



**ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ
СПРАВОЧНИК
ЛЕЧЕНИЕ
РАСТЕНИЯМИ**



Annotation

Научно-популярный энциклопедический справочник «Лечение растениями» – это уникальная книга для каждого, кто интересуется народными методами лечения тех или иных недугов с помощью растений.

В справочнике собраны сведения о целебных свойствах 300 трав, кустарников и деревьев, наиболее популярных в медицинской практике народов России. Представлено огромное количество рецептов народной медицины и знахарской практики, как старинных – «от падучей», так и вполне современных – например, для лечения вегетососудистой дистонии.

Собранные рецепты просты и доступны для самостоятельного приготовления. Описаны способы, заготовки и хранения лекарственных растений. Отдельная часть посвящена вопросам астроботаники и связи астрологии и медицины.

Справочник предназначен для самого широкого круга читателей, он поможет вам сориентироваться в разнообразном мире целебных растений и выбрать то средство, которое поможет именно вам.

-
- [Геннадий Непокойчицкий](#)
 - [К читателю](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Часть 1. Астрология и медицина](#)
 - [Введение](#)
 - [Гороскоп и здоровье](#)
 - [Влияние Луны на лечение человека](#)
 - [Часть 2. Астроботаника и фитотерапия](#)
 - [Влияние знаков Зодиака на свойства растений](#)
 -
 - [Влияние планет на свойства растений](#)
 -
 - [Часть 3. Целебные растения народной медицины](#)
 - [Лекарственные свойства растений](#)
 - [Заготовка растительного лекарственного сырья](#)
 -
 - [Приготовление лекарств из растений в домашних условиях](#)
 - [Правила применения лекарств из растений](#)
 - [Часть 4. Лекарства на огороде](#)

- [Овощные растения](#)
-
-
-
-
- [Бахчевые растения](#)
-
- [Пряно-ароматические растения](#)
-
-
-
- [Часть 5. Лекарства в саду](#)
- [Семечковые плодовые культуры](#)
-
- [Косточковые культуры](#)
-
- [Ягодные садовые растения](#)
-
- [Орехоплодные растения](#)
- [Часть 6. Лекарства с полей и плантаций](#)
- [Хлебные и крупяные культуры](#)
-
- [Масличные растения](#)
-
- [Лекарственные и технические культуры](#)
- [Часть 7. Декоративные целебные растения](#)
- [Деревья и кустарники](#)
-
-
-
- [Травы и полукустарники](#)
-
- [Комнатные растения](#)
-
- [Часть 8. Субтропические и тропические растения, используемые в народной медицине](#)
- [Фруктовые растения](#)
-
- [Заморские пряности](#)

-
- [Цитрусовые культуры](#)
-
- [Лекарственные и технические растения](#)
- [Часть 9. Целебные растения на пустырях и близ жилья](#)
- [Белена черная](#)
- [Василек синий](#)
- [Горец птичий](#)
- [Гравилат городской](#)
- [Грыжник гладкий](#)
- [Донник лекарственный](#)
- [Дурман обыкновенный](#)
- [Дурнишник обыкновенный](#)
- [Дымянка лекарственная](#)
- [Живокость полевая](#)
- [Звездчатка средняя](#)
- [Крапива двудомная](#)
- [Крапива жгучая](#)
- [Лебеда](#)
- [Лопух большой](#)
- [Мальва лесная](#)
- [Мать-и-мачеха](#)
- [Огуречная трава, или бурачник](#)
- [Одуванчик лекарственный](#)
- [Окопник лекарственный](#)
- [Омела белая](#)
- [Паслен черный](#)
- [Пастушья сумка](#)
- [Переступень белый](#)
- [Пижма обыкновенная](#)
- [Повилика европейская](#)
- [Подорожник большой](#)
- [Полынь горькая](#)
- [Полынь обыкновенная](#)
- [Портулак огородный](#)
- [Пустырник обыкновенный](#)
- [Пырей ползучий](#)
- [Репешок обыкновенный](#)
- [Ромашка аптечная](#)

- [Ромашка пахучая, или безъязычковая](#)
- [Татарник колючий](#)
- [Тысячелистник обыкновенный](#)
- [Фиалка трехцветная](#)
- [Хвощ полевой](#)
- [Цикорий обыкновенный](#)
- [Чернокорень лекарственный](#)
- [Чистотел большой](#)
- [Шандра обыкновенная](#)
- [Яснотка белая](#)
- [Часть 10. Лесные лекарственные растения](#)
- [Деревья и крупные кустарники](#)
-
-
-
-
-
-
- [Кустарники и полукустарники](#)
-
-
- [Лесные травы](#)
-
-
-
-
-
-
-
-
- [Часть 11. Луговые лекарственные растения](#)
- [Алтей лекарственный](#)
- [Арника горная](#)
- [Валериана лекарственная](#)
- [Герань луговая](#)
- [Горец змеиный, или раковые шейки](#)
- [Горечавка желтая](#)
- [Девясил высокий](#)
- [Золототысячник зонтичный, или золототысячник малый, обыкновенный](#)
- [Клевер луговой, или клевер красный](#)

- [Кровохлебка](#)
- [Кукушкин цвет, или горицвет кукушкин](#)
- [Лапчатка гусиная, или гусиная лапка](#)
- [Левзея, или маралий корень](#)
- [Лилия](#)
- [Очанка лекарственная](#)
- [Пастернак](#)
- [Родиола розовая, или золотой корень](#)
- [Спаржа лекарственная](#)
- [Тмин обыкновенный](#)
- [Щавель кислый](#)
- [Щавель конский](#)
- [Часть 12. Степные лекарственные растения](#)
- [Барбарис обыкновенный](#)
- [Вербена лекарственная](#)
- [Горицвет, или адонис](#)
- [Душица](#)
- [Коровяк густоцветковый](#)
- [Мыльнянка лекарственная](#)
- [Пион уклоняющийся](#)
- [Прострел раскрытый](#)
- [Солодка голая, или лакрица](#)
- [Тимьян](#)
- [Часть 13. Болотные лекарственные растения](#)
- [Багульник](#)
- [Болиголов крапчатый](#)
- [Вахта трехлистная](#)
- [Голубика](#)
- [Морошка](#)
- [Клюква](#)
- [Сабельник болотный](#)
- [Часть 14. Прибрежные и водные лекарственные растения](#)
- [Аир обыкновенный](#)
- [Горец перечный](#)
- [Горец почечуйный](#)
- [Ива остролистная](#)
- [Кирказон](#)
- [Сушеница болотная](#)
- [Хмель обыкновенный](#)

- [Черёда](#)
- [Часть 15. Морские и приморские лекарственные растения](#)
- [Бешеный огурец](#)
- [Ламинария сахаристая](#)
- [Лотос орехоносный](#)
- [Заключение](#)
- [Приложение 1. Целебные средства из лекарственных растений](#)
- [Лекарственные чаи](#)
- [Аппетитные чаи](#)
- [Ветрогонные чаи](#)
- [Витаминные чаи](#)
- [Грудные чаи](#)
- [Желудочные чаи](#)
- [Желчегонные чаи](#)
- [Мочегонные чаи](#)
- [Почечные чаи](#)
- [Противогеморройные чаи](#)
- [Слабительные чаи](#)
- [Успокоительные чаи](#)
- [Сборы для полоскания горла](#)
- [Ванны с добавлением лекарственных трав](#)
- [Приложение 2. Алфавитный список растений](#)
- [А](#)
- [Б](#)
- [В](#)
- [Г](#)
- [Д](#)
- [Е](#)
- [Ж](#)
- [З](#)
- [И](#)
- [К](#)
- [Л](#)
- [М](#)
- [Н](#)
- [О](#)
- [П](#)
- [Р](#)
- [С](#)

- [Т](#)
 - [У](#)
 - [Ф](#)
 - [Х](#)
 - [Ц](#)
 - [Ч](#)
 - [Ш](#)
 - [Э](#)
 - [Я](#)
 - [Приложение 3. Перечень заболеваний](#)
 - [А](#)
 - [Б](#)
 - [В](#)
 - [Г](#)
 - [Д](#)
 - [Ж](#)
 - [З](#)
 - [И](#)
 - [К](#)
 - [Л](#)
 - [М](#)
 - [Н](#)
 - [О](#)
 - [П](#)
 - [Р](#)
 - [С](#)
 - [Т](#)
 - [У](#)
 - [Ф](#)
 - [Ц](#)
 - [Ч](#)
 - [Ш](#)
 - [Э](#)
 - [Я](#)
 - [Библиография](#)
 -
-

Геннадий Непокойчицкий Лечение растениями. Энциклопедический справочник

К читателю



Дорогой читатель!

Позволю представить вашему вниманию новую книгу Издательства «АНС» *«Энциклопедический справочник . Лечение растениями»*. Наши книги: *«Большая энциклопедия народной медицины»*; *«Энциклопедия народной медицины»* (8-томник); *«Полная энциклопедия народной*

медицины» (3-томник), уже прошли испытание временем – их тираж превысил 3 000 000 экземпляров, и мы без ложной скромности можем сказать, что они – самые популярные среди книг о народной медицине.

Человек является лишь микроскопической частицей мироздания, и он множеством невидимых нитей связан с окружающей его Природой. Если в силу тех или иных причин нарушается гармоничная связь человека с окружающим его Миром, если он противопоставляет себя Природе и людям, возмездие неотвратимо, и одной из форм указания человеку на неправильность его бытия являются его болезни.

Большинство из нас с детства привыкли к тому, что при заболевании нас кто-то должен лечить. Мы не задумываемся о причинах болезни и ищем простые пути исцеления, искренне веря, что какая-то таблетка может вернуть здоровье и силы. Для многих уже очевидно, что такой подход опасен, ибо человек перестает нести ответственность за свой образ жизни, свое здоровье и здоровье близких. Надеясь на помощь врачей и новейшие медицинские препараты, человек не стремится мобилизовать огромные ресурсы своего организма.

Поскольку лечение должно быть строго индивидуально, выбор нужного средства представляет большую сложность. Народные целители часто прибегают к помощи трав. Однако есть люди, которые обладают высокой биочувствительностью пальцев и даже могут определять нужное лекарственное средство, прислушиваясь к их сигналам: импульс, поступающий в мозг, дает ответ на поставленный вопрос.

Природа далеко не всем от рождения дает такой талант, но подобные способности можно развить путем длительных специальных тренировок. Информация из подсознания может поступать и другими способами. Научиться воспринимать ее может каждый. Те читатели, которые уже знакомы с деятельностью нашего издательства, прекрасно знают книги академика Российской и Международной инженерных академий, кандидата технических наук Людмилы Григорьевны Пучко «Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека»; «Биолокация для всех». С помощью метода биолокации, описанного в этих книгах, можно безошибочно и быстро определять оптимальный способ лечения, не нанося вреда собственному организму.

В своей издательской деятельности мы пытаемся привлечь внимание читателей к проблемам исцеления как от физических, так и от духовных болезней, к проблемам взаимосвязи человека с окружающим его миром, то есть к «проблемам человека».

Предлагаемое вашему вниманию издание содержит информацию о

наиболее популярных в народной медицине лекарственных растениях и о том, как воспользоваться их чудотворной силой.

Мы надеемся, что книга вас заинтересует и станет вашим верным помощником и другом.

Издательство «АНС» (в настоящее время «Издательский дом АНС») создавалось в 1991 году сотрудниками и выпускниками Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова. Аббревиатура «АНС» отражала присущий физикам (которые составляли в то время ядро издательства) научный интерес: «Автоматизация. Наука. Связь».

Как и при написании «Большой энциклопедии народной медицины», «Энциклопедии народной медицины» и «Полной энциклопедии народной медицины», ядро сотрудников, работавших над «Энциклопедическим справочником. Лечение растениями», составляли выпускники МГУ им. М. В. Ломоносова, но теперь уже почти десяти факультетов.

Мы глубоко убеждены, и многочисленные письма наших читателей являются хорошим тому подтверждением, что собранные и обработанные нами крупницы практически утерянного для большинства сокровища – многовековой народной медицины – постепенно обретают новую жизнь и снова успешно служат людям.

Надеемся, что наши книги помогут найти ответы на множество волнующих вас вопросов.

Пусть в тяжелую минуту придут к вам на помощь все земные и небесные силы!

С уважением, Издательство «АНС»

Предисловие

«...Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу». (Быт 1, 29,30).

Многие наши издания, в том числе и этот «Энциклопедический справочник. Лечение растениями», не случайно посвящены народной медицине, в частности лечению травами. Испокон веков люди искали наиболее эффективные средства врачевания. В этом им помогала сама природа. Земля, вода, воздух, животный и растительный мир, камни, металлы – все служило человеку. Сама жизнь учила его познавать целебные свойства всего, что его окружает, в том числе и растений. Травы и плоды служили для него не только пищей, но и лекарством.

С развитием медицины химические препараты все больше вытесняли естественные лекарственные средства. Тем не менее в последнее время интерес к лекарственным растениям значительно возрос. Мы возвращаемся к природе, которая всегда щедро делилась с нами своими богатствами. «Жизнь – это то, что мы называем природой», – писал китайский философ Гао-цзы в III веке до нашей эры. Надо лишь обратиться к тем знаниям, которые веками накапливал народ, вспомнить незаслуженно забытые проверенные временем рецепты.

Народная медицина всегда была тесно связана с историей и духовными традициями народа. На Руси траволечение широко практиковалось еще до принятия христианства. В деревнях во все времена реальную помощь и добрый совет люди могли получить у целителей-ведунов и бабок-знахарок, которые бережно хранили накопленные поколениями народных мудрецов знания и опыт.

До наших дней дошло много старинных травников с указанием ряда лекарственных трав и способов их применения. При переходе из рук в руки они пополнялись опытом новых поколений народных целителей. Так, уже в «Изборнике Великого князя Святослава Ярославовича» (1076 г.) есть описания многих лекарственных растений. Сохранился экземпляр русского травника «Мази». Его составила внучка Владимира Мономаха Евпраксия (30-е гг. XII в.). Искусные лекари пользовались не только отечественными растениями. На Русь травы привозили из Александрии, Багдада, Венеции,

Генуи, по Великому шелковому пути.

В XVI–XVII вв. в России появляются «лечебники», где приводятся сведения об отечественных дикорастущих лекарственных растениях. Весьма интересны их названия: «Травоврач», «Зельник», «Жизненник», «Цветник», «Ковчежец медицейский». Подобные травники были авторитетными даже для просвещенного духовенства. Случалось, что и священники составляли такие руководства («врачебное художество невозбранно не только мирянам, но и инокам»). При Петре I стали разводить аптекарские огороды, на которых выращивали «зелийные травы». Ими торговали в специальных «зелийных лавках» – прообразах наших аптек.

В средние века (XII–XIII вв.) были написаны первые медицинские трактаты и на мусульманском Востоке. Особенно большой известностью пользовался «Канон врачебной науки» – труд великого ученого и врача Ибн Сины (Авиценны). У европейских медиков появляются «Салернский кодекс здоровья», поэма «О свойствах трав» Одо из Мена на Луаре и многие другие.

К счастью, многое из этих бесценных знаний дошло до наших дней и успешно используется. Таким образом, медицина, прежде чем стать научной, прошла большой и сложный путь, но основой ее изначально все же была медицина народная – кладезь мудрости и многовековых наблюдений.

В настоящее время медики всего мира, наряду с медикаментозными и другими современными способами лечения, уделяют все больше внимания простым и эффективным методам лечения, базирующимся на опыте народного целительства и знахарства. Однако всегда следует помнить, что при домашнем лечении необходимо с особой осторожностью пользоваться как химическими, так и природными средствами. Даже самые на первый взгляд безобидные из них могут принести не пользу, а вред!

Мы исходим из того, что диагноз любого заболевания или недомогания должен ставить врач. Только врач, хорошо знакомый с практикой народной медицины, может назначать лечение народными средствами и проводить его под своим непосредственным контролем.

Если лечение лекарственными растениями проводить правильно и верить в целебную силу Природы, оно обязательно помогает, особенно при хронических заболеваниях. Не отчаивайтесь, если после начала лечения исцеление не наступает сразу, немедленно. Характерная особенность народного целительства – систематическое воздействие на весь организм в целом. Это и есть наилучшее лечение, поскольку наш организм – целостная

система, где все теснейшим образом переплетено и взаимозависимо. Лекарственные растения содержат в себе лишь малую толику биологически активных веществ. Пользуясь лечебными растениями, мы принимаем с ними микроскопические дозы того вещества, которое оказывает целебное действие. Поэтому лечение растениями – процесс длительный, но более безопасный, чем применение химических препаратов.

Лечение травами, если оно проводится правильно, должно обязательно помочь человеку, так как общение с растениями уже само по себе благотворно. Только относиться к этому нужно серьезно. Неспешный и с любовью выполняемый сбор нужных для лечения трав – уже начало процесса исцеления. К растению следует относиться как к живому организму и мысленно просить его об исцелении.

У японцев есть такое правило, которое они применяют при срезке цветов для букета: «Прежде чем срезать цветок – поговори с ним». Если же это относится к цветку для букета, то с какой же любовью надо просить растение об исцелении.

«Энциклопедический справочник. Лечение растениями» содержит информацию о 300 растениях, поскольку охарактеризовать в одной книге (хотя бы кратко) все лекарственные растения, применяемые в российской народной медицине, практически невозможно из-за их многочисленности (более 2500). Поэтому мы ограничились лишь наиболее интересными на наш взгляд растениями – наиболее эффективными для лечения и наиболее часто упоминаемыми в народной медицине.

О каждом включенном в книгу растении, естественно, хотелось сообщить самые разнообразные сведения. Однако «разноплановость» объектов не позволяет охарактеризовать каждое растение в одном ключе, да к этому, по нашему мнению, и не стоит стремиться. Тем не менее, для каждого растения дается определенный набор информации, а именно: краткая характеристика растения, лечебное использование и, конечно же, рецепты народной медицины.

В основу издания положено описание именно растений и их лекарственных свойств. Растения систематизированы по местам произрастания и представлены в алфавитном порядке в *Приложении 2*. Воспользовавшись *Приложением 3 «Перечень заболеваний»*, вы легко можете определить, какое растение может помочь при том или ином недуге, симптомы которого вас беспокоят.

Особенность данного издания – наличие множества подробных рецептов по использованию каждого растения. Рецепты просты,

приготовление лекарственных препаратов несложно. Для этого не нужны специальные знания, важно знать только свой диагноз (и, конечно же, проконсультироваться с врачом).

Важная составляющая данной книги – наличие астрологических сведений о здоровье человека, факторах риска для конкретных заболеваний (*часть 1, Астрология и медицина*). Хотя медицинская астрология имеет тысячелетние корни, в настоящее время она в народной медицине применяется редко. В зависимости от того, в каких знаках Зодиака находятся Солнце, Луна и планеты в момент рождения, те или иные органы человека, соответствующие этим знакам, обладают повышенной чувствительностью и уязвимостью. Знакомство с медицинской астрологией поможет определить, какие именно органы, ткани и системы нуждаются в повышенном внимании в течение всей жизни или в конкретный момент времени. Но звезды влияют не только на человека. Они откладывают свой отпечаток на всю природу, в том числе и на растительный мир.

Древние целители даже считали, что каждое растение есть земная звезда, а целебной силой оно обладает потому, что отражает всю совокупность астральных сил.

Для знахарей и целителей сбор растений всегда был священнодействием. Каждый человек и каждое растение – это уникальные системы, настроенные на Вселенную. Найти между ними энергетическое созвучие – именно в этом искусство истинного целителя и гарантия успеха лечения. Эффективность лечебных средств не одинакова для разных людей и различных заболеваний и зависит от многих обстоятельств. В древности целители считали, что расположение планет в момент сбора растений оказывает значительное влияние на качество приготовленного лекарства. Каждое растение имеет определенное время сбора, когда свойственная ему целительная сила достигает наибольшей величины.

Секреты русских знахарей, древних целителей и современных астрологов вы найдете в *части 2 «Астроботаника»*. Из этой же части огородники и садоводы почерпнут сведения о выращивании без химических добавок плодовых и овощных культур с повышенной урожайностью и особыми лечебными свойствами.

Поскольку в нашем справочнике приведено огромное количество рецептов, то немаловажное значение для всех, кто воспользуется ими, будет иметь информация о том, как правильно заготавливать растительное сырье и как его хранить. Об этом вы прочтете в *части 3 «Целебные растения народной медицины»*.

Название «*Лекарства на огороде*» – часть 4 — говорит само за себя. Вероятно, нет овощей, которые не обладают не только питательными, но и целебными свойствами. То же самое можно сказать и о части 5 «*Лекарства в саду*», и части 6 «*Лекарства с полей и плантаций*». Основная масса культурных и дикорастущих овощей, фруктов и других съедобных растений является безвредной для организма человека, и многие из них используются в свежем виде без всякой дозировки и курсов лечения. Здесь сама природа выступает в роли опытного врача.

Есть растения, которые хороши со всех сторон, отличаясь и особенной красотой, и целебными свойствами. Некоторые из них, получившие наиболее широкое распространение в России, описаны в части 7 «*Декоративные целебные растения*». Посадив вокруг своего дома боярышник или акацию, в саду маргаритки, нарциссы, календулу, украсив свою квартиру раскидистым древовидным алоэ и смешным каланхоэ, вы не только получите эстетическое удовольствие, что благотворно повлияет на ваше настроение и душевное здоровье в целом, но и всегда будете иметь под рукой сырье для приготовления лекарств.

Часть 8 «*Субтропические и тропические растения*» посвящена растениям, кои не прописаны у нас в Средней полосе. Из нее можно узнать о целебных свойствах граната, инжира, маслин, всевозможных цитрусовых.

В части 9 «*Целебные растения на пустырях и близ жилья*» рассказывается о лекарственных растениях, которые любой из нас может собрать во дворе собственного дома, на шести сотках дачного участка, на обочине дороги – то есть за ними далеко ходить не надо.

В часть 10 «*Лесные лекарственные растения*» вошли растения, произрастающие главным образом в разнообразных лесах, лесотундре, кустарниковых зарослях и других подобных местах.

Часть 11 «*Луговые лекарственные растения*» познакомит вас с целебными свойствами обитателей пойменных и горных лугов, милых сердцу лесных полян и опушек, тех растений, без которых мы не представляем себе прелести природы Средней полосы. Это клевер и луговая герань, кукушкин цвет и горечавка, алтей и девясил, тмин и конский щавель. В народе давно знают секреты этих трав и умело ими пользуются. «Луговые лекари» помогут нам справиться с болью в горле и сыпью на коже, с отеками и нервным напряжением, да что там, – всего и не перечислишь.

А часть 12 «*Степные лекарственные растения*» расскажет о целебных травах, которые цветут только весной: это прострел и горицвет,

марьян корень и сон-трава. От их названий так и веет сказками и детством. И такими же сказочными целебными свойствами обладают эти жители бескрайних степных просторов.

Часть 13 «Болотные растения» рассказывает о таких чудо-растениях, «кладовых витаминов», которые можно встретить только там, где сыро и болотисто: это клюква, морошка. А краса наших болот, а заодно и арктической тундры – багульник, близкий родственник шикарных рододендронов, он ведь не только красив весной, но и лечит сто болезней. И еще болиголов – и боль утоляет, и воспаления снимает, и защитные силы организма укрепляет, хотя и самый ядовитый из всех растений российской флоры.

Часть 14 «Прибрежные лекарственные растения» посвящена растениям, которые любят только влажные места: это и верба-краснотал, и красивые травянистые лианы, вроде кирказона и хмеля, и «просто травы» – сушеница, горец и др. Все они обладают такими мощными целебными свойствами, что применяются и в научной медицине.

Часть 15 «Морские и приморские лекарственные растения» поведает вам о прекрасном экзотическом лотосе, обладающем вяжущими и кровоостанавливающими свойствами; целебной жительнице морских глубин ламинарии (морской капусте), которая хороша для лечения щитовидной железы и атеросклероза, а также о «бешеном огурце», с помощью которого выводят глисты.

Полноценное здоровье – это естественное состояние человека, и оно немислимо без гармонической связи с окружающим миром и без душевной чистоты, которые ведут к совершенству физического тела.

Но каждый человек индивидуален и то, что пойдет на пользу одному, может быть противопоказано другому. Поэтому, выбрав фитотерапию за основной метод лечения, мобилируйте весь свой жизненный опыт, здравый смысл и интуицию. Исходите из потребностей своего организма и внимательно прислушивайтесь к нему – это позволит выбрать самое верное средство. И, естественно, никогда не пренебрегайте советами врача.

Уверенность в том, что выбранный вами путь лечения приведет к успеху, поможет даже в самых безнадежных случаях. Если в периоды ожесточенной борьбы с болезнью человек испытывает твердую уверенность в том, что от избранных средств лечения ему становится лучше, то болезнь переходит в новую фазу: наступает облегчение, а через некоторое время – выздоровление.

Не поддавайтесь унынию, ищите выход из сложных ситуаций – и он обязательно найдется; радуйтесь жизни, заботьтесь о своем здоровье – и

оно не покинет вас! А наша книга поможет вам в этом.

Помоги себе сам – и тогда тебе поможет Бог.

С уважением, Издательство «АНС»

Часть 1. Астрология и медицина

Введение

Биология и медицина признают, что организм человека является так называемой открытой системой по восприятию и излучению энергии. Он воспринимает доходящую до Земли энергию Космоса – прану, эфир – и преобразует ее для своей жизнедеятельности (либо излучает свою биоэнергетику в окружающую среду, передает другим людям и т. д.). Отмечаются периодические колебания космической активности на различных уровнях небесных тел по излучению энергии: месячные, сезонные, годовые.

На организм человека космическая энергия оказывает как положительное, так и отрицательное влияние. Знание факторов, которые могут усилить благоприятное влияние и ослабить вредное, очень важно для сохранения здоровья. Закономерность влияния на человека планет и светил изучается астрологией (космобиологией) и различными ее направлениями: натальной астрологией, медицинской, мунданной (жизнь и здоровье целых народов, племен, наций) и т. д.

Утверждают, что двести лет назад в Англии да и в других европейских странах человек, выбравший медицинскую профессию, обязан был держать экзамен по астрологии, и если он обнаруживал недостаточные знания этой науки, его считали негодным для избранного ремесла.

Истоки медицинской астрологии уходят в Древний Рим, Египет, Вавилон, Халдею, Индию. Уже Гиппократ, обучая учеников, говорил, что врач, не знающий астрологии, многое теряет как специалист. Гален, римский врач и мыслитель, в своем трактате «Методы врачевания» писал, что при лечении каждого больного следует учитывать не только его индивидуальные особенности, но и состояние неба, время года и определенную местность, в которой находится больной. Великий Парацельс говорил, что человек зависит от звезд потому, что имеет астральное (звездное) тело.

Астральное тело каждого организма, будучи частицей астрального света (индивидуализированного), циркулирующего во всей Природе, постоянно сохраняет с ним связь, питаясь и поддерживаясь им. Поэтому при воздействии на физическое тело приходится преодолевать сопротивление астрального тела, стремящегося восстановить нарушенное

равновесие и уничтожающего это усилие. Если же действовать на астральное тело, также будет изменяться материальное. В этом заключается разница между аллопатией и гомеопатией.

Гороскоп и здоровье

Медицинская астрология учитывает в основном два уровня информации: один связан с зодиакальным кругом и 12 знаками Зодиака; другой – с планетами и их отношением к знакам Зодиака (созвездиям).

В настоящее время считают, что Зодиак – это аура Земли, создаваемая биоэнергетическими полями, а также биоизлучением Солнца, Земли, Луны и других планет, то есть Зодиак – это то же, что ноосфера В. И. Вернадского. При движении по орбите Земля получает энергию и информацию от Солнца через секторы Зодиака, что влияет на состояние здоровья человека и особенности его характера, то есть на его ауру. В связи с этим выделяют ведущую планету (положительно влияющую) и противоположные планеты (отрицательно влияющие). Расположение планет создает специфику строения ауры человека, что учитывается медицинской астрологией.

Основным принципом медицинской астрологии является принцип соответствия зодиакальных знаков определенным частям тела человека. А сам медицинский диагноз, то есть установление характера заболевания и условий его протекания, напрямую связан с планетами.

Знак Зодиака не станет причиной болезни, если не будет содержать злой или пораженной планеты или если управитель знака не будет поражен.

Солнце и некоторые планеты (Меркурий, Венера), взятые отдельно или при хорошем аспекте, действуют в знаках благоприятно. Если же на них отрицательно действуют Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун или Плутон, свойства этих вредных планет передаются с учетом знака, где расположена принимающая планета.

Точный медицинский диагноз по данным гороскопа достаточно сложен, но нужно учитывать хотя бы те сведения (кстати, приведенные по многочисленным источникам), которые даны в таблицах 1 и 3.

Традиционная астрология приписывает планетам управление различными органами человеческого тела. Современное же понимание роли планет в медицинской астрологии несколько расходится со старой традицией. При анализе медицинского гороскопа многие астрологи рассматривают планеты в качестве управителей знаков, отвечающих за определенные органы, например, если знак Овна определяет склонность к заболеваниям головного мозга, то дополнительную информацию об этих

болезнях можно получить из анализа расположения в гороскопе Марса – управителя знака Овна.

Таблица 1. Соответствие зодиакальных знаков частям тела и возможные болезни

Таблица 1. Соответствие зодиакальных знаков частям тела и возможные болезни	
Знаки Зодиака	Управляемые части тела и возможные болезни
Овен ♈	Голова, лицо, мозг, верхняя челюсть, глаза. <i>Болезни головы, легких, груди, печени, сосудов; гайморит, ринит. Головные боли, головокружения, болезни глаз.</i>
Телец ♉	Шея, глотка, мозжечок, пищевод, кости шеи, нос, уши, половые органы. Шейные позвонки, евстахиева труба. <i>Болезни органов кровообращения; астма, зуб, ангина.</i>
Близнецы ♊	Плечи, предплечья, кисти рук, ключицы, легкие, нервная система. Регулятор дыхательной и кровеносной систем. <i>Болезни плеч и рук; бронхит, астма, пневмония, туберкулез; болезни кожи; депрессия, нервные расстройства.</i>
Рак ♋	Грудная клетка, грудь, желудок, органы пищеварения. <i>Болезни легких, груди, печени; гастрит, язва, водянка, склероз, депрессия, опухоли.</i>
Лев ♌	Сердце, грудной отдел позвоночника, желчный пузырь. <i>Болезни сердца, диафрагмы, позвоночника, желудка; аневризма, атеросклероз; чаще страдают острыми хроническими заболеваниями.</i>
Дева ♍	Кишки тонкие и толстые и вообще пищеварительная система. Солнечное сплетение, селезенка, средняя часть позвоночника и поясничной области. <i>Болезни желудка и внутренних органов, запор, перитонит, экзема, перхоть, воспаление желез.</i>
Весы ♎	Почки, поясничная область, кости поясничной области, наружная часть бедер и ноздри. <i>Болезни позвоночника, пупка, половых органов, нефрит, камни почек, диабет, уремия; люмбаго; кожные болезни.</i>

Знаки Зодиака	Управляемые части тела и возможные болезни
Скорпион ♏	Мочеполовые органы, толстая кишка, мочевой пузырь, кости таза, предстательная железа, уретра, прямая кишка, аппендикс; в детстве гортань и горло. <i>Болезни детородных органов, мочевого пузыря, заднего прохода, предстательной железы. Свищи, геморрой, гепатит; простатит, уретрит, импотенция; инфекции любые, эпилепсия, грыжа паховая, гонорея, нарушение менструаций.</i>
Стрелец ♐	Бедра, таз, поясница, яичники, мышечная система, седалищный нерв, ногти, артериальная система. <i>Двигательная атаксия, ревматизм, ишиас, болезни мышц, бедра, травма нижних конечностей; склероз сосудов мозга, неврозы.</i>
Козерог ♑	Коленные суставы, скелет, пищеварительная система, кожа и соединительная ткань, симпатическая нервная система. <i>Переломы, артрит коленных суставов; потеря зубов, травмы связок колен; глухота; воспаление сальных желез.</i>
Водолей ♒	Ноги, лодыжки, кости нижних конечностей, голеностопный сустав, запястья рук; зрение; кровеносная система. <i>Варикоз вен; нервные расстройства, психические расстройства, меланхолия, судороги в мышцах ног.</i>
Рыбы ♓	Ступни, голени, большой палец, кости стопы и пальцев, лимфатическая система. <i>Подагра, опухоли, атеросклероз, расслаивающаяся аневризма, воспаление суставной сумки большого пальца ноги, расстройства терморегуляции из-за недостатка йода; грибковые болезни.</i>

Таблица 2. Влияние планет на органы человеческого тела и возможные болезни

Физиологическое влияние планет	Болезни
Планета Сатурн ♄; дневной дом Водолей ♒; ночной дом Козерог ♑; чакра Муладхара	
Кости ног и левой руки, связки, зубы, колени, селезенка, печень, желудок, мочевой пузырь, матка, правое ухо, секреторная система в целом.	Лихорадка, чесотка, меланхолия, чума, ипохондрия, паралич, желтуха, водянка, ломота, рак, кашель, катар, глухота, зубная боль, летаргия, грыжа, апоплексия, геморрой, понос, спазмы, задержка мочи, глухота правого уха, болезни голени, перелом рук и ног при падении, хромота, горб, астма, проказа, гангрена, колики, подагра.
Планета Юпитер ♃; дневной дом Стрелец ♐; ночной дом Рыбы ♉; чакра Свадхистхана	
Позвоночник, ребра, кости правой руки, левое ухо. Печень, наиболее мясистая часть желудка, живот и пупок, кровь, кровеносные сосуды — вены и артерии. Диафрагма. Обоняние. Осязание.	Лихорадка кратковременная, оспа, сыпь, ангина, болезни позвоночника, воспаление печени и легких, плеврит, тахикардия, спазмы, газообразование, болезни крови, носовое кровотечение, угри, головокружение, апоплексия, подагра, расширение вен, воспаление глаз.
Физиологическое влияние планет	Болезни
Планета Марс ♂; дневной дом Овен ♈; ночной дом Скорпион ♏; чакра Манипура	
Желудок, желчный пузырь, почки, ноздри (правая), сухожилия и мышечная система, наружные органы воспроизведения, излияние спермы.	Острая, горячая, конвульсивная лихорадка, проказа, желтуха, геморрой, дизентерия, гангрена, рожа, разъедающие нарывы, краснуха, кровяные чирьи, кровотечения, раны, болезни груди и горла, мании, мигрени.
Планета Венера ♀; дневной дом Весы ♎; ночной дом Телец ♉; чакра Анахата	
Почки, внутренние части воспроизводительных органов, способность совокупления, глотка, подбородок, щеки, ноздри (левая), венозная система, пупок, нижняя часть позвоночника.	Болезни матки, болезни мочевых и половых органов, бессилие, эротомания, венерические болезни; слабость желудка, поносы.
Планета Меркурий ☿; дневной дом Дева ♍; ночной дом Близнецы ♊; чакра Вишудха	
Язык, рот, зубы, речь, кисти рук, ноги; волосы; нервная система, легкие.	Перебегающая лихорадка, мании, безумие, бред, сумасшествие, эпилепсия, конвульсии; катар, кашель; заикание, горб, головокружение, мигрени, паралич, болезни легких, зубов, чахотка, язвы ног, болезни мозга.

Физиологическое влияние планет	Болезни
Планета Луна ♀; дневной дом Рак ♋; ночной дом Рак ♋; чакра Аджна	
Мозг, легкие, мочевой пузырь, почки, желудок, позвоночный столб, месячные у женщин, все выделения, лимфатическая система, левый глаз.	Косоглазие (в старости), кретинизм, лунатизм, слабоумие, боли и пучение живота, рвоты, глисты, неправильные и неумеренные менструации, водянка, слизетечение, бессилие, эпилепсия, судороги, корчи, трясение членов, судороги личных мускулов (пляска св. Витта), паралич языка, губ, глаз. Ревматизм, апоплексия. В зависимости от знака, занимаемого планетой в момент рождения: нервное расстройство, катары желудка, лихорадки и все формы мозговых заболеваний. Повреждение члена, в знаке которого находится Луна (особенно на ущербе), очень опасно.
Планета Солнце ☉; дневной дом Лев ♌; ночной дом Лев ♌; чакра Сахасрара	
Сердце, голова, глаза, кровь, иммунитет.	Летучие и ложные лихорадки, катар, обмороки, болезни глаз и сердца, ожоги, насморк, рожа. Приливы крови к голове, сердцебиение, паралич.

При анализе влияния планет следует обязательно рассматривать их аспекты между собой. При этом большую роль играет природа каждой планеты. Так, напряженный аспект женской планеты с женской менее вреден, чем женской с мужской.

Также важно помнить, что в медицинской астрологии есть планеты *благоприятные, нейтральные и вредные*. Напряженный аспект двух нейтральных планет приносит им неблагоприятные свойства. Юпитер, будучи чрезвычайно благоприятным в натальной астрологии, в медицинской проявляет в напряженных аспектах зловредные качества. Органы и части тела человека зависят от того, к какой стихии и к какому кресту относится его знак Зодиака.

Деление знаков Зодиака по стихиям:

Огонь — ♈ ♌ ♍ Земля — ♋ ♎ ♏
Воздух — ♊ ♉ ♈ Вода — ♋ ♌ ♍

Влияние стихий на различные органы и части тела:

Огонь — голова, сердце, лицо, поясница, бедра.

Земля — глотка, кишечник, колени, кожа.

Воздух — легкие, почки, кровь.

Вода — желудок, выделительная система, ступни.

Деление знаков Зодиака по крестам:

Кардинальные знаки — ♈ ♉ ♊ ♋
Фиксированные знаки — ♌ ♍ ♎ ♏
Мутабельные знаки — ♐ ♑ ♒ ♓

Влияние крестов на различные органы человеческого тела:

Знаки кардинального креста влияют на голову, желудок, почки, кожу.

Знаки фиксированного креста оказывают влияние на глотку, сердце, выделительную систему, кровь.

Знаки мутабельного креста влияют на легкие, кишечник, нервную систему, пищеварительную систему.

По преданию, сведения о медицинской астрологии, изложенные в собрании древних книг – «Авесте», передали людям жрецы, спустившиеся на землю со звезд, входящих в Большую Медведицу. Суть учения в том, что недуги, терзающие тело человека, порождаются людскими пороками: лживостью, гордыней, стяжательством, пьянством, предательством и т. п. Следовательно, чтобы одолеть немощь тела пациента, надо, в первую очередь, очистить его грешную душу. Однако эта цель, по мнению авторов «Авесты», недостижима, если пытаться вести лечение общими для всех методами. Каждый человек уникален, и добиться его очищения от скверны можно лишь тогда, когда известны особенности его неповторимой души. А они определяются более всего расположением звезд в момент появления каждого человека на свет. Целители древности считали необходимым, прежде чем приступить к врачеванию, определить знак Зодиака, под которым родился больной, построить его гороскоп.

Влияние Луны на лечение человека

В астрологии считается, что Луна играет главнейшую роль в образовании всего существующего, и повреждение члена или органа, в знаке которого находится Луна (особенно убывающая), весьма опасно.

Луна символизирует ту подвижную часть психики человека, которую мы называем эмоциями, настроениями; кроме того, она символизирует подсознание. Луна – это наши привычки и рефлексy; это физиологические процессы в нашем организме в самом широком смысле, но особенно те, которые связаны с усвоением чего-либо. А поэтому Луна ассоциируется с пищеварительной системой, в особенности с желудком (усвоение питательных веществ), а также с лимфатической системой и кожей (защитная функция). Луна связана со всеми жидкостями в организме, с их уровнем (давлением).

Зная структуру лунных циклов, можно заранее предвидеть изменения во всех тех областях, которыми управляет Луна.

В *новолуние* Луна видна жителям Земли минимально. В это время минимально выражено все то, чем Луна управляет. Эмоции, настроение, способность к запоминанию, давление крови – все это в своем изменении проходит в новолуние через минимум. Если та или иная область, управляемая Луной, находится в ослабленном состоянии, в период новолуния в ней может произойти критический спад активности.

Поскольку в новолуние снижается давление жидкостей в организме, оно может стать трудным периодом для гипотоников. Эмоциональный спад может неблагоприятно сказаться на людях, склонных к депрессиям. В этот период нельзя ожидать успехов в учебе от школьного класса, быстрого выздоровления больного.

После новолуния Луна начинает расти. Одновременно нарастают, насыщаются энергией и все те процессы, которые управляются Луной. Фаза Луны, когда освещенная половина равна неосвещенной, называется *первой четвертью*.

В организме в этот период особенно вероятны сбои в работе различных систем, обострения хронических заболеваний, разного рода нарушения равновесия.

Луна продолжает расти, и наступает момент, когда она полностью освещена. Эта фаза называется *полнолунием*. В это время уровень эмоций достигает верхнего предела, подсознание активизировано. Для тех, кто

склонен к перевозбуждению, чья психика нестабильна, полнолуние может оказаться трудным, кризисным периодом. Полнолуние создает дополнительные трудности для людей, страдающих бессонницей.

Достигают верхнего предела насыщенности все физиологические процессы в организме, а также давление жидкостей, на что следует обратить внимание людям, страдающим повышенным кровяным давлением и избыточностью функций каких-либо органов и систем организма. Зная это, нужно спланировать свои дела так, чтобы не перегружать организм в это время.

Следующая фаза после убывания Луны – *последняя четверть*. К этой фазе относится все то, что было сказано относительно первой четверти.

Астрологи древности всегда говорили: «Небезопасно вторгаться в часть тела, управляемую знаком, через который проходит Луна».

Операции на голове, глазах и удаление зубов не должны проводиться, пока *Луна в Овне*. В этот период лучше не лечить уши, нельзя переутомляться, утруждать глаза. Благоприятно лечение мочеполовой системы.

Операции на горле, кровопускание, удаление миндалин не следует проводить пока *Луна в Тельце*. Запрещается воздействие на надпочечники, поджелудочную и щитовидную железы. Рекомендуются операции и процедуры, связанные с половыми органами.

Операции на конечностях, ампутации и т. д. не рекомендуется предпринимать, когда *Луна в Близнецах*. Важную роль в это время играет адаптация к условиям окружающей среды, обострение чувствительности к метеоусловиям. Анатомически знак Близнецов соответствует плечам, ключицам, дыхательным путям, легким, нервной системе. При Луне в этом знаке повышается чувствительность соответствующих областей к внешним условиям, запрещаются операции в этих областях. Благоприятны кровоочистительные процедуры.

При *Луне в Раке* в физиологическом плане особую роль приобретает питание, обеспечение организма всем необходимым. Многие ощущают неутолимое чувство голода. Не стоит ему поддаваться: лучше попоститься. Повышается вероятность отеков, застоя жидкостей в тканях. В плане психики может возникнуть желание уединиться, углубиться в свой внутренний мир. В это время не следует оперировать желудок. Не рекомендуется употребление сильнодействующих химических препаратов, спиртных напитков. Напротив, эффективно будет выведение камней из организма, лечение ног, артритов, подагры. Менее болезненно лечение и протезирование зубов. Хорошо начинать лечение нарушения обмена

веществ.

При *прохождении Луны через знак Льва* возможна дестабилизация общего энергетического потенциала, приводящая как бы вдруг к резкой усталости. Для страдающих сердечными заболеваниями в это время лучше избегать излишних эмоций. Повышается чувствительность спины и позвоночника, поэтому следует остерегаться больших перегрузок или операций в области спины и грудной клетки. В это время могут возникать приступы радикулита. Эффективно лечение сосудистых заболеваний и нервной системы. Благоприятно начало лечения голеней, суставных и глазных заболеваний.

В организме при *прохождении Луны через Деву* активизируются процессы очищения, внутренней регуляции. Хорошо провести оздоровительные процедуры, сесть на диету. В эти дни организм становится повышенно «критичным», поэтому не очень свежие и даже просто непривычные продукты могут неблагоприятно повлиять на работу кишечника. Операции на брюшной полости в это время проводить не рекомендуется. Благоприятно лечение кожных болезней, проведение косметологических процедур.

При *прохождении Луны через Весы* активизируются все системы, поддерживающие равновесие в организме. Эмоциональная нестабильность может вызвать в эти дни нарушение, например, кислотно-щелочного баланса или работы почек. Операции на почках не рекомендуются. Высока вероятность удачного проведения пластической операции, процедур по избавлению от лишнего веса.

Луна в Скорпионе способствует потере чувства меры в еде, питье, но особенно в сексуальных отношениях. Находясь в этом знаке, Луна повышает восприимчивость половой сферы к инфекциям, способствует обострению заболеваний, поэтому сдержанность поможет вам избежать неприятностей со здоровьем. Не предпринимать операции, связанные с геморроем, аппендицитом, мочеполовой системой. Благоприятно лечение эндокринной системы, дыхательных путей, тонзиллитов, гайморитов.

Печень, желчный пузырь, бедра и ягодицы лучше не оперировать, если *Луна находится в Стрельце*. Нельзя лечить болезни крови и печени. Неблагоприятны донорские процедуры. Эффективны дыхательные упражнения. Рекомендуется лечение болезней легких.

В дни *прохождения Луны через Козерог* возрастает чувствительность организма к холоду, повышается вероятность простудных и кожных заболеваний. Нежелательно оперировать колени, позвоночник, желчный пузырь, кожу. Очень уязвим опорно-двигательный аппарат. Если есть

возможность, лучше отложить процедуру вправления костей. Не рекомендуется лечение зубов, кожных болезней, системы обмена веществ. Благоприятно лечение желудка и диафрагмы, гастритов, язвенной болезни. Полезна активная дыхательная гимнастика.

Водолей соотносится, в первую очередь, с кровеносной и нервной системами, в особенности с периферической частью. *Луна в Водолее* повышает восприимчивость этих систем к внешним воздействиям, что может проявиться в нарушении циркуляции крови, спазмах, снижении чувствительности, блуждающих болях нервного характера. Варикозные вены, суставы, глаза, лодыжки не следует оперировать при Луне в Водолее. Не рекомендуется лечение артритов и болезней нервной системы. В этот период сердце сравнительно легко справляется с тяжелыми физическими нагрузками, очень полезны водные процедуры.

При *прохождении Луны через Рыбы* возрастает чувствительность организма к различным химическим и инородным веществам, ведь функционально Рыбы отвечают за нейтрализацию всего, что враждебно нашему организму. Та же порция яда (например, алкоголя), которая раньше не приносила большого вреда, в этом периоде может привести к непоправимым последствиям. Повышается вероятность и пищевых отравлений. А врачам надо быть в это время особенно осторожными при выборе дозы лекарства или наркоза. Анатомическое соответствие Рыб – ступни и пальцы ног, и в период, когда Луна находится в Рыбах, нежелательно хирургическое вмешательство в эти области. Уязвимы почки и кожа. Не рекомендуются операции на печени. Повышается опасность аллергических реакций. Полезно лечебное голодание (вообще все очистительные процедуры, не связанные с водой).

Часть 2. Астроботаника и фитотерапия

Астроботаника изучает растительный мир и влияние на него небесных светил. Лечение болезней травами должно проводиться с учетом астрологических закономерностей. Парацельс учил, что небосвод имеет значение не только для диагноза, но и для терапии. Если небо не признает лекарство, неблагоприятно к нему, никто не поможет больному. Поэтому прежде чем браться за лечение, нужно знать астрологические характеристики лекарственных растений и болезней. Нужно уметь определять наиболее благоприятное время для лечебной процедуры. Всякому растению соответствуют зодиакальный знак и светило. Эти соответствия изучались тысячелетиями.

Древние считали, что любое растение содержит в своем зародыше изначальную космическую энергию (у индусов это Прана, у китайцев – Чи, у евреев – Од, у египтян – Ка, у европейцев – Эфир, или Пневма).

В земных условиях эта энергия трансформируется, в соответствии с обобщением Аристотеля, в четыре основные силы Природы, или ее стихии: Огонь, Воздух, Воду и Землю.

Планеты и зодиакальные знаки носят на себе печать этих стихий и могут быть охарактеризованы одной из них или комбинацией нескольких.

Зодиакальные знаки, как уже указывалось, разделены на тригоны по аристотелевским стихиям.

В растительном мире преобразование сил Природы происходит при росте и высвобождении из семян.

Если растение развивается в благоприятной окружающей среде, благоприятных условиях макрокосмических планетарных и зодиакальных влияний, следует ожидать максимально активного развития астрального тела растения и наиболее оптимального для человека содержания биопотенциала в его плодах и листьях. При неблагоприятных условиях роста растению придется преодолевать сопротивление и противостоять волнам дисгармоничных космических влияний, бороться за выживание в среде обитания, что может затормозить его рост и эволюцию.

Влияние знаков Зодиака на свойства растений

Сообразно с учениями древних целителей, каждое растение есть земная звезда. Его небесные свойства отражены в цвете лепестков, земные же свойства – в форме листьев. Целебная сила заключена в растении потому, что оно отражает всю совокупность астральных сил.

Зодиакальные признаки растений

Существуют признаки [1], по которым можно определить, к какому знаку Зодиака принадлежит растение.

Растения, отмеченные знаком Овна (♈), теплы и сухи. Огонь [2] в них преобладает. Их форма более или менее напоминает человеческую голову. Различные части изображают глаза, нос, язык, губы, бороду. Цветки их желты и едки на вкус. Имеют запах мирры.

Растения, отмеченные знаком Тельца (♉), холодны и сухи. Земля в них преобладает, и поэтому на вкус они кислы, пахнут пряно, высоки ростом, распространяют аромат, легко мерзнут и приносят много плодов. Некоторые своей формой напоминают горло, цветки их двуполые. Запах – «калуфер [3] ароматический».

Растения, отмеченные знаком Близнецов (♊), теплы и умеренно влажны. Их стихия – воздух. Это травы с белыми или бледными цветками, ярко-зелеными листьями, сладкие на вкус, некоторые выделяют млечный сок, иногда похожи по форме на плечи, руки или груди, часто их цветки семилепестковые. Пахнут мастикой.

Растения, отмеченные знаком Рака (♋), холодны и влажны. Вода преобладает. Безвкусны. Растут на болоте. Цветки белые или пепельно-серые. Нередко встречаются по берегам рек и озер. Форма листьев напоминает легкое, печень или селезенку, часто бывают пятнистые и вздутые. У цветков 5 лепестков. Пахнут камфорой.

Растения, отмеченные знаком Льва (♌), теплы и сухи. Их стихия – огонь. Цветки красные. На вкус острые или горькие. Легко горят. Плоды их напоминают своей формой желудок или сердце. Форма цветка крестовидная. Пахнут ладаном.

Растения, отмеченные знаком Девы (♍), холодны, сухи. Это ползучие растения, они твердые и хрупкие. Листья и корни напоминают живот или кишки. Цветки обыкновенно имеют 5 лепестков. Пахнут белым сандалом.

Растения, отмеченные знаком Весов (♎), теплы, влажны и воздушны. Цветки рыжего цвета. Стебли высоки, мягки и гибки. Плоды и листья напоминают по форме бедра, пупок или мочевого пузыря. Вкус сладкий. Растут обыкновенно на каменистой почве. Пахнут калганом [4].

Растения, отмеченные знаком Скорпиона (♏), теплы и влажны, они могут быть безвкусными, водянистыми, липкими, молочными, вонючими. Иногда имеют форму половых органов человека. Пахнут красным кораллом (дягильным соком).

Растения, отмеченные знаком Стрельца (♐), теплы, сухи. Огонь – их стихия. Горькие на вкус, по форме напоминают задний проход. Пахнут древовидным алоэ.

Растения, отмеченные знаком Козерога (♑), холодны и сухи. Их стихия – Земля. Цветки зеленоватые; сок свертывается на воздухе и ядовит. Пахнут нардом.

Растения, отмеченные знаком Водолея (♒), умеренно теплы и влажны. Воздушны, часто бывают ароматны. По форме напоминают ноги. Пахнут молочаем.

Растения, отмеченные знаком Рыб (♓), холодны и влажны. Вода в них преобладает. На вкус приторны. Форма напоминает пальцы. Растут в прохладных и тенистых местах, близ воды. Пахнут тимьяном.

Растения кардинального креста

Имеются три уровня энергетической силы растений. Они определяются принадлежностью растений к трем крестам Зодиака. В зависимости от этого может быть оказано влияние на физическое, астральное и ментальное тело человека.

Чтобы понять, какие именно растения принадлежат к каждому из крестов, необходимо знать их характеристику

Кардинальный крест составляют знаки Зодиака – Овен, Рак, Весы, Козерог.

Основной принцип кардинального креста – постоянство.

Кардинальный крест с присущими ему тяжелыми, неподвижными земными энергиями управляет физическим телом человека, поэтому кардинальные растения действуют непосредственно на физическую оболочку.

Из-за своего консерватизма люди кардинального креста особенно страдают хроническими, застарелыми заболеваниями, лечить которые нужно кардинальными растениями. Почти каждое растение кардинального знака обладает свойством исцеления хронических заболеваний. Так, крапива двудомная рекомендуется при застарелом кашле и хронических

заболеваниях кожи; *золототысячник зонтичный* способствует рубцеванию старых ран, заживляет глубокие свищи и язвы; *лавровое масло* применяется в народной медицине для лечения хронических холециститов. Нужно учитывать, что профилактический прием отваров и настоев из кардинальных растений препятствует появлению хронических болезней.

По принципу постоянства живут вечнозеленые растения, сохраняющие листья более чем на один год: *ель, сосна, алоэ, можжевельник*. Известно, что долго носимая одежда становится как бы частью самого человека, ведь на ней накапливается информация о ее хозяине. Такая одежда становится энергетической защитой человека, ею же можно защищать и укреплять чью-то больную душу. На этом основано лечебное действие иголок сосны и ели. Подушки, набитые старой хвоей ели или сосны, будут защищать молодой организм от всего инородного, ненужного.

Существует еще одна группа растений с явным признаком постоянства в своем образе жизни – зимнезеленые растения, сохраняющие листья в течение зимы. Зимнезеленые растения уходят под снег с зелеными листьями, а летом образуют новое одеяние. Это *осока, ожика волосистая, вероника дубравная, барвинок*, который, благодаря способности сохранять блестящие листья зимой под снегом, стал символом жизнестойкости. Такое же укрепляющее и профилактическое действие, как листья барвинка, оказывают листья других зимнезеленых растений.

Растения, сохраняющие форму на зиму, тоже живут по принципу постоянства. К ним относятся листопадные деревья и такие травы, как *полынь, пижма, цикорий; конский щавель*.

К кардинальному кресту можно отнести низшие растения – *водоросли, грибы, лишайники ишу*. Они являются древнейшей формой растительности на Земле и сохранились в неизменном состоянии в течение многих тысячелетий.

Кардинальные – это те растения, которые продолжают свое существование в самых неблагоприятных условиях. Кардинальные растения – все дикие деревья, кустарники и травы, растущие и размножающиеся независимо от человека.

Кардинальные растения, наделенные огромной силой и выносливостью, способны продлевать людям жизнь, лечить самые тяжелые наследственные и онкологические заболевания.

Кардинальные растения самые сильные и стойкие, поэтому они оказывают общеукрепляющее действие на организм человека. Листва дуба может подарить крепость и стойкость. В старину больных заворачивали в

простыню, намоченную в отваре листьев дуба. Такой метод изгонял хворь. Кому не знаком березовый банный веник как профилактика и лечение простуды?

Кардинальный крест – это само постоянство, поэтому добиться хорошего результата можно только при систематическом употреблении принадлежащих ему растений.

Травники утверждают, что в полной мере лечебное действие *валерианы* проявляется только при длительном ее применении. Это подтверждает и Агни-Йога: «...среди профилактики раковых и других огненных заболеваний советуем валериану... Всякая профилактика должна быть систематической – каждый вечер без пропусков».

История свидетельствует о том, что индийские отшельники, употребляющие в пищу дикие корни, клубни и фрукты, – самая долгоживущая часть населения Индии. В Индии черной бузине приписывают свойство продлевать жизнь.

Существует еще одно неотъемлемое условие, влияющее на качество лечения, – необходимо долго, не менее часа, настаивать отвары из кардинальных растений. При лечении всегда важна концентрация отвара или настоя.

Лечебное растение кардинального креста само по себе уже концентрат, сгусток энергии. Следовательно, настой или отвар – это чуть разбавленный концентрат. Такие лекарства хороши для профилактики болезней и лечения легких форм заболевания.

Выжимая сок из свежего растения, получают насыщенный концентрат, он полезен при лечении тяжелых хронических заболеваний.

Благодаря постоянству и консерватизму кардинального креста его растения с годами накапливают большой запас питательных веществ, поэтому *алоэ*, например, рекомендуют срывать не ранее 5-летнего возраста.

Долгие годы в растениях скапливаются энергетические запасы, но если даже кристально чистая энергия не расходуется, она со временем может превратиться в яд. Это нужно учитывать, когда применяются препараты из кардинальных растений. Так, очень длительное и частое потребление *полыни* для лечения может привести к отравлению, сопровождающемуся тяжелыми нервными расстройствами. Поэтому между курсами приема *полыни горькой* рекомендуется делать перерыв около 2 месяцев. Чтобы избежать неприятностей, нужно использовать только свежую зелень *полыни*, не трогая старых листьев.

Перед людьми кардинального креста стоит та же проблема

зашлаковки застойными энергиями. Оттого людям кардинального креста нужно чаще, чем людям других крестов, проводить чистку организма. Например, отвар полыни обыкновенной избавляет от отложений солей в суставах, *зверобой* и *тысячелистник* — хорошие кровоочистительные средства.

На Земле много ядовитых растений, но к кардинальному кресту относятся те, у которых яд замедленного действия. Прием их в малых дозах не вызывает отравления, а действует исцеляюще.

Многие ядовитые и малоядовитые растения кардинального креста используются в медицине, например, *ландыш майский*, *адонис весенний*. Подобное лечат подобным, а эти растения выводят из организма токсические, вредные, ядовитые вещества.

Чуть ли не каждому кардинальному растению приписывают всеисцеляющее действие. *Зверобой* слывет в народе лекарством от 99 болезней. Легендарный *женьшень* в Китае называют эликсиром бессмертия. Но корень *солодки голой*, по представлениям тех же китайских, а также тибетских врачей, по своим лекарственным свойствам превосходит даже женьшень.

Самый богатый клад витаминов кроется в недрах кардинальных растений. *Веронику дубравную* называют клад-травой. Всем известно, как богаты витаминами и полезными веществами пряновкусовые растения — *укроп*, *петрушка*, *сельдерей*, *лук*, *шпинат*. Хотя эти растения и не являются дикими, а возделываются на огороде, их с полным правом можно отнести к кардинальному кресту, так как они не требуют большого ухода, очень неприхотливы и могут сами размножаться.

Кардинальных растений на Земле большинство, и они способствуют тому, чтобы баланс в природе не нарушался.

Крест состоит из 4 знаков, каждый из которых наделен индивидуальными чертами. Поэтому, наряду с общими свойствами кардинального креста, каждое из кардинальных растений лечит заболевания 4 знаков (см. табл. 1). Если принять, что многие растения принадлежат кардинальному кресту, нет ничего удивительного в том, что подавляющее большинство их имеет лечебные свойства 4 кардинальных знаков.

Взять хотя бы *ромашку аптечную*. Она применяется для полосканий при воспалительных процессах полости рта, глазных заболеваниях, головной боли и как ополаскиватель для волос (Овен); как желудочное средство в качестве слабительного и желчегонного (Рак); обладает мочегонным действием, рекомендуется при заболеваниях почек (Весы);

является хорошим спазмолитическим средством, а ее свежая зелень способствует заживлению ран и язв (Козерог).

А вот наиболее известные свойства *брусники* : брусничные сиропы обостряют зрение (Овен); брусничная вода из ягод обладает слабительным действием (Рак); применяется в качестве мочегонного при мочекаменной болезни, при других заболеваниях мочевых путей (Весы); помогает при подагре и ревматизме (Козерог).

Каждое из перечисленных растений имеет в себе черты всего кардинального креста. Но при внимательном рассмотрении можно обнаружить более ярко выраженные черты какого-либо одного знака Зодиака, которые и определяют его эффективные свойства.

Растения фиксированного креста

Фиксированный крест составляют знаки Зодиака – Телец, Лев, Скорпион и Водолей.

Если растения кардинального креста действуют на физическую оболочку тела человека, растения фиксированного креста влияют на астральное тело человека.

Растения фиксированного креста во многом противоположны кардинальным растениям. Самое главное их отличие в том, что большинство из них не растут в диком виде, а лучше себя чувствуют под присмотром человека. Фиксированные – это все те культурные растения, которые возникли в результате упорной работы селекционеров. Селекция – это технический процесс, но только с помощью души на Земле рождается что-то новое. Выведение новых сортов является данью человечества природе. С развитием цивилизации притеснялись дикие растения, многие из них исчезали вовсе, ареалы обитания других «дикарей» неуклонно сокращались.

В самом названии креста – фиксированный – заложен принцип сохранения формы в определенном состоянии. Эта проблема актуальна почти для всех фиксированных растений. Препятствовать одичанию культурных растений может только любовь садовода. Лишь теплое отношение человека к своим садово-огородным и комнатным питомцам убережет их от болезней и от одичания. Любовью и лаской садовода надолго фиксируются качества сорта.

Дичают же те культурные растения, которые не получают должного тепла и заботы. Одни только теплые мысли садовода о своем саде могут дать растениям силу.

Растения фиксированные более уязвимы, они обладают несравненно меньшей силой и выносливостью, чем кардинальные растения. Растения

кардинальные зависят от воли Творца – Бога. Каждое творение подобно своему создателю, поэтому творения человека так же несовершенны, как и он сам.

Если культурные растения реагируют на душевное состояние человека, который за ними ухаживает, то любые болезни культурных растений – это показатель душевных болезней садовода.

Человек, живущий в радости, преображает мир вокруг себя. Такого человека любят не только его родственники и друзья, его любят и растения. Человек же, мыслящий потребительски, не получит от своего сада хорошего урожая. Растения рядом со злобными, эгоистичными, завистливыми людьми будут иметь «букет» заболеваний.

Растения фиксированного креста мы употребляем в пищу ежедневно. Если бы целебная сила этих растений была такой же большой, как у кардинальных растений, мы не знали бы многих болезней. У фиксированных растений лекарственные свойства значительно слабее, чем у их диких предков. Это объясняется тем, что борьба за выживание меньше затрагивает культурные растения.

Свойства кардинальных растений, пересаженных в сад, резко ослабевают. Оттого все лекарственные дикие, но выращенные на плантациях растения, которые продаются в аптеках, не имеют силы кардинального креста.

Растения фиксированные нуждаются в нашей любви и заботе даже больше, чем в удобрениях. Об этом свидетельствует одна занимательная история о самой большой тыкке, которая за свои размеры попала в книгу рекордов Гиннеса. Не удобрения, не даже подобранная фаза Луны помогли садоводу. Все дело в том, что этот человек был влюблен в свою тыкву. Каждый фермер или садовод-любитель должен иметь это в виду. Тот, кто имеет дело с растениями, должен быть влюблен в них.

Фиксированные растения действуют на астральном плане, они призваны давать наслаждение нашим чувствам. Поэтому фиксированные растения могут оказать лечебное воздействие своим видом и запахом.

Конечно же, фиксированные растения, как и кардинальные, обладают конкретными лечебными свойствами. О них мы будем говорить при рассмотрении отдельных видов растений.

Свойства фиксированных растений могут изменяться в зависимости от характера, от душевного настроения человека, который за ними ухаживает. В том, что фиксированные растения зависят от человека, есть один большой «плюс» – каждый садовод может выращивать растения с любыми, заранее заданными лекарственными свойствами, которые человеку необходимы.

Вот как учит Анастасия [5] , представитель биологической цивилизации, сохранившейся в глухих уголках Сибири: «Каждое высаживаемое вами семечко содержит в себе огромный объем космической информации. Этот объем несравним ни с одним рукотворным. С помощью этой информации семечко знает точно, до миллисекунд, время, когда ему надо оживать, прорасти, какие соки брать из земли, как пользоваться излучением космического тела – Солнца, Луны, звезд, во что вырасти, какие плоды приносить. Приносимые плоды предназначены для жизнеобеспечения человека. Эти плоды могут эффективнее, сильнее, чем самые лучшие в мире рукотворные лекарства, ныне существующие и будущие, бороться и противостоять любому заболеванию человеческого организма, но для этого о них должно знать еще семечко, чтобы в процессе своего вызревания насытить плод необходимым соотношением веществ именно для лечения конкретного человека, его конкретного заболевания или нескольких, если они существуют или есть предрасположенность к ним.

Для того чтобы семечко огурца, помидора или любого другого растения, выращенного на участке, имело такую информацию, необходимо следующее: перед посадкой взять в рот, где держать не менее 9 мин. незамоченное семечко или несколько. Положить между ладонями, подержать их там 30 с и встать при этом босиком на том участке, где будет происходить посадка. Открыть ладони, поднести ко рту и выдохнуть на них воздух из легких, держать открытыми 30 с на солнце. Затем посадить в землю. Ни в коем случае не поливать. Полив возможен только по истечении не менее 3 суток после посадки. Высадку необходимо делать в благоприятные для каждого овоща дни (это известно по лунному календарю). Более ранняя посадка при отсутствии полива не так страшна, чем более поздняя. Не выпалывать рядом с данным растением все сорняки. Необходимо из разных видов оставить хотя бы по одному. Сорняки можно подрезать».

По словам Анастасии, семечко таким образом вбирает в себя информацию о человеке и в ходе выращивания своего плода будет по максимуму отбирать из Космоса и Земли необходимую энергию именно для этого конкретного человека. Сорняки все нельзя убирать потому, что и они имеют свое предназначение. Одни предохраняют растения от заболевания, другие дают дополнительную информацию.

С растением необходимо общаться – хотя бы раз за время его роста в полнолуние подойти к нему и дотронуться. Анастасия утверждает, что плоды, полученные из семечка таким образом, способны излечить человека, вырастившего их, абсолютно от любых заболеваний, значительно

затормозить старение организма, избавиться от вредных привычек, во много раз увеличить умственные способности, дать душевный покой. Плоды оказывают наиболее сильное воздействие, если их употреблять не позднее чем через 3 дня после уборки.

Вышеуказанные действия необходимо проделать с разными высаживаемыми на участке видами культур. Необязательно засеивать описанным выше способом всю грядку огурцов, помидоров и так далее, достаточно несколько кустов.

Выращенные по указанной методе плоды будут отличаться от других такого сорта не только по вкусу. Если их подвергнуть анализу, то и по соотношению содержащихся в них веществ они будут также отличаться.

При посадке саженцев необходимо в выкопанной лунке своими руками и пальцами босых ног помять землю, плюнуть в лунку. Через потение ног из человека выходят вещества (наверное, токсины), содержащие информацию о заболеваниях организма. Эту информацию получают саженцы. Они передадут ее плодам, которые будут способны бороться с недугами. Анастасия советует время от времени ходить по участку босиком.

О том, какие культуры необходимо выращивать на участке, Анастасия говорит следующее: «Того разнообразия, которое существует на большинстве участков, достаточно: малина, смородина, крыжовник, огурцы, помидоры, любая яблонька. Очень хорошо, если есть вишня или черешня, цветы. Количество, площадь засева этих культур не имеет значения.

К обязательным, без которых трудно представить полный энергетический микроклимат на участке, относится подсолнух, хотя бы один. Непременно следует посеять на площади 1,5–2 кв. м злаковые культуры – рожь, пшеницу и обязательно оставить островок, не менее 2 кв. м, под разнотравье. Этот островок нельзя засеивать искусственно, он должен быть естественным, а если вы не сохранили на своем участке разнотравья, необходимо принести из леса дерн и создать такой островок с его помощью».

Большое значение имеет не только разнообразие насаждений, но и способ их высадки, непосредственное общение с ними, через которое и происходит насыщение информацией. Главное – насытить окружающий кусочек природы информацией о себе.

Только тогда лечебный эффект, да и просто жизнеобеспечение организма, будет значительно выше, чем просто от плодов и овощей. В дикой природе есть множество растений, с помощью которых можно

вылечить абсолютно все существующие заболевания. Эти растения для того и созданы, но человек утратил способность определять их. Есть главный врач – наш организм. Он изначально был наделен способностью знать, какую траву необходимо использовать и когда. Он делал это с помощью подсознания. И никто другой заменить его не может, ибо это личный врач, данный лично тебе Богом.

Если наладить взаимоотношения с комплексом растений на участке, то они будут лечить и заботиться о нас, они самостоятельно поставят диагноз и «изготовят» специальное, наиболее эффективное для нас лекарство.

«Утром, желательно с восходом солнца, босиком выйти на участок, подойти к тем растениям, к которым захочется. Можно потрогать их. Делать это нужно не по какому-то трафарету или строго повторяющемуся изо дня в день ритуалу, а так, как захочется, какое появится желание. Но делать это необходимо до умывания. Тогда растения будут чувствовать запахи веществ, выделившиеся за время сна из организма через поры кожи. Если тепло и есть рядом хоть маленький участок с травой, а желательно, чтобы он был, нужно лечь на него и минуты 3–4 потягиваться.

Если на тело при этом заползет какая-нибудь букашка – не сгонять ее. Многие букашки раскупоривают на теле человека поры, прочищают их. Как правило, закупориваются те поры, через которые и выходят токсины, выносящие на поверхность кожи всевозможные внутренние болячки, позволяя человеку смыть их. Если на участке есть какой-нибудь водоем, необходимо окунуться в нем. Если нет – можно облить себя водой. Стоять при этом необходимо босиком недалеко от грядок и растений, еще лучше – между грядками, каждое утро меняя место. После обливания не надо сразу вытираться. Капельки воды с ладоней нужно стряхнуть, как бы разбрасывая их на окружающие растения. После этого можно переходить к обычным утренним процедурам...

Вечером, перед сном нужно обязательно помыть ноги, используя при этом воду с добавлением небольшого количества (несколько капелек) сока из лебеды, крапивы. Можно и то и другое вместе, не пользуясь при этом мылом. Воду, в которой омывались ноги, вылить на грядки. После чего, если в этом есть необходимость, можно помыть ноги с мылом. Эта вечерняя процедура важна по двум причинам. Через потение ног выходят токсины, выносят из организма его внутренние болезни, и необходимо смыть их, чтобы прочистить поры. Сок из лебеды и крапивы хорошо будет способствовать этому. Выливая воду на грядки, вы даете дополнительную информацию микроорганизмам и растениям о своем сегодняшнем

состоянии. Это тоже очень важно. Только получая эту информацию, видимый и невидимый мир, окружающий вас, может вырабатывать, отбирая из Космоса и Земли, все необходимое для нормального функционирования организма».

Приводим еще некоторые из нетрадиционных советов, которые дает Анастасия: «Если при вашем жилище есть какая-то живность, кошка, собака, проследите за ними внимательно. Они время от времени из многотравья выбирают какой-нибудь вид травки и съедают его. Хотя бы несколько таких травинок необходимо сорвать и добавить в пищу. Это совсем необязательно делать ежедневно. Достаточно один-два раза в неделю. Также необходимо самому собрать колосья злаковых, обмолотить, размолоть, сделать муку и испечь хлеб. Это необыкновенно важно. Человек, употребивший этот хлеб всего один, два раза в год, получает запас энергии, способной не только активизировать его внутренние силы, но и повлиять на внутреннее состояние, успокоить его душу. Этот хлеб можно давать и своим родственникам, просто близким людям. На них он тоже будет оказывать весьма благотворное влияние. Очень полезно для здоровья человека хотя бы раз за лето в течение 3 дней питаться только тем, что произрастает на его участке, дополнительно используя хлеб, подсолнечное масло и «минимум соли».

Сама по себе болезнь – это удаление человека от природных механизмов, призванных следить за его здоровьем и жизнеобеспечением, а для них, этих механизмов, борьба с любым заболеванием никаких проблем не составляет. Польза, которую может извлечь человек, установивший информационный контакт, сблизив себя с небольшим участком мира, природы, значительно большая, чем борьба с заболеваниями».

Растения мутабельного креста

Мутабельный крест составляют знаки Зодиака – Близнецы, Дева, Стрелец, Рыбы. Мутабельный крест самый подвижный, он пребывает в вечном движении, в вечном изменении, это крест трансформации энергии. Хотя мутабельный крест стоит по счету третьим, но по сути он является чем-то средним между кардинальным крестом и фиксированным. Растения мутабельного креста – это уже не кардинальные, но еще и не фиксированные, это те растения, из которых селекционеры выводят новые сорта. Это те растения, в которых появляются какие-либо отклонения от правил, мутации.

Мутабельный крест выполняет роль посредника между кардинальным крестом и фиксированным. Культурное растение, в котором уже происходит вырождение, находится в состоянии мутабельного креста.

Так называемые дички культурных растений можно использовать в лекарственных целях, в основном они помогают при нарушениях обмена веществ. Но слишком непостоянен мутабельный крест, поэтому и свойства этих растений могут сильно колебаться. Известно, что лекарственные свойства растений меняются в зависимости от положения Солнца, Луны и других планет в знаках Зодиака. Такая зависимость больше всего присуща мутабельным растениям, которые могут менять свои свойства каждый день. К мутабельному кресту относятся не только растения-мутанты, но и растения, характеризующиеся особенностью знаков.

Разные авторы, описывая растения, иногда относят их к разным знакам Зодиака, а некоторые принадлежат сразу двум знакам. Например, лук, чеснок, редька, благодаря своим вкусовым качествам, находятся под знаком Овна, но так как они имеют луковицы, созревающие в земле, то относятся еще и к Тельцу. Такие растения можно сравнить с человеком, родившимся на границе двух знаков. Даже сам человек не сможет определить, качеств какого знака в нем больше.

Приступая к описанию лекарственных свойств растений, хочется привести слова П. Дэвидсона. В своей книге «Омела и ее философия» он отдает должное растениям: «Книги написаны на языке цветов и растений, поэты с незапамятных времен воспевали самые красивые из них, короли были рады иметь их эссенцию, но истинным врачам – Жрецам Природы – они говорят на более высокой и возвышенной ноте. Нет такого растения или минерала, который бы до конца открыл все свои свойства. Разве может ученый быть уверен в том, что в цветах и растениях не скрыта еще одна внутренняя сила, свойственная природе растения? Почему цветы были названы Звездами Земли, и почему они прекрасны? Разве не потому, что много времени они проводят улыбаясь Солнцу днем и дремлют ночью под звездами? Не пришли ли они из другого, более духовного мира на нашу Землю? Ведь Бог сделал каждое растение до того, как оно оказалось на Земле, а каждое полевое растение было сделано ДО ТОГО, КАК ОНО ВЫРОСЛО?»

Всегда следует хорошо изучить свойства растения перед сбором, так как каждое растение имеет свое оптимальное время, когда свойственная ему целительная сила достигает наибольшей величины.

Соответствие растений зодиакальным знакам и планетам будет приведено при описании растений.

Народная медицина рекомендует перед использованием алоэ в лечебных целях не поливать его неделю и даже держать растение в холодильнике. С точки зрения современных знаний о биогенных

стимуляторах, засуха создает растению неблагоприятные условия и тем самым активизирует синтез биостимуляторов. То есть, перетерпев определенные неудобства, растение только увеличивает свою лечебную силу. Алоэ на арабском языке означает терпение, выносливость.

Влияние планет на свойства растений

Система врачевания Парацельса основана на том, что каждая планета оказывает преимущественное влияние на природу минерального и растительного царства, а также на известные органы и члены человеческого тела. Собранные в надлежащее время (в точности определяемое астрологией), эти минералы и растения, введенные в организм, привлекают своим присутствием благоприятное влияние этой планеты, то есть изменяют состав астрального тела в необходимой для организма пропорции.

Среди растений нашего климата может быть найдено лекарство от любой болезни. Собранные в должное время и в соответствии с астрологическими принципами, они могут быть полезны при любом заболевании. Собирая растения для медицинских целей, важно использовать планетарные часы, так как даже простая трава, собранная в час планеты, которая ею управляет, сохраняет наибольшие целебные качества, ей свойственные.

Для лечения болезней растения используются по принципу симпатии и антипатии.

В случае *симпатии* болезнь, вызванная какой-либо планетой, лечится растением, управляемым той же планетой.

В случае *антипатии* болезнь, вызванная какой-либо планетой, лечится растением, которое управляется планетой, антипатичной ей. Вот как писал об этом знаменитый врач, травник и астролог Н. Кулпепер (умер в 1654 г.): «Вы можете противостоять болезни растениями планеты, противостоящей планете, вызвавшей болезнь: болезни Юпитера – травами Меркурия и, наоборот, болезни Марса – травами Венеры и наоборот... Иногда болезни можно лечить симпатией, и поэтому каждая планета лечит свою собственную болезнь. Так, Солнце и Луна лечат своими травами глаза, Сатурн – селезенку, Юпитер – печень, Марс – желчный пузырь, Венера – болезни инструмента воспроизведения» («Полный справочник по травам»). Задача медицинской астрологии – найти планету, которая вызывает заболевание.

У многих растений плоды, листья, лепестки или корни напоминают по форме или цвету части или органы человеческого тела. Исходя из этого, Парацельс открыл, что, используя принцип внешнего соответствия, можно найти наиболее эффективно действующие лечебные растения.

Планетарные признаки растений

Травы, отмеченные знаком Сатурна (♄), распределены по классам.

К ним относятся:

– растения, содержащие яды, приводящие в оцепенение и одуряющие, подобно пасленовым;

– растения, по-видимому, не имеющие плодов;

– растения, имеющие корни и листья темного цвета (например ель, кипарис);

– растения с горьким вкусом и сильным запахом, с черным оттенком и такие же вредные, как собачья петрушка.

Характерная трава Сатурна – морозник (*Helleborus niger* , из семейства лютиковых). В садах, где культивируют это растение, оно известно под именем рождественской розы. При надобности ее можно заменить чемерицей.

И «Первая трава Сатурна называется *Offoditius*. Ее сок очень хорош для утолнения боли ног и поясницы, при болезни мочевого пузыря. Вареный корень, надетый на шею, унимает беснующихся и меланхоликов и удаляет из дома злых духов» (Альберт Великий).

Растения, управляемые Юпитером (♃), на вкус сладки, приятны, нежны, вяжущи, иногда даже кислы. Все эти растения приносят плоды, цветки голубые или белые, веселые. Плоды маслянистые, обильные (например орехи, миндаль) и приятные на вкус.

Деревья величественные, как, например, дуб; некоторые считаются счастливыми, например, тополь, ореховое , в особенности, оливковое дерево. Травы, часто употребляемыми, являются мята, воловик аптечный.

Действие белены так описано Альбертом Великим: «Шестая трава Юпитера, которая обыкновенно называется *Octharan* , а некоторыми именуется беленой. Корень, прикладываемый к нарывам и ранам, очищает их и уничтожает воспалительное состояние, а носимый на себе предохраняет от их появления; для излечения подагры прикладывают корень, разрезанный пополам, в особенности под знаком Зодиака, заведующим ногами. Питье, составленное из его сока с медом, унимает боль печени (находящейся под влиянием Юпитера). Надетая на себя, способствует любви. Желающий заставить женщину себя полюбить, должен носить на себе эту траву, так как тогда он будет весел и приятен».

Травы Марса (♂) имеют следующие свойства: становятся ядовитыми при сильной жаре (например некоторые молочаи), имеют шипы, колючки или жгучие волоски (например крапива), вызывают слезы в то время,

когда их чистят или едят (например лук, горчица).

Характерная трава Марса – *молочай-солнцегляд* (*Euphorbia-helioscopia*).

Под названием *Ornoglose* Альберт Великий описывает траву, свойства которой одинаковы с *молочаем*: «Четвертая трава Марса *Ornoglose*. Корень ее хорошо действует от головной боли, так как предполагают, что Овен, господствующий над головой всех людей, есть разум Марса.

Ее употребляют при страдании мужских яичек и гнилых язвах, если Марс находится в Скорпионе – знаке, задерживающем семя. Сок ее хорош в питье от поноса и геморроя и расстройства пищеварения».

Солнечные (☼) растения ароматичны, кислы на вкус, полезны в качестве противоядия. Среди них попадаются вечнозеленые. Среди солнечных растений есть такие, которые все время поворачиваются к Солнцу; есть такие, которые раскрываются при солнечном восходе, например, *лавр*, *пион*, *чистотел*. Характерная трава Солнца – *гелиотроп*, которой Альберт Великий приписывает следующие свойства: «Собранная в августе, когда Солнце находится в знаке Льва, эта трава имеет чудесные свойства, так как (будучи завернута в лавровый лист вместе с волчьим зубом и носима на себе) не дает вредить обладателю травы или злословить против него, но, наоборот, принуждает делать ему добро и говорить о нем все лучшее. Если ее положить на ночь в изголовье, узнаешь воров. Если же принести эту траву в церковь, то женщины, нарушившие завет верности своим мужьям, не в состоянии будут уйти, пока не уберут траву: это свойство несомненно, ибо было часто проверено».

О *спорыше*, или *птичьей гречихе* (*Polygonum aviculare* L.), Альберт Великий писал следующее: «Вторая трава Солнца – *Poligone*, *Barrigiol* или *Repouse* – получила свое название от Солнца, потому что быстро разрастается, а некоторыми была названа домом Солнца. Эта трава исцеляет болезни сердца и желудка. Тот, кто до нее дотрагивается, приобретает свойства той планеты, под которой он родился. Если носить на себе этот корень, то излечиваешься от болезни глаз, а носимая на животе она оберегает от сумасшествия; кроме того, она полезна для легких и свободного дыхания. Кто пьет этот сок, у того явится много страсти и силы к любовному делу. Меланхоликам она помогает при кровавом поносе».

Растения Венеры (♀) замечательны своим ароматом, например, *вербена*, *валериана*, *венерин волос*, а плоды, посвященные этой планете, очень сладкие: таковы *груши*, *фики*, *апельсины*. Роза тоже посвящена Венере. Растения Венеры способны возбуждать сексуальные желания, их

запах почти всегда сладок. Как типичную траву Венеры, можно назвать *вербену* (трава посвящения), одно из самых могущественных и таинственных растений. Вот что говорит Альберт Великий: «Седьмая трава Венеры *Pisterion*, некоторые ее называют *голубиной травой*, или *вербеной*. Корень ее, прикладываемый к шее, исцеляет золотуху, нарывы, раны и свинку, помогает также от остановки мочи, для чего из него надо приготовить пластырь и прикладывать его к больному месту. Она превосходно действует при ссадинах в прямой кишке и геморрое. Если пить сок вербены с медом и теплой водой, то является легкое и свободное дыхание. Вербена способствует выделению спермы и поэтому делает людей влюбленными. Даже более, если кто-либо носит ее на себе, то становится крепким и сильным в супружестве. Если ее положить в доме, на землю или в винограднике, то получишь хороший доход».

Растения, соответствующие Меркурию (♿), отличаются смешанным вкусом. Их листья малы и бывают разных цветов. Примером растений Меркурия является *орешник* (куст), *иван-да-марья*, *мать-и-мачеха* (*Tussilago*), *пролесник однолетний* (*Mercurialis annua*). «Пятая трава Меркурия называется *Potentilla*, *лапчатка*, или *гусиная трава*, *Pedactilius* или *Pentafilon*, иначе *пятилистник*. Корень ее исцеляет раны и лишай, если прикладывать в виде пластыря. Если пить ее сок с водой, исцеляет золотуху, а также страдания груди и желудка. Взятый в рот, корень прекращает зубную боль и другие болезни в полости рта; если носить его на себе, то получаешь большую помощь, даже при ходатайствах у высокопоставленных лиц; он делает ученым и помогает приобретению того, что пожелаешь» (Альберт Великий).

Растения, находящиеся под влиянием Луны (♃), безвкусны, живут вблизи воды или в воде, они холодны; дают млечный сок, способны уничтожить сладострастные желания. Их листья часто бывают крупными. Цветки белые, без запаха или имеют приторный запах. Луне посвящаются растения, сильно подверженные ее влиянию, например, трава, по Агриппе – *Chinostates*, а по Альберту – *Chrinostares*, которая увеличивается и уменьшается одновременно с фазами Луны. Она похожа на белую лилию, как по имени, так и по медицинским свойствам, главным образом по воздействию на глаза. К *белой кувшинке*, или *водяной лилии* (*Nymphaea alba*), и *белой лилии* (*Lilium candidum* L.) относится следующее описание Альберта Великого: «Третью траву Луны называют *Chrinostates*; этот сок очищает изъязвления желудка. Цветки действуют очищающим образом на почки и их излечивают. Возрастает и убывает, подобно Луне, хорошо помогает от глазных болезней, давая ясность зрению. Если немного

растертых корней положить на глаза, проясняется и усиливается сила зрения, потому что глаза имеют большую симпатию с Луной и зависят от ее влияния. Пьющим этот сок она помогает при переваривании мяса и от золотухи».

Влияние на растения различных комбинаций планет

Не все растения обладают ярко выраженным свойством какой-либо одной планеты. При одновременном действии нескольких планет свойства растений меняются. Приведем несколько примеров возможных комбинаций. Если, например, преобладает Сатурн, то получается растение черного или грязно-серого цвета, с жестким и грубым стеблем, с терпким, кислым или соленым вкусом. Большого роста, тонкое, с темными цветками.

Но обыкновенно Сатурн привлекает к себе Марс, и тогда растение становится узловатым, листья делаются выпуклыми, ветви кривятся, и все растение принимает дикий, растрепанный вид.

Сатурн с Венерой дает большое дерево, которое обыкновенно бывает толстым.

Если Юпитер соединяется с Венерой, получается растение, полное сил и целебных свойств.

Если Меркурий примет участие в этом союзе, растение получится еще более совершенное. Оно бывает тогда среднего роста, прекрасно на вид, с белыми или голубыми цветками.

Если Солнце присоединится к этим планетам, цветки пожелтеют.

Если Марс не будет противодействовать предыдущим планетам, растение делается способным сопротивляться всем дурным влияниям и дает превосходное лекарство. Но такое соединение встречается редко.

Если Марс и Сатурн враждуют с Меркурием, Венерой и Юпитером, получается ядовитое дерево с красными или беловатыми цветками, жесткое на ощупь и отвратительное на вкус.

Если Марс и Сатурн ссорятся, Юпитер с Венерой сильны, а Меркурий очень слаб, получается теплое и целебное растение. Стебель тонкий, немного жесткий и колючий. Цветки беловатые.

Описывая различные растения, мы дадим сведения о влиянии планет на растения. Целитель должен знать, что хорошие растения могут быть испорчены дурным влиянием Сатурна и Марса. И, с другой стороны, ядовитые растения могут сделаться полезными под влиянием Солнца, Венеры или Юпитера.

Невозможно установить раз и навсегда, от какой болезни помогает известное растение, нужно принимать во внимание все мельчайшие

обстоятельства.

Значение лунного цикла для сельского хозяйства

Обычно «кормящей матерью рода людского» называют Землю, однако сведения о мощности влияния Луны на урожай сохранились в сокровищнице мудрости всех аграрных народов. Сегодня вполне ясен механизм воздействия лунной энергии, которая стимулирует или подавляет рост живых тканей. Это всеобъемлющая гравитация. Ежедневно два раза в сутки, проходя через зенит неба, Луна вздымает толщи вод мирового океана. Но всякая живая клетка более чем на 90 % состоит из воды, и в биосфере также происходят приливы и отливы, которые обнаруживаются в периодических колебаниях продуктивности биомассы. Судя по всему, астрологические рекомендации не лишены оснований. Исходя из них, учитываются положение Луны в Зодиаке и ее фаза в нужный период времени.

Когда Луна находится в Овне, следует сеять и сажать только то, что растет быстро и не подлежит хранению: салат, шпинат, редис, зелень. При том же положении Луны можно производить опрыскивание, прополку, сбор фруктов, корнеплодов, срезку цветов.

В знаке Тельца Луна влияет на то, что растет медленно, но хранится до весны. В эти дни рекомендуется сажать картофель, морковь, свеклу, репу, турнепс, лук, чеснок, капусту, бобовые. Из цветов – луковичные.

Луна в знаке Близнецов содействует посадке или пересадке растений, исключая вьющиеся: вику, горох, фасоль, чечевицу.

Посадки и пересадки удачны когда Луна в Раке. В это время можно сеять зерновые: пшеницу, овес, ячмень, гречиху, а также овощи, не предназначенные для долгого хранения: помидоры, редис, бахчевые культуры.

Луна в знаке Льва благоприятна для посадки деревьев и кустарников. В это время возможна обрезка, устранение лишних побегов, срезка цветов, прополка, культивация.

Луна в знаке Девы хорошо влияет на те растения, которые выращиваются в декоративных целях.

Луна в знаке Весов — подходящее время для посадки клубневых и бобовых культур: картофеля, репы, фасоли, гороха и др.; хорошо сеять зерновые, сажать деревья, кустарники, любые цветы, заготавливать семена и клубни на хранение.

Посадку помидоров, редьки, лука порея, бахчевых хорошо производить, когда Луна в Скорпионе. Дни, когда Луна находится в этом знаке, нужно использовать для посадки лекарственных растений, особенно

тех, которые имеют шипы, колючки или острые, шиловидные листья и плоды. Не рекомендуется выкапывать клубни цветов, овощей и повреждать надземные части растений во избежание инфекций.

Луна в Стрельце оказывает хорошее влияние на посадку тех растений, которые должны расти вверх, а также быстрорастущих растений и овощей (лук, чеснок, перец, зелень). Благоприятны в это время уборка корнеплодов, овощей, фруктов, сбор семян, срезка цветов.

Луна в Козероге способствует посеву и посадке овощей и корнеплодов, зерновых, луковиц и корней. Растения, посаженные в это время, устойчивы к болезням, температурным перепадам. Луковичные менее подвержены делению в почве.

Знак Водолея неблагоприятен для посадок и ухода за растениями.

Луна в Рыбах благоприятна для посадки салата, петрушки, редиса, шпината. Однако все посаженное в это время быстро портится или приобретает неприятный вкус и запах.

Выше мы просмотрели, как влияет Луна на растения при прохождении разных знаков Зодиака. Не меньшее значение для сельскохозяйственных работ имеет фаза Луны.

Когда Луна растёт, движение энергии направлено к верхней части растения, когда убывает – от верхушки к корням.

В полнолуние энергетически насыщена верхушка, а в корнях энергия минимальна. А в новолуние корни и нижние части растения насыщены максимально. Исходя из этих факторов, предлагаются такие рекомендации: сажать деревья, дающие плоды над поверхностью Земли (биоэнергия направлена вверх), в полнолуние, а растения, дающие плоды в земле, сажать при убывающей Луне (биоэнергия направлена вниз).

В дни новолуния (за сутки до него и сутки после) ничего не рекомендуется сажать, сеять или обрабатывать с применением металла. Допустима прополка сорняков. Перед самым новолунием производится обрезка растений, чтобы они не истекали соком. В это время можно отпиливать засохшие ветви плодовых деревьев.

Перед полнолунием сажают деревья, убирают зерновые. За сутки до полнолуния и сутки после него посадка деревьев и пересадка растений не полагается, так как снижены приживаемость и жизнеспособность корневой системы. В это время можно сажать зелень.

Последняя четверть благоприятна для посадки корнеплодов, а также для закладки их на хранение. Для того чтобы выбрать наилучшее время для той или иной сельскохозяйственной работы, нужно использовать информацию о фазах Луны и нахождении ее в знаках Зодиака. Например,

картофель лучше сажать, когда Луна находится в Козероге или Тельце и к тому же убывает.

Мы надеемся, что тем, кто выращивает на своих участках пищевые и лекарственные растения, эти сведения могут быть полезны.

Часть 3. Целебные растения народной медицины

С начала возникновения медицины и до наших дней человек испробовал множество разнообразных средств и методов лечения. По мере совершенствования медицинских знаний и появления новых открытий в различных областях науки и техники во врачебной практике также появлялись новые лечебные средства. Многие из них или не подтвердили ожидаемых результатов или, как выяснилось впоследствии, оказывали побочное вредное действие на организм. Ряд лечебных средств заменялся новыми, более совершенными. Только некоторые средства и методы лечения после продолжительной, порой многовековой проверки заслужили всеобщее признание и сохранились до наших дней в арсенале современной медицины. Лечение растениями получило название *фитотерапия*.

Флора (так называют видовое разнообразие растений какой-либо территории) России насчитывает несколько тысяч видов, имеющих то или иное лекарственное значение. Одни из них широко используются современной научной медициной и с этой целью заготавливаются. Другие – прошли научную фармакологическую и клиническую оценку, признаны целебными, но не вошли в арсенал лекарственных средств научной медицины потому, что уступают по каким-то показателям уже имеющимся средствам аналогичного действия, либо потому, что имеют ограниченное распространение и небольшие природные запасы сырья, вследствие чего заготовка их оказывается экономически нецелесообразной. Третьи – совсем не употребляются в научной медицине, но широко применяются в народной медицине. Четвертые – традиционно используются как пищевые растения, но наряду с питательными качествами обладают выраженным терапевтическим действием. В народе, разумеется, все эти четыре группы нашли лечебное применение, но, конечно, неодинаковое: одни растения употребляют практически повсюду (например, валериану, зверобой и т. п.), другие имеют значение только на ограниченной территории (в частности аралиевые в основном в Восточной Азии), третьи – применяют кое-где и от случая к случаю. Отметим, что почти все научно-медицинские (так называемые «официальные», от латинского *officina* – аптека) растения используются и в народной медицине, причем нередко им приписывают значительно более широкий спектр действия, чем в научной терапии.

Лекарственные свойства растений

Как известно, лекарственные свойства растений определяются наличием в их тканях химических соединений, обладающих биологической активностью, т. е. способных воздействовать на какие-то физиологические процессы в организме человека и других животных (усиливать кровообращение, притуплять болевые ощущения, способствовать потовыделению и т. п.). В роли таких действующих веществ (раньше говорили «действующих начал»), определяющих целебные качества растения, выступают различные химические соединения: *алкалоиды, гл и коз иды (сердечные гл и коз иды, стероидные и тритерпеновые сапонины, антрагликозиды и др.), фенольные соединения (кумарины, хромоны, флавоноиды, дубильные вещества и др.), эфирные масла, сесквитерпеновые лактоны и другие терпеноиды* и т. д. Во многих растениях синтезируются и накапливаются *витамины*, представляющие собой соединения различной структуры и относящиеся к разным химическим классам, но объединяемые в одну группу по их жизненно важной функции для организма человека и животных.

В известном памятнике русской культуры XI в. «Изборнике Великого князя Святослава Ярославича» дано описание значительного числа лекарственных растений и их лечебного применения.

Сбор лекарственных трав на Руси приурочивали к различным религиозным праздникам. Собирали перед Троицей, накануне праздника Успения Богородицы, на Спаса (19 августа по старому стилю). Симон Зилот считался покровителем растений. Когда собирали травы на Симона Зилота, принято было читать про себя: «Святой Авраам эти травы пахал, а Бог садил, а Спас родил, Мать Божия поливала и нам в помощь давала».

В научной медицине широко используют лекарства растительного происхождения, имеющие в своей основе чистые индивидуальные соединения, выделенные из растительного сырья, например, *алкалоиды морфин, берберин, резерпин* (в медицине используют чаще всего их соли), *флавоноид рутин* и т. д. Производство таких лекарств требует сложной технологии, их выпускают специализированные химико-фармацевтические заводы и фабрики. В народной медицине лекарства из растений делают по более простой технологии – извлекают не одно какое-то химическое соединение, а делают вытяжку (экстракт) всех (или большинства) содержащихся в них веществ. Следовательно, в таких лекарствах кроме

биологически активных (действующих) соединений присутствуют другие вещества. Одни из них никак не влияют на организм человека, их называют балластными. Другие – хотя непосредственно на организм не действуют, но усиливают активность действующих веществ либо продлевают (продолжают) их целебное действие или уменьшают их токсичность. В роли таких сопутствующих веществ нередко оказываются *полисахариды* (в частности *пектины, камеди, слизи*), кислоты, жирные масла. Кроме того, в таких суммарных лекарствах почти всегда присутствуют *минеральные вещества* в виде солей калия, натрия, железа, кальция и пр., чаще всего в микродозах. Одни из них полезны для организма и даже оказывают терапевтическое действие, другие вредны (особенно в макродозах), третьи нейтральны.

Природные химические соединения обладают менее вредным воздействием на человеческий организм, чем их синтетические аналоги или вещества с искусственно созданной структурой, а это дает возможность длительно применять их при лечении хронических заболеваний или в целях профилактики различных болезней.

Как правило, «родственные» растения имеют сходный химический состав своих органов и частей, в том числе содержат одинаковые или близкие биологически активные соединения. Для одних семейств характерна высокая концентрация в растениях алкалоидов, для других – сапонинов, третьих – аскорбиновой кислоты и т. д. Неудивительно поэтому, что при заготовках лекарственного сырья в ряде случаев не различают родственно близкие или морфологически сходные виды. Так, наряду со зверобоем продырявленным заготавливают похожий на него зверобой пятнистый, и это оправданно. Однако нельзя механически переносить этот принцип на все роды. Например, плоды большинства шиповников отличаются высоким содержанием витаминов (особенно С), в то же время в плодах некоторых видов содержание аскорбиновой кислоты бывает ничтожным. На Кавказе растут два чрезвычайно похожих друг на друга крестовника, но каждый из них содержит абсолютно разный набор алкалоидов. И таких примеров можно привести множество.

Травы, которые в лечебной магии использовались для снятия порчи, сглаза, должны были быть собраны в определенное время. Например, мать-и-мачеху и мяту нужно было собирать на Иоанна Крестителя (Ивана Купалу), папоротник – на Троицу или 2-й день Троицы. Многие травы имели специфическое назначение: анютины глазки хороши от сглаза и кашля, барвинок помогает хранить семью, делает прочным брак, богородская трава помогает от порчи колдуна, василек помогает

покойнику легче перейти в загробную жизнь и так далее.

В 1585 г. был издан первый русский «Травник», в котором описаны растения отечественной флоры и их применение в народной медицине.

*Растительным лекарственным сырьем называют ту растительную массу, которую используют для приготовления лекарств. У одних растений с этой целью заготавливают листья (например листья алоэ, ландыша, толокнянки; в фармации такое сырье называют *Folium*); у других – плоды (*Frutex*; например плоды тмина, облепихи, малины) или семена (*Semen*; например семена льна, тыквы); у третьих – корневища (*Rhizoma*; например корневища аира, горца змеевидного, элеутерококка); у четвертых – корневища с корнями (*Rhizoma et radices*; например корневища с корнями кровохлебки, солодки); у пятых – кору (*Cortex*, например кору барбариса, дуба, калины) и т. д.*

Есть в фармации обозначения сырья, которые по значению расходятся с понятиями, принятыми в ботанике. Во-первых, если в качестве сырья используют всю надземную массу травянистого растения, такое сырье называют *травой* (в фармации – *Herba*). Более того, травой называют и сырье, представляющее собой надземные неодревесневшие части полукустарников и даже некоторых кустарников. Во-вторых, далеко не всегда обозначают точными ботаническими терминами сырье, представляющее подземные части растения. Обычно такое сырье называют *корень* (в фармации – *Radix*), хотя вместе с корнями в таком сырье могут быть корневища, столоны и другие видоизмененные подземные побеги. В-третьих, почти всякое сырье, состоящее из генеративных частей цветущих растений, фармацевты зовут *цветами* (*Flores*), хотя такое сырье у разных лекарственных растений представлено весьма неодинаковыми органами растений: у боярышника это действительно цветки (не цветы! Цветы – житейский обиходный термин, обозначающий декоративные растения, букеты, комнатные растения и т. п.; в ботанической науке этот термин не употребляется вообще); у коровяка – венчики цветков, у василька – наружные воронковидные цветки; у большинства других сложноцветных (например у ромашки, череды и др.) – соцветия-корзинки и т. д.

Некоторые небольшие по размерам растения (преимущественно одно- и двулетники) с лекарственной целью заготавливают целиком (*все растение*), хотя на практике по большей части срывают надземную часть, а корень часто остается в почве.

Лекарственные растения применяют свежими, в виде порошка из высушенных растений или используют для приготовления *настоя* (*инфуз*), *отвара* (*декокт*), *настойки* (*тинктура*), *вытяжки* (*сок*) или *сгущенной*

вытяжки (экстракт) путем извлечения из них в результате несложной обработки действующих веществ.

Для внутреннего приема лекарственные травы и извлечения из них назначают в определенной дозировке как лечебные препараты. Пищевые лекарственные растения служат для приготовления лечебных напитков, салатов и в качестве приправы к различным пищевым блюдам.

Лекарства, собранные во время солнечных или лунных затмений, по поверьям знахарей, превращаются в яд. Народные лекари полагали, что большинство трав полностью созревает и цветет в период летнего солнцестояния (на Ивана Купалу). Предполагается, что в это время лекарственные травы обладают наибольшей целительной силой и их необходимо собирать.

Как наружное средство лекарственные растения используют в народной медицине для приготовления **ванн, компрессов, обтираний, примочек, припарок, полосканий, мазей, пластырей.**

Фитотерапия в народной медицине была и остается основным видом лечения, ибо растительный мир предлагал человеку обширный ассортимент лечебных средств.

Заготовка растительного лекарственного сырья

Выше мы отметили, что в качестве лекарственного сырья используют разные, но у каждого вида растений строго определенные органы и части, в которых накапливаются те или иные биологически активные соединения, определяющие терапевтическую ценность этого сырья. Естественно, время и техника заготовки сырья в каждом конкретном случае различается.

Правила сбора лекарственных растений

С одной стороны, выгоднее заготавливать то или иное сырье, когда в нем отмечается максимум накопления биологически активных веществ (их содержание колеблется в разные фазы развития растения). С другой стороны, важно, чтобы заготовки велись тогда, когда данный орган или часть растения, которые идут на сырье, достигли наибольших размеров.

В подземных органах максимум накопления действующих веществ приходится, как правило, на период относительного покоя растений, т. е. на конец вегетации. К осени и сами подземные части растения заканчивают рост, оказываются наиболее массивными, поэтому период с конца вегетации до начала весеннего отрастания – оптимальный срок заготовки корней, корневищ, луковиц, клубней и других подземных органов. На практике заготовку ведут обычно осенью, когда надземные части начинают увядать, ибо после их полного отмирания поиски нужного растения становятся затруднительными. **Позднеосенняя** и **ранневесенняя** заготовка оправдана еще и тем, что растение ко времени выкопки его подземных органов успевает полностью обсемениться, что чрезвычайно важно для восстановления зарослей после заготовок. После выкопки сырье необходимо отряхнуть от остатков почвы, желательно сразу промыть в проточной воде, порезать на мелкие куски и высушить.

Надземные вегетативные части (траву или отдельно листья) заготавливают, как правило, при бутонизации и в начале цветения растений. Именно на эту фазу приходится обычно максимум содержания в зеленых частях растения биологически активных веществ. К тому же перед цветением надземные побеги большинства растений достигают наибольшей высоты и, следовательно, массы. Травянистые растения, сырьем которых является «трава», т. е. целые надземные побеги, срезают обычно серпом или садовым ножом на разном уровне от поверхности

почвы: более нежные – почти у корневой шейки; наоборот, достаточно грубые (например, пустырник) – ближе к верхушке. Хотя и говорится «надземная масса», на самом деле целебные вещества содержат в основном листья и цветки, поэтому именно они желательны в составе сырья, а толстые стебли – явный балласт. По этой причине для многих растений правильнее говорить, что сырьем у них является не вся надземная масса, а верхушки цветущих побегов. Обращаем внимание на то, что побеги следует именно срезать, а не срывать, так как при обрывании часто надземные побеги выдергиваются вместе с почками возобновления, расположенными на прикорневых частях стеблей, а это ведет к ослаблению и даже гибели растения. С деревьев и кустарников листья собирают нередко все лето, до начала пожелтения перед листопадом, однако предпочтительнее все-таки более молодые листья.

Соцветия, отдельные цветки и их части собирают в начале цветения. Этот срок особенно важен для корзинок сложноцветных, так как соцветия, собранные при отцветании, при сушке сильно рассыпаются. К тому же развивающиеся в них плоды могут иметь другой химический состав. Плоды и семена заготавливают при полной спелости. Крайне желательно при заготовках часть цветков и плодов оставлять на растениях для обсеменения и естественного восстановления зарослей. Это важно еще и потому, что для многих диких животных, особенно птиц, плоды дикорастущих деревьев, кустарников и трав – важный зимний корм.

Кору стволов и ветвей заготавливают весной во время интенсивного сокодвижения, когда она легко отделяется от древесины. Почki деревьев и кустарников собирают рано весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Почki березы и сосны можно срезать и в конце зимы. Чаще всего для сбора почек срезают верхушки ветвей и с них обрезают или обрывают почки. Если же приходится срывать почки с живых побегов, то с каждой ветви нужно срезать не более четверти почек, чтобы за счет оставшихся побег мог более или менее нормально функционировать. Следует помнить, что заготовку сырья древесных растений, особенно коры и почек, в лесах можно проводить лишь с разрешения органов лесной охраны на специально отведенных участках. Работильные хозяйства сочетают заготовку сырья с рубками ухода за лесом, когда часть деревьев и кустарников вырубается и их можно использовать для обдирания с них коры или срезания почек. Еще большие возможности для сбора лекарственного сырья появляются на лесосеках.

При любых заготовках лекарственного и другого сырья нужно заботиться о «завтрашнем дне», не губить заросли. Следует помнить, что

всякое вмешательство человека в естественные природные процессы, тем более любое отчуждение каких-либо частей растений (кроме, может быть, плодов и семян), мягко выражаясь, не способствует процветанию растительного сообщества. Наоборот, заготовки сырья наносят растениям тяжелую травму, поэтому нужно стремиться часть особей оставлять вообще нетронутыми. Особенно это актуально, если на сырье срезают всю надземную массу и тем более, если выкапывают корневища и корни. В таких случаях как минимум 10 % растений нужно оставлять в качестве семенников. К так называемым дарам природы нужно относиться по-хозяйски, стремиться к тому, чтобы их хватило не только нам, но и потомкам наших потомков. Для этого не требуется знать какие-то особые правила. Важно лишь при заготовках соблюдать умеренность и не оставлять после себя «пустыню».

Заготовке лекарственных растений народная медицина придавала ритуальное значение. Некоторые травы должен рвать сам больной, только в этом случае они окажут лечебное действие. Срывая растение, человек убивает его. Поэтому он должен мысленно обращаться к нему с просьбой о помощи и просить прощения за нанесение вреда. Сбирать необходимо только нужное количество сырья. У народных целителей сохранилось немало молитв и заговоров, которые нужно произносить при сборе трав.

Народным целителям были известны многие тонкости сушки трав. Травы, собранные в день Ивана Купалы, клали под росу этого дня и высушивали. Это делало травы более целебными.

Купальские травы освящали в церкви, в результате чего целебные свойства трав увеличивались. Лучшим временем для сушки считалась третья фаза Луны – после полнолуния.

В некоторых местностях сохранился обычай при сборе бузины класть под куст кусочек хлеба или соль. Это, по-видимому, своеобразная форма жертвоприношения земле-кормилице.

У наших предков основная молитва при сборе трав звучала так: **«Земля-Мати, благослови меня травы брати, и ты, трава, мне Мати»**. Читали также другой заговор: **«Матерь Божия ходила, зелья-травы родила . Что надо, поливала, нам на помощь давала»**. Подойдя к растению, нужно было повернуться на восток, перекреститься с молитвой, потом вырвать растение, произнося заговор.

На Руси лекарственные растения заготавливали преимущественно девочки-подростки до полового созревания или пожилые женщины, у которых прекратилась половая активность.

Если заготовкой лекарственных растений занималась молодая

женщина, то ей запрещалось собирать растения в период менструаций. В это время ее энергетика сильно действует на окружающую среду. Выделяются особые вещества, которые губительно действуют на растения.

Наши предки считали, что сборщик растений перед сбором должен очиститься духовно и физически. Необходимо обязательно попариться в бане, надеть чистое белье. Белье, пропитанное запахом пота, разрушающе действует на лекарственные свойства собранных растений.

Растения будто бы переживают так же, как и человек, истинные стрессы, катаклизмы. В клетках растений под воздействием современных ядов вырабатываются сильнейшие противоядия, иногда очень опасные для человека. Поэтому очень важны места сбора растений. Их нельзя собирать близ автотрасс и других дорог с автомобильным движением. Не годятся для этой цели городские парки, скверы, уличные насаждения. В наше время для сбора трав нужно как можно дальше удаляться от промышленных зон, от человеческого жилья. Народные целители советовали избегать места с нечистотами, кладбища, леса, сожженные огнем, и территории, опустошенные насекомыми. Считалось, что травы, применяемые при гинекологических заболеваниях, нужно собирать вдали от жилых мест, там, где не слышно пения петуха. Если нужно собирать травы от болезней жара, надо идти во влажные, прохладные места, а от болезней слизи и холода – в высокие, сухие, продуваемые ветром места. Слабительные лекарственные растения надо собирать осенью, когда растения высыхают. Рвотные – в период распускания почек, особенно в период растущей Луны.

Травы собранные утром, обладают наибольшей целительной способностью, восстанавливают и укрепляют организм. Кору и корни рекомендуется собирать с 16 до 18 ч, ближе к закату.

Знахари считали, что для успокоения, усиления восстановительных процессов в организме лучше всего использовать лекарства, приготовленные из растений, которые были собраны ночью. Собирать травы во время дождя, грозы не рекомендовалось.

Правила сушки лекарственных растений

Качество лекарственного растительного сырья в значительной мере зависит от его сушки. В свежесобранном сырье продолжают биохимические процессы, в результате которых некоторые действующие вещества разлагаются, сырье буреет, покрывается плесенью и теряет товарные качества. Чтобы предотвратить такие нежелательные явления, нужно удалить из сырья лишнюю влагу, т. е. высушить его, и как можно быстрее. Для ускорения сушки крупные части сырья измельчают, разрезая

на куски корневища, луковицы, длинные надземные побеги. Толстые корневища и корни разрезают не только поперек, но и вдоль. Чем влажнее сырье, тем более тонким слоем его раскладывают на просушку.

Различают *естественную* и *искусственную* сушку. Естественная сушка протекает на воздухе без дополнительного подогрева. Конечно, наиболее эффективна сушка на солнце, но она не годится для лекарственного сырья, так как солнечный свет обесцвечивает зелень, в результате сырье становится непривлекательным, а главное ультрафиолетовые лучи могут разрушить некоторые целебные соединения. В связи с этим на солнце сушат только сочные плоды (в частности ягоды) и некоторые корневища и корни, лечебное действие которых определяют дубильные вещества. Листья, надземные части, цветки, соцветия сушат на воздухе, но в тени. Обычно используют для этого чердаки, сараи, навесы и т. п. Сушке способствует ветерок, но сильный ветер может оказаться и серьезной проблемой, так как может унести и развеять подсыхающее сырье. При сушке не следует забывать о необходимости регулярного ворошения сырья для равномерного просушивания, а также о защите от росы, не говоря уже о дожде. Важно при сушке сохранить чистоту сырья, поэтому раскладывать его нужно на чистую подстилку: фанеру, картон, бумагу, материю, марлю, прочную бумагу.

Искусственная сушка в специальных сушилках, конечно, удобнее, так как позволяет регулировать температуру и получать первоклассное сырье. Однако такие сушилки имеют лишь специальные заготовительные пункты. В домашних условиях для сушки используют всевозможные печи и духовки. Важно следить, чтобы температура не превышала 90 °С, иначе сырье может подгореть. А для сырья, содержащего эфирное масло, температуру не нужно держать выше 40–50 °С, так как в противном случае масло «улетит» и сырье лишится целебных свойств.

Естественная сушка обычно продолжается несколько суток, искусственная – немногие часы. Сушка считается законченной, если листья и цветки растираются между пальцами, стебли и корни легко ломаются, ягоды при сжимании в горсти рассыпаются, а не слипаются в комок. Сухое сырье гигроскопично, поэтому его нужно хранить в помещениях с невысокой влажностью воздуха. Для хранения сырья в домашних условиях используют плотные мешки, коробки, жестяные и стеклянные емкости. Срок хранения для каждого вида сырья различен, но более трех лет никакое сырье хранить не следует, оно постепенно теряет целебные качества. Лучше использовать сырье в течение первого года после заготовки.

Народные целители считают, что свежее лекарственное сырье нельзя смешивать со старым, так как свежее может потерять свою силу. Если высушенные листья и цветки теряют окраску, их сила исчезла. Потеря запаха свидетельствует о потере лечебных свойств.

В глубокой древности наши предки начали подмечать лечебные свойства некоторых растений. Античная медицина довольно широко применяла лекарственные растения. Так, один из ее основоположников – Гиппократ (460–377 гг. до н. э.) изучил и описал около 200 лекарственных растений. Таджикский врач и философ Авиценна (980 – 1037 гг.) в своей книге «Канон врачебной науки» привел 811 простейших лекарств, из которых 612 растительного происхождения. В IX в. в Италии в г. Салерно возникает медицинская школа, которая исследовала данные античной медицины. В «Салернском кодексе здоровья» в 102 стихах приводятся сведения о лечебном применении 52 растений.

Нельзя хранить вместе растения, обладающие горячей и холодной природой. Это нужно учитывать и при составлении лекарственных сборов. Очень немногие растения сохраняют свою силу больше, чем один год.

Хочется напомнить, что для лечения травами характерно медленное, мягкое действие. Нужно набраться терпения, чтобы получить желаемый результат.

Приготовление лекарств из растений в домашних условиях

Общие рекомендации

Лечебное свойство растений обусловлено наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различное действие. Их принято называть действующими веществами, или действующими началами. Наиболее важные из них – **аминокислоты, углеводы, органические кислоты, жирные и эфирные масла, ферменты, витамины, алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения** и пр.

Лекарственные растения редко используют для лечения в натуральном виде, обычно из них готовят разнообразные лечебные средства, то есть лекарства.

На заводах фармацевтической промышленности из растений получают в чистом виде действующие вещества, которые применяют в виде разных лекарственных форм: растворов, порошков, таблеток, мазей и др. Фабричным способом изготавливают и так называемые **галеновые препараты**. Галеновые препараты получили свое групповое название по имени древнеримского врача Галена (131–211 гг.), предложившего проводить обработку лекарственного сырья с целью максимального извлечения активных веществ и освобождения от значительной части балластных. Первоначально в группу галеновых препаратов входили горчичники, мыла, пластыри, вина и уксусомеды. В дальнейшем к ним причислили настойки, экстракты, медицинские воды, масла, спирты, сиропы. Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких индивидуальных химических веществ, продают в аптеках.

В аптеках в расфасованном виде продают сухие лекарственные растения и их смеси, называемые **сборами** или **чаями**.

При самостоятельной заготовке растительного сырья необходимо соблюдать порядок и сроки сбора растений, правила их сушки и хранения.

Для лечения желательно использовать свежесушеные растения, так как при долгом хранении они теряют свои целебные свойства. Никогда не собирайте травы вдоль дорог, железнодорожных путей, около промышленных объектов, в городе. Они накапливают огромное количество солей тяжелых металлов, вредных веществ из промышленных выбросов.

Хорошо собирать траву в горах, предгорьях, лесах, на невыпасаемых лугах, давно непаханных пустошах.

При сборе лекарственного растения для лечения определенного человека от определенной болезни на Руси было принято трижды читать заговор: **«Копая зелье, цвет ясный, желтый да лазоревый, копаю зелье, траву да коренья крещеному рабу Божию (имя и отчество) на помощь».**

Из приобретенного в аптеке или самостоятельно заготовленного растительного сырья в домашних условиях можно готовить только такие лекарственные формы, которые не требуют специального оборудования и сложных аппаратов: водные настои и отвары, спиртовые и водочные настойки, экстракты, соки, порошки, мази, пасты.

Для приготовления лекарственных средств сырье необходимо предварительно измельчить, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее. Обычно размер частиц листьев, цветков и травы не должен превышать 5 мм; стеблей, коры, корней – 3 мм; семян – 0,5 мм. Листья, траву и кору режут на мелкие частички ножницами; корни и корневища режут ножом или дробят в ступке; плоды и семена измельчают на мельничках или оставляют целыми.

При приготовлении многокомпонентных лекарственных средств (чаев, сборов) все составные части измельчают по отдельности, затем их отвешивают или отмеряют в объемных или весовых частях в указанной пропорции; окончательно смешивают на листе чистой бумаги или в стеклянной банке до получения равномерной смеси.

Приблизительные соотношения наиболее употребляемых в домашних условиях объемных и весовых единиц представлены в таблице 3.

Таблица 3. Соотношение объемных и весовых единиц высушенного и измельченного растительного сырья

Объем	Вес
1 чайная ложка	около 5 г
1 десертная ложка	около 10 г
1 столовая ложка	около 15 г
1 столовая ложка с верхом	около 20 г

Для приготовления лекарственных средств горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. Следует помнить, что в алюминиевой или другой металлической посуде варить травы нельзя во избежание реакции с металлом!

Чтобы процедить готовые средства, нужно пользоваться сложенной в

несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

Виды лекарств, приготовленных из растений

Настои – это водные извлечения из тех частей растений, которые сравнительно легко отдают действующие начала (цветки, стебли, листья, плоды).

При приготовлении настоя горячим способом подготовленное указанным выше образом исходное сырье нужно высыпать в посуду и залить кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды, более точная дозировка указывается в предписании к конкретному рецепту.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1:10, а 1:20 или 1:30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешать, посуду закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 мин. В домашних условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой. После нагревания сосуд с настоем снять и охлаждать при комнатной температуре в течение часа. Затем настой процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до указанного в предписании объема, компенсируя выкипевшее количество воды. Например, для приготовления настоя из расчета 1:10 из 20 г растительного сырья, мы должны получить 200 мл готового настоя. Если после процеживания получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Очень удобно готовить настой горячим способом в термосе. Как правило, для суточной нормы настоя две столовые ложки растительного сырья заливают двумя стаканами крутого кипятка вечером и оставляют на ночь. На следующий день пьют по $\frac{1}{3}$ теплого настоя в 3 приема за 30 мин до еды.

При приготовлении некоторых настоев можно обойтись и без водяной бани. В этом случае измельченные частицы растений залить кипятком, поставить на плиту или в горячую печь и следить, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его снять, охладить и процедить. Такой способ приготовления настоя практически не отличается от заварки обычного чая. Еще проще следующий вариант приготовления настоя: взять одну чайную ложку с верхом сухой травы, залить ее стаканом кипятка, накрыть крышкой, дать постоять 20 мин, процедить и выпить. Пить траву нужно утром натощак за 30 мин до еды.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные части растений залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, накрыть крышкой и настаивать от 4 до 12 ч, после чего процедить.

Пьют настои обычно ложками (взрослые – столовыми, дети – чайными) или по $\frac{1}{2}$ – 1 стакану (взрослым).

Отвары – это водные извлечения из тех частей растений, которые плохо отдают действующие начала и имеют более грубую структуру (кора, корни, древесина, клубни, грубые листья и т. п.).

Они требуют более длительной термической обработки.

Подготовленное указанным выше образом растительное сырье залить холодной водой (как правило, в соотношении 1:10 для внутреннего и 1:5 для наружного употребления), тщательно перемешать и кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане 20–30 мин. Охлаждать отвар при комнатной температуре 10–15 мин, после чего процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно процедить сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров состоит в следующем. Необходимое количество растительного сырья насыпать в посуду, залить сырой водой, перемешать, накрыть крышкой и оставить на ночь при комнатной температуре. Утром смесь поставить на огонь и кипятить под крышкой 5–7 мин. Затем снять посуду с огня и оставить накрытой полчаса, после чего отвар процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Применяют отвары так же, как и настои.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время и в теплом помещении, поэтому лучше готовить их непосредственно перед употреблением. Хранить их нужно в темном прохладном месте, лучше в холодильнике, но не более трех суток.

Ежедневная норма приема отвара составляет обычно 1 л. При этом один стакан подогретого отвара пьют натощак, а остальное выпивают в течение дня в четыре приема. Каждый прием через 1 час после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготавливая свежий отвар.

Некоторые специалисты народной медицины рекомендуют готовить из наименее грубых частей растений (цветки, трава, листья, плоды) не настои, а напары. Напары готовят почти так же, как отвары.

Напары – водные извлечения из растительного сырья, которое заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в постепенно

остывающей духовке.

Утром напар процеживают, подогревают и пьют как отвар.

Настойки – это жидкие лекарственные формы, для приготовления которых применяют 40—70-градусный спирт. В домашних условиях для этого используется водка.

Подготовленное исходное сырье высыпать в сосуд (обычно в стеклянную бутылку, банку и т. п.), залить спиртом соответствующей крепости, закупорить и выдерживать при комнатной температуре обычно в течение 7 суток. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берут такое количество спирта, чтобы получилось 5 частей готовой настойки. Например: из 20 г растения должно получиться 100 мл (около 100 г) настойки.

Через неделю настойку слить, хорошо отжать остатки растений и процедить. Процеженная настойка, независимо от цвета, должна быть прозрачной.

Спиртовые настойки пригодны для длительного хранения (до нескольких лет). Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями (по 10–30 капель), почему и называют такое лекарство «каплями».

Хранить настойки лучше всего в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

Экстракты – лекарственные средства, полученные выпариванием в закрытой посуде настоев, отваров или настоек, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они более концентрированы.

Срок годности экстрактов несколько длиннее, чем настоев или отваров. Назначают экстракты каплями.

Сок – жидкая составляющая плодов растений, извлеченная с помощью прессования.

Чтобы отжать сок, лучше всего пользоваться прессом или соковыжималкой, можно применять и мясорубку. Соки являются наиболее рациональным средством в большинстве случаев лечения лекарственными растениями. С лечебной целью лучше применять свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке, так как при кипячении лечебная ценность соков значительно уменьшается. Но сырые соки быстро портятся и их следует употреблять как можно скорее после приготовления. Поэтому у лечащегося должен быть всегда запас свежих овощей, фруктов или ягод, из которых нужно готовить соки, что практически возможно лишь в летний и осенний периоды. Отрицать лечебную ценность соков, обработанных кипячением (способ горячего разлива) или пастеризацией, не следует, но

при этом следует отдавать предпочтение пастеризации.

Качество сока зависит от состояния сырья. Ягоды и другие плоды должны быть в стадии полной зрелости. Для сохранения биологически ценных компонентов и, прежде всего, витаминов, плоды должны быть обработаны не позднее чем через 2 часа после их сбора.

Собранные ягоды и фрукты промыть водой. Некоторые ягоды (например, малину) не моют. Затем сырье измельчают. Ягоды лучше растирать, яблоки и груши – протереть на терке. Листья и траву нарезать ножницами, а корни и клубни – ножом.

Для приготовления сока способом горячего разлива удобно использовать соковарку.

Порошки – это твердые сухие сыпучие лекарственные формы.

Готовят их путем измельчения сырья в ступке. Порошки различают мельчайшие, как пыль, мелкие, как мелкий речной песок, и крупные, как крупный песок. Мельчайшие порошки применяют для присыпки ран, язв и т. п., а мелкие и крупные принимают внутрь.

Мази – наружные средства, получаемые путем смешения тонкоизмельченных частей растений с мазовыми основами: вазелином, ланолином, свежим свиным жиром, сливочным или растительным маслом.

Мази на растительном масле (подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-нибудь другом) или минеральных жирах лучше сохраняются.

Пасты – это разновидность мазей, в которых находится 25 % и больше порошкообразных веществ.

Часто в состав паст входят крахмалы. Пасты, в отличие от мазей, более плотной консистенции и дольше держатся.

Лечение многокомпонентными **лекарственными сборами**, как правило, более эффективно, чем одиночными растениями. При составлении сбора необходимо учитывать индивидуальные особенности больного и наличие сопутствующих заболеваний.

При составлении сбора необходимо, во-первых, знать показатели артериального давления и учитывать основную тенденцию его изменения. Например, при составлении сбора для больного холециститом с артериальной гипертонией в сбор включают растения не только желчегонные, но и с гипотензивным действием, иначе лечение может спровоцировать гипертонический криз, ухудшить общее состояние.

Во-вторых, следует учитывать склонность к запорам либо поносам и включать сырье слабительного или вяжущего действия.

В-третьих, некоторые растения действуют на мускулатуру матки и могут быть опасны для беременных. Растительные сборы и средства не

рекомендуется принимать во время менструаций.

Часть растительных средств может вызвать аллергическую реакцию организма. В этих случаях надо начать со сбора из 2–3 компонентов и через 5–7 дней добавлять в сбор по одному растению, чтобы выявить аллерген.

Правила применения лекарств из растений

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

Существуют разные рекомендации по использованию лекарств, приготовленных из растений. В случае хронических заболеваний лекарственные средства обычно принимают в течение одного месяца с последующим 5—10-дневным перерывом или в течение 2—3 месяцев с последующим двухнедельным или месячным перерывом.

Обычно при лечении лекарственными растениями улучшение наступает через несколько дней после начала курса, но стойкий эффект удастся достичь лишь при длительном (не менее полугода) и регулярном применении трав. Отсутствие положительного эффекта в течение 2—3 недель является, как правило, основанием для замены растительного средства.

Курс лечения должен определять лечащий врач при постоянном наблюдении за здоровьем больного.

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Эти вещества могут содержаться во всем растении или в отдельных его частях. Токсические свойства большинства растений не теряются при высушивании или термической обработке.

! Внимание: при неправильном использовании и самолечении даже некоторые неядовитые растения могут вызвать отравления.

К наиболее токсичным растениям следует отнести: **болиголов крапчатый; волчье лыко; вех ядовитый (цикута); некоторые виды аконита.** Тяжелые отравления вызывают **ягоды белладонны (красавки); семена белены черной; дурман обыкновенный, наперстянка.** Известны случаи отравления **крушиной ломкой; чистотелом; безвременником.** Поражения кожи могут вызвать **сок борщевика; сок чистотела.**

! Внимание: лекарства из растений, содержащих сильнодействующие вещества, в домашних условиях готовить не

рекомендуется, так как малейшее нарушение технологии приготовления или передозировка могут превратить лекарство в яд. К таким растениям относятся: **крестовник плосколистный; мордовник обыкновенный; скополия карниолийская; термопсис ланцетный; секуринега полукустарниковая; софора японская; ипекакуана (рвотный корень); стефания голая; физостигма; чилибуха (рвотный орех); живокость сетчатоплодная; паслен дольчатый.**

Водные извлечения из этих растений готовят только в аптеках.

В таблице 4 приводится список наиболее употребительных лекарственных растений, использование которых требует осторожности.

Таблица 4. Противопоказания к использованию некоторых лекарственных растений

**Таблица 4. Противопоказания к использованию
некоторых лекарственных растений**

Название растения	Противопоказания к использованию
Арония черноплодная (рябина черноплодная)	Повышенная свертываемость крови, гиперацидные гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальная гипотензия
Горчица сарептская	Туберкулез легких и воспаление почек
Девясил	Заболевания почек и беременность
Душица обыкновенная	Беременность
Зверобой продырявленный	Гипертония, повышение температуры
Золотой корень (родиола розовая)	Резко выраженные симптомы нервных заболеваний, гипертонический криз, озноб
Кровохлебка лекарственная	Беременность
Ламинария сахарная (морская капуста)	Беременность, нефрит, геморрагический диатез, крапивница, хронический ринит
Можжевельник обыкновенный	Водянка
Пижма обыкновенная	Беременность, грудной возраст
Подорожник большой	Болезни желудка с повышенной секрецией

Продолжение табл. 4

Название растения	Противопоказания к использованию
Полынь горькая	Беременность и энтероколиты; употребление дольше месяца (могут наступить явления интоксикации)
Тимьян ползучий (чабрец)	Резко выраженный кардиосклероз, атеросклероз сосудов головного мозга, мерцательная аритмия, предынфарктное и постынфарктное состояния, болезни печени и почек, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, беременность, непереносимость препаратов растения
Щавель кислый	Беременность, заболевания почек, подагра

Часть 4. Лекарства на огороде

Для получения многих эффективных лекарств совсем не требуется совершать далекие путешествия, нужно лишь пойти на собственный огород, поехать на дачный участок либо купить необходимые овощи в магазине или на рынке. Вероятно, нет овощей, которые не обладают не только питательными, но и целебными свойствами. Мы расскажем о некоторых из них, издавна почти по всей Руси используемых в народной медицине.

Многообразие растений, разводимых на огородах и дачных участках, применяемых в народной фитотерапии, для удобства изложения представлено тремя группами: собственно овощные растения, так называемые бахчевые культуры и пряно-ароматические, или вкусовые, растения. В каждой группе названия растений располагают в алфавитном порядке. Естественно, объем книги не позволяет рассказать обо всех огородных травах, которые находят применение в народной медицине, поэтому пришлось ограничиться наиболее распространенными и известными в России.

Наряду с достаточно обоснованными и даже проверенными рецептами для полноты картины включены некоторые старинные прописи, терапевтическая обоснованность которых совсем не очевидна, а в ряде случаев даже сомнительна. Там, где это необходимо, даны предупреждения о возможных отрицательных последствиях при передозировке или неправильном использовании того или иного снадобья.

Овощные растения

Овощными культурами, или овощами, называют травянистые растения со съедобными сочными частями, которые человек использует для питания. Это могут быть корни, корневища, луковицы, клубни, стебли, листья, соцветия, плоды и другие органы и части растений. Их едят сырыми, вареными, жареными, тушеными; употребляют в пищу в виде самостоятельных блюд, закусок и гарниров. Они содержат много воды (70–95 %), поэтому малокалорийны и по питательности уступают не только животной пище, но и хлебу, кашам, не говоря уж о растительном масле. И тем не менее трудно себе представить жизнь человека без овощей. Пожалуй, только северные народности способны были длительное время обходиться без них.

Чем же хороши овощи и зачем их выращивают? Разные овощи содержат почти все основные питательные вещества, нужные человеку. Правда, содержание их невысокое, а подчас и ничтожное. Но зато они усваиваются организмом человека достаточно полно. Этому способствует наличие в овощах разнообразнейших витаминов, ферментов, микроэлементов, необходимых нашему организму.

Немало овощей люди потребляют для возбуждения аппетита, их используют в виде салатов. Многие овощные продукты – первоклассные гарниры мясных и рыбных блюд. И, конечно, овощи – основной компонент большинства супов. Присутствие овощных продуктов в пищевом рационе человека необходимо каждодневно, независимо от времени года. В основном за счет овощей в наш организм поступают каротин, превращающийся в витамин роста А, аскорбиновая кислота (универсальный витамин С), витамины группы В, К, Р, РР, без которых невозможно нормальное функционирование организма. Клетчатка, которой богаты овощи, способствует очищению кишечника и выведению из организма излишков холестерина.

Баклажан

Краткая характеристика. *Баклажан* – *Solanum melongena* L. – многолетнее растение из семейства пасленовых, возделываемое как однолетник, близкий «родственник» томата. Это крупная трава с прямостоячим крепким стеблем высотой до 150 см, зеленой или фиолетовой окраски, часто с редкими шипами. У баклажана мощная корневая система, проникающая на глубину до 100 см. Листья очередные,

крупные, с овальной или удлинённо-яйцевидной пластинкой и крепкими черешками, обычно зелёные, но есть сорта с темно-фиолетовыми листьями. Цветки пазушные, одиночные или в малоцветковых соцветиях-полузонтиках из 2–7 цветков. Венчик обычно фиолетовый.

Плод – большая грушевидная, цилиндрическая или почти шаровидная ягода длиной от 6 до 70 см, с матовой либо глянцевой поверхностью. В фазе полной спелости плоды от серо-зелёной до буровато-жёлтой окраски. При полном созревании они становятся грубыми и невкусными, поэтому в пищу их используют несколько недозревшими, в фазе технической спелости. В это время их окраска варьирует от светлолиловой до темно-фиолетовой. Не случайно во многих местах баклажаны зовут «синенькими». Масса плодов технической спелости у разных сортов и в зависимости от условий выращивания колеблется от 30 г до 2 кг. Каждый плод содержит множество мелких плоских серовато-жёлтых семян.

Баклажан происходит из Индии, где встречается и сейчас в диком виде. В средние века баклажан стали выращивать и в Южной Европе.

Сейчас его культура распространена довольно широко в Евразии, Северной Африке, Америке, но только в достаточно теплых районах с длинным безморозным периодом. В Россию баклажан завезли из Ирана, а возможно из Малой или Средней Азии в XVII–XVIII вв. Культивируют на Кубани, в Ставрополье, Ростовской области, Нижнем Поволжье, в меньших размерах в Центральном Черноземье.

Лекарственное значение. Ещё древний врач Авиценна говорил о баклажане как о ценном лекарственном растении. Современные исследования подтверждают это: употребление плодов баклажана в пищу существенно **снижает содержание в крови холестерина**, а баклажановая диета приводит к **выведению холестерина из организма**. По этой причине их рекомендуют для профилактики и лечения **атеросклероза**.

Соли калия, присутствующие в плодах баклажана в значительном количестве, улучшают работу сердца и способствуют выведению лишней жидкости из организма, поэтому баклажаны полезны пожилым людям, страдающим **сердечно-сосудистыми заболеваниями**, особенно при **отеках, вызванных ослаблением работы сердца**. Употребление плодов баклажана в пищу рекомендуется больным **подагрой**, так как этот продукт помогает **выведению с мочой солей мочевой кислоты**.

Баклажаны содержат соли железа, кобальта, марганца, значительное количество солей меди и цинка, в связи с этим они весьма полезны для больных **малокровием**. При включении баклажанов в диету (ежедневно 4 раза по 100–200 г в пищевом рационе) больной не будет нуждаться в

получении лечебных препаратов железа, меди и цинка.

Японские ученые в экспериментах на животных установили **противоопухолевый эффект** сока плодов баклажана. К сожалению, дальнейшего развития это наблюдение пока не получило.

⚠ **Внимание:** при полном созревании баклажанов в них резко возрастает количество алкалоида соланина М (мелонген), поэтому в пищу следует употреблять молодые и небольшие по размеру плоды. В случае отравления возникают тошнота, рвота, понос, кишечная колика, затмение сознания, судороги, одышка.

⚠ **Помощь при отравлении:** до прихода врача больному дают молоко, слизистые супы, яичный белок.

Бобы конские

Краткая характеристика. **Бобы конские** (иногда их называют кормовыми бобами) – *Faba bona* Medik. (*Faba vulgaris* Moench) – однолетнее сизо-зеленое травянистое растение из семейства бобовых. Имеют хорошо развитую корневую систему. Стебель прямостоячий, высотой от 0,7 до 2 м, четырехгранный, толстый, внутри полый, густолиственный. Листья парноперистые, мясистые, сизо-зеленые, листочки крупные, эллиптические.

Цветки собраны по 2—12 в кисти, располагающиеся в пазухах листьев по всему стеблю. Как и у других бобовых, цветок устроен своеобразно. У него двойной 5-членный околоцветник, 10 тычинок и один пестик с верхней завязью. Чашечка зеленая. Венчик белый, реже розоватый с черными пятнами на крыльях и фиолетово-коричневыми полосами на парусе. Его можно сравнить с парусной лодкой, снабженной веслами. Плоды – крупные бобы, при созревании бурой или черной окраски.

Бобы конские – древняя культура. В средиземноморских областях Южной Европы и Северной Африки их возделывали еще за 2 тысячи лет до н. э. Наиболее вероятной родиной этой культуры считают Средиземноморье. В настоящее время бобы культивируют на площади более 3 млн. га.

В Россию конские бобы попали по одной версии из Западной Европы, по другой – из Малой Азии через Кавказ. Во всяком случае, эта культура известна в нашей стране очень давно, но разводится на ограниченной площади, в основном в Нечерноземье.

Лекарственное значение. В народной медицине отвар семян конских бобов употребляют при **поносах** как **вяжущее** и **противовоспалительное средство**. Для этой же цели используют и кашницу из отваренных и протертых семян бобов.

Для наружного употребления семена лучше варить не в воде, а в молоке. Сваренные с молоком семена прикладывают к нарывам, чтобы ускорить их созревание. Нагретую муку из семян прикладывают к фурункулам, абсцессам и воспаленным местам кожи. Припарка из теста семян вылечивает **злокачественные язвы** и очищает кожу при **витилиго**.

Бобы показаны при **сахарном диабете**.

При **фибромиоме матки** семена конских бобов поджарить, смолоть и сварить, как варят кофе. Пить по кофейной чашке после еды.

Боб – растение Девы, которая управляется Меркурием. Растения Девы особенно хорошо использовать для лечения кишечных болезней.

Брюква

Краткая характеристика. **Брюква** (*Brassica napus* L.) – двулетнее травянистое растение из семейства крестоцветных.

В первый год из семян развивается розетка листьев (листья цельные или слабо рассеченные, сизо-зеленые, с восковым налетом) и крупный мясистый корень (корнеплод), чаще всего имеющий округлую форму (есть сорта брюквы с овальной, цилиндрической, округлоплоской формой). Во второй год после посева развиваются цветоносные побеги и семена (черные или черно-бурые, мелкие, шаровидной формы). Плод – многосемянный стручок.

Это довольно холодостойкое растение, семена прорастают уже при 2–3 °С, а всходы способны переносить небольшие заморозки. Брюква стойко выдерживает и длительную жару, сопровождающуюся засухой. Правда, в этом случае ее корнеплоды становятся жесткими и невкусными (брюква все-таки влаголюбивое растение).

Брюква (кормовая и столовая) достаточно распространена в Европе, Северной Америке, Северной Африке. В России возделывают преимущественно в нечерноземных областях европейской части (в средней полосе и северо-западных районах).

Лекарственное значение. Брюква является старинным средством **нормализации двигательной функции кишечника**. Питаться целый день вареной брюквой и пить воду, в которой она была сварена, – лучший способ очистить кишечник после праздничного застолья. При запорах сам корнеплод употреблять не рекомендуется (содержит много клетчатки), лучше воспользоваться свежеприготовленным соком.

Брюквенный сок назначают при **авитаминозах**. Издревле соком лечили **труднозаживающие ожоговые раны** и **гнойничковые заболевания кожи**.

Благодаря **мочегонному** и **противомикробному действию**, брюква

используется при **мочекаменной болезни, пиелонефрите; отеках** различного происхождения. Брюква полезна и при **бронхиальной астме, ларингите, простудном кашле, остром и хроническом бронхите** (вследствие антисептических и разжижающих мокроту свойств).

Поскольку в брюкве содержится большое количество солей железа, этот овощ незаменим при **железодефицитной анемии**. Диета, включающая блюда из брюквы, рекомендуется для **снижения веса** и борьбы с **атеросклерозом**.

❗ **Внимание:** брюкву нельзя употреблять в пищу при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и гипертонии.

В лечебных целях брюкву едят сырой, жареной или вареной, лучший же способ приготовления – распарить в русской печке. Брюкву можно добавлять в винегрет, салат, овощной или мясной суп.

Капуста

Краткая характеристика. Большой популярностью пользуется в России (да и во многих других странах) капуста. Выведено и разводится множество сортов этой культуры, резко различающихся внешним видом. Они образуют несколько самостоятельных овощных культур: капусту кочанную, савойскую, цветную, брюссельскую и др., но составляют один ботанический вид – **капусту огородную** (*Brassica oleracea* L.), относящуюся к семейству крестоцветных, или **капустных** (*Cruciferae*, или *Brassicaceae*). Дикорастущим предком этого культурного растения считается так называемая капуста лесная, обитающая в Южной Европе на побережьях Средиземного и Черного морей, мало похожая на привычную нам капусту кочанную. Превращение человеком дикорастущей капусты в культурное растение произошло в глубокой древности, и этот процесс занял многие века.

Наибольшее распространение получила капуста кочанная – двулетнее растение. Ее существенная особенность в том, что мясистые листья растут плотно прилегая друг к другу, образуя своеобразную крупную листовую почку – кочан.

Лекарственное значение. Некогда в Древнем Риме капусту подавали патрициям после роскошных обедов на десерт как изысканное лакомство. Сегодня капуста стала обычной повседневной пищей, и многие с большим недоумением воспринимают те восторженные дифирамбы, которые пели этому овощу древние историки Катон и Плиний, врачи Диоскорид, Гален и Авиценна. А между тем хвалу капусте воздавали и воздают совсем даром.

Употребление капусты в пищу **укрепляет организм**. Ученые

объясняют это тем, что она содержит почти весь набор витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности человеческого организма: провитамин А, витамины С, В1, В2, В3, РР, К, В6 и противоязвенный витамин U, множество других биогенных соединений, в том числе – фитонциды, ферменты и т. п., соли калия, кальция, фосфора, серы, железа и йода.

Клетчатка капусты **улучшает моторную деятельность кишечника** и оказывает положительное влияние на развитие полезной кишечной микрофлоры – необходимого элемента для улучшения процесса переваривания пищи. Кроме того, клетчатка способствует выведению из организма шлаков и холестерина, что предупреждает заболевание **атеросклерозом**.

«Санитаром кишечника» зовут квашеную капусту, потому что в ней содержатся молочная и уксусная кислоты, подавляющие развитие гнилостных бактерий. Знаменитый мореплаватель Джеймс Кук говорил: «Кислая капуста изгоняет болезни из тела. Это средство, спасающее жизнь моим морякам». Не случайно, ни один корабль не отправлялся в долгое плавание без запаса квашеной капусты. Кстати заметим, что в рассол переходит много полезных веществ из капусты, поэтому его используют как диетический продукт, обладающий целебными свойствами.

Рассол пьют для **улучшения аппетита**, при **болезнях печени, хронических запорах, геморрое**, а также как общеукрепляющий напиток. Широко известно на Руси употребление рассола при похмельном синдроме. Рассол используют также для борьбы с **солитером**. Пьют рассол 20–30 дней по 500 мл в течение дня до еды. Народная мудрость гласила: «Съешь капусту перед питьем – не опьянеешь, съешь после – разгонишь хмель».

В России капусту применяли для лечения **нарушений пищеварения, болезней печени и селезенки**, всевозможных наружных воспалительных процессов – **экзем, ожогов, язв, гноящихся ран**.

Отваренные в молоке листья в смеси с отрубями прикладывали к пораженным местам кожи при **мокнущих экземах** и **золотухе**.

В середине нашего века доказали **противоязвенное свойство** капустного сока.

Фитонциды капусты губительно действуют на возбудителей **туберкулеза, гноеродный золотистый стафилококк**, другие болезнетворные микробы. Этим и объясняется успех лечения всевозможных воспалительных процессов.

Сок квашеной капусты, особенно в весеннее время, является

источником витамина С и **противоцинготным средством**. Используют его при **геморрое** и как **слабительное**.

Капустный сок с пользой пьют больные **гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока**, а также при **холециститах** и **колитах**.

Пьют сок по чайной ложке несколько раз в день также при **кашле** и **охриплости**.

При **нейродермите** сок огородной капусты можно использовать в виде примочек, а также прикладывать свежие листья капусты.

Свежий капустный сок, разведенный теплой водой, используют для полоскания при **воспалительных заболеваниях ротовой полости** и **горла**.

При **дифтерии** обложить и завязать горло свежими листьями капусты, сменяя их, как только они согреются.

В Средней Азии в народе при **ангине** полощут горло соком свежей капусты или водой, в которой варилась капуста, с добавкой кунжутного масла.

А вот для лечения **экземы, ожогов, ран** и **язв** на коже совсем не обязательно отжимать сок – удобнее прикладывать целые капустные листья.

Еще эффективнее ранозаживляющие свойства капусты проявляются при **наложении на гнойные раны, ожоги** и **язвы** кашицы из измельченных листьев, смешанной с яичным белком.

Сырые листья капусты, приложенные к больным местам, снимают боли при **подагре** и **артритах**.

Листья свежей капусты используют для снятия воспаления при **тифозной лихорадке**. Можно обложить листьями все тело больного.

В восточной медицине капусте кочанной приписывают способность **улучшать зрение** и **укреплять сон**. Есть рецепты лечения капустой **хронического кашля**.

Тепловая обработка капусты отрицательно сказывается на содержании в ней биологически активных веществ.

Народная медицина рекомендует делать салаты из свежей капусты, пить капустный сок, задерживая этим рост **злокачественных новообразований**.

Рецепты народной медицины

Струпья на голове лечат так: предварительно смазывают голову растительным маслом и обкладывают двойным слоем наиболее светлых капустных листьев. Повторяют 2 раза в день в течение 2–3 недель.

При **язвенной болезни** пьют довольно много капустного сока – по 1,5–

2 стакана 3–4 раза в день за 40–50 мин до еды (суточная доза – 5–6 стаканов); а курс лечения продолжается около месяца. К сожалению, при хранении жидкий капустный сок приобретает неприятный запах, поэтому готовят его не более чем на 2 дня и сохраняют в холодильнике.

Сок белокочанной капусты по 100 мл 2–3 раза в день до еды в теплом виде принимают при **изжоге**.

Настой. Столовую ложку измельченных корней (свежих или сухих) залить 0,5 л. кипятка, настаивать, укутав, 8–10 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды как **противоопухолевое средство**.

Промыть корень от одного большого кочана капусты, измельчить, высушить, истолочь в порошок, просеять. Три ст. ложки порошка залить 0,5 л. красного сухого вина, настаивать в темном прохладном месте 14 дней, периодически встряхивая содержимое. При **онкологических заболеваниях различной локализации** принимать по 30 мл 2 раза в день, утром и вечером. Через 10 дней сделать перерыв на 10 дней. Курс лечения длительный.

❗ **Противопоказания:** повышенная кислотность желудочного сока, панкреатит.

Капуста – растение Тельца. Содержит силу Юпитера и Луны в Раке.

Картофель

Краткая характеристика. Научное название разводимого картофеля – **паслен клубневой (*Solanum tuberosum* L.)**. Это многолетнее травянистое растение возделывается как однолетник. Особенностью картофеля является наличие у него видоизмененных подземных побегов-столонов, на которых образуются клубни. Плод – многосеменная, темнозеленая, ядовитая ягода диаметром 2 см. Клубни созревают в августе – сентябре.

Родина картофеля – Южная Америка, где он был введен в культуру древними индейцами много тысяч лет назад. В дикорастущем виде картофель нигде не встречается. Предками его были местные виды с подземными клубнями, относящиеся к роду паслен (***Solanum***) и семейству пасленовых (***Solanaceae***).

В России картофель назывался вторым хлебом. Впервые он появился при Петре I (конец XVII в.). В настоящее время картофель – одна из важнейших сельскохозяйственных культур мира.

Лекарственное значение. Картофель обладает высокими целебными качествами. Он введен в диету почечных и сердечных больных – высокое содержание калия определяет его хорошие мочегонные свойства, а значит, **предупреждение отеков**.

Картофельный сок *способствует уменьшению выделения кислоты* желудочными железами, слегка «заглушает» боль, *ускоряет рубцевание язв на слизистой оболочке пищеварительного тракта*. К тому же он несколько слабит, что крайне важно для *гастритных* и *язвенных больных*, обычно страдающих от *запоров*. Он хорошо *снимает изжогу, отрыжку* и помогает при различных *диспепсических расстройствах*.

Картофельный **крахмал** применяется при *хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта* в качестве обволакивающего, смягчительного и противовоспалительного средства. В народной медицине пьют картофельный сок для *снижения высокого кровяного давления*.

Болгарские фитотерапевты рекомендуют лечить картофелем *гиперацитет, диспепсию* и другие *нарушения пищеварения*.

В Китае картофель в сочетании с другими целебными травами применяют для лечения *энцефалита*, при *нарушениях пищеварения* и *кожных заболеваниях*.

В Чехословакии из картофеля получен препарат **ингибин**, который используется при *отравлении ядами, ожогах* и *язве желудка*.

Установлено, что сок картофеля понижает уровень сахара в крови, поэтому полезен *в начальной стадии диабета*.

В российской народной медицине популярно лечение простудных заболеваний *дыхательных путей*, сопровождающихся *кашлем, насморком* и *головной болью* с помощью ингаляций.

Не меньшей популярностью пользуется прогревание картофельным паром при *ишиасе* и *радикулитах*.

Сок картофеля помогает при *головных болях* — из-за содержащегося в нем ацетилхолина, оказывающего гипотензивное действие.

❗ **Внимание:** *нельзя готовить сок из позеленевших и содержащих проросшие глазки клубней – это очень опасно.*

Растертые на терке **сырые клубни** считаются хорошим заживляющим средством при *ожогах, экземе* и других различных поражениях кожного покрова. Растертую массу просто прикладывают к пораженным участкам кожи.

Почистить картофелину средней величины, разрезать ее на мелкие кусочки и медленно сжевать один за другим при *изжоге*.

Свежий картофельный сок в смеси со снятым молоком, сметаной используется для *избавления от веснушек* и *трещин* с открытых частей кожи.

Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея он неплохо помогает при *нарушениях*

пищеварения, нервных расстройств, например, при *ишиасе ж зобе*. В этих случаях ежедневное употребление 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного соков очень часто дает положительный результат за короткий срок, при условии, что исключены все мясные и рыбные продукты.

Картофель является эффективным средством **очищения суставов от шлаков**.

В народной медицине **отвар цветков** применяют для **снижения артериального давления и стимуляции дыхания**.

❗ **Внимание:** употребление соланиносодержащих частей, особенно ягод, может вызвать отравление. Образуется этот алкалоид в листьях, молодых побегах, плодах и кожуре, особенно при длительном хранении и на свету. К счастью, сами клубни наглядно заявляют о своих изменениях – на свету они зеленеют. Ядовитые вещества образуются только в этой позеленевшей поверхностной части клубня, совсем не проникая в глубину.

❗ **Помощь при отравлении:** промыть желудок, до прихода врача выпить кислое или свежее молоко либо яичный белок.

В некоторых случаях позеленевший картофель можно использовать для лечения.

Рецепты народной медицины

Отеки снимаются; если прикладывать к ним 3 раза в день картофельное пюре или кашу из сырой картошки.

Сок, отжатый из свежих сырых клубней, принимают 2–3 раза в день по половине стакана за полчаса до еды при **гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Ингаляция при **простуде:** больной вдыхает пар, идущий из кастрюли со сваренными (обычно неочищенными – «в мундире») клубнями картофеля. Чтобы сеанс удлинить, т. е. не дать кастрюле быстро остыть, больной накидывает на голову какое-нибудь матерчатое покрывало, закрывающее и кастрюлю. Эффект лечения довольно высокий, ибо здесь в качестве лечебных факторов выступают и летучие выделения картофеля; и тепло водяного пара. Важно лишь после сеанса ингаляции не выходить на холод.

При **хроническом кашле:** залить 1 л. воды одну картофелину среднего размера, одну луковицу среднего размера и яблоко, варить, пока вода не выкипит наполовину. Пить 3 раза в день по 1 ч. ложке.

При **головной боли:** опустить по локоть в горячую воду обе руки и держать их, пока боль прекратится, подливая горячую воду. Ко лбу

привязать тонкие ломтики сырой картошки.

При **миоме матки**: принимать в течение 2–3 недель 2–3 раза в день по 100 мл (при переносимости – до 200 мл) сока картофеля, отжатого из клубней, созревших в сентябре-октябре.

При **полиартритах**: в течение 3 дней нужно съесть 2–3 кг картофеля; сваренного с кожурой в большом количестве воды. Картофель разминают в отваре и едят вместе с кожурой. В это время другой пищи не принимать.

Картофель с зеленоватым толстым слоем очищают от кожуры, которую мелко измельчают. Измельченную свежую кашицеобразную массу накладывают в виде компресса на **поврежденные связки, мышцы, сухожилия**.

Длинные ростки картофеля разрезать на мелкие дольки по 0,5 см и сушить в темном проветриваемом помещении. В стеклянную ступку положить 200 г этих ростков, залить 200 мл 70 %-ного спирта; плотно закрыть, настаивать в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать сырье. Хранить в темном прохладном месте. При **онкологических заболеваниях** различной локализации принимать 3 раза в день за 30 мин до еды (в ½ стакана теплой воды капать настойку, начиная с 1 капли, довести прием до 25 капель и в этом количестве принимать их и дальше).

Цветки картофеля высушить в тени, 1 ст. ложку цветков заварить в 0,5 л. воды, кипятить, настаивать в горячем месте 3 ч. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при **злокачественных новообразованиях** различной локализации. Курс лечения -4 л. настоя.

Картофель содержит силы Луны, Юпитера и Венеры. Сбирать картофель на убывающей Луне от полудня до заката.

Кресс посевной, или кресс-салат

Краткая характеристика. **Кресс посевной** , или **кресс-салат**, – *Lepidium sativum* L. – однолетнее растение из семейства капустных, или крестоцветных, высотой 30–60 см.

Кресс-салат – настоящее культурное растение, неизвестны даже его дикие предки. Есть сведения, что кресс выращивали в Передней Азии за много веков до н. э. Культивировали его в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. С первых веков и поныне кресс-салат выращивают во многих странах Западной и Центральной Европы, Закавказья, Средней и Восточной Азии. Разводят его и в Северной Америке. В России это овощное растение не получило заметного распространения, в основном выращивается любителями на огородах и дачных участках.

Лекарственное значение. Как и другие пряности, листья кресс-салата повышают аппетит и улучшают пищеварение. Салат из них – хорошее **противоцинготное средство**. Для профилактики и лечения **авитаминозов** и при **малокровии** пьют 3 раза в сутки по чайной ложке сок, отжатый из надземных побегов кресса.

Сок используют как **мочегонное средство** и при **желчнокаменной болезни**.

Листья оказывают **мочегонное** и **успокаивающее действие**, **улучшают сон**.

В народной медицине для лечения **золотухи, чесотки** и **нагноившихся ран** пользуются мазью, в которой с салом или с топленым маслом смешивают в равных количествах порошок из высушенной травы кресс-салата и толченые семена этого растения. Соотношение действующих компонентов (травы и семян кресса) и основы мази 1:5.

Измельченные семена накладывают на нездоровые участки тела вместо горчичников.

Багровые пятна на коже тоже можно с успехом лечить примочками сока, одновременно принимая его внутрь.

Рецепты народной медицины

Сок из надземных побегов улучшает **пищеварение** и **сон**, способствует **снижению артериального давления**. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

При **нарушении обмена веществ** принимать по 100–200 мл сока салата; отжатого в июне-августе-сентябре, со столовой ложкой меда 2–3 раза в день.

Лук репчатый

Краткая характеристика. Разные сорта **лука репчатого** – *Allium cepa* L. – многолетнего растения из семейства луковых отличаются прежде всего формой луковиц и окраской сухих чешуй, покрывающих их. Чаще всего луковицы бывают желтыми, но есть сорта с белыми и фиолетовыми луковицами. Размер их весьма различен. Известны луковицы валенсийского сорта (Испания) массой до 1 кг, а луковицы по 200–300 г иногда попадают даже на рынках и в магазинах Москвы.

В диком виде современный лук репчатый не встречается нигде. Считается, что его ввели в культуру 4–6 тысяч лет назад в Азии. На Руси эта культура известна с X в.

Лекарственное значение. Тысячи поколений людей испытали на себе целебную силу лука. Его лечебный авторитет необычайно высок, и в народной медицине он считается божественным растением. Так, в Древнем

Египте лук олицетворял неистощимую жизненную силу и бессмертие. Его носили как талисман на груди, способный защитить от злого глаза, болезней. У египтян он был символом Вселенной, поскольку его кольца и слои представляли концентрические окружности, на которые было разделено творение в Герметических Мистериях.

Применяя лук как лечебное средство, древние врачи полагали, что нет ни одного заболевания, при котором лук, приготовленный соответствующим образом, не принес бы больному облегчение. Диоскорид с успехом использовал его как кровоочистительное лекарство. Авиценна рекомендовал лук для возбуждения аппетита и укрепления слабого здоровья. Луком не только лечили болезни, но и с его помощью, свято в это веря, омолаживали организм.

По сведениям Авиценны, лук вследствие своей горечи **укрепляет желудок, возбуждает аппетит**, помогает от **желтухи**. Злоупотребление им нагоняет сон. Все виды лука **возбуждают похоть**.

Луковый сок с медом помогает от **ангины**.

Лук обладает способностью очищать рану, притягивает кровь к наружной поверхности и вызывает покраснение кожи. Он полезен для **очищения загрязненных ран**.

В смеси с куриным жиром он помогает от **ссадин на стопах**.

Водный настой свежего лука закапывали в глаза для «прояснения» **зрения**, а смазыванием глаз выжатым соком лука с медом лечили **бельмо**.

Народные целители считают, что лук помогает от **укуса собаки**, если его сок с солью и рутой приложить к укушенному месту.

Съедобный лук особенно эффективно **очищает плохую воду**. Если в нее бросить кусочки лука, он избавит ее от неприятного запаха.

Смешанный с медом лук помогает при **трещинах на ногтях**.

В Китае луковый чай издавна применяли при **лихорадке, головной боли, холере и дизентерии**.

По описаниям Мухаммада Хусейна Шерази, лук **открывает закупорки (спазмы) и повышает аппетит**.

Употребление лука в пищу и вдыхание его запаха устраняет неблагоприятное воздействие зараженного воздуха во время массовых заболеваний и эпидемий – при **холере и чуме**.

В старину на Руси эффективно предохранялись во время эпидемий **чумы и тифа** от заболеваний именно тем, что ели свежий лук в больших количествах.

В русских травниках рекомендовали лук при **водянке, камнях в почках и мочевом пузыре**. Указывалось, что он **способствует**

пищеварению , размягчению мокроты при **простудных заболеваниях, половому влечению.**

При **воспалении, звоне и шуме** в уши закладывали вату, пропитанную выжатым соком. Рекомендовали вынуть сердцевину луковицы и наполнить ее тмином, закрыть тем же куском, испечь на углях, затем выжать сок. Этот сок применяли при **лечении глухоты на почве простуды.**

При **ожогах**, пока не вздуется пузырь, сразу прикладывали истолченную луковицу со щепоткой соли и небольшим кусочком мыла.

Луковицы, испеченные на углях или в горячей золе, употребляли в пищу с сахаром или медом, со сливочным или миндальным маслом при **упорном кашле, удушье, одышке.**

При путешествиях, перемене климата нужно есть лук с хлебом.

В народной медицине прием зеленого лука и сока из луковиц рекомендуют для лечения **дизентерии, хронического колита, туберкулеза, бронхиальной астмы, воспаления легких, ангины, гриппа, катара верхних дыхательных путей.**

Хорошим средством для лечения **гипертрофии предстательной железы** является небольшая головка лука репчатого, съедаемая вечером.

В таджикской народной медицине семена лука в виде отвара широко используют для лечения **почечнокаменной болезни.**

Сок, кашица, а также неполностью испеченный лук используются для лечения **грибковых и гнойничковых заболеваний кожи.**

Луковое эфирное масло обладает свойством убивать многие болезнетворные микробы. По этой причине потребление лука следует увеличивать при многих заболеваниях, особенно простудного характера. В какой-то мере он даже **предупреждает развитие гриппа.**

С целью **профилактики гриппа** луковый сок капают в нос. Вдыхание пара горячего печеного лука применяется при лечении **ангины, гриппа и катара верхних дыхательных путей.**

Лук – хорошее **противоцинготное средство**, он весьма полезен для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов.**

Не зря бытуют такие русские присказки, как «кто ест лук, тот избавлен от мук», «лук да баня все правят» и др. А чехи считают лук тонизирующим средством, улучшающим настроение.

При **воспалении кишечника, запорах и геморрое** хорошее действие оказывает свежий луковый сок, если его принимать по чайной ложке 3–4 раза в день перед едой.

Лук и сок из него используют как лечебное питание **для усиления двигательной и секреторной активности желудочно-кишечного**

тракта, стимуляции сердечно-сосудистой системы.

Он полезен больным, страдающим **диабетом** в сочетании с **атеросклерозом**, а также пожилым людям с **высоким содержанием холестерина в крови**.

Лук эффективен при **склонности к отекам**, так как обладает **мочегонным действием**.

❗ **Внимание:** при острых заболеваниях почек, печени и сердца лук следует использовать осторожно.

При **повышенном кровяном давлении** потребление лука помогает его снижению.

Свежим соком лука лечат всевозможные **язвочки на слизистой оболочке ротовой полости**.

В гинекологической практике из лука делают препараты для лечения **трихомонадных заболеваний у женщин**.

Такое разнообразное использование луковиц легко объясняется тем, что луковые летучие выделения обладают сильным **бактерицидным действием** — подавляют развитие многих болезнетворных микробов и даже убивают их.

Соком лука иногда смазывают лицо для **улучшения цвета кожи**. Считается, что можно избавиться от **веснушек**, если ежедневно протирать лицо свежей луковицей лука репчатого.

Луковый сок принимают внутрь и как **противоядие при укусах скорпионов**.

Современная медицинская наука подтвердила благотворное влияние сока из луковиц на рост волос. Разработаны приемы предотвращения **преждевременного облысения** с помощью лукового сока.

Полезен лук и при заболеваниях со **злокачественными опухолями**.

Рецепты народной медицины

При **ангине:** пить по 1 ч. ложке 3–4 раза в день свежий сок репчатого лука.

Для лечения **бронхита с астматическими осложнениями:** взять 0,5 кг репчатого лука, очистить и мелко нарезать, положить под груз для стекания сока. Собрать выделившийся сок в стеклянную банку и добавить 0,5 кг сахара. Смесь следует выдерживать под солнечными лучами в течение 2 недель. Принимать ежедневно натощак по 1 ст. ложке.

При необходимости лекарство готовят вторично и продолжают прием без перерыва.

При **гипертрофии предстательной железы:** принимать по 1 ст. ложке сока лука репчатого, отжатого в июле-августе из свежих луковиц,

и 1 ст. ложке меда 3 раза в день до еды.

Свежий сок лука; особенно луковиц с красными чешуями, по 1–2 капли капают в глаза для лечения **бельма**, а также для **улучшения зрения**. Рекомендуется 1–2 процедуры в месяц. Для уменьшения местно раздражающего действия сок лука смешивают с молоком в пропорции 1:1. Назначают такую смесь 1–3 раза в неделю.

Кусочки ваты; смоченные луковым соком и заложенные в ноздри на 10–15 мин 3–4 раза в день, излечивают **гриппозный насморк**.

При **сильном кашле**: шелуху от 10 луковиц варить в 1 л. воды, пока не останется половина жидкости; охладить, процедить. Пить с медом 3 раза в день по $\frac{2}{3}$ стакана.

Для лечения **атеросклероза**: большую луковицу (около 100 г) натереть, засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать 3–4 дня. Принимать в течение месяца по 1 ст. ложке каждые 3 ч.

При **атонии кишечника**: назначают луковый сок по 15–20 капель 3 раза в день до еды.

При лечении **атеросклероза** дозу увеличивают до 20–30 капель на прием. Курс лечения 3–4 недели.

Способ борьбы с круглыми **глистами (аскаридами и острицами)**: луковицу средней величины измельчают, заливают стаканом кипяченой воды и настаивают 8–12 ч. при комнатной температуре. Полученный настой выпивают натощак по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана в течение 3–4 дней. Говорят, что глистогонный эффект можно получить и съедая натощак по луковице.

Для **укрепления волос и улучшения их роста**: втирают в кожу головы 1–2 раза в неделю луковый сок или кашицу из луковиц.

При **онкологических заболеваниях кожи**: делают повязки с вареным или печеным луком 1–4 раза в день.

При **онкологических заболеваниях полости рта, носа, легких**: полезно проводить ингаляции свежей тертой мякотью лука. Ингаляцию проводят 1–3 раза в день по 5–10 мин. Курс -15 процедур. Через 1–2 недели лечение повторяют.

❗ **Внимание**: прием репчатого лука противопоказан при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и печени.

Перья лука собирать при растущей Луне, от восхода Солнца до полудня, луковицы – на третьей фазе Луны, вблизи полнолуния, в 16-й или 17-й лунный день, на закате.

Лук-порей

Краткая характеристика. Кроме лука репчатого в народной

медицине нашей страны применяют многие другие виды лука как культивируемые, так и дикорастущие. Заметное использование приобрел лук- **порей** – *Allium porrum* L. В отличие от лука репчатого он имеет слабо вздутую белую луковицу диаметром 2–7 см, постепенно на верхушке переходящую в светло-зеленый ложный стебель длиной от 8 до 80 см и диаметром 2–5 см.

В диком виде порей не встречается. Это одно из старейших культурных растений, утратившее связь с прародителями. Родом порей из Средиземноморья. Был популярен в Древней Греции и Римской империи. В наше время это одна из основных овощных культур в Западной Европе. Особенно много порея выращивают в Бельгии, Франции и Голландии. В России он известен с прошлого века, но культура не получила широкого распространения. Возделывается в основном в южных районах, а также в хозяйствах близ крупных городов.

Лекарственное значение. Ложные стебли и молодые листья лука-порея ценятся в диетическом питании за высокое содержание солей калия (до 250 мг%). Порей способствует **активизации обмена веществ**, благодаря чему полезен лицам, страдающим излишним весом. Он **повышает аппетит, улучшает деятельность печени, нормализует пищеварение.**

Порей обладает выраженным **мочегонным действием**. Лекарства из него назначают при **камнях в почках, подагре, ожирении.**

Морковь

Краткая характеристика. *Морковь культурная*, или *посевная*, – *Daucum sativum* (Hoffm.) Roehl. [*D. carota* subsp. *sativa* (Hoffm.) Arcang.] – двулетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, – одно из немногих культурных растений, предки которого не только сохранились поныне, но и не представляют редкости. Дикорастущая морковь – *Daucum carota* L. – довольно широко распространена в средиземноморских странах Евразии и Африки. В России это растение встречается в южных и центральных районах европейской части. Растет преимущественно на пустырях и мусорных местах близ населенных пунктов, а также на откосах дорог, реже на лесных опушках и полянах.

Лекарственное значение. В древней медицине морковь считалась популярным диетическим и лечебным средством. О ее лечебных свойствах писал Диоскорид. Для лечения использовались корень, плоды и листья.

По описанию Авиценны, **корни** дикой моркови пучат и закрепляют желудок, помогают при **плеврите, хроническом кашле** и **водянке**. **Плоды**

и **листья** моркови помогают, если их прикладывать растолченными на разъедаемые **гангреной раны**. Семена дикой и садовой моркови успокаивают **рези в кишечнике**, **гонят мочу** и **возбуждают похоть**. Морковь, особенно дикая, в виде питья или в свечках **гонит месячные**, а плоды и корни ее помогают при **трудной беременности**.

По описанию Мухаммада Хусейна Шерази, **морковь разжижает материю** (слизь, желчь и др.), **открывает закупорки в печени** и **укрепляет желудок**.

Корни моркови – прекрасный диетический продукт, особенно рекомендуемый больным с заболеваниями **сердечно-сосудистой системы**, **печени** и **почек**. Как лечебное средство их назначают для профилактики и лечения **гипо- и авитаминозов**, при **малокровии** и **упадке сил**. Особенно полезна свежая морковь при лечении **расстройств зрения**, связанных с недостатком в организме витамина А. Как источник этого витамина морковный сок прописывают больным, перенесшим **инфаркт миокарда**. Регулярное употребление в пищу свежей моркови или сока из нее (в зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3–4 л. в день) укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. В детском питании большое применение имеет морковный сок. Свежую морковь и сок из нее полезно есть и пить беременным женщинам и кормящим матерям, доказано, что это **активизирует лактацию**.

Корни, съедаемые натощак, оказывают легкое послабляющее действие, поэтому их принимают при **запорах** и **геморрое**. Таким же действием обладает и сок из них. Кроме того, морковь **«очищает» кишечник**, так как подавляет гнилостные процессы. Для подобного очищения рекомендуют пить натощак по 150–200 мл свежевыжатого сока вместе с мякотью. Маленьким детям дают по 1 ст. ложке утром и вечером.

В народной медицине морковь принимают при **хроническом кашле** и **плеврите**, а сок из корнеплодов ценится **как мочегонное средство**.

Морковный сок назначают также при **мочекаменной** и **почечнокаменной болезнях**. Считается, что он способствует выведению камней, если в течение нескольких месяцев принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке.

Рекомендуется принимать перед едой свежий морковный сок (можно съесть морковку) для **понижения кислотности желудочного сока**.

При **геморрое** советуют пить чай, заваренный листьями моркови.

Для **профилактики и лечения ожирения** рекомендуется есть морковь с капустой и клюквой, так как в них содержится много йода.

Морковным соком полощут рот и глотку **при воспалительных заболеваниях.**

Свежим соком смазывают полость рта у детей при **молочнице.**

Сырую морковь и морковные семена дают детям натошак **от глистов.**

В научной медицине при заболеваниях мочевыводящей и желчной систем используют комплексный препарат уролесан, в состав которого входит экстракт из плодов моркови.

Благодаря обилию витаминов и микроэлементов корни моркови обладают выраженными **ранозаживляющими** свойствами. В народной медицине мелко натертую свежую морковь накладывают на пораженные **ожогами, обморожением, ранами, язвами** участки кожи. Это приводит к **уменьшению воспалительных явлений, приглушает боль, способствует очищению пораженного участка от гноя, ускоряет заживление.**

В качестве дополнительной терапии при **раке** получило широкое распространение лечение свежими овощными соками, среди которых особое место занимает морковный сок.

Рецепты народной медицины

При камнях в почках и мочевом пузыре: 3 ст. ложки плодов моркови заливают 3 стаканами кипятка и настаивают 6–8 ч. в горячей духовке или печи. Полученный настой (отфильтрованный через марлю от плодов и остуженный) пьют 3 раза в день по $\frac{3}{4}$ -1 стакану.

При почечнокаменной болезни: рекомендуют принимать по 1 г мелко размолотых плодов 3 раза в день. Такой порошок оказывается действенным средством также как **слабительное и ветрогонное.**

Сок с медом (1:1) или тертую морковь, сваренную в молоке, употребляют при **простудных заболеваниях**, при **расстройствах пищеварительного тракта и половом бессилии.**

При абсцессе легкого: принимать по 100–200 мл сока моркови с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день до еды. Запивать теплым молоком. Детям дозу уменьшить.

При почечнокаменной и гипертонической болезнях: взять 5 ст. ложек (50–60 г) семян дикой моркови; добавить 1 л. кипятка и поставить смесь на 10–12 ч в теплое место, закрыв посуду плотной тканью. Затем процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в сутки.

При сухой коже лица: натирают на терке корнеплоды моркови, в натертую массу разбивают яйца (лучше только желток), тщательно смешивают, полученную тестообразную кашицу наносят достаточно толстым слоем на лицо на 20–25 мин. Такие маски следует применять 1–2 раза в неделю.

Свежие измельченные листья дикой моркови прикладывают к гниющей **раковой язве**, которая распадается.

Полезно промывать язвы отваром листьев моркови и ее соком. Сок из корня дикой моркови также используется при **злокачественных новообразованиях кожи** с одновременным приемом его внутрь.

Огородная морковь – растение фиксированного креста. Ее лекарственные свойства намного меньше, чем у ее диких предков. Морковь дикая содержит силы Марса, Луны, Сатурна. Собирают на ущербной Луне вблизи заката Солнца.

Огурец

Краткая характеристика. Огурец посевной – *Cucumis sativus* L. – однолетник из семейства тыквенных с распластанными по почве надземными побегами (плетями) длиной до 2 м и более.

Огурец – старинное культурное растение, нигде не встречающееся в диком виде. Считается, что дикорастущие предки этого растения обитали в тропиках Индии. Там огурцы разводили за много веков до новой эры. Полагают, что в Россию огурцы попали впервые из Восточной Азии. В настоящее время огурцы возделывают по всему свету. Выращивают их как в открытом грунте, так и в теплицах и парниках. Выведено множество сортов.

Лекарственное значение. В Древнем Египте широко применяли этот овощ. Гиппократ рекомендовал при **геморрое** для остановки кровотечения положить кусок свежего огурца в задний проход. Толченые огурцы прикладывали к геморроидальным шишкам для их смягчения и снятия болей.

В качестве лекарственного сырья используют **плоды, цветки и листья**.

Диетическое питание с целенаправленным включением повышенного количества огурцов показано при многих хронических патологических состояниях: **желудочной колике, гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, упорных запорах, гепатитах, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, туберкулезе легких, водянке, болезнях почек, малярии, анемии**.

Огуречный рассол усиливает секреторную деятельность желудка, в связи с чем его можно рекомендовать при **заболеваниях желудка с пониженной кислотностью**.

❗ **Внимание:** от употребления в пищу соленых и маринованных огурцов нужно воздержаться больным, страдающим желудочно-кишечными недугами с повышенной кислотностью, а также при

атеросклерозе, гипертонической болезни, пороках сердца. Поскольку соленые и маринованные огурцы возбуждают аппетит, они противопоказаны и при ожирении.

Свежие плоды огурца хорошо **утоляют жажду, оказывают слабительный эффект**, что оправдывает включение их в пищевой рацион страдающим от **хронических запоров**. Огурцы также обладают **желчегонным действием**. У некоторых кавказских народов при **желтухе** и других **заболеваниях печени** в качестве лекарства принимают отвар зрелых огурцов (семенников) вместе с облиственными побегами (плетями).

В качестве слабительного при **стойких (хронических) запорах** эффект можно получить, съедая в неограниченном количестве свежие огурцы с медом (можно пить сок) или выпивая утром натошак по 1 стакану огуречного рассола.

Для профилактики и **лечения ожирения** назначают разгрузочные «огуречные» дни, в которые следует принять в течение дня до 2 кг свежих огурцов с небольшим количеством соли в 5 приемов.

В народной медицине известны рецепты употребления свежего огуречного сока в качестве **успокаивающего и болеутоляющего лекарства** при **коликах в желудочно-кишечном тракте**.

Плоды огурца имеют и мочегонные свойства, поэтому их рекомендуется вводить в рацион при **водянке** и **отеках, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями**, а также при **воспалении мочевого пузыря**.

Мочегонный эффект отмечен и для огуречных семян. В народной медицине с помощью огурцов **пытаются удалять из почек и мочевого пузыря песок и камни**. Особенно пригодными для этой цели считаются огурцы с горьким вкусом. В огурцах содержится йод, причем в легко усвояемой форме. Этот микроэлемент необходим для **нормальной работы щитовидной железы** и полезен в профилактике **тиреотоксикоза**.

Огуречный сок (обычно в смеси с соками из других овощей, в особенности из моркови) регулярно пьют при **нарушении обмена веществ**, внешним проявлением которого являются **кожные заболевания**.

В народной медицине измельченная плодовая масса в виде кашицы используется как противовоспалительное и отвлекающее средство при лечении **дерматитов** и **опухолей**.

Семена огурцов, собранные после пожелтения плодов, принимают внутрь в виде порошка, запивая водой, при **опухоли селезенки** и при **туберкулезе легких**.

Огуречный сок улучшает состояние зубов, волос, ногтей, применяется

при облысении.

В огурцах обнаружен фермент, близкий по своей природе к инсулину. Благодаря этому огурцы можно рассматривать как очень ценный диетический продукт, особенно для **диабетиков**.

Огурец широко используют **в косметике**. Мякоть его плодов и сок из них способствуют очищению кожи лица от **угрей, веснушек, пигментированных пятен**.

Некоторые лекари рекомендуют для борьбы с **угрями**, всякого рода **пятнами, веснушками, нежелательным загаром** пользоваться водным настоем зеленой кожуры плодов огурца.

Заслуженной славой пользуется огуречный лосьон. Его выпускает промышленность, но легко приготовить и в домашних условиях.

Свежесть лица при **жирной коже** сохраняют регулярные (не реже двух раз в неделю) маски из смеси растертых огурцов и яблок. При **жирной коже** весьма желательно протирать лицо свежееотжатым огуречным соком или просто разрезанным огурцом.

В последние годы широко рекламируется шампунь, одним из компонентов которого являются плоды огурца.

Рецепты народной медицины

При острой стадии гастрита и язвенной болезни, а также в период ремиссии при повышенной кислотности: назначают свежий огуречный сок по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 40–60 мин до еды или свежие огурцы с медом.

Свежий сок по 0,5 стакана 1–2 раза в день пьют натощак при болезнях печени, в том числе и при **желтухе**.

Огуречный сок в народной медицине принимают по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в день при **заболеваниях верхних дыхательных путей, сопровождающихся кашлем**. Лучший эффект достигается, когда сок смешивают с медом.

Отвар цветков рекомендуется для лечения **малярии**: 1 ст. ложку высушенных цветков залить 200 мл кипятка; варить 2–3 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана в течение дня.

Отвар плодов и травы от **болезни печени**: 1 ст. ложку мелко измельченного сырья, состоящего из перезрелых плодов и высушенных плетей стебля, залить 200 мл холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 мин на медленном огне, остудить, процедить. Принимать 1–2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

Способ избавления **от веснушек**: выжатым соком молодого огурца смазывать лицо 2–3 раза в день в течение нескольких недель.

Приготовление огуречного лосьона . Зеленые плоды огурцов растирают на терке, заливают равным количеством (по объему) водки и настаивают 2 нед. После этого жидкость фильтруют через марлю и получают готовый лосьон, пригодный для немедленного использования и относительно длительного хранения. При **сухой коже** его разбавляют равным количеством воды и добавляют на каждые 100 мл по 1 ч. ложке глицерина.

Огурец содержит силы Луны и Меркурия. Сбирать нужно на растущей Луне, при восходе Солнца, по росе.

Перец однолетний

Краткая характеристика. Вопреки названию **перец однолетний** – *Capsicum annuum* L. – совсем не однолетник, а многолетнее травянистое растение или даже полукустарник из семейства пасленовых. Однако культивируют его как однолетнее – и это нашло отражение в видовом названии. У перца ветвистый прямостоячий стебель высотой до 1,5 м. Очень характерны плоды этого растения. По ботанической классификации плоды перца однолетнего, как ни странно, – ягоды.

В диком виде перец однолетний в настоящее время нигде не встречается. Его ввели в культуру за несколько тысячелетий до нашей эры в Центральной Америке. В России перец однолетний выращивают с XVII в., преимущественно в южных районах. Крупные промышленные плантации овощного перца обычны на юге европейской части России: на Кубани, в Ставрополье, в северокавказских республиках, в Нижнем Поволжье ит. п., но в индивидуальных огородах его можно видеть и в Нечерноземье.

Лекарственное значение. В древней медицине перец применялся очень широко. По описаниям Авиценны, перец **укрепляет сердце, возбуждает мозговую деятельность, улучшает пищеварение, устраняет отрыжку и метеоризм, гонит мочу, помогает от кашля, предупреждает ожирение.**

Употребление большого количества перца древние врачи считали вредным для организма, особенно для желудка и нижних отделов кишечника. Порошок красных жгучих сортов перца вызывает сильное раздражение слизистых оболочек, способствует возникновению сильного слезотечения, чиханья и припухлости лица. После обработки перца (истолчение, измельчение, пропускание через мясорубку и др.) необходимо хорошо вымыть руки, а если обрабатывается сухой перец, необходимо хорошо завязать глаза, рот и нос марлей.

❗ **Противопоказания:** геморрой (прием горького перца может

вызвать сильное кровотечение); заболевания кишечника, желудка (особенно при язвенной болезни желудка), печени (циррозы, острые и хронические гепатиты) и почек (острые и хронические нефриты и нефрозы).

В народной медицине плоды перца стручкового, или красного, используют как **потогонное**, а также возбуждающее аппетит средство. В качестве потогонного средства перец обычно добавляется в жидкие блюда, после приема которых больные укрываются теплым одеялом на 1,5–4 ч или на всю ночь. На Востоке такое лечение назначается при **суставных и мышечных болях, лихорадках, утомлении**, связанном с тяжелой физической нагрузкой.

Свежий стручковый перец прикладывается к **панарицию, нарывам** или к **болезненной мышце**. В случае отсутствия свежего перца измельчают сухой перец, смазывают этим порошком, предварительно разведенным теплой водой, участки кожи больного сустава. После нанесения горького перца на поверхность кожи возникает сильный зуд и отек. Таким образом местнораздражающее и отвлекающее действие перца способствует уменьшению суставных и мышечных болей.

Плоды овощных сортов благодаря высокому содержанию витаминов – отличное средство для профилактики и лечения **гипо-** и **авитаминозов**. Больше всего витаминов, естественно, в свежих плодах, поэтому они чрезвычайно полезны как для больных, так и для здоровых людей. Наличие в них витамина Р в сочетании с высокой концентрацией аскорбиновой кислоты делает плоды лекарственным средством, **укрепляющим кровеносные сосуды**.

Красный перец широко употребляется как пряность. Содержащийся в нем капсаицин возбуждает аппетит, **усиливает выделение желудочного сока и желчи**, тем самым **улучшает пищеварение**. Спиртовую настойку этой пряности принимают по 10–20 капель до еды как горечь **для усиления аппетита**. Она обладает и бактерицидным действием, поэтому полезна при **острых желудочно-кишечных расстройствах**.

Из настойки красного перца в смеси с подсолнечным маслом делают мазь, которую втирают в кожу при **ревматических болях в суставах, невралгии, радикулите, воспалении мышц (миозите)**.

Регулярное употребление сладких сортов красного перца хорошо сказывается на состоянии кровеносных сосудов. С полным основанием его можно назвать **«сосудистым» средством**, благоприятно влияющим на артерии, капилляры и вены.

Свежую мякоть сладких сортов перца в виде салата с другими

овощами, с первыми или вторыми блюдами 1–2 раза в день употребляют при **анемии (малокровии), гипо- и авитаминозе, метеоризме, упадке сил, плохом аппетите.**

Особую ценность перец представляет для лиц, живущих и работающих в зонах с повышенной радиационной активностью. В этих случаях полезно употреблять смесь из свежеприготовленного сока сладкого перца и моркови.

Сладкий красный перец полезен при **лучевой болезни, лейкозах**, при наличии в организме токсических веществ (соли тяжелых металлов, радиоактивные элементы), при **повышенном уровне холестерина**, при **осложнениях, связанных с длительным приемом медикаментов, витаминной и минеральной недостаточностью**, при **болях, стрессах.**

❗ **Внимание:** противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и даже разбавленного (1:3) свежеприготовленного из него сока больным с тяжелой формой ишемической болезни сердца (стенокардией), нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвенной болезнью желудка и кишечника, страдающим гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, колитом, при обострении хронических заболеваний печени и почек, геморрое, с повышенной возбудимостью нервной системы; при эпилепсии и бессоннице.

Рецепты народной медицины

Сок перца овощного, отжатого из созревших плодов, принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 100–200 мл со столовой ложкой меда при **диспепсии**.

Сок перца сладкого, отжатого из созревших плодов, принимать по 100–200 мл со столовой ложкой меда 3 раза в день за 30 мин до еды при **воспалении слезного мешка (дакриоцистит).**

Ревень

Краткая характеристика. Ревень огородный – *Rheum undulatum* L. – крупное многолетнее растение из семейства гречишных, с мощной корневой системой и прямостоячими толстыми стеблями высотой до 2 м и диаметром до 4 см.

Огородные сорта ревеня происходят от дикорастущего **ревеня волнистого** (*Rheum undulatum* L.), широко распространенного в горах Восточной Сибири и Северной Монголии. Семена его собирали и привозили в Петербург и другие города Европы российские путешественники XVII–XVIII вв.

Как овощное растение ревень выращивают почти во всех странах Европы и Северной Америки. В большинстве же районов России

культурный ревеня знают плохо. Его выращивают в основном на огородах.

Лекарственное значение. В древней медицине широко применялись **черешки** или **сок ревеня** при **лечении печени** и **желудочно-кишечного тракта**.

По описаниям Авиценны (X–XI вв.), ревеня **избавляет от веснушек** и **следов синюшности**, оставшейся на коже, помогает при **астме** и **кровохарканье**. Он полезен при **болезнях печени**, при **слабости желудка** и болях в нем, при **поносе вследствие несварения**, при **резях в кишках**, **дизентерии**, **болях в почках** и **мочевом пузыре**, а также при **болях в матке** и при **маточных кровотечениях**, **хронических** и **периодических лихорадках**, при **икоте**.

По описаниям Абу Мансура (X в.), натура ревеня холодная. Прием ревеня способствует устранению **лихорадки утоляет жажду**, **повышает аппетит**, **укрепляет печень** и **желудок**. Полезным этот автор считает также цветки и семена растения, а его листья относит к ядовитым средствам.

По сведениям Мухаммада Шерази (XVIII в.), ревеня повышает настроение, **укрепляет желудок** и **кишечник**, полезен при горячей печени, помогает при **сердцебиении**, **геморрое**, **кори**, **желтухе** и **лихорадках**; **возбуждает аппетит**, **утоляет жажду**, **прекращает тошноту**, **быстро отрезвляет** при похмелье.

В современной медицине витамин С и органические кислоты, входящие в состав ревеня, считаются полезными для больных **атрофическим** и **гипоацидным гастритом** (регулируют **секрецию желудочного сока**, **улучшают аппетит**, **повышают стойкость капилляров слизистой желудка**). Ревеня положительно влияет на **антитоксическую функцию печени**.

Ревеня содержит большое количество клетчатки и пектина, поэтому употребление его благотворно сказывается на моторной функции кишечника, что особенно полезно для пожилых людей, страдающих запорами. Большое содержание калия делает ревеня весьма необходимым для больных с **сердечными заболеваниями**, с **легкой формой гипертонической болезни**. Этим же обусловлено его **мочегонное действие**.

❗ Внимание: при длительном применении отмечается привыкание.

Главным лекарственным сырьем у ревеня является его **корневая система**. Действующими веществами в ней выступают гликозиды. Одни из них – антрагликозиды – обладают сильно выраженным слабительным действием. Другие – таногликозиды – наоборот, имеют вяжущие свойства. По этой причине лекарства из корней ревеня широко используют при

различных расстройствах пищеварения. Чаще всего их назначают как слабительное при привычных запорах, вялой перистальтике кишечника, обильном скоплении газов, геморрое.

Принимают разные лекарственные формы, но, вероятно, самой удобной формой является порошок из сухих корней.

В научной медицине широко используют препараты из особой, лекарственной разновидности ревеня – **ревеня тангутского (*Rheum palmatum* L. var. *tanguticum* Maxim .)**, который выращивают в специализированных хозяйствах как лекарственное растение. Из его мясистых корней и корневищ на фармацевтических фабриках делают таблетки, горькую настойку и сироп. Порошок и таблетки ревеня применяют как слабительное, сироп и настойку – в качестве желчегонного средства и стимулятора желудочной секреции. Порошок из корня ревеня тангутского входит в состав желчегонного чая.

В китайской медицине ремень известен более 5000 лет, его применяют и как внутреннее, и как наружное средство. Внутрь – как *средство, возбуждающее аппетит*, и **как желчегонное при желтухе** (малые дозы); при *хроническом запоре* – в качестве *слабительного* (большие дозы), а также при *атонии кишечника и метеоризме*. По мнению китайских врачей, лекарственный ремень обладает *противовоспалительным действием*. Наружно измельченный корень, смешанный с уксусом, назначают при *витилиго* и других заболеваниях кожи.

Рецепты народной медицины

При запорах обычно на ночь принимают 0,10-0,3 г порошка, запивая его водой. Слабительное действие проявляется через 8-10 ч, т. е. к утру.

Если же взять значительно меньшую дозу порошка (не более 0,05 г), проявятся закрепляющие свойства ревеня. Естественно, такой дозой пользуются не при запоре, а против поноса.

❗ **Внимание:** ремень нельзя давать на голодный желудок больным гиперацидным гастритом или язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных обычно через 10–15 мин после его приема возникают сильные желудочные боли. Опасно применение ревеня для больных с гипофункцией паращитовидных желез, а также для детей и беременных женщин.

Ремень содержит силы Луны и Юпитера. Сбор листьев на второй фазе Луны, в 13-й или 14-й лунный день вблизи заката Солнца.

Редька

Краткая характеристика. Редька посевная – *Raphanus sativus* L. – двулетнее растение из семейства капустных, или крестоцветных,

довольно популярная в нашей стране овощная культура.

Дикорастущей редька не встречается нигде. Произошла она, вероятно, от дикорастущей редьки приморской (*Raphanus maritimus* Smith), обитающей до сих пор на побережье Средиземного моря. Культура редьки насчитывает несколько тысячелетий. С глубокой древности ее корнеплоды имеют не только пищевое, но и лекарственное употребление. В России редьку выращивают примерно с XIV в.

Сейчас редьку посевную разводят практически во всех странах северного полушария. Особенно популярна она в Китае, Корее, Японии. Весьма популярна редька у народов Средней Азии, особенно у узбеков. В России больше всего редьку выращивают в Нечерноземной полосе.

Лекарственное значение. Редька была известна с давних времен. Об этом свидетельствуют надписи на пирамиде Хеопса. Из ее семян египтяне и китайцы получали масло. Древние греки высоко чтили это растение. Как повествует легенда, когда о достоинствах растения спросили Аполлона, он ответил, что она стоит столько золота, сколько весит сама. Врачи древности и средневековья использовали редьку при заболеваниях желудка, печени, почек, кишечника, как средство, повышающее аппетит, для укрепления волос.

Редька обладает бактерицидными свойствами и считается очень полезной для организма. Теперь достоверно доказано, что редька стимулирует выделение желудочного сока. В русской народной медицине существует множество рецептов лечебного использования редьки как для внутреннего, так и для наружного применения.

Обилие довольно грубой клетчатки в корнеплодах редьки усиливает перистальтику кишечника, поэтому употребление этого овоща в какой-то мере предупреждает запоры. Волокна клетчатки редьки способствуют выведению из организма избыточного холестерина, что имеет существенное значение в профилактике и лечении атеросклероза, сосудов головного мозга и сердца.

В Средней Азии при хроническом кашле едят отваренные корнеплоды редьки или пьют их отвар.

Считается, что сок редьки обладает мочегонным действием и полезен при камнях в почках, в мочевом и желчном пузырях. В то же время сок редьки с медом или сахаром вызывает и усиливает менструации, увеличивает выделение молока у кормящих матерей.

Получение лечебного сока: корнеплоды редьки режут на тонкие ломтики и обильно посыпают сахаром, через несколько часов сахар «вытянет» сок из редьки и сам растворится в нем.

Распространено и наружное применение сока редьки в виде компрессов, примочек, растираний больных мест при *ревматизме, подагре, радикулите* и других подобных недугах.

Сок и тертую редьку используют и как *ранозаживляющее средство*. Это оправдано тем, что редька обладает выраженным бактерицидным действием, а лекарства из нее *ускоряют заживление гнойных ран и язв*.

Антимикробным свойством обладают и **семена** редьки. В народной медицине растертые с небольшой добавкой воды семена редьки накладывают на *медленно заживающие раны, язвы, пораженные экземой* участки тела.

Используют настойку семян и корнеплодов редьки в народной косметике. Считается, что ею можно избавиться *от веснушек*. Семена оказывают и *мочегонное действие*.

Черная редька целебнее белой. Следует употреблять ее как можно чаще. При лечении сок редьки рекомендуется комбинировать с соком яблок.

Рецепты народной медицины

В русской народной медицине популярно употребление сока из корнеплодов редьки, смешанного в пропорции 1:1 с медом или сахаром, при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, коклюше, туберкулезе легких. Это лекарство, принимаемое по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, действует как отхаркивающее и успокаивающее кашель средство.

При остром бронхите: принимать по 1 ст. ложке с медом 1:1 сок редьки черной 3–4 раза в день.

При камнях в желчном пузыре: в течение 2–3 месяцев пить в день по 200 мл сока редьки. Если выпить сок редьки трудно, можно смешать его с соком красной свеклы.

При аритмии сердца: принимать по 1 ст. ложке сока редьки черной и меда 3 раза в день до еды.

При ревматизме: смешивают 3 части редечного сока; 2 части меда, 1 часть водки и немного поваренной соли; после бани натирают этой смесью больные суставы и принимают внутрь одну-две рюмки.

Сок редьки с соком моркови и свеклы издавна считался хорошим средством для лечения малокровия. Для этого сырые корнеплоды натирают на мелкой терке, смешивают в равных частях, через холщовое полотно отжимают сок, сливают в глиняную емкость и на 2–3 ч. ставят в предварительно натопленную печь или духовку. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения 2–3 месяца.

Взять по одному стакану сока черной редьки и меда, хорошо

перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при заболевании печени, желчного пузыря, а также для профилактики желчнокаменной болезни и улучшения деятельности селезенки и органов пищеварения.

Черную редьку (1 кг) хорошо вымыть, мелко нарезать с кожурой и залить 1 л. водки. Настаивать в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день по 50 мл за 30 мин до еды при злокачественных новообразованиях различной локализации.

❗ **Противопоказания:** язвенная болезнь, гиперацидные гастриты, заболевания почек и печени, подагра и заболевания, связанные с нарушением обмена веществ.

Редька посевная содержит силы Сатурна, Луны.

Репа

Краткая характеристика. *Репа* – *Brassica rapa* L. – двулетнее растение из семейства *капустных*, или *крестоцветных*. Корнеплод мясистый, обычно округлоплоской, реже удлинённой и шарообразной формы, снаружи желтый или белый.

В диком виде это растение не встречается. Считается, что родина культурной репы – Передняя Азия. Ее выращивали задолго до нашей эры. В средние века по всей Европе репу разводили в огромном количестве. До появления картофеля, фактически до конца XVIII в., репа играла выдающуюся роль в питании европейцев. Она была тем, чем позже стал картофель, – вторым хлебом. А на Руси, где хлебные злаки давали хороший урожай далеко не каждый год, репа нередко выступала и «первым хлебом», спасавшим людей от голодной смерти. Поговорка «дешевле пареной репы» как раз свидетельствует о ее былом широком распространении.

В настоящее время репа уступает в России по популярности многим другим корнеплодам, в особенности редису и редьке. Ее выращивают в основном любители на индивидуальных огородах.

Лекарственное значение. С лечебными целями репу используют только в народной медицине. Считается, что она *возбуждает аппетит* и *улучшает зрение*. Сок из ее корнеплодов – отличное *противоцинготное средство*.

Вареной репой и отваренным из нее соком лечили некогда *ларингиты с резким кашлем* и *охрипостью голоса*, применяли при *астме*, использовали как *средство, улучшающее сон* и *успокаивающее сильные сердцебиения*. При *подагре* растертую вареную репу прикладывали к больным местам, а из отвара делали ванны для уменьшения подагрических

болей.

Теплым отваром полоскали рот от зубной боли, поскольку, как выяснилось теперь, репа обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами.

Отвар употребляют и при других недугах, в частности как мочегонное лекарство, а также при дискинезии желчных путей.

Считается, что отвар репы обладает ж успокаивающим свойством, улучшает сон, поэтому на ночь рекомендуют выпивать его целый стакан.

Кашицу вареных корнеплодов репы прикладывают к больным суставам.

Рецепты народной медицины

В качестве противокашлевого средства употребляют также отвар из корнеплодов: его готовят из расчета 2 ст. ложки измельченных корнеплодов на стакан кипятка. Пьют по ¼ стакана 4 раза в сутки. Нередко при кашле просто едят отваренные корнеплоды репы.

При остром бронхите: приготовить отвар из 2 ст. ложек измельченной репы в 200 мл кипятка. Пить по 50 мл 4 раза в день.

Протертая свежая репа и гусиный жир в соотношении 2:1 используется для втираний при подагре.

Две столовые ложки измельченного корнеплода репы варить 15 мин в 200 мл кипятка, процедить. Полоскать полость рта при зубной боли.

Принимать по 100 мл 2–3 раза в день сок репы огородной, отжатый из вызревших корнеплодов в августе-сентябре, с 1 ст. ложкой меда при дискинезии желчных путей.

Натертые свежие корнеплоды репы тщательно смешивают с гусиным жиром в соотношении 2:1 и получают мазь, которой намазывают обмороженные участки тела.

Если посадите **репу** перед полнолунием, она порадует вас скорым и пышным цветением, но плодов от нее вы не дождетесь.

Салат

Краткая характеристика. Салат посевной – *Lactuca sativa* L. – однолетник из семейства астровых, или **сложноцветных**. Корень у него стержневой, со значительным утолщением в верхней части и многочисленными боковыми корневыми ответвлениями. Стебель прямостоячий, крепкий, достигает высоты 60 и даже 120 см.

Салат – одна из самых древних овощных культур. Считается достоверным фактом, что его выращивали и в Древнем Египте, и в Древней Греции, и в Древнем Риме. Родина его – Средиземноморье. Дикорастущим салат посевной не встречается. Вероятным родоначальником его

рассматривают широко распространенный в Евразии, в том числе в России, салат дикий, или компасный – *Lactuca serriola* Torner. Сейчас эта культура широко возделывается почти повсюду в Евразии и Северной Америке. В России салат культивируют с XVII в. Возделывают по всей стране в открытом и защищенном грунте.

Лекарственное значение. Известно, что повседневное употребление салата *улучшает обмен веществ и состав крови, нормализует работу органов пищеварения и функции нервной системы, исключает развитие гипо- и авитаминозов.* Скороспелость растения особенно важна ранней весной, когда еще нет нового урожая и ощущается недостаток витаминов. Салат с уксусом – надежное средство возбуждения аппетита. Регулярное употребление в пищу листьев этого растения весной *улучшает пищеварение, предупреждает запоры, повышает мочеотделение, успокаивает боли в желудке.* Особенно полезен салат пожилым людям и лицам, ведущим малоподвижный образ жизни, поскольку он усиливает выделение желудочного сока и пищеварительных ферментов, стимулирует перистальтику кишечника. Салат обладает также освежающими и утоляющими жажду свойствами.

Питание салатом специально рекомендуют при ожирении. Дело в том, что, съев достаточно большой объем листьев, человек ощущает себя сытым, хотя калорийность съеденного очень невелика. Салат включают в диету больных *диабетом.* Есть клинические наблюдения, что свежий сок из листьев салата помогает при *хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.* Более того, как оказалось, под влиянием салатного сока не только улучшается самочувствие больных, но и ускоряется рубцевание язв. В народной медицине салат используют для борьбы с кашлем и грудными болями, с успехом применяют его при желтухе.

Целебные свойства салата ценили еще в Древней Греции и Риме. Древние греки ежедневно потребляли салат, приписывая ему *снотворное и болеутоляющее действие.* Известно, что именно салатом излечился цезарь Август от болезни печени, а знаменитый Гален в старости лечился им от бессонницы. И сейчас в русской народной медицине считается, что салат *оказывает успокаивающее и болеутоляющее действие.*

Говорят, что *хороший сон* обеспечивает смазывание на ночь лба соком из листьев салата.

Водный настой семян салата в народе используют как средство, *усиливающее деятельность молочных желез кормящих матерей.* Другие знахари для этой цели рекомендуют женщинам просто регулярно есть

листья салата в достаточном количестве.

Салат является хорошим *кровоочистительным средством*.

Очень помогает при всех метеопеременах, хорошо действует при *головной боли* (можно прикладывать листья салата к голове).

Богатое содержание витамина Р в салате предупреждает появление хрупкости кровеносных сосудов. Это особенно важно для *больных диабетом*.

Рецепт народной медицины

При повышенной нервной возбудимости пьют 3 раза в день по половине стакана настоя из свежих листьев салата, который готовится по чрезвычайно простой методике: столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и фильтруют. Такой же настой пьют по ½-1 стакану на ночь при бессоннице и тревожном сне. (Настой усиливает мочеотделение, поэтому может создать ночью некоторое неудобство.)

Салат принадлежит к растениям Юпитера.

Свекла

Краткая характеристика. *Свекла – Beta vulgaris L.* - двулетнее растение из семейства маревых, образующее в первый год жизни мясистый стержневой корень (корнеплод) и розетку листьев. У разных сортов корнеплоды различаются формой, размерами, окраской. Различают три подвида свеклы. Их названия отражают основное хозяйственное использование корнеплодов: столовая, кормовая и сахарная. Медицинское применение нашли преимущественно сорта столовой свеклы, поэтому далее мы будем говорить именно о них.

В дикорастущем состоянии свекла столовая и другие подвиды и разновидности свеклы культурной не встречаются. Дикорастущим предком ее считают **свеклу приморскую** (*Beta maritima L.*), растущую до сих пор по берегам ряда морей Европы.

Культивировать свеклу люди научились за много веков до нашей эры.

В начале нашей эры вареные свекольные корни вошли в рацион питания многих европейских народов.

К славянам свекла попала, по-видимому, из Византии довольно давно, во всяком случае в Киевской и Московской Руси этот овощ знали и разводили. В настоящее время свеклу столовую выращивают практически по всему свету, но особенно широко в умеренном поясе северного полушария. В России ее культивируют от самых южных границ до Крайнего Севера.

Лекарственное значение. Установлено, что столовая свекла

регулирует пищеварение, поэтому ее включают в меню некоторых лечебных диет. В ней содержится **бетаин**, способствующий расщеплению и усвоению белков пищи. К тому же бетаин участвует в образовании **холина**, который повышает жизнедеятельность клеток печени и улучшает работу этого важного органа. В этой связи свекла – важный компонент диеты при *заболеваниях печени*, а также *почек* и мочевого пузыря. Усиленно рекомендуют есть свеклу лицам, страдающим **геморроем**.

Клетчатка корнеплодов усиливает перистальтику кишечника, поэтому свекла очень полезна как легкое послабляющее при *хронических запорах*.

Свекольный сок – отличное *желчегонное средство*.

С давних пор свеклу считают **антицинготным** продуктом. Употребление в пищу корнеплодов и особенно листьев этого растения – профилактика и других авитаминозов. Наличие в корнеплодах свеклы комплекса разных витаминов и микроэлементов объясняет употребление их для лечения *малокровия*.

Чистый сок сырой свеклы советуют пить для *улучшения обмена веществ* и *укрепления организма*.

Благодаря содержанию йода свекольная пища полезна больным, страдающим **атеросклерозом**, а также всем пожилым людям для предупреждения этого заболевания. Вареная свекла несколько понижает кровяное давление, поэтому рекомендуется при *гипертонической болезни*. Лечебный эффект в данном случае обеспечивают соли магния, содержащиеся в свекле в значительном количестве.

Косметологи считают, что регулярное употребление сока сырой свеклы надолго сохраняет свежесть и красоту лица.

Авиценна рекомендовал отваренные листья прикладывать (делать повязку) к *злокачественным язвам*. Во времена Авиценны отварные листья использовали при *ожогах*, а в виде мази с медом применяли при *лишайх*.

Применяли отвар и сок свеклы при лечении трещин на коже после ее *обморожения*.

Сок использовали для *удаления бородавок*, а отварные листья в виде повязки накладывали для *выведения веснушек*, предварительно промыв поверхность кожи содой.

Толченые листья полезно прикладывать к *воспаленным глазам*.

При *головной боли* листья кладут на лоб.

При *мигрени* положить в ухо тампон, смоченный соком красной свеклы или лука.

Для уменьшения *зубной боли* можно положить на пораженный зуб сырую свеклу.

Чтобы избавиться от вшей , нужно положить на голову припарку из сваренной и растертой свеклы.

Смесь морковного и свекольного соков является наилучшим естественным строителем кровяных клеток, особенно красных кровяных шариков. Она стимулирует образование эритроцитов, улучшает память особенно при атеросклерозе , расширяет кровеносные сосуды. При гипертонической болезни это одно из лучших природных средств. Эта смесь укрепляет нервную систему при неврозе и бессоннице.

Но наиболее изумительно воздействие красной свеклы на клетки раковых опухолей. Описано много случаев излечения больных раком желудка, легких, прямой кишки, мочевого пузыря и т. д. тертой сырой свеклой и ее соком. Исследования показали, что основой, содержащей воздействующее на раковые клетки вещество, являются антоцианы – красящие соединения из группы растительных фенолов. Оказалось, что антоцианы и других растений – черники, черной смородины, черной бузины, красного вина, зверобоя и т. д. – также способны останавливать развитие раковых клеток. Правда, согласно экспериментам, красная свекла действует в 8 раз эффективнее.

Тем больным, у кого чувствительный желудок, сок сырой свеклы нужно смешивать с овсяными хлопьями.

У больных, прошедших облучение , можно предупредить нежелательные реакции, если в этот период они будут регулярно есть много красной свеклы.

Ежедневный прием сока свеклы может привести к его нетерпимости. Тогда сок смешивают с овсяными хлопьями, хреном, простоквашей, которые меняют его вкус.

Рецепты народной медицины

При хронических запорах рекомендуют съедать по утрам, до приема другой пищи; по 100–150 г вареной свеклы.

При малокровии: пить 3 раза в день по 1/3-1/2 стакана смеси соков свеклы и моркови. Это лекарство эффективно и как общеукрепляющее средство.

При повышенном кровяном давлении и как успокаивающее средство: принимать 3–4 раза в день по половине стакана свекольного сока, смешанного пополам с медом.

Кашицу из корнеплодов накладывают на язвы и опухоли при воспалительных явлениях.

Паралич лицевого нерва лечили закапыванием в ухо сока свеклы, смешанного с желчью журавля. Теплый сок закапывали в больное ухо.

При хроническом насморке: рекомендуется немного перебродивший сок свеклы закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 3 раза в день.

Для лечения тонзиллита, ангины: натереть 1 стакан свеклы; влить 1 ст. ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать и прополоскать им рот, горло и немного проглотить (1–2 ст. ложки). Продолжать процедуру до выздоровления.

При мастопатии: натереть красную свеклу на мелкой терке и смешать с медом (3 части свеклы и 1 часть меда), уложить эту смесь на капустный лист и прикладывать к уплотнению.

При желчнокаменной болезни: варить несколько корнеплодов свеклы до тех пор, пока она не станет как сироп. Пить по 150 мл несколько раз в день.

При остром гепатите: пить ежедневно по чашке сока красной свеклы и редьки (пополам).

При менструальном расстройстве сок свеклы весьма полезен, в особенности если во время этого периода пить его небольшими порциями (50-100 мл) 2–3 раза в день.

(Во время климактерического периода такая процедура дает более постоянный эффект, чем прием лекарств из синтетических гормонов.)

При лечении злокачественных новообразований свекольным соком нужно соблюдать следующие правила:

1. Принимать его в количестве 600 мл в сутки.
2. Пить сок через равные промежутки времени по 100–200 мл за прием, то есть 5–6 раз в сутки.
3. При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 ч и один раз ночью.
4. Лучше принимать его на голодный желудок, за 10–15 мин до еды и слегка подогретым. Пьют сок мелкими глотками, подольше задерживая в полости рта.
5. Нельзя есть с ним дрожжевой хлеб или запивать его кислым соком. Дрожжи вызывают брожение в кишечнике с образованием кислой среды вместо щелочной. Народная медицина вообще не рекомендует онкологическим больным дрожжевой хлеб и другие мучные изделия, которые готовят с использованием дрожжей.

6. Ни в коем случае не пить только что отжатый сок, так как содержащиеся в нем летучие вещества действуют отравляющим образом, вызывая тошноту, рвоту, икоту, общую сонливость, падение пульса и артериального давления. Сок должен постоять несколько часов в прохладном темном месте, лучше в холодильнике. Прием свежего свекольного сока приводит к абсолютной непереносимости его в

дальнейшем.

7. Помимо назначенного количества свекольного сока рекомендуется съедать в сутки около 200 г вареной свеклы как гарнир.

8. Лечение проводят длительное время без перерыва, не менее полу года-года. При раковых заболеваниях натуральный сок свеклы больным необходимо принимать в течение всей жизни.

Лечение красной свеклой действительно, пока больной принимает ее препараты. В противном случае через 1–3 месяца наступает рецидив.

❗ **Внимание:** свеклу нельзя принимать как панацею от всех бед, и лечение онкологических больных нужно проводить с учетом всех тех лекарственных растений и продуктов животного и растительного происхождения, которые рекомендуются научной и народной медициной. Здесь мы сталкиваемся с проблемой индивидуальности человеческого организма. Препарат, полезный одному человеку, не действует на другого больного.

Свекла содержит силы Юпитера, Сатурна, Солнца и Луны. Ботву собирать на растущей Луне перед восходом Солнца. Корнеплоды выкапывать на третьей фазе Луны, на закате.

Томат, или помидор

Краткая характеристика. *Томат* – *Lycopersicon esculentum* Mill. – многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых с сильным специфическим запахом. Возделывают его как однолетник. Стебли прямостоячие или стелющиеся. Обычно высота растения не превышает 70 см, но в теплицах стебель может вытянуться до 3 м.

Томат до сих пор встречается дикорастущим в тропиках Южной Америки. После открытия Америки оттуда в Европу были вывезены семена многих диковинных для европейцев растений. Среди них был и томат.

В настоящее время томат выращивают почти повсеместно, в северных районах исключительно в теплицах. Это одно из самых распространенных овощных растений.

Лекарственное значение. Еще в средние века выявлены некоторые лечебные свойства томата. Например, кашица (паста) из его растертых плодов, наложенная на **гнойные раны**, способствует их успешному заживлению. Это вполне объяснимое явление с точки зрения современных знаний. Оказывается, в плодах этого растения содержатся вещества, подавляющие развитие болезнетворных микроорганизмов. Сейчас, когда мы имеем сильнейшие антибиотики, мало кто томатом **заживляет раны**, но в средние века лекарственные свойства этого растения ценились

достаточно высоко. Однако в народной медицине до сих пор **кашицу из зрелых плодов** томата и сок применяют как *ранозаживляющее и противоязвенное средство*.

В настоящее время плоды томата и в особенности сок из них пользуются заслуженной славой средств, предупреждающих *авитаминозы*. В современной медицине помидоры рекомендуют в качестве лечебно-диетического средства больным с нарушением *обмена веществ*, при *пониженной кислотности желудочного сока*, при *заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы* и особенно в тех случаях, когда имеются нарушения обмена калия.

Томатный **свежий сок** – один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию. Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах организма. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных и консервированных томатов.

Несколько лет назад врачи настойчиво рекомендовали пожилым людям, а также страдающим подагрой и другими заболеваниями суставов воздерживаться от употребления в пищу помидоров из-за большого содержания в них щавелевой кислоты. Научные исследования показали, что щавелевой кислоты в помидорах содержится гораздо меньше, чем в картофеле, свекле, шпинате, не говоря уж о щавеле. И сегодня всем рекомендуется употреблять помидоры и томатный сок как можно чаще.

Томатный сок входит в состав некоторых лосьонов и кремов. Косметологи накладывают маски из растертых плодов томата при *вялой и излишне пористой коже лица*.

Рецепты народной медицины

При авитаминозах, чтобы получить суточную дозу витаминов С, А, солей железа и калия, достаточно ежедневно употреблять 150–200 г свежих помидоров или 2 стакана томатного сока.

Для задержки развития патогенных для человека микроскопических грибов: принимать 2–3 раза в день до еды 200 мл томатного сока, приготовленного из спелых плодов помидора, со столовой ложкой меда.

При глаукоме: выпивать в течение дня перед едой по стакану томатного сока со столовой ложкой меда.

Помидоры содержат силу Солнца, Марса, Луны. Собирать на второй фазе Луны в 13-й или 14-й лунный день, на закате Солнца.

Топинамбур

Краткая характеристика. *Топинамбур* , или *земляная груша* , – *Helianthus tuberosus* L. – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных. Имеет шершавый (покрытый волосками) стебель длиной 2–3 м, корневище с клубнями. Период цветения – август-сентябрь. Наиболее ценная часть – клубни, которые выкапывают поздней осенью. Собрать урожай можно и ранней весной.

Топинамбур был введен в культуру в Северной Америке много веков назад. Индейцы называли его *топинамбо*. Нынешнее название растение получило уже в Европе, куда было завезено в начале XVII в. В том же XVII в. растение попало в Россию и получило распространение как неплохое лечебное средство от болезней сердца. По приказу царя Алексея Михайловича был проведен опрос наиболее авторитетных знахарей об известных им способах врачевания и лекарственных средствах. Оказалось, что многие из них пользуются топинамбуром, настоянным на вине, для лечения сердечных недугов.

Лекарственное значение. По химическому составу топинамбур напоминает картофель. Хотя питательная ценность его ниже, чем у более известного собрата, топинамбур очень богат полисахаридами (в частности инулином), органическими кислотами, витаминами, клетчаткой, которые способствуют выводу из организма солей тяжелых металлов, ядов, радиоактивных веществ.

При расщеплении инулина в организме образуется фруктоза, необходимая страдающим сахарным диабетом. Топинамбур очень полезен при нервных и физических перегрузках (благодаря витаминам группы В), способствует восстановлению нервной системы, улучшает зрение.

Клубни топинамбура содержат множество микроэлементов – соли железа, кремния, калия, фосфора, цинка. Поэтому это растение включают в рацион больных, перенесших инфаркт миокарда или инсульт , страдающих гипертонией.

Топинамбур используется также в качестве бактерицидного средства. Его клубни рекомендуют больным лихорадкой, дизентерией, энтеритом. Растение применяют для местного лечения ожогов, экземы, псориаза, воспаленных суставов при артрите и подагре. Некоторые врачи утверждают, что свежеприготовленный сок при внутреннем и наружном применении восстанавливает пигментацию при витилиго.

Топинамбур известен также как лечебное средство при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, запорах, язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, атеросклерозе, ожирении и других заболеваниях.

Рецепты народной медицины

При сахарном диабете: съесть по 100 г сырых клубней за 15 мин до еды 3 раза в день.

Для лечения гипертонии и профилактики спазмов периферических сосудов: пить сок из травы по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день.

При переломе: свежие листья и стебель измельчить и приложить к пораженному месту.

При изжоге, гипертонии, язве желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, полиартритах: пить свежесжатый сок по 0,5 стакана за 15 мин до еды 3 раза в день.

Для лечения туберкулеза легких: пить перед едой по 0,5 стакана сока, разведенного 1:2 водой.

При гипертонии, сахарном диабете, анемии, нарушении функции поджелудочной железы: отварить 3 сырых клубня в 1 л. воды, пить по 1 стакану отвара 5 раз в день 2–3 раза в нед.

При пиелонефрите, цистите, анемии, лейкозе, холецистите, сахарном диабете, ожирении: залить 1–2 ст. ложки порошка клубня 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1 стакану за 15 мин до еды.

Натереть на терке клубни, прикладывать к пораженным местам при экземе, псориазе, ожоге.

При остеохондрозе, отложении солей, артрите: 10 листьев измельчить, залить 3 л. кипятка, настоять 30 мин, вылить в ванну. Принимать ванну 10–15 мин, курс -8 процедур.

Натереть клубни на терке, кашицу прикладывать на раздраженные участки кожи лица на 20 мин. Провести 10 процедур, после каждой делая перерыв 3 дня.

Фасоль

Краткая характеристика. Фасоль – *Phaseolus vulgaris* L. - полиморфное растение из семейства бобовых. Выведено множество сортов, сильно различающихся и по внешнему виду, и по характеру использования их человеком. Разные сорта варьируют по форме листьев, окраске цветков, длине и форме плодов. Изменчивы также и размеры растения. У сортов кустовой формы стебель прямостоячий, невысокий (20–45 см), сильно ветвится. У других более многочисленных сортов стебель вьющийся, длиной до 5 м, по искусственным опорам может подниматься на большую высоту.

Фасоль – древнее культурное растение американского происхождения. Дико нигде не произрастает, достоверные предки неизвестны.

Возделывалась в Новом Свете задолго до появления там европейцев. В Россию фасоль попала в XVII или XVIII в. В значительном объеме ее выращивают преимущественно на Северном Кавказе и в Центрально-черноземных областях, а на индивидуальных огородах практически везде.

Лекарственное значение. В древней медицине, по описаниям Абумансура Муваффака, считалось, что фасоль возбуждает *потенцию*, повышает *диурез*. Красная фасоль является более эффективной: она способствует выведению мертвого плода из матки и останавливает *послеродовое кровотечение*.

Авиценна считал фасоль полезной для *груди и легких*. Чтобы фасоль не пучила, он рекомендовал сочетать ее с горчицей, перцем или уксусом с солью.

По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVI в.), фасоль обладает *очищающими свойствами, растворяет камни*. Мочегонное действие оказывает в основном кожура семян фасоли. Фасоль, особенно белая, пучит живот, долго переваривается, дает полноту телу. Чрезмерное употребление фасоли вызывает плохие сны.

О свойствах фасоли можно прочесть в европейских травниках XVII в. Ее семена усиливают *секрецию желудочного сока*, поэтому пюре из них назначают при *гастритах с пониженной кислотностью*.

Настой и отвар **плодов фасоли** в народной медицине применяют при заболевании *почек и мочевого пузыря*, а также при *сердечной слабости, отеках сердечного происхождения, нарушении сердечного ритма, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме и подагре*.

Несравненно более широкое использование в качестве лекарства нашли **створки плодов фасоли**. В народной медицине считается, что створки бобов обладают *мочегонным действием и препятствуют образованию песка и камней в мочевом пузыре и мочеточниках*. «Чай» из них применяют с давних времен как мочегонное средство при *задержках мочеиспускания и водянке, болезнях мочевого пузыря, воспалении почек*, а также при *ревматизме, ишиасе, подагре, экземе и других кожных заболеваниях*.

В составе створок бобов фасоли содержатся вещества, снижающие содержание сахара в крови, т. е. обладающие гипогликемическим действием. В экспериментах на животных с помощью экстракта из створок удавалось понижать уровень сахара в крови на 30–40 % на 6–10 ч. Однако на людях такого эффекта получить пока не удастся. Тем не менее отвары из створок рекомендуют при легких формах *диабета*.

Сок фасоли особенно полезен диабетикам. Установлено, что сок

фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, обеспечивающие нормальное выделение инсулина для содержания пищеварительных органов.

В народной медицине **мукой из фасолевых семян** пользуются как присыпкой для лечения ран, ожогов, экземы, раковых язв. Такую муку, замешанную с медом, в виде лепешек прикладывают к нарывам и фурункулам для ускорения их «созревания».

Рецепты народной медицины

При желчнокаменной и почечнокаменной болезнях рекомендуется настой из цветков фасоли в разведениях 1:10 или 1:50 (20 г цветков на 200 мл воды заваривать как чай). Принимать по 0,5 стакана 3–5 раз в день до еды.

При хроническом панкреатите: принимать по 100–200 мл сока фасоли, отжатого в июне-сентябре из зрелых и свежих незрелых плодов, 3 раза в день со столовой ложкой меда.

При болезнях почек, водянке, сахарной болезни: отвар почти зрелых бобов, стеблей, высушенной кожуры бобов фасоли в немецкой народной медицине считается эффективным средством.

При диабете: 40 г измельченных створок залить 2 стаканами воды, прокипятить в закрытой посуде на водяной бане в течение 40–60 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Часто делают отвар из равных частей створок фасолевых бобов и листьев черники. При этом 2 ст. ложки смеси заливают 2 стаканами кипятка. Принимают настой при диабете: по 1/3 стакана 4–5 раз в день во время еды. (Иногда в качестве третьего компонента добавляют мелко порубленную овсяную солому.)

При сахарном диабете: принимать по 100 мл сока фасоли, отжатого в июне-сентябре из зеленых, незрелых плодов, 3 раза в день со столовой ложкой меда.

Однако не следует переоценивать эффективность этого лекарства. Его правильнее рассматривать как вспомогательное средство.

Фасоль считается растением Меркурия и Луны.

Чеснок

Краткая характеристика. **Чеснок**, или **лук посевной**, – *Allium sativum* L. – популярное огородное растение, разводимое практически повсеместно в России. В диком состоянии неизвестен. Он культивируется уже несколько тысячелетий. Введен в культуру где-то в Средней или Юго-Западной Азии. Это одно из древнейших культурных растений. Древние греки, римляне, финикийцы ценили чеснок в равной степени как пряность

и как лекарство. В настоящее время чеснок выращивают почти во всех странах мира. Его луковицы – одна из самых распространенных пряностей. Кухню многих народов невозможно представить без него.

Как и каждая культура с многовековой историей, чеснок представлен сейчас тысячами разнообразных сортов.

Лекарственное значение. Вера в чеснок как в панацею у разных народов сохраняется на протяжении тысячелетий, несмотря на бурный прогресс медицинских наук.

Чеснок все равно, что десять матерей» (*инд.*), «Чеснок семь недугов изводит» (*русск.*). Во время Великого Поста на Руси говорили: «Чеснок да редька – так и на животе крепко».

Древнеримское средство от *усталости*, воспетое еще Вергилием, – это хорошо истолченная в ступе смесь чеснока, соли, твердого сыра, листьев руты и кориандра. *Ауспокаивающее средство*, издревле используемое сингалами Шри Ланки в домашнем лечении, – отвар чеснока.

В средние века, да и много позже в Германии, Франции и в других странах Европы, а также у нас в России чеснок считался высокоэффективным средством во время *эпидемий чумы, холеры, брюшного тифа*.

В европейских странах им лечили *кишечный и легочный туберкулез, дизентерию, тиф, дифтерит*. В России настойку чеснока на водке использовали для лечения от *камней в почках и мочевом пузыре*. Чесночное масло употребляли в Европе и на Кубе против *желтухи*. У многих народов чеснок считается средством, предохраняющим от действия ядов и укусов ядовитых змей.

При *дифтерии, сыпном тифе, лихорадке, брюшном тифе* знающий индийский лекарь порекомендует постоянно употреблять целые зубки чеснока, то же посоветует фитотерапевт для устранения *бессонницы и головной боли при климактерических неврозах*.

При *профилактике острых насморков* полезно вдыхание паров свежемолотого чеснока.

С давних пор на Кавказе, чтобы предупредить *простудные и инфекционные заболевания*, подвешивают на шею мешочек из ткани красного цвета с головкой чеснока и набивают матрацы травой чабреца.

Традиционное для японцев *потогонное средство* – чесночная кашка с отваренной на пару горячей вермишелью.

Певцам, чтобы *избежать хрипоты*, рекомендуется съедать ежедневно сырые или вареные лук и чеснок, а перед выступлением выпивать по стакану воды, прокипяченной с чайной ложкой меда.

Во избежание *потери голоса* полезно натошак употреблять печеный чеснок.

Сильным *противомикробным действием* обладает зола чеснока. Еще Гиппократ рекомендовал смешивать золу с растительным маслом и полученную смесь использовать для лечения *гнойных ран*.

От *бородавок* помогает смесь из тертого чеснока и небольшого количества меда. Ежедневно на ночь ее наносят толстым слоем на поврежденный участок кожи и фиксируют лейкопластырем.

Настойка чеснока на водке помогает при *подагре, ревматизме*, при *камнях в почках и мочевом пузыре*. Очищает организм *от жировых и известковых отложений*, резко улучшает *общий обмен веществ* – все сосуды в организме, особенно кровеносные, становятся эластичными; предупреждает *гипертонию, инфаркт миокарда, стенокардию, склероз, образование различных опухолей*. Снимает *головную боль, шум в ушах, восстанавливает зрение*.

Способностью *сульфидов чеснока «склеивать» свободные молекулы яда*, делать их инертными можно воспользоваться, чтобы выводить химические пищевые добавки, не позволяя им переходить в *убийственные для человека канцерогенные формы*. Иными словами, *вкусив что-то из импортных банок, отправьте следом 2–3 зубчика чеснока, – не прогадаете!*

Выпускаемые фармацевтической промышленностью таблетки **аллохол**, содержащие сухой экстракт чеснока, применяют в качестве *желчегонного средства при хронических гепатитах, холангитах и холециститах*, используют при *хронических запорах как слабительное*.

❗ **Внимание:** большое количество свежего чеснока и препаратов из него нельзя принимать больным в *стадии обострения геморроя, а также тем, у которых имеются воспалительные процессы в почках (нефриты и нефрозы)*.

Из-за своей едкости чеснок занимал важное место в *транскцендентной магии*. До сих пор не найдено лучшего средства для лечения *одержимости. Вампиризм и определенные формы безумия*, особенно те, которые являются результатом «*сглаза*» и стихийных сил, остро реагируют на чеснок.

Рецепты народной медицины

Натереть десну около больного зуба долькой чеснока; предварительно очистив ее от шелухи.

Для предупреждения и лечения гриппа чеснок издавна употребляется в свежем виде с одновременным закапыванием в нос (по 2–3 капли 3 раза в день).

При абсцессе легкого: 40 г чеснока настаивать в закрытом сосуде в 100 мл водки. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Ячмень на глазу можно предотвратить, если смазывать начинающее припухать веко свежим соком чеснока в течение 2–3 дней.

При ангине, остром тонзиллите (воспалении неба, зева, небных миндалин и других воспалительных процессах в глотке и гортани): рекомендуется принимать свежеприготовленный сок, отжатый от тертого чеснока. Глотать его следует медленно по 1 ч. ложке 3 раза в день. Для устранения запаха используют зелень петрушки или аира.

Страдающим малярией: рекомендуется отвар из одного зубка чеснока, растертого в молоке (3 стакана).

При коклюше: сок чеснока со свиным жиром втирают в области шеи и грудной клетки.

Как противоглистное средство назначают свежий сок чеснока по 10–20 капель с молоком 2–3 раза в день. А для выведения остриц делают клизму из расчета 1–2 ч. ложки сока чеснока на 0,5 стакана теплого молока.

В гинекологической практике тампоны из кашицы чеснока используют для лечения трихомонадных кольпитов.

При лечении гипертонической болезни: рекомендуют прием чеснока на ночь по 2–3 измельченных дольки в течение 2 дней подряд с двухнедельным перерывом.

Чеснок применяют при атонии желудочно-кишечного тракта. Его нужно систематически съедать по 2–3 зубка 3 раза в день вместе с обычной пищей.

Для получения хорошей настойки чеснока: в поллитровую бутылку всыпать 1 головку очищенного и крупно измельченного чеснока. Залить чеснок 2 стаканами чистой водки и поставить настаиваться от фазы новой Луны до полной. Встряхивать бутылку дважды в день – утром и вечером. По истечении указанного срока все тщательно профильтровать и поставить в прохладное место.

Чесночную настойку принимать по 10–12 капель на прием утром и перед сном.

Чеснок содержит силы Марса, Луны, Солнца. Собирают перья на растущей Луне от восхода Солнца до полудня, корнеплоды – на третьей фазе Луны, в 16-й или 17-й лунный день, вблизи заката Солнца.

Шпинат

Краткая характеристика. Шпинат огородный – *Spinacia oleracea* L. – однолетнее растение из семейства маревых со стержневым корнем и

прямоходячим стеблем высотой 30–60 см.

Вопреки сведениям из некоторых популярных книг, дикорастущим современный шпинат огородный не встречается в настоящее время нигде. В Закавказье и Передней Азии произрастает близкий вид – **шпинат четырехтычинковый** (*Spinacea tetrandra* Stev.). Вероятно, он был родоначальником шпината огородного. Одомашнивание произошло в Юго-Западной Азии не позже чем во II в. до н. э. Шпинат был особенно популярен у арабов.

В Европе это растение выращивают со средних веков. В России шпинат как овощ известен с XVIII в., но широкого распространения он не получил. Его выращивают преимущественно в пригородных овощеводческих хозяйствах и на индивидуальных огородах.

Лекарственное значение. Помимо диетического употребления листьев шпината при самых разнообразных заболеваниях (в том числе при цинге и других авитаминозах, туберкулезе легких, злокачественном малокровии, детских болезнях), это растение имеет и прямое лекарственное использование: *возбуждает деятельность пищеварительных желез и усиливает перистальтику кишечника.*

В шпинате много витаминов Е и С, крайне необходимых онкологическим больным. Их отсутствие отрицательно сказывается на обмене веществ, ухудшает общее самочувствие.

Сок шпината более всего полезен в смеси с соками моркови, красной свеклы, сельдерея, петрушки. Соли железа, белок и другие вещества делают шпинат ценным диетическим продуктом, особенно в детском питании.

Рецепт народной медицины

Отвар листьев шпината пьют при запорах и скоплении газа в кишечнике. Готовят его из расчета 10 г сухих измельченных листьев на стакан кипятка. Залив кипятком сырье, кипятят еще 10–15 мин. После охлаждения пьют по ¼ стакана 3–4 раза в день перед едой.

Шпинат считают растением Венеры.

Бахчевые растения

Овощные культуры из семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*), исключая огурцы, принято рассматривать не среди овощей, а в качестве самостоятельной группы. Вызвано это некоторым своеобразием разведения арбузов и дынь – «классических» представителей бахчевых растений. В отличие от «настоящих» овощей, например огурцов, которые разводят на огородах близ жилья, так как их нужно поливать и укрывать от возможных заморозков, арбузы и дыни высаживают на полях значительно большей площади, чем огороды. Тыква занимает промежуточное положение – частные хозяйства сажают ее на огородах, но в специализированных хозяйствах под тыквой бывают заняты крупные поля. Мы посчитали возможным рассмотреть ее среди бахчевых культур. Естественно, от тыквы нет резона отделять ее «близкого родственника» – кабачок.

Все бахчевые культуры, о которых мы будем говорить, – однолетние растения с длинными надземными побегами, хотя и снабженными усиками, но обычно распланными по почве. Листорасположение очередное. Листья с длинными черешками. Цветки пазушные, в кистевидных соцветиях или одиночные, как правило, раздельнополые, с 5-членным двойным околоцветником.

Чашечка из 5 зеленых узких чашелистиков. Венчик спайнолепестный, воронковидный, с 5 зубцами на верхушке, желтой окраски разных колеров и оттенков. Тычинок 5,4 из них попарно сросшиеся, одна свободная. Пестик с нижней 3-гнездной завязью. Опыляются насекомыми. Растения однодомные. Плоды – многосеменные ложные ягоды, по ботанической терминологии тыквинны, разнообразные у разных сортов по форме, величине и окраске, на длинных плодоножках, со съедобной сочной мякотью и многочисленными семенами. В зародышах семян накапливается жирное масло. Разводятся бахчевые ради плодов, имеющих важное продовольственное значение.

Арбуз

Краткая характеристика. *Арбуз* – *Citrullus vulgaris* Sehr ad. [*C. lanatus* (Thunb.) Matsum. et Nakai] – культурное травянистое растение из семейства тыквенных. Родина арбуза – Африка. Считается, что окультуривание и отбор сладких форм арбуза провели за много веков до нашей эры. Со средневековья его выращивают в Западной Европе. В настоящее время арбуз широко культивируют на всех континентах (кроме,

естественно, Антарктиды) в массе сортов как пищевое и кормовое растение.

В нашу страну арбуз завезен, как полагают ученые, не из Западной Европы, а из Средней Азии. Первоначально это растение выращивали в низовьях Волги. Сейчас география арбузных плантаций сильно расширилась. Арбуз не редкость теперь во многих районах Сибири и Дальнего Востока. Речь идет не о привозном товаре, а о местном урожае. Но все равно традиционно лучшими арбузами в России считают камышинские и астраханские. Много арбузных бахчей на Северном Кавказе, в бассейне Дона, в Южном Черноземье.

Лекарственное значение. В народной медицине арбуз широко применяют в качестве диетического средства, которое обладает *мочегонным, антитоксическим, общеукрепляющим действием, способствует повышению аппетита и устранению запора.* Арбуз назначают при *инфекционных (туберкулез, брюшной тиф, желтуха, дизентерия, токсоинфекция), терапевтических (сердечные, почечные, печеночные, гастроэнтерологические), онкологических, гинекологических и других заболеваниях.*

Лечебное значение имеет прежде всего **мякоть плодов** арбуза. Она обладает *выраженным мочегонным действием.* При *отеках*, которые часто сопровождают сердечно-сосудистые заболевания, больным назначают арбузную диету. Арбузная мякоть способствует выведению из организма *излишней жидкости* и улучшает питание печени легкоусвояемыми сахарами. Потребление арбузов полезно при *болезнях желчного пузыря, печени, мочевыводящих путей*, в частности при *камнях в почках, желчном и мочевом пузыре* (если камни фосфатные, то арбуз не помогает). Отличным *мочегонным средством* является также отвар свежих арбузных корок (наружной жесткой части плодов) в соотношении 1:10.

Содержащаяся в арбузах *фолиевая кислота* в сочетании с витамином С оказывает *противосклерозное действие.*

Клетчатка мякоти усиливает перистальтику кишечника, улучшает деятельность полезных микроорганизмов, живущих в кишечном тракте (так называемой кишечной флоры). Она способствует выведению из крови холестерина, поэтому арбуз *оказывает некоторое противосклеротическое действие*, полезен для *профилактики склероза.* Арбузную диету назначают также при *малокровии, заболеваниях кровеносных органов, лучевой болезни.*

В составе мякоти арбуза содержится органическое железо, которое легко усваивается организмом.

Растертые в холодной воде **семена арбуза** (1:10) применяют при лечении мочекаменной болезни и камней в желчном пузыре , а также при гельминтозах (аскаридоз и энтеробиоз).

В Карачаево-Черкесии растертые с молоком арбузные семена применяют как отличное кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях.

Эмульсию из семян арбуза используют в качестве косметического средства для выведения веснушек, угрей и пигментации , вызванной солнечном ожогом.

Прием арбузов во время лечения сульфаниламидными препаратами устраняет одно из побочных действий этих часто применяемых лекарств – возникновение почечнокаменной болезни.

В составе мякоти арбуза содержится органическое железо, которое легко усваивается организмом.

В народной медицине зрелые плоды арбуза используются при злокачественных опухолях печени, селезенки, желез, при лейкемии.

Паста из корней арбуза наружно применяется при опухолях груди.

Арбуз используется с лечебной целью при малокровиях различного происхождения, заболеваниях крови и кроветворных органов, последствиях лучевой терапии.

Мякоть и особенно сок плодов арбуза – прекрасные жаждоутоляющие средства, особенно уместные при лихорадочных состояниях.

Рецепты народной медицины

При камнях в печени и мочевом пузыре используют следующее средство: корки арбуза нарезают небольшими кусочками (1,5 x 1,5 см), сушат в тени или духовке. Перед употреблением высушенные корки измельчают, заливают водой (1:1), кипятят на медленном огне в течение 30 мин, охлаждают, пьют по 1–2 стакана 3–5 раз в день до еды.

С промытой корки арбуза острым ножом счищают поверхностный слой (цедру), высушивают и хранят в картонной коробке. Употребляют по 5 г 3 раза в день, запивая медовой водой. Это сильное диуретическое средство.

Больные железodefицитной анемией должны принимать мякоть арбуза по 1–2 кг 4–5 раз в день. При этом больной за каждый прием получает до 1 мг органического железа; что составляет разовую дозу препарата.

Арбузный мед для онкологических больных: мякоть из зрелых сладких арбузов измельчают, протирают через сито или дуршла, процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь. Появившуюся при закипании пену

снимают, сок снова процеживают, а затем ставят на медленный огонь и выпаривают, постоянно помешивая. Когда объем сока уменьшится в 5–6 раз, проверяют готовность сиропа каплей. Хранят в банках, завязав их чистой тканью или закрыв крышками (не герметически).

❗ **Внимание:** арбуз и другие бахчевые культуры и овощи обладают свойством накапливать в плодах или корнеплодах химикаты (селитра и др.), используемые в качестве удобрения. Прием подобного арбуза даже у здоровых людей вызывает тошноту, рвоту, желудочные боли и понос.

Арбуз содержит силы Луны, Юпитера, Венеры.

Дыня

Краткая характеристика. *Дыня посевная* – *Melo sativus Sager, ex M. Roem.* – культурное травянистое растение из семейства тыквенных. Имеет хорошо развитую корневую систему. Ее главный стержневой корень проникает на глубину до 4 м. Боковые корни в основном расположены в приповерхностном горизонте почвы. Плоды у разных сортов сильно различаются формой, размерами, массой, окраской мякоти и корки, вкусом. Бывают дыни шарообразные, продолговатые, вытянутые (огурцеподобные) и даже змеевидные. Длина плодов колеблется от 4 см до 2 м (!), а масса от нескольких десятков граммов до 20 кг. Семена белые или кремовые, длиной от 0,5 до 1,5 см.

Дикорастущая дыня сейчас нигде не встречается. Предполагают, что культурные формы получены путем отбора из азиатских сорно-полевых видов, которые сохранились и поныне. Окультуривание произошло предположительно в Северной Индии и в прилежащих к ней районах Ирана и Средней Азии за много веков до н. э. Постепенно культурная дыня стала распространяться в соседние районы как на запад – в Среднюю и Малую Азию, так и на восток до Китая. Известно, что ее выращивали в Древнем Египте. В Европе узнали дыню в средние века. В Россию, в Нижнее Поволжье, дыню завезли из Средней Азии в XV–XVI столетии.

В настоящее время многочисленные сорта дыни выращивают во многих странах с достаточно теплым и сухим климатом. В бывшем СССР больше всего их культивируют в Средней Азии и Южном Казахстане.

Лекарственное значение. В древней медицине натуру дыни считали холодной и влажной. Ее плоды относили к очищающим средствам широкого профиля: *наружно очищает кожу*, при приеме *внутри* – *желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему*. Авиценна указывал на способность дыни выводить мелкие камни из почек и мочевого пузыря.

По сведениям Абу Мансура (X в.), свойства дыни зависят от степени

ее спелости и сладкости. Сладкая и зрелая дыня является горячей и влажной, а незрелые и несладкие – холодные и влажные, поэтому незрелая дыня не рекомендуется больным с язвой желудка и острым гастритом. Он считал дыню эффективным средством при лечении *почечнокаменной болезни*. Не рекомендовал есть дыню на голодный желудок.

Лучшим и наиболее безопасным считалось есть дыню в промежутке между приемами пищи, чтобы она могла смешаться с другими съеденными продуктами.

Дыня обладает хорошим тонизирующим действием на организм. В прошлом ее давали людям, страдающим *меланхолией* и другими *депрессивными формами психических расстройств*.

Значительное содержание железа, фолиевой и никотиновой кислот, витамина С позволяет рекомендовать дыню для питания при *атеросклерозе*, других *сердечно-сосудистых заболеваниях*.

В народной медицине дыню назначают истощенным и малокровным больным. Особенно полезной считается дыня для лиц, перенесших *заболевание печени* и страдающих *запорами*.

Для лечения *витилиго* (исчезновение на некоторых участках кожи пигмента) рекомендуется смазывать кожу мякотью созревшей дыни.

Отвар из корней дыни употребляется для *очищения кишечника*.

Рецепты народной медицины

В одном из старинных рецептов говорится, что прием от 2 до 5 г в день семян дыни чрезвычайно укрепляет половой член. Но они вредны для селезенки. Это вредное действие семян устраняет мед.

При *почечнокаменной болезни*: семена дыни хорошо измельчают в ступке, к ним постепенно добавляют остывшую кипяченую воду, постоянно перемешивая взвесью ложкой. Полученная масса процеживается и употребляется по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды.

Пить по стакану свежевыжатого сока дыни 2–3 раза в день как *противоглистное* и *улучшающее пищеварение средство*.

Дыня используется для лечения **гонореи**. Чайную ложку измельченных семян сварить в 300 мл воды. Пить отвар перед обедом 15–20 дней.

❗ **Внимание:** дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и при других кишечных расстройствах. Дыню нельзя употреблять совместно со спиртными напитками, медом или запивать холодной водой и кислым молоком. Несоблюдение этих условий вызывает вздутие, кишечную колику и тяжелый понос. Дыня также противопоказана кормящим матерям, так как у ребенка могут возникнуть тяжелые диспепсические явления.

Большинство авторов считают **дыню** растением Луны.

Тыква

Краткая характеристика. *Тыква обыкновенная* – *Cucurbita pepo* L. – однолетник из семейства тыквенных, крупное растение с хорошо развитой корневой системой. Корни распространяются на 10–12 м в ширину и до 2–3 м в глубину. Побеги стелющиеся и лазающие, длиной до 10 м, шершавые на ощупь. Плоды крупные, округлой или удлинённой формы, у разных сортов различных размеров и окраски: зеленые, желтые, оранжевые, нередко полосатые или с пятнистым рисунком. Во многих странах до настоящего времени проводятся всевозможные конкурсы крупноплодных тыкв.

Родина тыквы – Центральная Америка, но и там она живет только в культуре, дикорастущие особи неизвестны. Относится к числу самых древних культурных растений – установлено, что в Мексике ее возделывали уже за 3000 лет до н. э. Даже в России она разводится, по некоторым данным, с XVI столетия. В настоящее время тыкву возделывают по всему земному шару как пищевое и кормовое растение. В нашей стране ее выращивают практически повсеместно, за исключением самых северных районов.

Лекарственное значение. В древней медицине, по описаниям Авиценны, натура тыквы холодная и влажная. Он относит тыкву к питательным продуктам, но считает ее вредной для желудка подростков и юношей. Отвар тыквы рекомендует для лечения *кашля и болей в груди*. По его словам, выжатый сок тыквы с розовым маслом успокаивает *боли в ушах* и полезен при *болях в горле*. По описаниям Авиценны и многих других восточных медиков, тыква в любом виде снимает повышенную половую возбудимость.

В современной медицине **мякоть тыквы** применяется в качестве *диетического продукта*, а **семена** – *от круглых и ленточных глистов*.

Чтобы избавиться от *глистов*, в народе семена часто едят никак не обработанными – просто грызут их как семечки. Однако лучший эффект достигается, если приготовить простейшие лекарственные формы и применять их по особой несложной методике.

Теплый отвар из толченых семян рекомендуется пить *при гипертрофии предстательной железы*.

Небольшое количество клетчатки и кислот в мякоти тыквы позволяет рекомендовать ее больным, страдающим *желудочно-кишечными заболеваниями*. Большое содержание пектина оказывает положительный эффект при *воспалении толстого кишечника*. Сырая мякоть плодов тыквы

обладает *желчегонным действием* , улучшает работу кишечника, помогает при *запорах*.

Поскольку пектин способствует выведению холестерина и хлоридов, а его в плодах тыквы довольно много, они популярны в медицине как *средство для удаления из организма лишних солей и «шлаков»*, в том числе *радиоактивных элементов*. По этой причине плоды тыквы полезны при болезнях, связанных с отложением солей: *при остеохондрозе, ревматизме, подагре* , а также при *заболеваниях почек и печени*.

Сок тыквы – весьма полезный для организма десертный напиток. Он *растворяет камни в почках и желчном пузыре и способствует их выведению* . Пьют его по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Используется он и при *раке*.

Мякоть тыквы улучшает мочеотделение, при этом не раздражает почечные ткани, поэтому ею пользуются как *лечебным средством* при некоторых болезнях *почек и мочевого пузыря* , а также при *отеках* , вызванных *сердечно-сосудистыми заболеваниями*. Обычно при этом не делают каких-то специальных лекарств из тыквы, а просто едят два раза в день ее вареную мякоть в виде каши. Мякоть плода («мясо», в котором находятся семена) прикладывают к коже при *сыпях, экземах, ожогах и гнойничках*.

Тыквенные семечки укрепляют мускулатуру *мочевого пузыря*.

Содержание большого количества железа, меди и цинка делает тыкву особенно ценным питательным продуктом для *онкологических больных* , для больных *железодефицитной анемией* , а также для *ослабленных больных* после перенесенных заболеваний.

Систематическое потребление тыквы из-за большого содержания фтора может стать хорошим средством для профилактики *кариеса зубов*.

Тыква весьма полезна при *атеросклерозе* , ее следует включать в пищевой рацион всем пожилым людям ради профилактики этого неприятного заболевания.

В народе известно и *успокаивающее свойство* тыквы. Рюмку тыквенного отвара с медом советуют принимать на ночь при *бессоннице и тревожном сне*.

Плоды высоковитаминных сортов служат сырьем для промышленного производства А-витаминных концентратов.

Целебные свойства семян не исчерпываются их *противоглистным действием*. В Волгоградской медицинской академии создан лекарственный препарат **тыквеол** для лечения заболеваний печени. Он представляет собой очищенное масло из тыквенных семян.

Рецепты народной медицины

Пить по 200 мл 3–4 раза в день тыквенного сока при воспалении предстательной железы (простатит). Съесть ежедневно 2–3 ст. ложки очищенных тыквенных семечек при простатите.

Рекомендуется при воспалении мочевого пузыря: один стакан высушенных семян тыквы смешать с 1 стаканом семян конопли; растереть, залить, размешивая, 3 стаканами кипятка, процедить. Всю дозу эмульсии принять в течение дня.

При лечении почек и печени: пользуются свежим соком из мякоти плодов, который пьют по ½-1 стакану в день.

Если больные анемией будут по 4–5 раз в день съедать по 20-150 г вареной тыквы, то у них не будет необходимости прибегать к приему железосодержащих препаратов.

Отвар от глистов: 0,5 кг неочищенных от кожуры (!) семян тыквы толкут, заливают 1 л. воды и держат 2 ч на водяной бане, но не доводят до кипения. Затем полученный отвар отфильтровывают, остужают и выпивают небольшими порциями в течение часа (для улучшения вкуса отвар можно подсластить). Через 2 ч после приема всей порции отвара выпивают солевое слабительное. Масляное слабительное и жирную пищу в день лечения полностью исключают. Накануне необходимо клизмой очистить кишечник. Детям, естественно, выпить 1 л. отвара (даже сладкого) в течение часа трудно, поэтому для них дозу уменьшают: для 10-летних берут 300 г семян и 600 мл воды; для 5-летних – 200 г семян и 400 мл воды; для еще более юных пациентов достаточно 100–150 г семян и 200–300 мл воды.

Средство от глистов: очищенные от кожуры семена растирают в ступке и смешивают с медом или вареньем в соотношении 3 части растертых семян на 1 часть сладости. Полученную сметанообразную массу съедают небольшими порциями натощак в течение часа. Детям в возрасте 3–4 лет дают примерно 75 г такого лекарства; 6-7-летним – 100 г, 10-летним – 150 г. Спустя 3 ч заканчивают процедуру приемом слабительного и клизмой.

Мед с семенами тыквы от глистов: на 300 г семян – 15 г меда и до 40–50 мл воды (доза для взрослых). Сухие семечки тыквы очистить от кожуры, не повреждая тонкой зеленой оболочки, растереть небольшими порциями в ступе, добавляя по каплям воду, затем добавить мед. Всю дозу принять натощак по 1 ч. ложке в течение часа. Затем через 3 ч принять слабительное (желательно 20 г сульфата магния), а еще через 30 мин поставить очистительную клизму. Детям 3 лет доза составляет 50 г

семян, 4 лет – 70 г, 5–7 лет – 100 г, 8–9 лет – 120 г, 10–12 лет – 150 г. Дозы воды и меда изменяются в той же пропорции.

Семена тыквы с медом дают несколько раз в течение 2–3 дней. Накануне такого лечения рекомендуется принимать пищу в протертом виде (протертые супы, овощные пюре, кисели, черствый хлеб и т. п.), ужин должен быть легким. На ночь следует принимать солевое слабительное (касторовое масло запрещается).

Описанный метод лечения эффективен при бычьем и свином цепнях (если паразит отошел без головки и выделились только его членики, через 3 дня следует повторить прием смеси); при карликовом цепне нужно провести 3–5 курсов с промежутками в 10–12 дней.

Тыква содержит силу Луны, Меркурия, Солнца. Собирают на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, утром.

Кабачок

Краткая характеристика. *Кабачок – Cucurbita pepo L. var. giraumonas Duch – однолетник из семейства тыквенных.* Плоды удлинненно-цилиндрической формы, гладкие или ребристые.

Кабачок, как и тыква, имеет американское происхождение. В настоящее время широко культивируется по всему свету. В России его выращивают практически повсюду, но благодаря скороспелости и холодостойкости он наиболее распространен в Нечерноземье.

Лекарственное значение. Вовремя собранные и хорошо приготовленные плоды кабачка легко усваиваются организмом и активно способствуют лучшему усвоению другой, более «тяжелой» пищи. Кабачки богаты клетчаткой, поэтому прием их в пищу усиливает перистальтику кишечника и тем самым *активизирует пищеварение*, улучшает моторную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияет на *кровообразование*. Считают, что блюда из кабачков в какой-то степени препятствуют накоплению в крови холестерина, поэтому особенно *полезны пожилым людям*. Кроме того, пищевые волокна кабачков воспринимают токсичные вещества и выводят их из организма, что особенно ценно для *онкологических больных*. Кабачки вызывают чувство быстрого насыщения, поэтому, вводя их в рацион, легко отказаться от другой, более калорийной пищи.

Непосредственное лечебное использование плодов кабачка практически такое же, как и тыквы, но семена его в медицине почти не применяют.

Пряно-ароматические растения

Речь пойдет о растениях, которые употребляются в малом количестве, но значительно улучшают вкус, запах, а иногда и внешний вид пищи. Такие добавки к блюдам и напиткам зовут пряностями, или специями, а производящие их растения – пряными, или вкусовыми. Они имеют важное значение в питании, так как возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение, способствуют более полному усвоению пищи, активизируют обмен веществ. Действие пряностей определяется содержанием в них эфирных масел и других биологически активных соединений, оказывающих даже в чрезвычайно малых дозах заметное влияние на наши органы чувств и обменные процессы в организме. У разных растений в качестве пряности используют разные органы и их части: корни и корневища, луковицы, стебли, листья, цветки, плоды, семена.

Анис

Краткая характеристика. *Анис обыкновенный* – *Anisum vulgare Gaertn. (Pimpinella anisum L.)* – однолетник из семейства сельдерейных, или зонтичных со стержневым корнем и прямостоячим бороздчатым стеблем высотой до 60 см, ветвистым почти от основания.

Родина – Малая Азия. Сейчас в диком виде это растение не встречается. Культивируется оно с незапамятных времен. Его разводили задолго до новой эры в Древнем Египте. Примерно с XIII в. анис выращивают по всей Европе, а в настоящее время возделывают во многих странах мира, в том числе в России. В нашу страну его завезли в начале XIX столетия. Основные районы его культуры у нас – Центральное Черноземье, Башкирия, Северный Кавказ.

Лекарственное значение. С лечебной целью анис применяется с глубокой древности. Теофраст, Диоскорид, Колумелла, Плиний говорят о нем в своих сочинениях.

Эмпирические наблюдения древнейших и средневековых врачей были подтверждены позднейшими исследованиями, и в наше время используют плоды аниса и его препараты как *спазмолитическое, обезболивающее, дезинфицирующее, ветрогонное* средство.

В народной медицине анис употребляется как *улучшающее секрецию средство* для повышения отделения молока у кормящих матерей, как *мочегонное и противовоспалительное* при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в частности при наличии песка и камней.

Плоды аниса и его препараты вызывают кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшают спазмы гладкой мускулатуры кишечника, усиливают функцию железистого аппарата кишечника и бронхов, увеличивают лактацию, малотоксичны.

Анисовое масло и плоды применяют при катарах дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, ларингитах, а также коклюше, гангрене легких и бронхоэктазах. Препарат аниса назначают при гастритах со сниженной желудочной секрецией, при метеоризме и других нарушениях желудочно-кишечного тракта. Анисовое масло обеспечивает мягкое отхаркивающее действие, проявляющееся в увеличении количества секрета, его разжижении и в ускорении удаления его из дыхательных путей. Кроме того, анисовое масло защищает от укусов комаров. В индийской медицине его используют как мочегонное средство.

В болгарской медицине плоды аниса считаются хорошим обезболивающим, спазмолитическим и секретолитическим средством при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей: назначаются при кашле, потере голоса, катаре бронхов, воспалении миндалин, при бронхиальной астме, метеоризме, мочекаменной болезни. В Болгарии чаще всего внутрь принимают горячий настой из измельченных плодиков.

В России народные лекари рекомендуют настой плодов аниса как ветрогонное и легкое слабительное.

Рецепты народной медицины

Противокашлевое средство: берут 1 ст. ложку измельченных анисовых плодов, заваривают стаканом кипятка; настаивают 20 мин, после чего процеживают. Полученный настой принимают 3–4 раза в день по 1–2 ст. ложки.

При хроническом кашле: вскипятить 1 ст. ложку семян аниса и 1 чайную ложку меда в 50 мл воды. Пить по 4–6 ст. ложек в день.

При бронхиальной астме: отварить в 200 мл воды 15 г семян аниса. Принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Для возбуждения деятельности пищеварительного тракта и как ветрогонное лекарство: делают настой по той же технологии, что и противокашлевое средство, но берут на стакан кипятка всего 1 ч. ложку плодов аниса. Принимают этот настой по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана за полчаса до еды.

При спастическом колите: пить чай из настоя семян аниса (1 ч. ложка семян на 200 мл кипятка).

Отвар из семян аниса 15–20 г на 1 л. воды пьют при грудных болезнях

ежечасно по 30–50 мл как средство, разжижающее мокроту, а также отхаркивающее и при астматических приступах.

Для повышения лактации у кормящих матерей готовят настой: 1 ст. ложку плодов аниса насыпают в пол-литровый термос, заливают 2 стаканами кипятка. Настой выпивают в течение дня за 3 раза по ½ стакана за 20–30 мин до еды в теплом виде.

Против скапливающихся в желудке газов и отрыжки: 30 г плодов аниса растирают в порошок, заливают 300 мл воды, варят пока не останется 250 мл. Пьют перед обедом как чай. Этот раствор рекомендуют также пить кормящим матерям для увеличения лактации.

Анис – растение Меркурия, семя имеет силы Юпитера.

Иссоп

Краткая характеристика. Иссоп лекарственный – *Hyssopus officinalis* L. – полукустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, со стержневым деревянистым разветвленным корнем и многочисленными прямостоячими ветвистыми четырехгранными стеблями высотой до 80 см, одревесневающими при основании.

Дикорастущим и, вероятно, одичавшим иссоп встречается во многих регионах Евразии – от Пиренейского полуострова до Средней Азии. В России он произрастает в южной и отчасти средней полосе европейской части, на Северном Кавказе, на юге Западной Сибири. Родина культуры иссопа, по всей видимости, Юго-Восточная Европа, где его выращивают с раннего Средневековья как лекарственное, пряное и декоративное растение. В нашей стране культура иссопа не получила широкого распространения, лишь любители выращивают его как пряность и в цветниках. Иногда его разводят пчеловоды.

Лекарственное значение. Лечебные свойства растения связаны в основном с наличием эфирных масел, и его по действию нередко сравнивают с шалфеем. В научной медицине иссоп не применяется. В народной медицине используются верхушечные части стеблей с листьями как **отхаркивающее**, **противо** воспалительное средство при бронхите, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. Настой иссопа оказывает небольшое возбуждающее действие на секрецию пищеварительных желез, повышает аппетит, уменьшает процессы брожения в кишечнике. Наружно настой иссопа используют при полоскании рта, горла при стоматите, ангине, плохом запахе изо рта, при лечении труднозаживающих ран. Болгарская медицина рекомендует применять настой при повышенной потливости.

Наружно настой используют для промывания ран и язв, слизистых

оболочек глаз, при конъюнктивитах, а также в виде примочек с целью рассасывания подкожных кровоизлияний травматического происхождения.

Полезно принимать внутрь онкологическим больным как тонизирующее средство.

На Востоке иссоп употребляют при изготовлении легкого прохладительного напитка «шербета», улучшающего пищеварение и снижающего потливость.

На Руси траву иссопа, собранную перед цветением, применяли при кашле, астме, удушье, при ушибах. При флюсе к отвару прибавляли несколько капель уксуса и использовали для припарок и полоскания рта. При грудных болезнях пили иссопный чай с медом. Настоем иссопа полощут рот и глотку при воспалительных процессах и охриплости. Иссоп обладает ранозаживляющим свойством.

❗ **Внимание:** трава иссопа считается слабоядовитой. Применять ее следует с осторожностью. **Противопоказана при беременности.**

Рецепты народной медицины

Одну-две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды (лучше в теплом виде) при бронхитах, бронхиальной астме, болях в груди, туберкулезе, обильном потении, климаксе у женщин, а также при хронических воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта и плохом пищеварении.

Две чайные ложки измельченных надземных частей растения залить 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принять равными порциями в течение суток. Курс лечения 2–3 недели при потливости.

Настой иссопа (15 г травы на 1 л. воды) рекомендовали при желтухе, водянке и мочекаменной болезни.

При туберкулезе: горсть иссопа и 12 плодов инжира измельчить и варить в 1200 мл воды, пока не останется 800 мл отвара. Пить по 1 ч. ложке утром.

Две щепотки иссопа на 3 чайные чашки горячей воды настоять и применять при хронических простудных заболеваниях, одышке у стариков, от насморка, в качестве хорошего отхаркивающего средства.

Иссоп содержит силы Венеры и Меркурия. Собирают на первой фазе Луны, на восходе Солнца, по росе.

Кориандр

Краткая характеристика. *Кориандр посевной*, или *кишнец* у кинза, – *Coriandrum sativum* h. – однолетнее травянистое растение из семейства сельдерейных, или зонтичных, с веретеновидным тонким

корнем и прямостоячим тонкобороздчатым стеблем высотой до 70 см (иногда больше), ветвистым от основания. Цветки белые или розоватые, мелкие, собраны в многочисленные сложные зонтики. Плоды – бурые шарообразные двусемянки диаметром до 5 мм, с сильным ароматом. Цветет в мае-июле, плоды созревают в июле-августе.

Кориандр – настоящее культурное растение. Предки его не дожили до нашего времени. Родина – Средиземноморье. Установлено, что это растение выращивали древние египтяне еще за 1000 лет до н. э. Сейчас его культивируют во многих странах как важную эфирномасличную культуру. В России ежегодно засевают кориандром более 100 тыс. га, в основном в Центральной Черноземной полосе, Поволжье и на Северном Кавказе. Кориандр широко разводят на огородах как в нашей стране, особенно в южных областях, так и в Закавказье, Средней Азии, Иране, Турции и многих других регионах.

Лекарственное значение. В древней медицине (Индия, Рим, Греция, Средняя Азия) кориандр широко применялся в качестве зелени и лекарства.

По словам Авиценны, кориандр имеет сухую и теплую натуру. Выжатый сок *успокаивает сильную пульсацию*, в том числе биение сосудов в глазу, *помогает от «горячих» перебоев сердца, останавливает носовое кровотечение и кровохарканье*, помогает при *головокружении, падучей (припадки)*. Жареный кориандр *препятствует появлению рвоты и успокаивает кислую отрыжку*.

В индийской медицине плоды кориандра применяют как *обезболивающее, мочегонное, желудочное и укрепляющее средство*.

Тибетская медицина рекомендует кориандр (кинзу) в качестве *жаропонижающего и жаждоутоляющего средства*.

В народной медицине трава кориандра применяется как средство, *повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения*. Рекомендуются при *кровотечении из десен*, для лечения *малокровия и гипертонической болезни*. В отдельных случаях кориандр назначают как *успокаивающее и противосудорожное средство*, особенно при *истерии*.

Сок травы и водные извлечения из надземной части, в том числе из семян, применяются в качестве *противокашлевого, желчегонного и мочегонного средства*.

Свежий сок и отвар из корней кориандра используется для лечения *кори и золотухи*.

Употребление **зелени** кориандра дает *гипотензивный эффект*, а это полезно для больных с легкой стадией *гипертонической болезни*, но в тех

случаях, когда у них нет опасности возникновения тромбов.

Плоды кориандра усиливают *секрецию желез пищеварительного тракта*, обладают *желчегонным, болеутоляющим, антисептическим и противогеморройным* действием, *стимулируют регенерацию поврежденных тканей*. Их применяют при *неврастении, поносе и ослаблении мочевого пузыря*.

Противопоказания для употребления кориандра в качестве зелени: *гиперацидные формы гастрита и язвенной болезни желудка; ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда или перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы, тромбофлебиты, сахарный диабет, различные стрессовые реакции и прием лекарств, при которых повышается процесс свертывания крови; гипертоническая болезнь, различные гипотонические состояния, возникающие в результате перенесения некоторых тяжелых заболеваний*.

Рецепты народной медицины

Настойка плодов кориандра: 1 ст. ложку плодов залить 100 мл водки, настаивать 2 недели, процедить. Дневная доза составляет 40–50 капель. Является одним из лучших антидепрессантов.

При атонии кишечника: принимать 3 раза в день по 70 мл отвара или настоя из 1 ч. ложки семян на 200 мл воды.

Кориандр (кинза, кишнец) содержит силы Урана, Венеры, Меркурия. Сбор травы производится на первой фазе Луны, до восхода Солнца.

Лаванда

Краткая характеристика. Это растение фигурирует в разных справочниках неодинаково: *лаванда колосовая*, или *настоящая*, или *лекарственная*, или *французская*, – *Lavandula spica* L. (*L. vera* DC., *L. officinalis* Chaix), есть и другие названия. Это *вечнозеленый сильноветвистый полукустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, высотой от 20 см до 1 м.*

Родина лаванды – Южная Европа и другие регионы Западного Средиземноморья. Здесь она встречается дикорастущей на каменистых горных склонах, по-видимому, здесь же ее и начали культивировать еще задолго до нашей эры как душистое и лекарственное растение. Позже ее стали разводить в достаточно больших масштабах как эфирномасличную культуру.

В России первые опыты культуры лаванды были проведены еще в середине XVIII столетия в Астрахани. В начале XIX в. ее завезли в Никитский ботанический сад, расположенный в Крыму. С 30-х годов нашего столетия лаванда разводится как эфирномасличная культура в Крыму и Краснодарском крае. Крупнейшими производителями

лавандового масла в настоящее время выступают Франция, Испания, Италия, Япония.

Лекарственное значение. Лаванда – одно из растений, наиболее часто рекомендуемых Гиппократом.

В традиционной медицине лаванда применяется при *истощении нервной системы*, при **обмороках, головокружении, параличе, плохом зрении, слабоумии, повреждении голосовых связок, при ушибах.**

В народной медицине с лечебными целями используют обычно **цветки** лаванды. Они обладают **слабым успокаивающим и спазмолитическим действием**, поэтому применяются при **неврастении, нервном сердцебиении, мигрени, других головных болях, бессоннице.** Как правило, готовят настой по простой технологии.

Некоторые лекари назначают настой цветков лаванды при **желудочно-кишечных коликах и болях в желчевыводящих путях.**

Как успокаивающее средство эффективны ванны с настоем цветков лаванды.

В Болгарии цветки этого растения пользуются славой **ветрогонного средства.**

Лаванда издавна применялась на Руси как **пряно-ароматическое, лекарственное средство.**

По 5 капель **лавандового масла** на сахар давали при **отсутствии аппетита, приливе крови к голове, головокружении, головной боли, дурноте, ветрах** и для **улучшения пищеварения.**

При **течи из уха** в него помещали тампон с лавандовым маслом.

Цветущую траву лаванды в виде примочек или в мешочках применяли наружно при **головокружении.**

Рецепты народной медицины

Измельченные цветки (2–3 ч. ложки) заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 мин. Пьют настой достаточно большими порциями – по половине стакана 3–4 раза в сутки **при неврастении, мигрени.**

Настой лаванды готовят при мигрени и обмороках из расчета 6 г травы на 1 л. воды. Принимать внутрь.

❗ **Внимание:** препараты лаванды относятся к числу сильнодействующих, поэтому пользоваться ими необходимо под контролем врача.

Лаванда – растение Солнца. Собирать на растущей Луне, на восходе Солнца.

Лавр

Краткая характеристика. **Лавр благородный** – *Laurus nobilis* L. –

вечнозеленое дерево из семейства лавровых высотой до 18 м или стройный кустарник высотой 2–5 м.

Родина – Средиземноморье. Он встречается и сейчас дикорастущим в горных лесах Малой Азии, Сирии. С глубокой древности лавр благородный разводят во многих субтропических странах, в том числе в причерноморских районах России. Он способен дичать, одичавшим в настоящее время встречается по всему Средиземноморью, а также в Центральной и Южной Америке.

Лекарственное значение. В древней медицине в качестве лекарственного средства широко применяли листья, кору, корни, плоды, костянку плодов, а также чистое лавровое масло. По описаниям Авиценны, все части лавра сильно сушат и согревают. Лавр является хорошим средством от *расслабления нервов*, *общего паралича* и *паралича лицевого нерва*, помогает при *опухолях печени* и *селезенки*, при *коликах*, при *болях в суставах*. **Лавр** и **лавровое масло** снимают *головную боль* и *боли в ухе*. Лавр полезен для *слуха*, помогает при *звоне в ушах*. Масло лавра полезно при *болях в печени*.

Кора лавра, как и **костянка плодов**, вызывает *расслабление стенок желудка* и *возбуждает рвоту*. Масло лавра также вызывает тошноту и рвоту, гонит мочу и месячные. Местные ванны с отваром из листьев полезны при *заболеваниях мочевого пузыря* и *матки*.

В настоящее время лавр используется в неофициальной медицине для лечения *ревматического артрита*, *подагры*, *вялых параличей*, при *спастических болях*, при *сахарном диабете*.

Из **спелых плодов** лавра получают очень ароматное жирное масло, которое употребляют в медицине как наружное *антисептическое средство* при *нарывах* и *кожных сыпях*, а также против *мышечной боли* при *растяжениях* и *вывихах*, при *ревматизме* и т. п. Им пытаются лечить и *параличи*. Лавровое масло применяют и при лечении *хронических холециститов* и *желчнокаменной болезни*.

Рецепты народной медицины

Мелко порезанные лавровые листья (30 г) залить 200 г подсолнечного (крестьянского) или прованского масла; настаивать в теплом месте 10 дней или в течение 1 ч на водяной бане, процедить. Использовать наружно, втирая в область больного сустава (лучше на ночь с последующим мягким компрессом), а также при параличах.

При спастических болях: 5 г измельченных листьев залить 300 мл кипятка в термосе, настаивать 3 ч, процедить. Принимать внутрь маленькими глотками всю дозу в течение 12 ч. Курс лечения – 2 дня.

При сахарном диабете: 10 чистых листьев лавра залить 3 стаканами крутого кипятка; настаивать 2–3 ч. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Настаивать 1 стакан измельченного лаврового листа в 0,5 л. водки 2 недели в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды до излечения при раке горла .

Рекомендации по очистке суставов: 5 г лаврового листа прокипятить в течение 5 мин в 300 мл воды. Настаивать в термосе 4–5 ч. Раствор слить и выпить маленькими глотками за 12 ч (все сразу нельзя!). Процедуру повторять 3 дня. Через неделю – повторять еще 3 дня. В дни лечения – питание только вегетарианское. Очистку суставов первый год проводить ежеквартально, потом один раз в год и обязательно после очистки кишечника. Если этого не сделать, неочищенный кишечник под воздействием отвара лаврового листа может стать источником аллергических выбросов.

При выделениях из уха использовать для промываний и закапывания теплый настой лавровых листьев: 2 ст. ложки измельченного листа настаивать 1–2 ч. в 200 мл кипятка. После закапывания закрывать ушное отверстие ватным тампоном. Процедуру проделывать 2–3 раза в день или 1 раз на ночь.

Мелисса, или лимонная мята

Краткая характеристика. Мелисса лекарственная – *Melissa officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с ветвистым корневищем и прямостоячими ветвистыми четырехгранными стеблями высотой 50–80, иногда до 120 см.

Родиной мелиссы считают Южную Европу В диком или одичавшем виде она известна на юге России, на Кавказе, в Средней Азии, зарубежной Европе. Типичные ее местообитания – берега рек и ручьев, опушки горных лесов, заросли кустарников, виноградники, встречается она и в сельских населенных пунктах вдоль заборов и у дорог. С глубокой древности мелиссу культивируют.

Лекарственное значение. У греков мелисса была объектом большого поклонения. Считалась основным средством от приступов лихорадки , а также средством от облысения, помогала изгонять змей , наконец, наибольшую славу это растение приобрело в качестве средства, возбуждающего чувственность. Она считается посвященной Артемиде.

Мелиссовое масло назначают как потогонное лекарство и средство,

регулирующее менструации.

Заслуженной славой в наши дни пользуются лекарства из **надземной части (травы)** мелиссы как *уеп окаивающие средства* при повышенной возбудимости, истерии, ипохондрии, бессоннице , а также как *противосудорожные* и *болеутоляющие* при головных и желудочных болях, невралгиях и т. п.

Настой мелиссы замедляет частоту дыхания, способствует урежению сердечных сокращений. Рекомендуются при болях в кишечнике, хронических запорах, метеоризме , а также при малокровии и подагре.

Мелиссовое масло назначают **как потогонное лекарство и средство, регулирующее менструации.**

Настой и отвар травы мелиссы используют в виде полосканий при зубной боли и заболеваниях десен. Компрессы из них накладывают на больные места при ревматизме, болях в суставах и мышцах, ушибах.

Ими пытаются лечить язвы на теле.

Трава мелиссы – составная часть некоторых ароматических ванн.

Трава мелиссы обладает вяжущим и мочегонным действием, стимулирует месячные.

Настой листьев, собранный перед цветением, эффективен при *аллергических дерматозах* , а также как *моче гонное, стимулирующее пищеварение, повышающее аппетит средство.*

Отвар или настойку применяют наружно при *параличах, подагре, фурункулах.*

Настой листьев и верхушечных побегов с цветками принимают при плохой деятельности *желудочно-кишечного тракта, одышке*, различных *невралгиях, мигрени, бессоннице, малокровии, меланхолии*, полощут рот при *зубной боли и воспалении десен.*

Растертые листья мелиссы как свежие, так и сухие (в последнем случае размоченные в кипятке) прикладывают на тряпочке к *ранам* (приятно холодят, уменьшают боль).

На Руси мелиссу применяли в качестве растения, способного утолять *жажду*, устранять *нервные лихорадки*. Использовали траву при *спазмах желудка, коликах, сердечных возбуждениях, истерических припадках, головокружениях и частых обмороках, связанных с нарушениями нервной системы.* Рекомендовали при *простудных болях, параличах.*

Народная медицина употребляет мелиссу при *женских болезнях*, связанных с *болезнями матки*, почему она и называется «маточником».

Рецепты народной медицины

Настои и отвары готовят в пропорции 1 часть сухого

растительного сырья на 10 частей воды и пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день для уменьшения одышки, при болях в области сердца, учащенном сердцебиении, пониженном кровяном давлении.

При головокружении: принимать по 40–60 капель сока Melissa, отжатого из листьев, собранных до цветения, с 1 ч. ложкой меда на молоке 5–6 раз в день.

При сердцебиении и сердечных болях: вместо настоя и отвара травы нередко пользуются мелиссовым эфирным маслом, его принимают внутрь по 10–15 капель.

При желудочно-кишечных заболеваниях, при вздутии живота: принимают отвар (15 г травы Melissa на стакан воды по 1 ст. ложке 3 раза в день), а также настойку (25 г травы на 100 мл спирта или 1 стакан водки). Пьют по 15 капель 3 раза в день.

Melissu применяют при судорогах, ипохондрии, при послеродовой слабости, учащенном сердцебиении в виде порошка по 1,8–3,7 г на прием или в настое (3,7 г на 120 мл горячей воды).

Готовят настой из расчета 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипятка. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день до еды как мочегонное средство.

При бессоннице: 2 ст. ложки листьев или верхушек побегов с цветками Melissa настаивать в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде 4 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

При боли от воспаления надкостницы: 8 ч. ложек сухой Melissa настаивать в 400 мл горячей воды 4 ч. Полоскать рот.

При головной боли: приготовить настой из травы Melissa в соотношении 1:10. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При нервных заболеваниях давали «мелиссовое масло» по 3–6 капель на сахаре 2–3 раза в день. Принимали масло и с белым вином.

При нарушении менструального цикла рекомендовали настой травы Melissa (15 г на 180 мл кипятка). Пили эту дозу 3–4 раза в день.

Наружно для массажей и растираний: используют спиртовой настой травы (1:5), а внутрь – настой из 8–10 г измельченной травы на 500 мл кипятка, выдержанный в течение 30 мин в хорошо закрытой посуде (суточная норма).

Сок из листьев Melissa: принимать 5–6 раз в день с 1 ч. ложкой меда на молоке по 40–60 капель при переутомлении.

Принимать по 40–60 капель сока Melissa лекарственной с 1 ч. ложкой меда на молоке 5–6 раз в день при одышке.

При гингивите (воспаление слизистой оболочки десны): полоскать

полость рта соком мяты лекарственной, отжатым из свежей надземной части растения или только листьев, собранных до цветения (1 ч. ложку сока на 200 мл теплой воды).

Мелисса содержит силы Венеры, Юпитера и Солнца.

Мята перечная

Краткая характеристика. *Мята перечная* – *Mentha piperita* L. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с хорошо развитой системой горизонтальных корневищ. Стебли прямостоячие, высотой до 1 м.

Мята перечная в диком виде не встречается нигде. Это культурное гибридогенное растение, выведенное в Англии скрещиванием местных дикорастущих видов – мяты водной (*Mentha aquatica* L.) и мяты колосистой (*M. spicata* L.). Как эфирномасличную и лекарственную культуру ее издавна возделывают во многих странах Европы, в том числе в России, преимущественно в Центральном Черноземье и на Кубани. В качестве пряности ее выращивают и на приусадебных участках.

Лекарственное значение. Медицинское использование имеют листья и вся надземная масса (трава) мяты. Действующим веществом является эфирное масло, содержание которого в листьях у разных сортов колеблется от 1,5 до 4 %, а в соцветиях достигает 6 %.

В народной медицине мята широко применяется как чай или в виде полоскания при **острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей**. Ее назначают при **заболеваниях печени (желтуха, хронический гепатит), желчных путей (острый и хронический холецистит, холангиты)**. Сок мяты, водные извлечения из свежесобранных листьев, а также сами высушенные и измельченные листья широко используют для **улучшения аппетита** и процесса пищеварения, как **противовоспалительное, противорвотное** (в том числе для устранения тошноты и изжоги), **противокашлевое** и **болеутоляющее средства**.

Наружно крепкий водный настой мяты применяют для обмываний и примочек, при **судорогах, ревматических и артритических болях**, при **зуде и воспалительных процессах кожи**.

Отвар из свежей и высушенной травы мяты лесной широко применяется при **стоматитах** и **зубной боли**.

Свежая трава и сок считаются целебными при **желудочных болях, желтухе, водянке, икоте, чесотке** и как **отхаркивающее**.

Настой листьев мяты применяют при **стенокардии, чрезмерных и болезненных менструациях, тошноте**.

Отвар мяты, принимаемый по 1 стакану утром и вечером, **способствует пищеварению и придает лицу здоровый, бодрый вид.**

В русской народной медицине сок свежих листьев дикорастущей мяты применяется при **почечнокаменной болезни как мочегонное средство** по 1 ст. ложке в смеси с белым вином.

При **отеках груди** матери-кормилицы делают компрессы из ошпаренных листьев мяты. Прикладывают компрессы, пока не пройдет отек.

При **сильных головных болях** необходимо прикладывать мяту ко лбу.

Отвар мяты с медом применяют при болях **в горле, кашле, удушье.**

Мятный настой, приготовленный на молоке, снимает **боли в животе.**

Припарки, компрессы из листьев мяты водной, мяты колосистой, мяты полевой применяют как **противоопухолевое средство** и при мастите.

Настой, отвар из надземной части мяты блошной, мяты малоцветковой (полиева трава) используют при **раке матки.** Одновременно делают спринцевания этими препаратами.

Главная составная часть эфирного масла, отгоняемого из листьев и травы мяты перечной, – **ментол.** Он обладает способностью расширять сосуды сердца, головного мозга, легких, снижает чувствительность нервных окончаний. В виде самых различных лекарственных форм ментол применяют как **сосудорасширяющее** средство при таком грозном заболевании, как **стенокардия** (раньше эту болезнь называли грудной жабой), а также как **успокаивающее средство** при **неврозах, повышенной возбудимости, бессоннице, морской болезни.** В российской медицине особенно известен ментолосодержащий препарат **валидол.**

Рецепты народной медицины

20 капель спиртовой настойки мяты на 1 стакан холодной воды, принятые утром, после сна, улучшают самочувствие **после чрезмерного приема алкогольных напитков: исчезает тяжесть в голове, неприятное ощущение в желудке и т. п.**

Измельченные свежие листья мяты залить 95 %-ным спиртом (1:10), настаивать 5 суток, профильтровать. Полученную вытяжку смешать с подсолнечным маслом (1:1), выпарить спирт на водяной бане и применять наружно для **лечения ран, эрозий шейки матки.**

Настой листьев мяты (2 ст. ложки залить 0,5 л. кипятка в термосе, настоять) пить глотками в течение дня при **изжоге, тошноте, при спазмах в желудке и кишечнике, зловонной отрыжке и др.**

Прием перечной мяты в виде настоя (2 ст. ложки на 0,5 л кипятка) по ¼ стакана 3–4 раза в день, особенно в сочетании со свежим соком

картофеля, эффективен при изжоге, связанной с повышенной кислотностью желудочного сока.

Две столовые ложки измельченной травы заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на слабом огне 5–6 мин, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как успокаивающее, противосудорожное и повышающее аппетит средство.

Принимать по 1–2 ч. ложки сока мяты, отжатого из молодых свежих листьев с медом в 200 мл теплой воды 2–3 раза в день до еды при бродильном процессе в кишечнике.

Столовую ложку листьев мяты перечной залить 200 мл кипятка, варить 10 мин. Пить по 100 мл утром и вечером при депрессии.

Мята содержит силы Венеры, Сатурна, Меркурия, Солнца.

Петрушка

Краткая характеристика. Петрушка кудрявая, или посевная, – *Petroselinum crispum* (Mill.) A.W.Hill (*P. sativum* Hoffm.) – двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных. Корнеплод обычно конусообразный, в общем похожий на всем знакомые корнеплоды моркови, но белой окраски.

Среди культивируемых форм различают корневые и листовые сорта.

Родина петрушки – Средиземноморье, где она до сих пор встречается дикорастущей, здесь же ее впервые начали культивировать. Сейчас ее культура распространилась по всему свету. Растение может дичать. В России выращивается повсеместно как в крупных пригородных хозяйствах, так и на индивидуальных огородах.

Лекарственное значение. В народной медицине растение используют как сильное мочегонное средство при болезнях органов мочевыделительной системы, особенно при мочекаменной болезни, отеках различного происхождения, а также при некоторых инфекционных заболеваниях (скарлатина, корь, ветрянка, оспа). Настой петрушки благоприятно действует при болезнях печени, диспепсии и метеоризме.

Петрушка способствует выведению солей из организма. Зелень петрушки уменьшает потливость, показана при заболеваниях почек, атеросклерозе. При ожирении, заболеваниях печени и почек рекомендуется употреблять корень петрушки.

Свежий сок, а также отвар петрушки повышают секрецию желудочного сока и вызывают достаточно активный желчегонный

эффект.

Толченые **семена** втирают в кожу головы при **облысении** и используют **против головных вшей**.

В народной медицине петрушка считается **абортивным средством**.

Петрушка устраняет **неприятный запах изо рта**, действуя на полость рта бактерицидно, полезна при **воспалительных процессах в деснах** и на **слизистой рта**.

Рецепты народной медицины

При **болезнях печени**: 1–2 ст. ложки петрушки заваривают 0,5 л. кипятка, принимают в течение суток. Можно также 1 ч. ложку измельченных корней заварить 1 стаканом кипятка и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **отеках любой локализации**: взять одновременно зелень и корни петрушки, которые следует хорошо промыть, предварительно сняв с корней тонкую пленку. Все мелко изрубить (можно пропустить через мясорубку). Один стакан зелени высыпать в эмалированную посуду и залить 400 мл воды, кипящей «белым ключом» (большими пузырями), прикрыть емкость чем-либо плотным (сложенное в несколько раз полотенце) и оставить настаиваться до утра.

Старинная методика рекомендует делать всю процедуру вечером. Утром настой процеживают через несколько слоев марли. В полученную жидкость нужно добавить сок одного лимона средней величины. Настой хранить в холодильнике. Употреблять в день не более 70 мл. Пить 2 дня подряд, затем делать перерыв на 2–3 дня и опять продолжать прием по тому же правилу.

При **затрудненном мочеиспускании**: пить отвар петрушки, который готовят из расчета 25 г корня на 400 мл воды. Воду выпаривают до объема 240 мл.

В качестве **желчегонного, ветрогонного и мочегонного средства** можно воспользоваться такой рекомендацией: 1 ч. ложку истолченных семян петрушки залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры; настаивать 8 ч, процедить, пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

При **почечнокаменной болезни**: 2 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–5 ч, процедить, принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 20 мин до еды.

Три чайные ложки сухих или свежих корней петрушки настаивать 8–12 ч в 200 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гастрите с

пониженной и нулевой кислотностью.

При отеках сердечного происхождения , при почечнокаменной болезни и воспалительных процессах в мочевом пузыре, нарушениях менструального цикла, холецистопатии, как средство, повышающее функцию половых желез, при воспалении предстательной железы: принимать по 0,5 г порошка из семян петрушки 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Берут 4 ч. ложки размолотых семян на 1 стакан кипятка, кипятят 10–20 мин на слабом огне, остужают, процеживают и пьют по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Детям отвар дозируют чайными ложками.

При аденоме предстательной железы: 1 ст. ложку измельченных корней петрушки огородной настаивать 8–10 ч в 300 мл кипятка. Принимать весь настой в течение дня, по 1 ст. ложке за один прием.

При задержке мочи: 100 г корней на 1 л. кипятка, настаивать 1 ч – суточная доза. Принимать по 0,5–1 стакану. Улучшение наступает через 10–12 дней.

Противолихорадочное средство: свежий сок из листьев петрушки по 2 ч. ложки 3–5 раз в день.

⚠ **Внимание: противопоказана при нефрите и при беременности, особенно для тех беременных женщин, у которых бывают частые выкидыши.**

Петрушка содержит силы Меркурия, Юпитера, Венеры.

Розмарин

Краткая характеристика. Розмарин лекарственный – *Rosmarinus officinalis* L. – вечнозеленый сильноветвистый кустарник из семейства яснотковых, или губоцветных, высотой от 50 см до 2 м.

Дикорастущим розмарин распространен в Средиземноморье: Южной Европе и Северной Африке. Введен в культуру не менее 2 тысяч лет назад. Достоверно известно, что он был популярен в Древней Греции, ему приписывали способность веселить человека и приносить ему счастье. Еще в XIII в. научились добывать чистое эфирное розмариновое масло. В настоящее время розмарин – довольно важная эфирномасличная культура. Его возделывают на сравнительно больших площадях в Испании, Португалии, Франции, Тунисе, Алжире, Греции, Индии и во многих других странах.

В Россию розмарин попал впервые в начале XIX в. в Никитский ботанический сад. Промышленная культура его фактически не вышла за пределы Крыма, но в индивидуальных садах и палисадниках он распространился на юге России.

Лекарственное значение. Розмарин и его достоинства известны с давних времен. Он пользовался высокой репутацией уже у греков. У римлян считалось, что розмарин обеспечивает мертвым мирное пребывание по ту сторону жизни; в связи с этим его оставляли на могилах и зажигали его ветви вместо ладана. В средние века розмарин разводили во всех садах, и особенно в монастырских, где выращивали лекарственные травы. Растение пережило процесс десакрализации: являясь исключительно культовым растением у древних народов, в средние века оно стало медицинским растением, а затем стало применяться как специя, например, использовалась в итальянской кухне как приятная ароматная приправа к мясу барана.

В народной медицине употребляют с лечебными целями преимущественно **листья** розмарина. Целебные качества придает этому растению не только эфирное масло, но и другие содержащиеся в нем биологически активные соединения, в частности урсоловая и розмарициновая кислоты, дубильные вещества. В ряде стран лекарства из розмарина включены в государственные фармакопеи. Действие розмарина является в основном очищающим. Водный настой растения обладает *желчегонным*, *общим тонизирующим* и *обезболивающим* действием. Полезен при *упадке сил* и *неврозах*. Его принимают внутрь при *задержке менструаций*, *климактерических неврозах*, *холециститах*, при *желудочно-кишечных расстройствах*, *астме* и других *заболеваниях верхних дыхательных путей*, *метеоризме*, а также *наружно при труднозаживающих ранах*, *фурункулах*, для спринцевания при *белях*. Водный настой розмарина также используется для ванн и компрессов при *невритах* и *простудных заболеваниях*, для полоскания горла при *ангинах*, *стоматитах*. Эффективны припарки из молодых побегов в виде наружного средства.

Эфирное масло можно использовать и в спиртовом растворе (2:100) для растирания при *ревматизме*.

Болгарская народная медицина использует водный настой листьев розмарина в качестве наружного средства при *выпадении волос* (для втирания), а также рекомендует принимать внутрь при *эпилепсии*, для *регуляции менструального цикла* при нерегулярных и недостаточных менструациях, при *желтухе*, *желудочных* и *кишечных коликах*.

В последние годы появились сообщения об использовании розмарина для *ароматерапии*. Его запах оказывает *успокаивающее действие* и помогает снимать *стрессовые состояния*.

Рецепты народной медицины

При желудочных и кишечных коликах: 2 ч. ложки измельченных сухих листьев розмарина на 1 стакан кипятка; настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день до еды.

Такой же настой можно употреблять и наружно для **компрессов и полоскания горла и рта**, для **вагинальных спринцеваний**.

Две-три столовые ложки молодых стеблей с листьями обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применять как **обезболивающие припарки**.

Розмарин содержит силы Солнца, Юпитера, Меркурия.

Рута

Краткая характеристика. *Рута душистая – Rutagrave-olens L.* – многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства **рутовых**. Стебель ветвистый, высотой до 70 см, у основания одревесневающий.

Как дикорастущее растение рута встречается по всему Средиземноморью – от Канарских островов до Малой Азии, в том числе в Южном Крыму. Растет в характерных для Средиземноморья разреженных сообществах вечнозеленых низкорослых кустарников. Древние народы считали, что это растение отгоняет злых духов, помогает от болезней и ядов. Еще в средние века руту стали выращивать в Западной Европе в качестве лекарственного и ароматического растения. Характерно, что запах свежего растения большинству людей не нравится – он неприятный, но при высушивании аромат растительного сырья радикально меняется, становится вполне привлекательным, а цветки в сухом состоянии, по мнению многих, пахнут, как роза. В настоящее время руту довольно широко культивируют во многих субтропических и тропических регионах как Старого, так и Нового Света. На юге России ее разводят любители на индивидуальных огородах. Местами растение дичает.

Лекарственное значение. Как лекарственное растение рута упоминалась еще в сочинениях Плиния и других ученых Древнего мира. И до сих пор во многих странах ее включают в фармакопеи.

В народной медицине рута считается **тонизирующим, противоспазматическим, обезболивающим, противосудорожным, кровоостанавливающим, антитоксическим, успокаивающим** нервную систему, **ранозаживляющим средством**. Отвар и настой травы или только листьев этого растения пьют при **спазмах желудка, почечнокаменной болезни**, некоторых заболеваниях **женских половых органов**. Такой настой назначают также как **возбуждающее аппетит и ветрогонное средство**. Особенно часто лекарства из руты назначают при болезнях,

связанных с расстройством нервной системы: **при эпилепсии, истерии повышенной раздражительности, быстрой утомляемости, головокружении, головной боли.** Их назначают также при **атеросклерозе, климактерическом неврозе.**

Из нее делают примочки при **поражении надкостницы, параличе лицевого нерва и пролежнях.**

Свежий сок в смеси с медом рекомендуют при **ушибах, кровоизлияниях (гематомах),** как **ранозаживляющее средство.**

Чай из руты благоприятно действует на женщин **в климактерическом периоде;** кроме того, считается хорошим средством при **импотенции.**

Настой из надземной части в период цветения используется как тонизирующее средство при **атеросклерозе.**

При **золотухе** детям дают натошак по 3–4 листочка руты с хлебом до самого излечения.

На Руси как средство, **«отворяющее месячные крови»,** использовали настой.

Наружно лекарства из руты в виде примочек, компрессов, обмываний употребляют при **чесотке и других кожных заболеваниях,** а также при **различных гнойных язвах, ранах, нарывах и ушибах.**

Порошком травы руты засыпают **нагноившиеся раны и язвы.** Настоем руты промывают глаза при **конъюнктивите.**

Свежие листья прикладывают к месту **ушибов и кровоподтеков.**

⚠ Внимание: **рута – довольно ядовитое растение, поэтому длительное применение препаратов из нее нежелательно.**

Противопоказано: **применение лекарств из руты при беременности.** **Наружное применение руты иногда вызывает ожоги кожи.**

Рецепты народной медицины

Обычно для **внутреннего употребления** готовят настой из 1 ч. ложки измельченной травы на 2 стакана воды комнатной температуры. Настаивают 8 ч и процеживают. Полученный настой пьют по половине стакана 3 раза в день после еды при **атеросклерозе, климактерическом неврозе.**

Спиртовую настойку, приготовленную на 40 %-ном спирте, в соотношении 1:10 применяют наружно при **хронических заболеваниях суставов, суставном ревматизме, ишиасе, невралгиях, люмбаго и невритах инфекционного характера.**

При **сильных приливах крови к голове, при отсутствии аппетита и несварении желудка, а также при других видах желудочных недомоганий:**

принимают 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты на ложке воды или кусочке сахара. Его готовят так: 1 часть сока от свежих размятых листьев руты заливают 6 частями спирта; ставят на 10 дней в темное место, после чего процеживают, отжимают и опять процеживают.

При истерии: нужно больному пить глотками чай из напара листьев руты и корня валерианы; взятых в равных частях ($\frac{1}{4}$ стакана смеси залить кипятком, настаивать 1 ч). За день больной должен выпить 1 стакан такого чая.

Настоем травы руты (15 г сырья на 400 мл воды) полощут десны при нарывах.

15 г травы руты; собранной до цветения, залить 400 мл воды, настаивать. Употреблять внутрь вместо чая. Этот настой обладает **потогонным свойством**. Принимать по 1 рюмке через 2 ч.

По сведениям разных авторов, **рута** содержит силы Марса, Сатурна, Солнца.

Сельдерей

Краткая характеристика. Сельдерей пахучий – *Arium graveolens* L. – двулетнее травянистое растение из семейства зонтичных.

Культурные сорта сельдерея делятся на три группы, или разновидности: корневые, черешковые и листовые.

Дикие формы сельдерея растут по побережьям Средиземного моря. С XVI столетия сельдерей разводят на огородах как пищевое ароматическое растение в Европе – сначала в Италии, потом во Франции и Англии. В настоящее время сельдерей возделывают во многих странах всех континентов. В нашей стране широкого распространения культура сельдерея пока не получила, но на дачных участках его выращивают достаточно активно.

Лекарственное значение. Сельдерей был известен египтянам, грекам и римлянам с глубокой древности. Уже в те далекие времена это растение культивировали как декоративное и лекарственное. В древней медицине Индии, Тибета, Китая сельдерей рекомендовали употреблять в пищу **больным раком**. Сок сельдерея, разведенный водой или уксусом, рекомендовали в качестве **противорвотного средства**.

Народная медицина использует сельдерей при лечении гиповитаминозов, заболеваний желудочно-кишечного тракта; **настой корней, семян и листьев** – как средство, **повышающее общую сопротивляемость организма, улучшающее аппетит и процессы пищеварения, как противовоспалительное, болеутоляющее,**

противоаллергическое, спазмолитическое, ранозаживляющее, мочегонное средство.

Свежий **сок корнеплодов** и настой применяют при подагре, ревматизме, нефрите, мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, запорах; при нарушении сна, неврозах, астенических состояниях, для профилактики атеросклероза; при различных заболеваниях кожи, дерматитах, крапивнице, как смягчающее и противовоспалительное средство при болезнях верхних дыхательных путей.

Наличием солей калия в значительной мере объясняется благотворное влияние сельдерея на сердечно-сосудистую систему, магния – на нервную, а железа – на процессы кроветворения.

Пожилым людям полезно употреблять сельдерей в пищу. Он улучшает водно-солевой обмен и показан при ожирении, неврозах.

При кожных болезнях и для лечения гнойных ран и язв применяют наружно свежие измельченные листья или сельдерейную мазь, приготовленную на несоленом сливочном масле.

На Руси использовали в основном свежий сок из корня или листьев и настой семян. Листья принимали как противомаларийное, успокаивающее средство, при подагре, а также как мочегонное и при склонности к полноте.

В современной медицине зелень и корни сельдерея рекомендуют в качестве лечебно-диетического средства при заболеваниях пищеварительного тракта (гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты).

Рецепты народной медицины

Для повышения общей сопротивляемости организма: измельченный корень сельдерея (34 г) заливают 1 л. кипящей воды, настаивают 8 ч, процеживают. Принимают внутрь по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Свежий сок сельдерея назначают внутрь по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды при подагре, ревматизме.

Одну столовую ложку корней и листьев на 1 стакан кипятка; настаивать 4 ч, процедить. Применять наружно для ванночек и обмываний.

Отвар из семян сельдерея: 2 ч. ложки семян заливают 1 стаканом кипятка и на медленном огне кипятят 30 мин. Принимают по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в сутки при мочекаменной болезни.

Отвар из травы или корней сельдерея: 15–20 г измельченной травы

или корней добавляют к 150-20 мл воды и на медленном огне кипятят 15 мин (для травы) или 30 мин (для корней), охлаждают, процеживают и принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в сутки при сахарном диабете.

Водный настой семян: 1 ч. ложка на 2 стакана кипяченой холодной воды; настаивать 8 ч, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды; пьют при болезненных менструациях.

Столовую ложку свежих корней сельдерея настаивать 4 ч в 300 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при крапивнице.

Свежевыжатый сок по 1–2 ч. ложки принимать 3–5 раз в день до еды при **воспалении предстательной железы как болеутоляющее средство** .

Сельдерей – растение Меркурия.

Укроп

Краткая характеристика. Укроп пахучий – *Anethum graveolens* L. – хорошо известная однолетняя трава из семейства зонтичных со своеобразным пряным ароматом. Стебли одиночные, прямостоячие, высотой до 1,5 м, ветвящиеся в верхней части.

В диком (возможно, и одичавшем) виде укроп встречается в Южной Европе, Северной Африке, на Ближнем и Среднем Востоке. Издавна возделывается как пряность, легко дичает, одичавшим встречается в разных районах, в частности в европейской части России. В Европе, в том числе на Руси, укроп выращивают по крайней мере с X в. В настоящее время возделывается повсеместно, особенно на индивидуальных огородах и дачных участках. Укроп – одно из популярнейших у нас пряно-вкусовых растений.

Лекарственное значение. В древней медицине укроп известен в качестве **успокаивающего, ветрогонного, мочегонного, отхаркивающего, противовоспалительного, лактогонного и сокогонного средства**.

В одном из египетских папирусов укроп рекомендуется как средство **от головной боли и для смягчения кровеносных сосудов**. Древние римляне во время пиршеств украшали себя венками из укропа.

В современной медицине доказано, что настой травы укропа **снижает кровяное давление, расслабляет тонус гладкой мускулатуры и регулирует перистальтику кишечника, расширяет коронарные сосуды**. Укроп в виде зелени, настоя или чая **повышает секрецию желудочного сока**, обладает активным **желчегонным действием** и поэтому **повышает аппетит** у больных **гипоацидным гастритом, снимает чувство тяжести в области желудка** после приема тяжелой пищи. Установлено, что **свежий сок и настой травы укропа обладают хорошим желчегонным**

и **спазмолитическим действием**. Современная медицина рекомендует укроп при лечении **гипертонической болезни I–II стадии**.

Имеются указания на применение **эфирного укропного масла** как средства, стимулирующего **лактацию**. Кроме того, применяется как **отхаркивающее и послабляющее средство**.

Укропную воду, которая используется в детской практике при **болях в желудочно-кишечном тракте**, готовят из фенхеля.

Благодаря высокому содержанию каротина, аскорбиновой кислоты и солей железа листья укропа весьма полезны при **малокровии**.

Укропный порошок, посыпанный на пищу как пряность, **выделяет газы из желудка и кишечника**.

Примочками из настоя укропа в народной медицине лечат **гнойничковые поражения кожи**. Эти примочки накладывают и на глаза при их недомогании.

Рецепты народной медицины

При **кишечных коликах, запорах, метеоризме, болезнях печени, одышке, судорогах, нервном перевозбуждении, бессоннице, головной боли, заболеваниях органов дыхания, как молокогонное и мочегонное средство**: 1 ст. ложку измельченной травы настаивают 1 ч в 1,5 стакана кипятка – суточная норма.

Чайную ложку измельченных плодов (семян) на 1 стакан кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать теплым по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана перед едой.

Порошок из семян укропа: 1 г (на кончике ножа) принимают 3 раза в день (запивают водой) за 20–40 мин до еды.

Семя укропа или травы кипятить 10–15 мин (1 ст. ложка укропа на 1 стакан молока) и теплым давать больному – излечивает от колик и сопровождающих их судорог. Снаружи на живот можно в это же время положить согревающий компресс из воды и уксуса (1:1).

Две чайные ложки измельченных семян укропа настаивать 10 мин в 400 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при метеоризме.

Столовую ложку измельченных семян и травы укропа огородного настаивать 30 мин в 400 мл кипятка и пить по 100 мл настоя 3 раза в день до еды при хроническом колите.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день с молоком и медом после еды сок укропа огородного при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Столовую ложку измельченных семян укропа на 200 мл кипящей воды настаивать 30 мин. Принимать теплым по 70–100 мл до еды при атонии

кишечника.

Лечение недержания мочи: 1 ст. ложку семян укропа заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в теплом месте (лучше в термосе). Всю смесь выпить в один прием. Излечение может наступить через неделю.

Вода для лечения глаз: ½ ст. ложки укропного порошка варить в воде и этим отваром мыть глаза 2–3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа.

Столовую ложку истолченных плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2–3 ч. Принимать по ½ стакана за 30 мин до еды 3 раза в день (при метеоризме) или по 1 ст. ложке 4–5 раз в день (при заболевании верхних дыхательных путей).

Измельчают 150 г семян укропа, смешивают с 500 г меда и принимают по 1 ст. ложке перед едой 10–13 дней как лактогонное средство.

Укроп – растение Водолея, содержит силы Урана, Меркурия, Сатурна. Фенхель, или волошский укроп

Краткая характеристика. *Фенхель обыкновенный, или волошский укроп, – *Foeniculum vulgare* Mill. – многолетнее (в культуре одно– либо двулетнее) травянистое растение из семейства зонтичных с веретеновидным мясистым толстым корнем и прямостоячими тонкобороздчатыми стеблями высотой до 2 м, нередко с голубоватым или сизоватым налетом, обильноветвящимися.*

В диком виде фенхель распространен в странах Средиземноморья и ряде регионов Западной Азии – от Азорских островов до Ирана. Культура его как лекарственного и пряного растения египтянам, арабам, китайцам, индийцам известна с древних веков. В настоящее время это популярное лекарственное растение разводят во многих странах, но на небольших площадях. В России дикорастущего фенхеля нет, его выращивают как ценное лекарственное растение в специализированных хозяйствах и на индивидуальных огородах. В культуре это одно– или двулетнее растение. В Западной Европе, особенно в Италии, а также в США и Канаде выращивают овощные сорта фенхеля. В последние годы эта культура появляется и в России, правда, в очень скромном размере – пока лишь отдельные любители выращивают фенхель на дачных участках.

Лекарственное значение. В древней медицине семена и надземную часть фенхеля широко применяли для улучшения аппетита, как ветрогонное, отхаркивающее, мочегонное, лактогонное, ранозаживляющее, противовоспалительное и противоядное средства.

В народной медицине используют семена, зелень и корни фенхеля. Из

свежих или высушенных листьев и цветков готовят чай, а из корней и зрелых плодов – водные извлечения. Фенхель назначают в качестве ветрогонного средства при *метеоризме*, как *болеутоляющее средство при спастических болях в кишечнике*. Семена фенхеля используют для лечения *хронического холецистита, желчнокаменной и почечнокаменной болезней*. Зелень фенхеля рекомендуется в качестве *лактогонного средства*. Кашица из зеленой травы используется для *снятия веснушек, кровоподтеков и синюшности*.

В научной медицине используют **плоды** фенхеля. Они содержат до 7 % эфирного масла, напоминающего по запаху анисовое масло, а также до 18 % жирного масла. Эфирное масло и является действующим веществом. Главный компонент фенхелевого масла – анетол, широко используемый в парфюмерной промышленности. Из эфирного масла фенхеля в аптеках готовят укропную воду (1 часть фенхелевого масла на 100 частей дистиллированной воды). Чаще всего укропную воду дают грудным и маленьким детям при *вспучивании живота и болезненных желудочно-кишечных спазмах*. Если нет под рукой готовой укропной воды, а есть плоды фенхеля, можно приготовить горячий настой, залив одну чайную ложку измельченных плодов (семян) 1 стаканом кипятка. Профильтрованный настой следует подсластить.

Плоды фенхеля входят в состав многих лекарственных сборов разного назначения: *слабительных, ветрогонных, желчегонных, успокоительных, «грудных»* и т. д. Фенхелевое эфирное масло – компонент комплексного препарата **солутан**, назначаемого при *бронхитах и бронхиальной астме*. Фенхель используют и для улучшения вкуса горьких и неприятно пахнущих лекарств.

В медицине фенхель широко применяется в качестве лечебно-диетического средства.

Эфирное масло обладает определенным *успокаивающим действием, устраняет страхи и нервозность*. Является *антидотом (противоядием, средством лечения отравлений) алкоголя и никотина, нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови*.

Назначают взрослым по 5—10 капель, а детям – по 2—3 капли на кусочке сахара либо с молоком и чаем.

Фенхель широко используется в диете больных *сахарным диабетом, бедной на пряности и острые приправы*.

Рецепты народной медицины

При спазмах желудочно-кишечного тракта, бронхите с вязкой и трудно отхаркиваемой мокротой, склонности к отекам, для полоскания

полости рта и горла, а также для выделения молока у кормящих женщин: чайную ложку плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10 мин, процеживают. Принимают по ½ стакана 2–3 раза в день до еды.

Чайную ложку (5 г) плодов заливают 1 стаканом (200 мл) воды. Кипятят на медленном огне 30 мин, принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при метеоризме и как отхаркивающее средство.

Лактогонное средство: 150 г семян растолочь, смешать с 500 г меда. Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером.

Фенхель содержит силы Урана, Венеры, Солнца. Семена собирать на третьей фазе Луны, от восхода Солнца до полудня.

Хрен

Краткая характеристика. *Хрен обыкновенный, или деревенский, – Armoracia rusticana Gaertn., Mey. et Scherb. – крупное многолетнее травянистое растение из семейства крестоцветных, или капустных, с толстыми мясистыми разветвленными корнями, проникающими в глубь почвы на 1,5–2 м. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 0,5–1,5 м.*

Дикорастущим и одичавшим хрен широко встречается во многих районах нашей страны и за ее пределами. Растет на пустырях, свалках, по берегам водоемов, в садах, огородах. Издавна культивируется как корневая пряность. Место первичного очага культуры неизвестно, но в странах Средиземноморья хрен разводят по крайней мере с начала новой эры. В настоящее время хрен выращивают во многих странах Евразии и Америки. В России промышленные плантации этого растения с давних пор располагались в Ярославской и Ивановской областях.

Лекарственное значение. Корни хрена *повышают аппетит, улучшают пищеварение.* Однако как аппетитный возбудитель хрен не безупречен. Клиническими наблюдениями установлено, что он усиливает выделение соляной кислоты желудочными железами, поэтому хреном лечат *гастриты с пониженной кислотностью* желудочного сока. В народной медицине его применяют как лекарство при *мочекаменной болезни, подагре, различных кожных заболеваниях, болезнях печени, ревматизме, для усиления менструаций.*

При *головной боли* нюхать натертый корень хрена, размешанный с уксусом.

В небольших количествах хрен с салом употреблять в пищу против *чахотки.*

Кашицу из растертого хрена с добавлением лимонного сока назначают как хорошее *мочегонное* средство при *водянке* и *отеках.* Натертый хрен

используют как горчичники.

Однако главное направление лечебного использования хрена – местнораздражающее и отвлекающее при **пояснично-крестцовом радикулите, мышечных болях в спине и пояснице, ревматизме, воспалении суставов**. Употребляют для этого кашицу из корней, накладываемую тонким слоем на больное место.

Листья хрена в виде пластыря применяют при **ушибах** и в виде припарок **при затвердении селезенки и печени**.

Для профилактики простудных заболеваний делают припарки из хрена к переохлажденным или промоченным в холодную погоду стопам и голеням.

Корни хрена обладают **противомикробным свойством**, вследствие чего кашицу из растертых корней и настой из них применяют при **гнойных ранах, язвах, воспалениях в ушах**.

Бактерицидное действие обеспечивает белковое вещество лизицим. Благодаря ему сок из корней хрена, разбавленный водой (1:1), – хорошее лекарство для полоскания полости рта и горла при **воспалении слизистой оболочки, при стоматитах, гингивитах, пародонтозе**, а также при **ангине**.

Широко распространено использование хрена как **противоцинготного средства**.

При **задержке менструаций** следует ежедневно употреблять в пищу 1–2 ч. ложки тертого хрена с хлебом или сахаром и медом.

При **сильной ломоте** прикладывают ниже затылка к шее тертый хрен, смешанный с кислым квасом.

При **брюшной водянке** ежедневно употребляют в пищу тертые корнеплоды хрена в свежем виде с сахаром или медом или в виде сока с сахаром.

Для **выведения веснушек** кашицу из корней хрена накладывают 1–2 раза в день на участки кожи с веснушками. Но при этом нужно следить за тем, чтобы не передержать снадобье на лице и не вызвать ожог кожи. К тому же такое избавление от веснушек возможно лишь в случае, если вы нормально переносите запах хрена.

Считается, что экстракты из корней хрена **стимулируют рост волос**.

Рецепты народной медицины

Для борьбы с ранним облысением: 2–3 раза в день втирать в кожу головы свежий сок из корней хрена.

При болезни Боткина: 1 кг корней хрена; пропущенных через мясорубку, залить 3 л. кипятка; настаивать в течение суток в закрытом

сосуде. Принимать настой по ½ стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6–7 дней.

Сокогонное, желчегонное, мочегонное средство: 10 г измельченного корня настаивать в 300 мл кипятка 1–2 ч, процедить. Принимать по 2 ч. ложки 2–4 раза в день.

Столовую ложку измельченных корней залить 400 мл кипятка; настаивать 1 ч, процедить. Использовать для полоскания полости рта и горла и промывания пораженных участков (при **гнойных ранах, порезах, язвах ; себорее**).

При **хроническом (неаллергическом) насморке:** принимать «соус» из натертого на терке хрена, смешанного с соком 2–3 лимонов по ½ ч. ложки 2 раза в день. После приема этого лекарства в течение 30 мин ничего не есть, не пить. В течение первой недели прием этого лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем с прекращением слезотечения выделения из носа прекратятся. Хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора. Приготовленное средство может храниться на холоде достаточно долгое время.

При **хроническом отите:** неразведенный сок закапывают по 1–2 капли в ухо.

К 200 г натертого хрена прибавить сок 2–3 лимонов. Принимать по ½ ч. ложки 2 раза в день (утром и после обеда). Употреблять эту смесь длительное время (не запивая) при **бронхиальной астме**.

Столовую ложку натертого хрена смешать с 200 г сметаны. Принимать во время еды по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **атеросклерозе**.

❗ **Внимание:** в больших дозах при приеме внутрь хрен может вызвать кровотечения и повысить кровяное давление. При повышенной кислотности, острых воспалительных процессах в кишечнике и других внутренних органах его употреблять нельзя.

Хрен – растение Марса.

Чабер

Краткая характеристика. Чабер садовый , или душистый, – *Satureja hortensis* L. – **однолетнее растение из семейства яснотковых , или губоцветных** , со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем высотой от 15 до 70 см.

Родина чабера – Южная Европа. Издавна его широко употребляли как пряность. Наряду с использованием дикорастущих зарослей в средние века стали искусственно разводить это растение. В настоящее время чабер выращивают как пряную и декоративную культуру во многих странах, в

том числе на юге России. Он довольно легко дичает и одичавшим встречается далеко за пределами своего естественного ареала, в частности в южных районах нашей страны, например, в Дагестане. Любители выращивают чабер не только на огороде, но и зимой в горшках и ящиках на подоконниках.

Лекарственное значение. С лечебными целями применяют не только листья, но и всю надземную часть растения (траву). Настой чабера в концентрации 1:10 пьют при **острых воспалениях желудочно-кишечного тракта**, особенно при **диспепсии**, **поносе**, **кишечных коликах**, **желудочных болях**. Настой обладает выраженным **болеутоляющим свойством**, поэтому его рекомендуют также при **заболеваниях печени, желчного пузыря, почек**.

В народной медицине листья чабера применяют как **потогонное, противоглистное, ветрогонное, отхаркивающее** средство. Есть сведения об использовании настоя листьев чабера **при диабете для утоления чувства жажды**.

Отвар и водный настой листьев чабера применяют для полоскания ротовой полости и зева при **язвенном поражении слизистой оболочки**.

Листья, цветки, реже плоды чабера используют в виде припарок и ванн при **ревматизме**.

В болгарской народной медицине чабер используют при **метеоризме, желудочно-кишечных расстройствах, кашле, заболеваниях печени и почек**.

Рецепт народной медицины

Для лечения кровоточащего геморроя, катара желудка, поносов, дизентерии, желудочных болезней: отвар делают из 10 г дикого чабера и 300 мл воды.

Чабер – растение Меркурия.

Чернушка

Краткая характеристика. **Чернушка посевная** – *Nigella sativa* L. – светло-зеленый, слегка сизоватый **однолетник из семейства лютиковых с прямостоячим стеблем высотой от 15 до 70 см**.

Родина – Средиземноморье. С древнейших времен ее возделывали как пряность. Известно, что она пользовалась успехом у древних арабов, ее любили народы Индостанского субконтинента. Позже ее начали разводить во многих странах Евразии и Северной Африки. По распоряжению Карла Великого чернушку в обязательном порядке выращивали на полях империи франков. В средневековой Европе чернушку звали «черным кориандром». К настоящему времени культура чернушки заметно упала,

тем не менее в Западной Европе ее выращивают достаточно широко.

В России это пряное растение не пользовалось особой популярностью, но многие любители выращивают чернушку посевную и другие виды рода *Nigella* в цветниках как неприхотливые декоративные растения, а семена используют как пряность. Есть поэтичное народное название этого цветка – «девица в зелени». В Южной России чернушку посевную можно встретить и в культуре, и как одичавшее растение.

Лекарственное значение. В древней медицине чернушка широко применялась из-за ее горячей и сухой природы. Считали, что она способна согреть организм при заболеваниях, связанных с охлаждением организма. Она применялась при **тяжелых отравлениях, приводящих к возникновению лихорадки и обильного отека (укус ядовитых змей, скорпионов, осы и др.), при трехдневной и хронической лихорадке (острой и рецидивирующей малярии), воспалении легких, желтухе, бронхитах, бронхиальной астме, тошноте и рвоте, водянке, коликах, заболеваниях селезенки.** При лечении указанных заболеваний семена чернушки назначались внутрь в жареном либо растертом с водой и медом виде или после настаивания на слабом уксусе.

По описаниям Авиценны, чернушка сводит свисающие на ножках **бородавки, родимые пятна (в ит ил иго)**. Чернушку с уксусом прикладывают на молочные прыщи, она **рассасывает слизистые и твердые опухоли.** Она **гонит месячные и убивает червей.** Ее дают пить с медом и горячей водой от камней в мочевом пузыре и почках, и она их выводит.

В древнеиндийской медицине семена чернушки применялись в качестве **общеукрепляющего, мочегонного, лактогонного средства.** Наружно в виде кашицы – для лечения ряда **кожных заболеваний.**

Тибетская медицина рекомендует чернушку при **заболеваниях желудка и печени.**

Мухаммад Хусейн Шерази рекомендует чернушку при **кашле, вызванном простудой, при болях в груди, тошноте, рвоте, водянке, желтухе, заболеваниях селезенки.**

Прием жареной чернушки считает прекрасным лечебным средством **от геморроя.**

Она **гонит месячные, усиливает секрецию молока у кормящих матерей.**

Длительный прием чернушки натошак с каким-либо маслом делает лицо розовым и чистым. Нюхать растертую чернушку или настоянную в уксусе считается полезным от **насморка, головной боли, воспаления**

лицевого нерва.

Растиртая с виноградным уксусом, чернушка помогает от **бородавок, родимых пятен**, при **шелушении кожи** и **лишайх**, при **болях в суставах**.

В белорусской народной медицине водные настои из семян чернушки посевной используются при лечении **различных женских болезней**, а также в качестве **мочегонного средства**.

Рецепт народной медицины

При лечении **геморроя** принимать 0,5–1 г. семян 2–3 раза в день **внутри либо местно в виде кашицы на вазелине или животном жире**.

Эстрагон

Краткая характеристика. Эстрагон, тархун, эстрагоновая полынь – *Artemisia dracunculus* L. – **многолетнее травянистое пряновкусовое растение из семейства сложноцветных**. Корневище с подземными побегами толстое, деревянистое. Куст состоит из многочисленных прямостоячих стеблей, в средней и верхней части ветвистых, высотой 120–150 см.

Как пряность эстрагон известен очень давно. Родиной его считают Монголию и Южную Сибирь. В дикорастущем виде встречается в Европе, в Малой и Средней Азии, Монголии, Северном Китае, Северной Америке. В России произрастает в юго-восточных районах европейской части, в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. В настоящее время эстрагон выращивают по всему миру, особенно в Европе и США. Масло производят во Франции, в Голландии, Венгрии и США.

Лекарственное значение. Эстрагон особенно почитали индийские раджи, которым готовили из него питательный отвар, а также персы – они использовали его для **возбуждения аппетита**. Листья растения употребляли при **нарушении менструального цикла** и **расстройстве пищеварения**, а **корни** считались великолепным средством **от зубной боли**.

В медицине используют зелень эстрагона, которую собирают в начале цветения. Собранную зелень связывают в пучки и сушат под навесом на сквозняке.

В народной медицине эстрагон применяют как **противоглистное, противовоспалительное, антиспазматическое, мочегонное, ветрогонное, заживляющее, успокаивающее, тонизирующее** средство.

Его используют: для **повышения аппетита** пьют медицинские вина и аперитивы, в состав которых входит экстракт тархуна (эстрагона); **улучшения работы пищеварительного тракта, усиления образования желудочного сока**; как **мочегонное средство при лечении отеков**; для

укрепления стенок сосудов; как успокаивающее средство при лечении центральной нервной системы (он улучшает сон и снимает судорожные проявления у нервных больных); **при авитаминозах** (высокое содержание витамина С, каротина и рутина обусловило его употребление в качестве **противоцинготного средства**); снимает горечь лекарств; **налаживает менструальный цикл**.

В тибетской медицине его используют при **лечении туберкулеза легких, пневмонии, бронхита, неврастении**.

А еще издревле считали, что **вернуть прежнюю яркость интимным отношениям** помогут вечерние ванны с отваром травы эстрагона. Для этого 200 г нарезанной свежей травы надо заварить кипятком, дать настояться 30 мин, потом процедить и вылить в ванну с теплой водой.

Сейчас специалисты комментируют этот «рецепт» так: в состав эфирного масла, которым так богат эстрагон, входит дециловый альдегид, ускоряющий кровоток. Половые органы после такой ванны активно наполняются кровью, расширившиеся сосуды давят на окружающие их нервные окончания – и желание близости возрастает.

Часть 5. Лекарства в саду

Поговорим о целебных свойствах культурных садовых растений, плоды которых употребляют в пищу. Обычно продукцию таких растений называют «фруктами», однако для плодов некоторых растений чаще используют слово «ягоды» (не вкладывая в него строгий ботанический смысл). Вот почему в агрономической литературе эти растения называют плодово-ягодными культурами.

Потребление фруктов и ягод в пищу оказывает благотворное влияние на организм, повышает его сопротивляемость к инфекциям и вредным воздействиям внешней среды, улучшает деятельность органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, способствует выведению ядовитых веществ, препятствует отложению извести в кровеносных сосудах. Не случайно большинство этих продуктов имеет важное диетическое значение. Особенно ценны для диетического питания фруктовые и ягодные соки. Многие плодовые и ягодные культуры широко известны как лекарственные растения.

Семечковые плодовые культуры

Так называют плодовые растения, относящиеся к подсемейству яблоневых (*Pomoideae*) семейства розоцветных (*Rosaceae*). Их плоды ботаники называют «яблоками». Что касается яблони, то название ее плода «яблоко» не вызывает удивления. Но вот у айвы, груши, черноплодной рябины, как ни странно это покажется, по строгой ботанической терминологии, плоды тоже являются яблоками. В образовании такого типа плодов, кроме завязи, участвует цветоложе, околоцветник, сросшиеся между собой основания тычинок. Наличие плода-яблока – характерный признак семечковых. Кроме того, все они имеют сходное строение цветка: околоцветник двойной, 5-членный, со свободными чашелистиками и лепестками; тычинки многочисленные; пестик с нижней завязью.

Айва обыкновенная

Краткая характеристика. *Айва продолговатая, или обыкновенная*, – *Cydonia oblonga* Mill. (*C. vulgaris* Pers.) – небольшое дерево или чаще многоствольный крупный кустарник высотой от 1,5 до 7 м. Родина – Азия, культивируется в России ради плодов.

Плоды собирают зрелыми, а листья – в июне-июле. Семена сушат на воздухе, листья – под навесом, перемешивая. Сырье считается готовым, если черешки листьев при сгибании ломаются, а не гнутся. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре 1 год.

Лекарственное значение. В качестве лекарственного сырья используют плоды, семена, листья и кору айвы садовой. **Плоды айвы** используют в качестве **мочегонного** средства при **сердечных** и **почечных отеках, пиелитах, хронических нефрозах, как противопоносное (диспепсия) и желчегонное средство.** Народные лекари рекомендуют айву при лечении **анемии, хронического гастрита и сахарного диабета.** **Листья, кора ветвей, молодые ветви айвы** считаются популярным средством лечения **сахарного диабета и гипертонической болезни.**

Семена айвы заваривают как чай и употребляют при **кашле.**

От **головной боли** при спазмах сосудов головного мозга полезно после сбора урожая айвы разложить ее в комнате на подстилке из стружек и хранить так до переработки. Фитонциды айвы снимают спазмы сосудов головного мозга.

При **выпадении прямой кишки** делают припарки из сока свежей айвы.

Свежие плоды полезны при **туберкулезе и бронхиальной астме.**

Мякоть плодов с давних времен применяют при **желудочно-кишечных заболеваниях**, сопровождающихся поносом, иногда при **болезнях печени** и как **противорвотное средство**.

Наружно в виде примочек айву используют при **глазных болезнях** и **облысени**.

Плоды айвы – мощный **очиститель при интоксикации тяжелыми металлами**, превосходящий даже плоды абрикоса.

Потребление в пищу плодов айвы, по мнению Авиценны, **улучшает цвет лица**.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ мякоть плодов айвы и семена оказывают закрепляющее действие, поэтому ими успешно лечат **желудочно-кишечные расстройства**, сопровождающиеся поносом.

Рецепты народной медицины

При **лихорадке**, когда больные ощущают постоянную сухость в полости рта: 2–3 семени айвы кладут под язык и держат 1–2 ч. Кому предстоит продолжительное выступление, под язык кладут семена за 20–30 мин до начала беседы. При необходимости под языком оставляют только одно семя.

Для приготовления слизистого отвара 10 г измельченных семян заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 20 мин, охлаждают 10 мин и процеживают через 2–3 слоя марли. Пьют по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды при **желудочно-кишечных заболеваниях, колите и дизентерии у детей** в период выздоровления, а также при воспалительных заболеваниях горла и кашле, кожных болезнях и ожогах.

Целые семена айвы (5 г) заливают 1 л. холодной воды. Полученную слизистую массу назначают внутрь для смягчительного действия на слизистую оболочку кишечника (по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день), а также наружно для компрессов при ожогах.

При воспалительных заболеваниях желудка, приступах бронхиальной астмы готовят настой: 5 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Сироп из плодов айвы показан при малокровии. Для его приготовления плоды режут на мелкие кусочки, заливают водой, кипятят до размягчения, отжимают сок и уваривают до густоты.

❗ **Предупреждение: кормящие матери должны исключить из рациона айву, в том числе айвовое варенье.**

Айва является растением Юпитера и Солнца.

Арония, или черноплодная рябина

Краткая характеристика. Арония , или черноплодная рябина, – *Aronia melanocarpa* (Michx.) Elliot – **крупный кустарник высотой до 3 м.** Родина – Северная Америка.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют **плоды.**

Сок плодов черноплодной рябины (естественно, и целые плоды) **снижает кровяное давление** , поэтому служит лечебным средством при **гипертонической болезни** в начальной стадии.

Сок и плоды черноплодной рябины не влияют на кровяное давление людей с нормальными показателями этой функции.

⚠ **Предупреждение: чрезмерное поедание плодов черноплодной рябины небезопасно – оно может привести к образованию тромбов в кровеносных сосудах, если у человека повышенная свертываемость крови.**

Плоды аронии обладают **спазмолитическим, гипотензивным, капилляроукрепляющим, мочегонным, желчегонным** , а также **противосклеротическим свойствами.**

В плодах аронии содержится сорбит, что важно для питания больных **сахарным диабетом** , при заболеваниях **печени ж желчевыводящих путей.**

Сушат плоды рябины в хорошую, сухую погоду на открытом воздухе или в сушилках при температуре 50–60 °С. В правильно высушенных плодах витамины сохраняются.

Таблетки из плодов черноплодной рябины, богатые витамином Р, равно как и сок из плодов, и сами свежие плоды этого растения, назначают при **гипертонии, кровотечениях** различного происхождения, **атеросклерозе.** Эти лекарства **укрепляют стенки кровеносных сосудов** , следовательно эффективны при **геморрагических диатезах и склонности к кровотечениям.** Плоды и сок черноплодной рябины повышают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, поэтому рекомендуются больным, страдающим **гастритом с пониженной кислотностью.** Соком плодов черноплодной рябины лечат **ожоги.**

Рецепты народной медицины

Обычно пьют сок **при гипертонической болезни** довольно большими порциями – по ¼-½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды (в течение 2 недель). Можно заменить сок свежими плодами аронии: нужно съесть не менее чем по 100 г этих фруктов 3 раза в день.

Принимать по 50 мл сока рябины черноплодной со столовой ложкой

меда 3 раза в день. Отжимать из зрелых плодов. Курс лечения 10–30 дней при **диатезе геморрагическом**.

В течение 2–3 недель рекомендуют ежедневно съедать за 2–3 раза 250–300 г свежих плодов вместе с черной смородиной, отваром шиповника; как поливитаминное средство при **астении, малокровии, гиповитаминозах**.

⚠ **Предупреждение: лечение соком и плодами не рекомендуется при повышенной свертываемости крови, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидных гастритах.**

Арония черноплодная содержит силы Марса, Солнца, Юпитера, Сатурна. Собирать на второй четверти Луны от полудня до заката Солнца.

Груша

Краткая характеристика. Груша обыкновенная, или домашняя, – *Pyrus communis* L. (*P. domestica* Medik.) – довольно крупное дерево, обильноветвящееся, с густой кроной.

Встречается дикорастущей и одичавшей в европейской части России. Широко разводится в садах как важная плодовая культура.

Лекарственное значение. Груша как лекарственное растение была известна еще в глубокой древности. По описаниям Авиценны, груши, особенно дикие, **заживляют раны, закрепляют желудок, утоляют жажду, успокаивают желчь**. Грушам присуще свойство вызывать колику, поэтому их следует запивать водой, подслащенной медом, или заедать пряностями. По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази, все сорта груш обладают закрепляющими свойствами, оттого они весьма полезны **при расстройствах кишечника**. Груши оказывают бодрящее, освежающее и веселящее действия, **улучшают настроение**, полезны **при сердцебиениях, при болезнях легких, при жжении в мочевом пузыре, укрепляют желудок; способствуют перевариванию пищи**, помогают при **тяжелых отравлениях грибами**. Семена имеют **противоглистные свойства**. Как и всеми фруктами, грушей нельзя злоупотреблять, есть ее следует в меру и не на пустой желудок, а спустя 0,5–1 ч после еды. После приема груши нельзя пить сырую воду, а также есть плотную тяжелую пищу и мясо.

В народной медицине используют **свежие и сушеные плоды груши**. Свежие груши, принимаемые в небольшом количестве, **регулируют пищеварение** и отлично усваиваются организмом человека. Отвар сушеных груш **утоляет жажду**. При лихорадочных состояниях обладает **обезболивающим, антисептическим, мочегонным и закрепляющим действиями**. Отвар, особенно диких груш, часто применяют при **поносах**.

Вареные и печеные груши народная медицина рекомендует при **бронхитах** и **легочном туберкулезе**. Из-за большого содержания калия прием плодов груш способствует снижению кислотности мочи. Поэтому повышается растворимость солей мочевой кислоты и **предупреждается образование почечных камней**.

Грушевый сок является важным источником веществ с Р-витаминной активностью, витамина С, каротиноидов. Целесообразно его использование **в диетическом питании больных сахарным диабетом**, а также как профилактическое и лечебное средство для **укрепления капилляров**.

Густой отвар груш назначают в виде примочек при **головной боли**.

Примочками из сока плодов груши лечат **рак молочной железы**.

Сладкие груши рекомендуют при **раковых заболеваниях легких**. Они хорошо утоляют жажду, а также останавливают рвоту.

Рецепты народной медицины

Маска для лица: плоды, очищенные от кожицы и семян, поместить в посуду (стеклянную или фарфоровую), тщательно растереть и наложить слоем до 0,5 мм на кожу лица, шеи, груди на 15–20 мин. Затем смыть маску теплой водой, приложить к коже мягкое полотенце и смазать кремом. (Для **косметических целей** используют зрелые плоды, предпочтительнее дикие лежалые груши, содержащие большое количество витаминов и биологически активных веществ.)

Половину стакана сухих измельченных груш и 3 ст. ложки овсяной крупы отварить в 2 стаканах воды, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по ¼-½ стакана 4 раза в день натощак при **детских поносах**.

Один стакан сухих измельченных груш отварить в 0,5 л. воды, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день натощак **при поносах**.

При лейкемии: взять 10 кг свежих плодов дикой груши, добавить 1 л. воды, 2 кг меда или сахара и, часто помешивая, довести до кипения. Пить по 100 мл 2 раза в день, а груши есть.

Груша садовая – растение Солнца, дикая – растение Сатурна.

Ирга

Краткая характеристика. *Ирга – Amelanchier* – многолетний древесный листопадный кустарник или дерево семейства розоцветных. Листья округлые или овальные, сверху темно-зеленые, снизу бледно-зеленые, осенью желто-красные или темно-красные. Цветки белые или кремовые, собраны в кисти на концах побегов. Плоды круглые, синевато-черные или красновато-фиолетовые, мелкие, диаметром до 1 см, съедобные, сладкие и очень сочные, созревают в июле-августе.

Корневая система у ирги поверхностная, залегает на глубине 30–40 см. Цветет в мае, цветки выдерживают весенние заморозки до – 5–7 °С. Ирга самоплодна, рано (с 3–4-летнего возраста) вступает в плодоношение, хороший медонос. К почвам ирга не требовательна, предпочитает солнечные места, весьма зимостойка (переносит морозы до – 40–50 °С).

Известно около 25 видов ирги. В диком виде она встречается в Северной Америке, Западной Европе, на Северном Кавказе и в Крыму. В России чаще всего можно встретить иргу круглолистную, которая получила распространение в культуре еще в XVI в. Ее выращивают как плодовое, медоносное и декоративное растение. Культивируют также иргу канадскую, отличающуюся большой морозостойкостью, и иргу колосистую.

Ирга круглолистная, или обыкновенная, – *A. rotundifolia* – **пряморастущий или раскидистый кустарник или небольшое дерево высотой 2–4 м.** Родина – Центральная и Южная Европа, Крым, Кавказ. Молодые побеги серебристого цвета. Листья овальные, вначале белые, войлочные, летом – темно-зеленые, осенью – оранжево-красные, пильчатые или зубчатые, длиной до 2,5 см. Зацветает в середине мая. Цветки белые, собраны в верхушечных кистях. Плоды округлые, диаметром 1–1,5 см, почти черные, с сизоватым восковым налетом, с сочной сладкой мякотью. Этот вид ирги засухоустойчив.

Ирга колосистая – *A. Spicata* – **более высокорослое растение, чаще куст высотой до 4–6 м.** Родина – Северная Америка. Крона овальная густая, образованная многочисленными побегами. Листья яйцевидные, острозубчатые, длиной 4–6 см. Зацветает в мае, цветки с белыми или ярко-розовыми лепестками в плотных шерстистых кистях. Плоды 6–8 мм в диаметре, пурпурно-черные, с сизоватым оттенком. Зимостойка.

Ирга канадская – *A. canadensis* – **самый сильнорослый вид, высотой до 8–10 м.** От других видов отличается тонкими поникшими ветвями, образующими у одиночных растений ширококруглую крону. Листья продолговатые, крупные, до 10 см длиной, пильчато-зубчатые по краям. Цветет в середине мая. Цветки белые или желтовато-белые, в прямых или поникающих кистях. Весной листья розоватые и серебристо-белые сильно опушенные, осенью – интенсивно красные. Плоды округлые, крупные (до 1,7 см в диаметре), почти черные, с сизоватым налетом, сладкие и сочные. Созревают в конце июля – начале августа. Исключительно морозоустойчива.

Лекарственное значение. Плоды всех видов ирги чаще всего употребляют в сыром виде. Из них готовят варенье, желе, пастилу, кисель,

вино. Из свежей и сушеной ирги готовят напитки. Сок из только что собранных ягод почти не отжимается, но примерно через неделю из них можно отжать до 70 % сока.

Благодаря ценным веществам, содержащимся в плодах, ирга обладает лечебными свойствами. Свежие ягоды и сок из них используют: **при расстройствах желудка как вяжущее, закрепляющее и противовоспалительное средство**; для профилактики **язвенной болезни**; лечения **гипо- и авитаминозов** и **общего укрепления организма**; для **укрепления стенок сосудов**, **повышения их эластичности**, предупреждения **инфаркта миокарда** и **варикозного расширения вен**; для **нормализации сна, снижения нервной возбудимости**; сок и отвар из сушеных ягод применяют для лечения **заболеваний десен** и как **противовоспалительное средство** при **ангинах** и **стоматитах**. Сок из ягод ирги **предупреждает образование тромбов в крови**. Настойка цветков **нормализует работу сердца, снижает кровяное давление**.

Ягоды ирги и соки из них очень полезны и детям, и взрослым, и пожилым людям. Употребление в рационе свежих ягод или сока **способствует снижению нервной возбудимости**, человек становится спокойнее и уравновешеннее, хорошо спит, лучше чувствуют себя днем.

Яблоня

Краткая характеристика. Яблоня домашняя – *Malus domestica* Borkh. – **представлена многочисленными сортами, имеющими разное происхождение**, поэтому внешний облик ее довольно разнообразен.

В России яблоня – старинное разводимое растение. Крупные сады в России были заложены в XIX–XX вв. Сейчас яблоню выращивают повсюду, где только позволяют зимние погодные условия.

Лекарственное значение. В народной медицине плоды яблони применяют при лечении **малокровия**, для **нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта**, главным образом, для **предупреждения первичных запоров** и **повышения аппетита**. С целью **повышения аппетита** и **предупреждения запора** рекомендуют принимать перед едой 2–3 яблока, не очищая их от кожуры. О широком применении яблок в русской народной медицине свидетельствует поговорка: «По яблоку на день – и доктор не надобен».

Низкая калорийность яблок позволяет использовать их в диетах **при ожирении** – в разгрузочные дни больные питаются исключительно этим продуктом. Суточное потребление можно безболезненно доводить до 2 кг. Есть достоверные данные о том, что регулярное потребление яблок (даже 2–3 шт. в сутки) **ведет к снижению уровня холестерина в крови человека**

, поэтому они особенно полезны пожилым людям, являясь хорошим профилактическим средством против **атеросклероза**.

Яблочную диету назначают гипертоникам, она способствует облегчению **головной боли, уменьшает головокружение** и шум в голове.

Свеженатертые яблоки – отличное средство лечения **желудочно-кишечных расстройств, сопровождающихся поносом**. Особенно удобны они для лечения поносов у детей. На Кавказе при желудочно-кишечных заболеваниях пьют яблочный сок или вино из яблок.

Благодаря содержанию солей калия и танина яблоки подавляют в организме образование мочевой кислоты. Наряду с этим яблоки обладают **мочегонным действием** и способствуют выделению из организма щавелевой кислоты. Поэтому длительное употребление яблок, не очищенных от кожуры, полезно для людей, страдающих **подагрой** и **мочекаменной болезнью**.

Используют яблоки и как наружное лекарство. Кусочки их или свеженатертую кашлицу накладывают на участки кожи, **пораженные ожогом и обморожением**, а также на **плохо заживающие язвы**.

Мазью из натертых яблок на сливочном масле смазывают **царапины, ссадины и трещины на губах и сосках**.

В коре корней яблони содержится гликозид флорицин, несколько снижающий уровень сахара в крови. По этой причине лекарства из корней употребляют при **легких формах диабета**.

В случае отсутствия свежих яблок их можно заменить сушеными (компот или мелкий порошок – 1 ст. ложка на 200 мл кипятка).

Рецепты народной медицины

При малокровии: съесть ежедневно по 3–5 яблок 2–3 раза в день или пить яблочный сок либо компот по 1 стакану 3–4 раза в день.

При остром приступе подагры: на пораженный сустав на ночь делают компресс из ломтиков моченых яблок. Сверху накладывают любую промасленную бумагу и фиксируют компресс. Утром его снимают. Такие процедуры делают в течение 2–3 недель до исчезновения болей, размягчения «шишек». Яблоки лучше брать сочные. В летнее время моченые яблоки можно заменить листьями лопуха или капусты; обильно смоченными водой. Лист прикладывают к суставу поверхностью, которая была обращена к земле.

⚠ **Внимание:** во время лечения исключить из употребления алкоголь, жареное мясо, салат, шпинат, редис, редьку, соленья, ограничить употребление соли.

Мочегонное средство: 2–3 неочищенных яблока заливают 1 л. воды и

кипятят 15 мин. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Одну столовую ложку высушенной кожуры яблок заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по ½ стакана 5–6 раз в день до еды.

Два-три неочищенных яблока мелко режут и заливают 1 л. воды, кипятят 10–15 мин, добавляют сладости и лимон. Пьют отвар по 2–3 чашки в день в теплом виде при **болезнях печени**.

При **сахарном диабете**: принимать по 100 мл 3 раза в день до еды отжатый непосредственно перед употреблением яблочный сок из кислых сортов яблок.

В период цветения рекомендуется съесть с медом по 2–3 пригоршни цветков яблони, а также 1–2 пригоршни цветков с еще не распустившимися бутонами **для очищения организма**.

Для приготовления настоя измельченные листья заливают водой в соотношении 1:4, кипятят по 10–15 мин. Принимают по 2–3 ст. ложки 4–5 раз в день до еды; при **простуде и охриплости голоса**.

Дикая яблоня считается растением Сатурна.

Косточковые культуры

К группе косточковых культур относят садовые растения с плодами-костянками. Костянками зовут сочные односеменные плоды с плотной наружной кожицей, мясистой мякотью (мезокарпием), имеющие внутри одну прочную косточку, в которую заключено семя. Все характеризующие ниже культуры, за исключением кизила, принадлежат к подсемейству сливовых (*Prunoideae*) семейства розоцветных (*Rosaceae*). Приведем здесь общие для них всех морфологические признаки, чтобы не повторять их при характеристике каждого растения. Это деревья и кустарники с очередными цельными листьями. Цветки обоеполые, правильные, с двойным 5-членным свободным околоцветником из зеленых чашелистиков и белых либо окрашенных лепестков; тычинок много, пестик с верхней завязью. Опыление перекрестное, с помощью пчел и других насекомых.

Абрикос

Краткая характеристика. Абрикос обыкновенный – *Armeniaca vulgaris* Lam. – небольшое дерево из семейства розоцветных. Культивируется ради съедобных плодов в южных районах России.

Лекарственное значение. С лечебной целью используют плоды, листья, семена и абрикосовую камедь. Наличие большого количества железа определяет лекарственную ценность при **малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонии** и других заболеваниях, которые сопровождаются развитием дефицита калия. Считается, что 100 г абрикосов оказывает на кроветворение такое же действие, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. Сушеная мякоть абрикосов – курага – полезна для страдающих **сердечно-сосудистыми заболеваниями**.

Плоды абрикоса применяют для **усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле**, как нежное **слабительное, жаждоутоляющее и жаропонижающее средство**. Особенно они необходимы детям, так как стимулируют рост и укрепляют здоровье.

Курага содержит в 3 раза больше витамина А, чем свежие плоды. Ее рекомендуют **онкологическим больным**, когда необходимо питание, содержащее ограниченное количество натрия и повышенное калия, а также способствующее опорожнению желудка. Курагу едят сырую или делают из нее компоты, кисели.

Семена абрикосов идут на приготовление **жирного абрикосового**

масла, близкого по составу и свойствам к миндальному и персиковому. Используется как растворитель для приготовления растворов для инъекций, жидких мазей, особенно косметических. Семена необходимы для приготовления горькоминдальной воды, которая назначается как **противокашлевое средство**. С этой целью рекомендуются ядра косточек абрикоса в количестве 6—12 г в сутки. Их назначают при **бронхите**, **бронхиальной астме**, при привычном **запоре**, **геморрое**.

Выявлена высокая противоопухолевая активность амигдалина, содержащегося в косточках абрикосов.

Свежие листья абрикоса используются для **очистки зубов**, при **зубных болях** и **стоматитах**.

Абрикосовая камедь назначается внутрь при **гастритах**, **язвенной болезни желудка**. Наружно применяется при лечении **ран**, **трещин кожных покровов**, **ожогов**. Она имеет белый или желтый цвет и заготавливается летом из естественных трещин стволов абрикоса, вокруг которых накапливается в виде прозрачных натеков.

Рецепт народной медицины

20–30 измельченных семян абрикоса смешивают в соотношении 1:1 со сливочным маслом и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день при **ларингите**.

⚠ **Предупреждение:** употреблению больших количеств ядер косточек может вызвать тяжелое отравление, это связано с присутствием в них амигдалина. Симптомы отравления: **общая слабость**, **першение в горле**, **головная боль**, **тошнота**, **рвота**, **чувство страха**. В тяжелых случаях отмечаются **судороги** и **потеря сознания**. Один из симптомов отравления – **окрашивание слизистой оболочки в алый цвет**. При дыхании может ощущаться **запах горького миндаля**.

⚠ **Внимание:** абрикосы, особенно свежие, нельзя употреблять **натощак**, а также после приема **трудноперевариваемой пищи**. Питье **холодной воды** после приема абрикосов вызывает **понос**. Свежие абрикосы вредны для больных **язвенной болезнью** и **острым гастритом**. Из-за большого содержания сахара абрикосы, особенно в сушеном виде, **запрещаются** больным **сахарным диабетом**. Побочное действие абрикосов на **пищеварительные органы** можно **предупредить** или **снять** с помощью **укропной воды**, **свежего укропа** или **аниса**.

Вишня

Краткая характеристика. Вишня – *Prunus Cerasus* – **древесные кустарники** и **небольшие деревья семейства розоцветных**. Родиной вишни считается север Персии и Закавказье. В России ее культура известна

еще со времен Киевской Руси, а первые подмосковные вишневые сады заложил Юрий Долгорукий, привезя саженцы из Суздальского и Владимирского княжеств. Вишню издавна разводят и по всей Европе. Граница ее культурного распространения на север идет почти до 62 ° с. ш.

Всего известно около 150 видов вишен, в России – 21 вид. Самые распространенные виды: вишня обыкновенная, вишня степная, вишня песчаная, вишня войлочная. К роду вишни относится также черешня. После яблони вишня – самое распространенное плодовое дерево (около 27 % всех плодовых насаждений).

Лекарственное значение. Плоды вишни обладают множеством целебных свойств. Особенно целебны свежие, или, в крайнем случае, свежемороженые, ягоды. Ученые Мичиганского университета (США) выяснили, что спелые вишни блокируют воспалительные процессы не хуже аспирина. Благодаря целебным свойствам содержащихся в вишне растительных пигментов – антоцианов – 20 вишен легко заменяют 1–2 таблетки лекарства.

В них содержатся **антоцианы** (растительные пигменты темноокрашенных ягод). Они **активизируют сопротивление организма канцерогенам, вирусам и микробам**; обладают **капилляроукрепляющими** и **противогипертоническими свойствами**; **фолиевая кислота**, которая важна для нормальной **деятельности мозга и нервной системы**, а также **процессов кроветворения и роста**; **кумарины**, которые **понижают свертываемость крови и препятствуют образованию тромбов**; **витамин С**, который поддерживает иммунную систему; **кальций**, который необходим для **правильного развития костей и зубов**, а также играет важную роль в работе **сердца**; **железо, медь и кобальт**, которые важны для **кроветворения и дыхания клеток**; **калий**, необходимый для **вывода воды из организма**; **амигдалин**, особый гликозид, особенно эффективный при **болях в сердце**.

Кроме свежих ягод народная медицина давно применяет вишневый сок, заготовленные сухие листья и сушеную вишню. Известно также, что вишневое варенье также сохраняют некоторые целебные свойства свежей ягоды.

Свежая вишня улучшает аппетит, регулирует пищеварение, устраняет продолжительные запоры и выводит токсины; она – незаменимый продукт для желающих похудеть. Кроме того, укрепляет стенки кровеносных сосудов, способствует снижению артериального давления, служит для профилактики и лечения атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний; снижает свертываемость крови,

служит для профилактики и лечения тромбов, варикозного расширения вен, считается одним из лучших средств при кровотечениях; используется для профилактики и лечения малокровия (анемии); усиливает мочеотделение, снимает отеки, улучшает работу почек; повышает устойчивость организма к радиации; применяется при лечении различных опухолей; успокаивающе действует на нервную систему, и обладают противосудорожным действием, поэтому используется при эпилепсии и других психических заболеваниях.

Если в течение недели ежедневно съедать по 250 г свежих ягод, можно добиться заметного снижения уровня мочевой кислоты и предупредить развитие подагры.

Для **повышения полового влечения** съедать по стакану свежих вишен в день.

Вишневый сок с молоком можно использовать при лечении **артритов и ревматизма**; он известен также своим и жаропонижающим действием, поэтому используется при **лихорадочных состояниях**; как **отхаркивающее средство при бронхитах** и для лечения **бронхиальной астмы**; как **противовоспалительное средство при воспалении слизистых и десен (пародонтозе)**.

Заготовленные **сухие листья** вишни (в виде отваров и настоев) применяют как **витаминную и микроэлементную добавку, противолихорадочное средство** и для **очистки печени**.

Отвар листьев в молоке пьют при **желтухе**. Отвар плодоножек является **сильным мочегонным средством** и обладает **кровоостанавливающим действием при сильных менструальных кровотечениях**.

Масло из косточек используется для выведения **бородавок и пигментных пятен на коже**.

В старину с вишней связывали множество обрядов и суеверий. Веточки вишни клали у постели новобрачных, чтобы они принесли молодым счастье в семейной жизни, подвешивали в избах и хлевах для защиты от молний. Из коры варили кашу с сахаром, луком и конопляным семенем, половину сваренного давали больному, а другую половину – бросали в реку, чтобы болезнь уплыла, а здоровье вернулось.

Кизил

Краткая характеристика. *Кизил обыкновенный, или мужской, – Cornus mas L. – листопадный кустарник или небольшое дерево из семейства кизиловых высотой 3–5 м (до 10 м).* Встречается на территории российских районов Северного Кавказа и Астраханской

области.

Лекарственное значение. В древней медицине плоды кизила и кора надземной части кустарника применялись в качестве **ранозаживляющего** и **противоядного средств**. К поверхности ран прикладывали жженую кору или измельченные плоды кизила.

Сок из свежих листьев используют как **глазные капли**.

Густой **отвар плодов** намазывают на мокрую марлю и кладут на лоб при **головной боли**.

Отвар корней кизила принимают внутрь при **ревматизме**, а **отвар косточек** плодов – при **поносах**.

Плоды используются как **общеукрепляющее** и **тонизирующее** при **туберкулезе**, при **болях в поясничной области**, **учащенном мочеиспускании** и **шуме в ушах**.

Корни и кору ветвей кизила употребляют как суррогат хинина в качестве **противомалярийного средства**.

Сок, варенье и компот из плодов в народной медицине рекомендуют при **малокровии**, **болезнях печени**, **подагре**, **сахарном диабете**, в качестве **желчегонного** и **мочегонного средств**.

Водные извлечения из плодов и листьев используют в качестве **жаропонижающего** и **мочегонного средства**.

Для лечения этих же болезней можно применить отвар и настой кизила.

Водные извлечения из коры кизила – хорошее **тонизирующее** и **возбуждающее средство**.

Рецепты народной медицины

50 г свежих плодов или 35 г листьев заливают 400 мл воды; кипятят на медленном огне 15–20 мин, процеживают и после охлаждения принимают по 100 мл 4 раза в день до еды при **хроническом холецистите**.

Две столовые ложки сухих листьев или свежих плодов кизила варить в 1 стакане воды 10–15 мин, настаивать 8 ч, размять мякоть плодов. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день перед едой **при поносах**.

Чайную ложку корней отваривать в 1 стакане воды, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день **как тонизирующее средство**.

Отвар плодов готовят из расчета 2 ст. ложки сырья на 1 стакан горячей воды, кипятят 30 мин, сразу же процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по ½ стакана 3 раза в день. Используют в качестве **жаропонижающего** и **мочегонного средства**.

Отвар коры: столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка. Нагреть на водяной бане 30 мин. Пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день как тонизирующее и возбуждающее средство.

Кизиловое варенье помогает при простуде.

По мнению большинства авторов, кизил является растением Марса.

Персик

Краткая характеристика. *Персик обыкновенный – Persica vulgaris Mill.* – небольшое дерево высотой 3–5 м из семейства розоцветных. Иногда растет как кустарник.

Разводится как плодовая культура во многих странах, в том числе в Южной России.

Лекарственное значение. В лечебных целях используют разные части растения.

Плоды находят применение в диетическом питании, при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек**, так как активизируют секрецию желудочного сока и **улучшают пищеварение**. Их рекомендуют страдающим **гипо- и анацидным гастритом и энтероколитом, печеночным и истощенным больным** в качестве питательного и **общеукрепляющего средства**.

При **сердечно-сосудистых заболеваниях** персики полезны из-за большого содержания не только сахаров, но и калия, витамина С и каротина.

⚠ **Предупреждение: из-за большого содержания сахара употребление спелых плодов персика нежелательно для больных диабетом.**

Персики полезны для **почечных больных**, так как повышают диурез, то есть способствуют образованию мочи и ее выделению из организма. Рекомендуются **онкологическим больным в качестве питательного и общеукрепляющего средства**.

Отвар листьев употребляют **при ревматизме, головных болях** и некоторых **желудочно-кишечных заболеваниях**. Отвары цветков имеют **слабительное и мочегонное действие**.

Из мякоти плодов персика делают питательные маски, придающие коже лица свежесть и упругость, а из отвара листьев – горячие ванночки **для рук, пораженных экземой**.

Из семян получают невысыхающее жирное масло, которое является заменителем миндального. Персиковое масло питает кожу и **предупреждает появление кожных морщин**.

Слива

Краткая характеристика. *Слива домашняя – Prunus domestica L. – дерево или крупный кустарник высотой 3–6 м (отдельные деревья могут вырастать до 12 м) из семейства розоцветных.* Родина – Кавказ. Широко разводится в России и других странах как ценная плодовая культура.

Лекарственное значение. В лечебных целях используют плоды и листья. Листья собирают в мае-июне, плоды – в июле-августе. **Плоды** используют для **улучшения аппетита и пищеварения**, в качестве **легкого слабительного средства**. Они считаются полезными при **хронических запорах, атеросклерозе, болезнях почек, ревматизме и подагре**.

Сушеные плоды черноплодных сортов сливы – **чернослив** – в основном используют в лечебных целях: **для очищения кишечника** как легкое **слабительное средство**; при **атеросклерозе, заболеваниях желчного пузыря; при гипертонической болезни и заболеваниях почек**.

Слива колючая. Лекарственным сырьем сливы колючей, или **терна (Prunus spinosa L.)**, служат плоды, корни, кора, цветки и листья. Цветки заготавливают в период бутонизации. Сушат в тени или под навесом, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая.

Препараты терна оказывают **вяжущее, противовоспалительное, слабительное (цветки), отхаркивающее и антибактериальное** действие. Они **расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов** и понижают проницаемость сосудов.

Вяжущее свойство **плодов** используют при **поносах** различного происхождения.

Цветки, в противоположность плодам, имеют **мягкое слабительное действие, регулируют перистальтику кишечника и сокращения печеночных протоков, положительно влияют на обмен веществ в организме**. Препараты цветков помогают при **запорах, болезнях кожи, желудочных коликах, вздутии живота, тошноте, одышке и невралгиях**.

Сок плодов обладает **антибактериальной активностью** по отношению к лямблиям и другим простейшим.

Рецепты народной медицины

При нарушении холестерина обмена: принимать по 70-100 мл сока сливы колючей (терна) или сливы домашней со столовой ложкой меда 3 раза в день до еды.

❗ **Противопоказания:** **не рекомендуется при ожирении, сахарном диабете, повышенной кислотности желудочного сока.**

Замочить в 200 мл воды на ночь 2–3 шт. чернослива. Съесть утром

натошак при диспепсии.

Свежие или распаренные сухие листья сливы прикладывают к небольшим **ранам и язвам**, что ускоряет их заживление. Еще более выраженным ранозаживляющим действием обладает отвар листьев в уксусе. Им смазывают **нагноившиеся и долго не заживающие раны и язвы**.

Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к **мозолям**, а когда остынет ягода; заменить ее горячей. Прodelывать эту процедуру, не прерываясь как можно дольше. Мозоли быстро пройдут.

Для приготовления отвара коры (корней) 1 ч. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды; кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают через 2–3 слоя марли; отжимают и доводят объем отвара кипяченой водой до исходного. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. (Отвар коры используют **при поносах и малярии**, наружно **при рожистом воспалении кожи** и для спринцевания **при белях**.)

Настой листьев и цветков употребляют **при воспалении почек и мочевого пузыря и при дерматозах**.

Настой листьев готовят из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан горячей воды; кипятят на медленном огне 15 мин, остужают, процеживают и доводят объем настоя до исходного. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Для приготовления настоя цветков 25 г сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают как чай. Принимают по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

⚠ **Предупреждение: прием сливы у детей младшего возраста вызывает расстройство желудочно-кишечного тракта, что должны иметь в виду кормящие матери и с осторожностью относиться к этим фруктам. При нарушении пищевого режима у грудных детей могут возникать понос, урчание, желудочные боли. В подобных случаях детям необходимо давать укропную воду.**

Слива домашняя содержит силы Юпитера в знаке Девы. Суха и умеренно холодна.

Черешня

Краткая характеристика. Черешня, или вишня птичья, – *Cerasus avium* (L.) Moench – крупное листопадное дерево высотой до 25 м из семейства розоцветных. В дикорастущем виде встречается только на Кавказе. Широко разводится на юге Европейской России как ранняя

плодовая культура.

Лекарственное значение. В народной медицине используют разные части растения.

Сок и отвар плодов черешни применяют для **улучшения аппетита и пищеварения.**

Отвар или компот из плодов используют как **отхаркивающее при бронхитах и трахеитах**, а также как **жаропонижающее и общеукрепляющее** средство **при простудных, инфекционно-воспалительных заболеваниях.** Свежие и высушенные плоды черешни обладают **слабительным действием.**

Кашицу из свежих **цветков и листьев** черешни прикладывают к **ранам, фурункулам, нарывам и веснушкам** в качестве **противовоспалительного, ранозаживляющего и очищающего средства.**

Плоды черешни рекомендуются как лечебно-диетическое средство **при анемии, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**, при **атонии кишечника, спастических колитах** и других заболеваниях, сопровождающихся вялой перистальтикой. Кроме того, плоды черешни считаются хорошим средством против **запоров.**

Большое количество содержащихся в них солей железа делает плоды полезными для больных **гипохромной анемией.**

Отвар из плодоножек черешни используется для лечения **почечнокаменной болезни.**

Рецепты народной медицины

Две столовые ложки высушенных плодоножек черешни залить 2 стаканами кипятка, прокипятить на медленном огне 15 мин, после отстаивания, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в сутки при **мочекаменной болезни.**

Пять столовых ложек (70–80 г) высушенных плодов черешни залить 4 стаканами кипятка, настаивать 4–6 ч, процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день перед едой для **улучшения аппетита** и как **общеукрепляющее средство.**

Отвар свежих листьев черешни (Юг сырья на 200 мл воды) выпивают в несколько приемов в течение дня **при артрите.**

Черешня содержит силы Юпитера. Собирать на первой четверти Луны, от восхода Солнца до полудня.

Ягодные садовые растения

Эта группа плодовых растений весьма условна. Она, по сути дела, включает все растения, не попавшие в категории «семечковые» и «косточковые». Но если в тех группах был достаточно определенный признак – тип плода, то в группу «ягодных» растений попадают совершенно «разноплодные» виды. Объединяет их житейское понятие – их плоды в обиходе зовут ягодами, хотя для ботаников это, за редким исключением, совсем не ягоды.

Виноград

Краткая характеристика. Виноград культурный – *Vitis vinifera* L. – *деревянистая лиана из семейства виноградовых со стеблями длиной до 30 м.* Главные районы виноградарства в России: Ростовская область, Краснодарский и Ставропольский края, Дагестан.

Лекарственное значение. С незапамятных времен лечение виноградом (по-гречески – ампелотерапия) считается древнейшим способом лекарственной терапии.

Ягоды винограда улучшают обмен веществ в организме, обладают **мочегонным, потогонным**, мягким **слабительным действием.** Они интенсифицируют отделение слизи в дыхательных путях и облегчают отхаркивание. Современная научная медицина рекомендует питание виноградом и питье виноградного сока **при истощении организма и упадке сил, малокровии,** а также при многих болезнях: **туберкулезе легких, плеврите, бронхиальной астме, подагре, геморрое, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока и запорами.**

Виноград используют для профилактики **сердечно-сосудистых заболеваний** и нормализации **кровяного давления.**

Курс лечения виноградом обычно бывает весьма продолжительным, не менее 1–1,5 мес. Ягоды винограда с лечебными целями едят 3–4 раза в день за 1,5 ч до завтрака, обеда, ужина, которые должны быть довольно легкими.

⚠ **Внимание:** из рациона при этом исключают сырое молоко, алкоголь, минеральные воды и другие напитки, не рекомендуется употреблять жирное мясо.

⚠ **Противопоказания:** лечение виноградом противопоказано при

ряде хронических заболеваний, таких, как сахарный диабет, многие желудочно-кишечные болезни.

❗ **Внимание: самолечение недопустимо.**

Целебными свойствами обладают и сушеные ягоды винограда, высушенные вместе с косточками – **изюм**. Изюм **укрепляет сердце**, оказывает хорошее действие на легкие и печень. Худые люди от изюма полнеют. Изюм **оказывает** легкое **послабляющее действие, очищает кишечник**. Изюм, настоянный на виноградном уксусе, – испытанное народное **средство лечения желтухи и опухолей селезенки**.

Размятый изюм, смешанный с животным жиром, накладывают как пластырь на опухоли и фурункулы для ускорения их рассасывания или «созревания» и прорыва. Такой пластырь используют также для удаления неправильно растущих ногтей.

Изюм полезен по 50—100 г в день больным, страдающим **аритмией** и **сердечной слабостью**, из-за наличия в нем большого количества калия и легко усваиваемых сахаров.

Имеет лечебное значение и **виноградное вино**, потребляемое в умеренных дозах. Оно **тонизирует**, обезвреживает токсины, убивает многие болезнетворные микробы, в частности кишечную палочку и холерный вибрион. Есть данные, что небольшие дозы виноградного вина **способствуют снижению уровня холестерина в крови**. Особенно подходит красное вино для людей с повышенным содержанием холестерина в крови.

Рецепты народной медицины

При подагре: 4 ст. ложки (40–50 г) листьев винограда заваривают как чай 0,5 л. кипяченой воды, кипятят на медленном огне 10–15 мин, процеживают, пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.

При болях суставах: в 3-литровую емкость помещают 300 свежих листьев, заливают холодной водой и настаивают 3 дня. Принимают по 100 мл настоя 3 раза в день.

При высокой температуре у ребенка: рекомендуется облить его теплой водой, в которой варился кислый виноград.

Отвар из изюма: 100 г изюма кипятят в 1 стакане воды в течение 10 мин. Принимают как **отхаркивающее и противокашлевое средство** по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Для лечения дизентерии или желудочного расстройства: в стакан налить 60 мл крепкого чая, в горячей заварке растворить 40 г сахара и добавить 100 мл свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда. Надо выпить 1 стакан этой смеси. Через 1,5–2 ч. наступает

улучшение.

Виноград содержит силы Солнца и планеты Меркурий. Сбирать виноград следует на первой четверти Луны, от восхода Солнца до полудня.

Клубника

Краткая характеристика. Клубника (земляника) ананасная, или крупноплодная, – *Fragaria ananassa* Duch. (*F. grandiflora* Ehrh.), которую мы выращиваем, имеет весьма сложное происхождение, поэтому разные специалисты дают ей неодинаковое название. Правомочно и название «земляника (клубника) культурная, или садовая». К настоящему времени выведено около 10 000 сортов земляники. В нашей стране получили признание сорта преимущественно отечественной селекции.

Лекарственное значение. Ягоды земляники **улучшают аппетит**, благотворно влияют на **пищеварение**, обладают **потогонным** и **мочегонным свойствами**, **нормализуют солевой обмен**, хорошо **утоляют жажду**. Потребление ягод клубники полезно и целебно при самых различных **сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, гипертонической болезни, подагре, желчно- и мочекаменной болезнях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**. Особенно полезны они при **малокровии**. Потребление в пищу ягод клубники ведет к уменьшению содержания сахара в крови.

Настой клубничных ягод обладает **бактерицидным свойством**: он способен «расправиться» с болезнетворными микробами. По этой причине им пользуются для полосканий **полости рта и горла при воспалительных заболеваниях** и при **неприятном запахе изо рта**. Еще лучший эффект достигается, если вместо настоя берут свежий сок из ягод.

Очень широко ягоды клубники используют в косметических целях, в частности, для **удаления с лица угрей, веснушек и пигментных пятен**. Способ употребления самый простой – ягоды разминают и получаемую массу накладывают на лицо. Популярна маска из смеси клубничного сока и взбитого яичного белка. Она особенно полезна **при жирной коже с расширенными порами**.

❗ **Внимание:** следует быть внимательным к маленьким детям – при появлении на лице ребенка, поевшего клубники, красных пятен, как это ни печально, ребенка придется лишить этого лакомства во избежание худших последствий.

Крыжовник

Краткая характеристика. Крыжовник обыкновенный, или отклоненный, – *Grossularia reclinata* (L.) Mill. – кустарник из семейства крыжовниковых высотой до 1,5 м. Разводится как ягодная культура в

садах по всей России.

Лекарственное значение. С лечебными целями употребляют чаще всего плоды.

Ягоды крыжовника применяют при *малокровии*, для *повышения аппетита*, при *заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта*, при *туберкулезе*.

При *нарушении обмена веществ* и *ожирении* рекомендуют в течение 3–4 недель употреблять в большом количестве ягоды крыжовника вместо любых калорийных продуктов.

Крыжовниковые ягоды полезны при частых *кровоизлияниях*, а также при *кожных болезнях*.

Людям, страдающим *инсультом*, неплохо съедать много ягод крыжовника в течение месяца.

Отвар плодов используют в качестве *болеутоляющего* и *слабительного средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта*, как *мочегонное при заболеваниях почек и мочевого пузыря*.

В кавказской народной медицине известно применение *листьев* крыжовника при *туберкулезе легких*.

Крыжовник способствует нормализации *артериального давления* и противодействует развитию *новообразований*.

В современной медицине ягоды крыжовника применяют в качестве ценного питательного и лечебно-диетического продукта. Они полезны пожилым людям в профилактике *хронических запоров*, а также при *малокровии* и *кровотечениях из носа, слизистой полости рта и внутренних органов*.

В качестве лечебно-диетического средства его рекомендуют при заболеваниях *почек* и *мочевого пузыря*. Ягоды крыжовника употребляют в сыром, маринованном, сушеном, засахаренном и соленом виде.

Малина

Краткая характеристика. *Малина обыкновенная – Rubus idaeus L.* – *кустарник из семейства розоцветных*. Произрастает дикорастущим в лесах Европейской России и Урала. Широко разводится в России и других странах как ягодная культура.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют плоды, верхушки цветущих побегов и другие части растений. Главное, чем славятся плоды малины, – это прекрасное *потогонное* и *жаропонижающее средство*, излечивающее и предупреждающее развитие простудных заболеваний. Лечебный эффект вызывает в основном салициловая кислота, содержащаяся во всех органах малины.

Кислоты, содержащиеся в плодах, способствуют лучшему **перевариванию пищи**. Ее плоды полезны также при **малокровии** и **цинге**. Сироп из них иногда используют для улучшения вкуса горьких лекарств, что особенно привлекательно для маленьких детей.

Благодаря наличию слабых органических кислот плоды малины способствуют сдвигу рН в щелочную сторону, выведению из организма солей мочевой кислоты, стимулируют **мочеотделение**.

В народной медицине плоды малины используют как **кровоостанавливающее средство** при **желудочных, кишечных кровотечениях, обильных менструациях**.

Свежие ягоды малины в народной медицине используют как «отрезвляющее» средство при **опьянении**.

Следует отметить, что свежие плоды малины богаты как фруктозой, так и щелочными радикалами, что дает возможность снимать ацидоз при **сахарном диабете**.

До появления хинина и других лекарств из хинного дерева малина считалась лучшим **противомалярийным** средством. Да и сейчас во многих рецептах народной медицины для борьбы с различными **лихорадочными состояниями** малина занимает видное место.

Отвар из **корней** и **одревесневших веток малины** применяют при **неврастении**.

Отвар корней назначают при **аллергических состояниях**, в том числе при **бронхиальной астме инфекционно-аллергической природы**.

Молодые **побеги** или **листья** в форме горячих настоев рекомендуют как вяжущее средство при **поносе**, воспалительных заболеваниях **желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, при кожных сыпях**, лечении **ревматизма**.

Свежие листья прикладывают к **ранам, язвам**.

Свежий **сок листьев** и молодых побегов используют для сведения **веснушек**.

Корейская народная медицина рекомендует плоды малины при **мужской импотенции, неврастении, частом мочеиспускании, снижении зрения**.

Отвар **цветков** употребляют для обмывания лица при **угрях**, для примачивания глаз при **воспалении** и для лечения **рожи**.

В прошлом настой цветков пили **как противоядие** при укусах **ядовитых змей и скорпионов**.

Настой цветков и листьев в соотношении 1:3 употребляется при **женских болезнях и геморрое**.

В восточной медицине этому растению приписывают важную роль в лечении **бесплодия** и различных **нервно-психических заболеваний**, приводящих к **сексуальному бессилию**.

Плоды малины широко используют **в косметике**. В народной медицине лекарствами из них выводят **угри**, борются с некоторыми **дерматитами** и **сыпью**.

Рецепты народной медицины

Две столовые ложки высушенных ягод заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–30 мин, процедить. Настой принимать горячим по 2–3 стакана как **потогонное** средство.

Обычно 2 ст. ложки измельченного растительного сырья заливают стаканом кипятка и настаивают 15–20 мин. При **простуде** пьют такой настой в горячем виде достаточно большими дозами – по 2–3 стакана в течение 1–2 ч. Этим же настоем полощут горло.

При **желудочной колике** принимать внутрь водный настой листьев малины 1:20.

❗ **Предупреждение:** плоды богаты пуринами, поэтому при подагре и нефритах их не применяют.

Четыре чайные ложки измельченных сухих листьев или плодов малины на 2 стакана кипятка, настаивать 2–3 ч. в закрытой посуде, процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день при **простудных заболеваниях, кровотечениях, поносе**.

Берут однолетние стебли малины, ломают их на отрезки по 4–5 см, заливают кипятком, кипятят 5 мин и пьют с медом или с плодами малины при **простудных заболеваниях**.

50 г корня малины кипятить в 0,5 л. воды на слабом огне 15–20 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 4–6 раз в день при **бронхиальной астме, бронхите, крапивнице, геморроидальных кровотечениях и экземе**.

Сироп из плодов – по 3 ст. ложки на 200 мл воды. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день как **потогонное, вяжущее, противовоспалительное**.

Две столовые ложки сухих плодов малины настаивать 30 мин в 200 мл кипятка. Пить настой как **потогонное** средство горячим по 400–600 мл в течение 1–2 ч. **при малярии**.

Из свежих толченых листьев делают мазь (1 часть сока и 4 части коровьего масла или вазелина), которую применяют при **угрях**.

Малина содержит силы Венеры, Меркурия, Марса.

Облепиха

Краткая характеристика. *Облепиха крушиновидная* – *Hipporhampha rhamnoides* L. – крупный кустарник высотой от 0,5 до 3,5 м, реже небольшое дерево, достигающее высоты 6 м, из семейства лоховых, с крепкими колючками.

В последние 25–40 лет облепиха стала в нашей стране весьма популярным плодовым и лекарственным растением.

Лекарственное значение. Издавна широко применялись водные извлечения из плодов и листьев облепихи для лечения **хронических заболеваний желудка, печени, дыхательных путей** и особенно **при гнойничковых поражениях кожных покровов**.

В индо-тибетской медицине плоды, листья и древесина облепихи входят в состав десятка сложных рецептурных прописей, широко рекомендуемых для лечения заболеваний **пищеварительных органов**, при **воспалении и абсцессе легких**, а также в качестве **кровоостанавливающего средства**.

В народной медицине зрелые плоды и сок облепихи применяются для **возбуждения аппетита**, при **наружных кровотечениях**. С помощью кашицы, состоящей из мякоти плодов, лечат **кожные раны** и удаляют **пигментные пятна на коже**, возникающие на лице после сильного загара.

Отвар из **плодов** и **веток** облепихи местно и внутрь употребляется при **выпадении волос** и **облысении**.

Для укрепления волос масло облепихи принимать как внутрь, так и наружно в виде втираний.

Систематически употреблять в пищу ягоды облепихи или пить без нормы отвар молодых веточек облепихи и этим же отваром протирать голову.

Кашица из свежих **цветков** облепихи местно применяется как **ранозаживляющее** и **противовоспалительное, очищающее** и **размягчающее кожу средство**.

Чай из **листьев** облепихи на Алтае и в Сибири с давних времен использовали при **малокровии, цинге, ревматизме, подагре**, **воспалительных заболеваниях желудка и кишечника**. Собранные в августе и высушенные в тени листья облепихи можно использовать в качестве ароматного чая. Настой из листьев и ветвей облепихи применяется для лечения **ревматизма** и **суставов**.

Настой и **сок ягод** облепихи употребляется при **недостатке витаминов, малокровии** и **болях в желудке**.

Принимают внутрь плоды облепихи в виде сока, сиропа, масла. Это

повышает чувствительность ночного зрения при *куриной слепоте*.

Отвар семян – хорошее *слабительное средство*.

Облепиховое масло обладает *противовоспалительным*, *болеутоляющим*, *ранозаживляющим* и *противомикробным действием*, оно стимулирует восстановительные процессы в поврежденных тканях, в том числе в печеночных клетках после *алкогольной интоксикации*, увеличивает содержание белка в печени, *регулирует обмен жиров*, *препятствует развитию атеросклероза*.

Облепиховое масло в свечах с успехом используют для лечения *трещин заднего прохода*, *язвенной болезни прямой кишки*, при *хронических воспалительных процессах в тонкой и толстой кишках*, *воспалении пульпы зубов и десен*.

На фоне приема облепихового масла у больных *атеросклерозом* заметно улучшается общее состояние, снижается содержание холестерина в крови, *уменьшается количество приступов стенокардии*.

Плоды облепихи и получаемые из них продукты (сок, масло), богатые витаминами, – отличные средства предупреждения и лечения *гипо- и авитаминозов*. Установлено, что, если пить сок из плодов облепихи или есть из них продукты, *кровеносные сосуды очищаются от склеротических бляшек, нормализуется работа сердца и легких*. Плоды облепихи *стимулируют детородную функцию*.

Плоды облепихи и облепиховое масло весьма полезны для лечения *последствий радиационных облучений*. Серотонин, которого довольно много в облепихе, – эффективное *противоопухолевое средство*, но его еще не научились выделять.

Рецепты народной медицины

Ожоги лица лечат в основном открытым способом: после первичной обработки ожоговые поверхности орошают 1–2 раза в сутки облепиховым маслом.

При лечении *эрозии шейки матки* и воспалительных заболеваний влагалища используют тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом (5–8 мл. на 1 тампон).

Тампон ввести во влагалище и прижать к предварительно очищенной от слизистых выделений шейке матки. Через 16–24 ч заменить его новым. Курс лечения составляет 12–16 ежедневных процедур. Если к этому сроку заживление эрозии не происходит, лечение нужно продолжить до 3 недель. При необходимости курс лечения повторить через 1–1,5 месяца. Таким же образом лечатся и другие гинекологические заболевания – *кольпиты* (воспаления слизистой оболочки влагалища), *эндоцервициты*

(воспаления слизистой оболочки шеечного канала матки) и др.

При **язвенной болезни**: назначают по 1 ч. ложке масла 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды в течение 3–4 недель. Одновременно следует давать больным по 50 мл 2 %-ного раствора питьевой соды (предпочтительнее соединять ее с облепиховым маслом и, хорошо взболтав, выпивать. Тогда лечение переносится лучше). Прием же облепихового масла без соды может вызвать кислую отрыжку. При хорошей переносимости доза его может быть постепенно доведена до 1 столовой ложки на прием 2–3 раза в день.

В период лечения необходимо соблюдать противоязвенную диету.

Смазывать 2 раза в день слизистую оболочку полости носа (**при хроническом рините**), миндалины (**при тонзиллите**), заднюю стенку глотки (**при хроническом фарингите**) ватным тампоном на палочке, обильно пропитанным облепиховым маслом.

Для лечения **кожных заболеваний**: готовится 3–5 %-ная мазь (при содержании в ней облепихового масла более 5 % она вызывает раздражение кожи). Мазь используется для лечения **экземы, нейродермита, чешуйчатого лишая, язвенной волчанки и других заболеваний кожи**.

Для приготовления мази нужно взять 3–5 г. облепихового масла и соответственно 97 и 95 г жировой основы (топленого нутряного свиного, куриного, гусиного жира; спермацета и т. п., за неимением их можно воспользоваться детским кремом). Хорошо смешать компоненты и наносить полученную мазь на поврежденную кожу 2 раза в сутки.

Одновременно принимать облепиховое масло внутрь по 2–3 мл. 1 раз в день.

При лечении **рака пищевода** рентгеновскими лучами облепиховое масло назначают по ½ столовой ложки 2–3 раза в день в течение всего курса лечения, а также 2–3 недели после его окончания. Побочных явлений облепиховое масло обычно не вызывает.

❗ **Внимание:** облепиховое масло противопоказано при остром холецистите, гепатитах, панкреатитах, а также при поносе. Хранят его в прохладном, защищенном от света месте.

Из ягод готовят сок, который консервируют сахаром (1:2) и медом (100–150 г порошка плодов на 1 л. меда); применяют при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**.

При **амебной дизентерии** пить настой: 100 г ягод облепихи залить 400 мл воды, настаивать 1 ночь. Утром вскипятить в этой же воде, остудить, процедить и выпить в течение дня. Пить до тех пор; пока

дизентерия не пройдет.

❗ **Предупреждение:** больные гиперацидным гастритом и язвенной болезнью желудка, а также мочекаменной болезнью, у которых камни имеют уратную природу, должны воздерживаться от приема свежих ягод и сока облепихи.

Смородина красная

Краткая характеристика. Смородина красная – *Ribes rubrum* L. (*R. vulgare* Lam., *R. sylvestre* Mert. et Koch) – кустарник из семейства крыжовниковых высотой до 1,5 м. Широко распространена во многих районах России дикорастущей, широко культивируется в садах.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют плоды и листья.

Плоды красной смородины и сок из них применяются как **жаропонижающее средство** при **простудных заболеваниях**, для **улучшения аппетита**. Одновременно они **активизируют деятельность кишечника** и могут быть использованы для лечения **запоров**. Сок ягод хорошо утоляет жажду, устраняет **тошноту**, подавляет **рвоту**. Сок обладает **желчегонным, противовоспалительным и кровоостанавливающим действием**. Свежий сок красной смородины способствует **выведению из организма мочекислых солей**, назначается при **язвенной болезни с невысокой кислотностью**, при **гипертонической болезни** и **склерозе как успокаивающее**.

Листья смородины применяются при **ревматизме**, болезнях **почек, печени, мочекаменной болезни**; как **мочегонное** и **противоревматическое средство**.

Используют также для улучшения **обмена веществ при подагре** и **сахарном диабете**.

Смородина черная

Краткая характеристика. Смородина черная – *Ribes nigrum* L. – кустарник из семейства крыжовниковых высотой 1–1,5 м (до 2 м).

Распространена как дикорастущее растение в лесной и лесостепной полосе европейской части России, Урала и Сибири, широко культивируется в садах.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют плоды, листья и другие части растения. Плоды и листья содержат большое количество витамина С.

Они используются при лечении **сахарного диабета, пониженном аппетите, хроническом гастрите и энтероколите**, при **анемии, заболеваниях печени, носовых и внутренних кровотечениях**, а также как

противорвотное средство.

Листья черной смородины обладают хорошими **мочегонными** и **противовоспалительными** свойствами. Они часто применяются при лечении и для профилактики **подагры, остеохондроза, при ревматизме, мышечных и суставных болях, при экссудативном диатезе, экземе, фурункулезе, дерматитах, почечнокаменной болезни, цистите, уретрите.**

Ягоды, смородиновый сок рекомендуют при **повышенной ломкости капилляров, при геморрагическом диатезе**, их назначают ослабленным и выздоравливающим больным. Свежий сок применяют при **гастрите с пониженной кислотностью, ахилии, энтероколите, бронхите.**

В китайской и тибетской медицине смородину применяют при **туберкулезе лимфатической системы.**

Для предупреждения **гиповитаминоза** и как **общеукрепляющее средство** зимой и особенно ранней весной очень полезен **смородиновый чай.**

Соком из ягод смачивают лицо **от веснушек.**

Почки и **молодые листочки** применяют в виде чая как **кровоочистительное** средство.

В отваре листьев смородины купают маленьких детей, больных **золотухой (диатезом) и рахитом.**

Рецепты народной медицины

Настой из листьев: 3–5 г. листьев на 250 мл кипятка, томить 10 мин, принимать 2–3 раза в сутки по 0,5 стакана при **болезнях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни.**

Принимать горячим вместо чая при **заболеваниях кожи, золотухе.**

Листья смородины, настоянные в белом вине и слегка подслащенные, принимают перед едой как тонизирующее средство.

Одну столовую ложку сухих листьев (20 г) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин, принимать по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день до еды при **сахарном диабете.**

Сухие ягоды черной смородины принимаются по той же схеме, только их необходимо кипятить на медленном огне 20–30 мин либо кипятить 15 мин и настаивать в течение 1–2 ч. Отвар применяется по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день перед едой при лечении **анемии.**

Одну-две столовые ложки плодов залить 1 стаканом кипятка; настаивать в течение 15 мин. Принимать по ½-1 стакану несколько раз в день как чай.

Соком из ягод черной смородины и сиропом на сахаре лечат **болезни**

горла, хрипоту, коклюш.

Сок черной смородины; разведенный пополам с кипяченой водой, используют как полоскание при **хроническом тонзиллите, ангине, ларингите, фарингите**. Сок пьют при **сухом надсадном кашле**. Считается, что он очень полезен лицам, постоянно занимающимся декламацией (учителям, лекторам, актерам и т. п.) и в особенности профессиональным певцам.

При **дифтерии**: принимать 3 раза в день по 50 мл сока смородины со столовой ложкой меда, разведенных в 200 мл воды.

Отвар из ягод 1:10 принимают при **простудных заболеваниях** как **потогонное средство**. Пьют по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При первых признаках **гриппа** провести такое лечение: веточки черной смородины мелко поломать и заварить полную горсть их в 800 мл воды. Кипятить 5 мин, а затем настаивать в термосе 4 ч. Выпить на ночь в постели в теплом виде 400 мл отвара с сахаром. Такое лечение провести дважды.

Свежие ягоды (200–250 г) применяются при лечении **гипертонической болезни**. Больные ежедневно перед едой употребляют по 80–100 г свежих ягод черной смородины.

Две чайные ложки измельченных сухих ягод смородины заливают стаканом кипятка и настаивают в течение часа. Пьют такой настой как **общеукрепляющее средство** по половине стакана 3–4 раза в день.

Смородина черная содержит силы Меркурия, Юпитера, Марса, Сатурна. Собирают на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, около полудня.

Физалис

Краткая характеристика. **Физалис** – *Physalis* – многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых, возделываемое как однолетник. Плод – ягода. В переводе с греческого физалис значит – пузырь. Другое его название – мексиканский помидор. Плоды физалиса и солят, и маринуют, и свежими едят, и варенье варят, и вино делают.

Родина физалиса – Центральная Америка. Оттуда он «переселился» в Северную Америку, а позднее, уже в XVII веке – в Европу и Азию. В тропических и субтропических странах известно более 100 видов физалиса. Даже в России произрастает 3 дикорастущих вида и с XIX века несколько видов возделывают.

Наиболее часто встречаются 3 вида физалиса.

Перуанский, или **перуанская вишня** (*P. peruviana*), – многолетнее травянистое растение. Его родина – Перу, где его издавна возделывают

как ягодную культуру. В нашей стране его выращивают в основном в южных районах. Плоды округло-овальные, желтооранжевые или янтарно-желтые, массой 5—12 г, кислосладкие с ананасным запахом и земляничным привкусом; используются в свежем виде и для кондитерских изделий.

Физалис земляничный, земляничный томат (*P. pubescens*) – однолетнее травянистое растение. Происходит из южных районов Северной Америки. Стебель стелющийся длиной 50–80 см густоопушенный; высота куста 35–50 см. Листья широкоовальные, немного гофрированные. Цветки мелкие (1,5 см), бледно-желтые с коричневыми пятнами у основания лепестков, самоопыляющиеся. Семена очень мелкие, овальные, плоские, светло-желтые. Плоды янтарно-желтые, мелкие (массой от 7 до 12 г), очень сладкие с земляничным вкусом и ароматом, липкие. Произрастает в средней полосе. Используют в свежем виде, сушат, варят варенье и компот, и для изготовления кондитерских изделий. В средней полосе России земляничный физалис выращивают рассадным способом, в южных районах – семена высевают в грунт.

Физалис мексиканский, или **овощной**, его еще называют **мексиканским томатом (*P. aequata*)** – однолетнее травянистое растение высотой около 1 м. Кусты различные по высоте (от 30–50 до 120–125 см) и форме (полустеляющаяся, прямостоячая, полуштамбовая). Стебель и листья неопушенные, гладкие. Плоды светло-желтые, зеленые и фиолетовые, плоско-округлые или овальные, массой 30–70 г, в желтых чехольчиках, которые не только оберегают их от болезней и вредителей, но и защищают от низких температур. Родина мексиканского физалиса – горные районы Мексики. Он более холодостоек, чем перуанский или земляничный физалисы.

Лекарственное значение. Плоды физалиса кислосладкие, богаты сахарами, белками, пектинами, лимонной кислотой, железом, содержат витамин С. Они содержат необходимые человеку органические кислоты: яблочную, щавелевую, янтарную, а также винную и кофейную. Из других биологически активных веществ в физалисе содержатся дубильные вещества, витамин РР, каротин, физалин.

Плоды употребляют в свежем виде (добавляют в салаты, овощные супы), варят для гарнира, солят, маринуют, делают икру, варят варенье, изготавливают цукаты.

Однако мексиканский физалис – не только прекрасная овощная культура. Давно известно, что его плоды обладают ценными лекарственными свойствами: **мочегонными**, **желчегонными**,

кровоостанавливающими , антисептическими и болеутоляющими.

Физалис издавна применяют в народной медицине. Высокое содержание пектина делает его плоды пригодными для **диетического питания**. Его **используют для связывания и выведения из организма человека тяжелых металлов, радионуклидов, избыточного холестерина; для борьбы с поносом; как мочегонное средство при отеках , при камнях в почках и мочевом пузыре; подагре и суставном ревматизме; болезнях печени и желудка; при воспалительных заболеваниях дыхательных путей.**

Обнаруженные в физалисе витанолиды (стероидные вещества) обладают **противовоспалительным, обезболивающим,** а по некоторым данным, и **противораковым эффектом.**

Плоды используют в свежем виде, а также в виде сока, настоя или отвара из высушенных ягод, иногда в виде ягодных паст.

Орехоплодные растения

В группу орехоплодных объединяются растения с плодами, которые имеют съедобное ядро, богатое белками и жирными маслами, окруженное крепкой скорлупой или жесткой оболочкой. В обиходе такие плоды называют орехами, но, с точки зрения ботаника, это не всегда верно.

Миндаль

Краткая характеристика. **Миндаль обыкновенный** – *Amygdalus comminis* L. – **невысокое дерево или кустарник из семейства розоцветных**. Произрастает дикорастущим в горах Средней Азии. Культивируется как пищевое растение во многих странах, в том числе в Южной России.

Лекарственное значение. В народной медицине применяют семена сладкого миндаля, миндальное масло, цветки и листья этого кустарника.

Миндаль с древних времен использовали как лекарственное средство. **Ядра миндаля** в основном рекомендовались в качестве **общеукрепляющего, противовоспалительного, ранозаживляющего, мягчительного, косметического и противоядного средства**.

Арабский врач Ибн Массуи использовал жареный миндаль при **заболеваниях кишечника**, а другой арабский врач Абу Мансур применял миндаль в случаях **болезненного мочеиспускания**, а вместе с сахаром – для **увеличения спермы**.

По описаниям Авиценны, все виды миндаля очищают, чистят и открывают закупорки в печени, селезенке, почках, но сладкий миндаль слабее горького. Прием миндаля со свежей кожурой **очищает желудок**. Миндаль **укрепляет зрение**. Горький миндаль с пшеничным крахмалом помогает от кровохарканья и полезен от **хронического кашля, астмы и плеврита**. Толокно из миндаля помогает от **кашля** и **кровохарканья**. Прием горького миндаля в количестве 5 штук перед выпивкой **препятствует опьянению**.

Горький миндаль используют при **веснушках, пятнах загара, кровоподтеках**, а в сочетании с вином – при **крапивнице**. Отвар из корней горького миндаля местно или в виде мази оказывает эффективное действие против веснушек.

Камедь горького миндаля вяжет и согревает.

В настоящее время широко применяется **миндальное масло**, для получения которого используют семена как сладкого, так и горького

миндаля. Его употребляют в качестве растворителя для приготовления инъекционных растворов лекарственных средств, а также в качестве основы в мазях и эмульсиях. Миндальное масло помогает при лечении **опухоли женской груди** и **растяжении связок**. Оно наиболее полезно **от болей и шума (звона, свиста) в ушах**.

Назначают внутрь как нежное **слабительное**.

Из растертых ядер семян сладкого миндаля делали особую эмульсию – **миндальное молоко**, обладающее **обволакивающим** и **болеутоляющим действием**. Этим лекарством пользуются при различных заболеваниях **желудочно-кишечного тракта**. Установлено: миндальные орехи угнетают секрецию желудочного сока, что делает их перспективным лекарством для больных **язвой желудка** и **двенадцатиперстной кишки**.

Толченые семена сладкого миндаля, смешанные с сахаром, применяют при **малокровии, кашле, бессоннице, головной боли, онемении рук или ног и судорогах**.

Прием миндаля со свежей кожурой **очищает желудок**.

Семенная кожура миндальных плодов («скорлупа орехов») – сырье для производства первоклассного медицинского адсорбирующего угля.

Свежеприготовленной кашицей из цветков или свежих листьев миндаля выводят **веснушки, пигментные пятна**, лечат **нарывы** и другие **гнойничковые процессы кожных покровов**.

Рецепты народной медицины

Миндальное масло по 0,5–2 ст. ложки используют в качестве **слабительного и нормализующего средства при запорах, при лечении хронического гастрита и колита, хронического бронхита**.

Для лечения **желтухи (болезни Боткина)**: в 1-й день назначают по 5 шт. очищенных семян миндаля 2–3 раза в день до еды. В каждый последующий день дозу семян увеличивают на 5 штук. Таким образом, на 4-5-е сутки больные получают около 70 штук семян, после чего в такой же последовательности доводят ежедневную дозу семян до 15 шт., и только после этого прекращают курс лечения.

Миндальное масло по 2–3 капли 2 раза в день в подогретом виде используют для лечения **ушных болей**.

При лечении **опухоли груди**, при **воспалении легких** и других воспалениях больным следует давать по 1 ст. ложке масла 3–4 раза в день.

При **шуме в голове, острой боли или затвердении серы в ушах** надо 6–7 капель масла закапать в больное ухо и заткнуть ватой.

Тем, у кого **пострадал слух** из-за простуды или ревматических

припадков, нужно применять миндальное масло следующим образом: в первый день влить 7–8 капель в одно ухо, а на второй день столько же капель в другое и каждый раз затыкать ухо ватой. Через несколько дней по прошествии болезни прополоскать ухо теплой водой.

Если **опухоль** сопровождается сильным воспалением, необходимо натирать ее миндальным маслом – оно успокаивает острую боль и охлаждает сильный жар.

Жмых, остающийся после извлечения масла из ядер орехов сладкого миндаля, используют в качестве **косметического средства, смягчающего кожу**: берут 2 ст. ложки измельченного жмыха (миндальных отрубей), заливают их 2–2,5 стакана кипятка и оставляют настаиваться до охлаждения. Отфильтрованной жидкостью умывают лицо или другие части тела, кожу которых намереваются смягчить.

В качестве болеутоляющего и успокаивающего средства и при **нервных расстройствах, рези в животе, болезненном кашле** больным назначают внутрь по 10–15 капель горькоминдальной воды, приготовленной из миндальных отрубей.

⚠ **Внимание:** после приема горького миндаля под действием фермента эмульсина образуются такие ядовитые вещества, как синильная кислота и бензойный альдегид. Под действием синильной кислоты парализуется деятельность дыхательных тканевых ферментов. От больших доз смерть наступает через несколько минут в результате паралича дыхательного центра. Особенно чувствительны к действию синильной кислоты дети, которые могут легко отравиться даже от небольшого количества семян сладкого миндаля или косточек вишни, сливы и т. д., в составе которых также содержится гликозид амигдалин. В случае отравления семенами горького миндаля до прихода врача необходимо промыть желудок раствором перманганата калия (1:1000). Пострадавшему дают внутрь 0,5–1 л. раствора марганцовки, окрашенного в ярко-красный цвет, и вызывают механическую рвоту. Данная процедура проводится несколько раз. При тяжелом отравлении необходима квалифицированная помощь.

Миндальное дерево содержит силы Венеры, Юпитера, Солнца.

Орех грецкий

Краткая характеристика. **Орех грецкий** – *Juglans regia* L. – **крупное дерево из семейства ореховых**. Произрастает дикорастущим в Средней Азии. Культивируется как пищевое и декоративное растение во многих странах, в том числе в Южной России.

Лекарственное значение. В народной медицине используют листья, цветки, молодые зеленые плоды вместе с семенами, плодовые оболочки, семена ореха, масло из семян ореха, твердую скорлупу ореха и тонкие перегородки между частями ореха.

Листья и цветки используются чаще всего в виде пасты наружно или внутрь.

Делают теплые припарки из сваренных листьев при **геморрое**.

Листья обладают **ранозаживляющим, антимикробным и противовоспалительным свойством**. В народной медицине свежие листья **прикладывают к ранам и фурункулам**.

На Дальнем Востоке используется вяжущее свойство свежих листьев местного ореха маньчжурского **для укрепления кожи рук** перед проведением различных трудоемких работ, особенно перед заготовкой сена. При растирании в руках листьев или измельченных зеленых околоплодников кожа приобретает бурый оттенок, становится грубее и на ней не образуются мозоли.

Для того чтобы **придать волосам более темный цвет**, моют голову в крепком отваре листьев грецкого ореха.

При **грибковых заболеваниях** кожи применяют наружно **сок**, отжатый из молодых и свежих листьев грецкого ореха.

Кора с корня – сильное **противоядие и рвотное**.

Орехи и ореховое масло считаются диетическим продуктом при **атеросклерозе**, полезны при **заболеваниях печени, хронических колитах, сопровождающихся запорами**. Они содержат большое количество железа, кобальта, меди и цинка, поэтому **назначаются** в качестве лечебного и профилактического средства **больным анемией**. Из-за большого содержания в них фосфора и кальция они полезны **беременным женщинам, детям** младшего возраста **для профилактики рахита**.

Весьма популярны они и для лечения **гипертонии**.

Толченые ядра с медом очень полезны для больных **туберкулезом, раком** и вообще **для всех ослабленных людей**.

Листья грецкого ореха заготавливают весной и в начале лета (май-июнь) в сухую погоду. Сушат на солнце, разложив на черной ткани.

Плоды собирают незрелыми и зрелыми. Незрелые орехи заготавливают в июне (когда они достигают размера спелых плодов, но створки их еще не одревеснели и орех можно проколоть иглой).

Основной сбор орехов производят в период полной зрелости, когда лопается зеленый околоплодник и выпадает орех.

Околоплодники заготавливают в августе-сентябре при сборе плодов. Разрезав пополам, их сушат в сушилках при температуре 35–40 °С.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку сухих измельченных листьев заливают 2 стаканами кипящей воды; настаивают 2 ч, принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды при **сахарном диабете**. Этот же настой можно использовать для **полоскания полости рта и горла при различных воспалительных заболеваниях и кровоточащих деснах**.

Две чайные ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка; настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по ½ стакана 4 раза в день до еды **при склерозе мозговых и сердечных сосудов**, для **улучшения обмена веществ**, для **уменьшения кровохарканья при туберкулезе легких**.

50 г листьев настоять в 1 л. кипятка – дневная доза при **энтероколите, сахарном диабете, круглых глистах**.

4–5 ст. ложек листьев настоять в 1 л. кипятка (в термосе). Принимать по 3 стакана в день при **колите, гастрите**.

При **нарушении минерального обмена веществ**: 1–2 ч. ложки измельченных листьев грецкого ореха заваривают как чай в 200 мл кипятка; после охлаждения процеживают, пьют по 3–4 раза в день по 100 мл.

Одну столовую ложку листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 0,5–1 ч. и процеживают. Назначают детям по 1–2 ч. ложки до еды при **рахите**.

Берут 0,5 кг измельченных высушенных или 2 кг свежесобранных листьев орехов (в смеси с цветками или незрелыми плодами), заливают 1 ведром воды (8–10 л), кипятят на слабом огне 30 мин, разводят 1:1 горячей водой 37–40 °С и используют для ванны, при **лечении кожных заболеваний**, **диатеза у детей**, а также **при воспалении лимфатических желез**. Количество процедур – 10–15.

15 г сухих измельченных листьев заливают 100 мл подсолнечного (или кукурузного) масла, спустя 7–8 дней кипятят 1 ч на водяной бане, дважды процеживают через марлю и снова кипятят 30 мин, затем прибавляют 15 г воска и помешивают до охлаждения. Прикладывают к **ранам и фурункулам**.

При **сахарном диабете**: 40 г перегородок спелых орехов томить в 0,5 л. кипятка на слабом огне 1 ч, принимать по 15 мл 3 раза в день перед едой.

Настаивать измельченные ореховые плоды (в разведениях 1:10) в

спирте или водке (50 г сырья на 500 мл водки) и принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день.

Ореховые перегородки настаивают на водке (1:10). Используют для лечения **поноса, хронического колита, диабета, гипертонической болезни**. Принимать по 20–30 капель 3–4 раза в день в течение 15–30 суток.

При **повышенной кислотности желудочного сока**: рекомендуется принимать по 7-10 г ядер грецкого ореха 3 раза в день. Они оказывают хороший желчегонный эффект. При заболеваниях **желчевыводящих путей** их следует принимать по 25 г 3–4 раза в день.

Взять 15 незрелых плодов, измельчить, положить в поллитровую бутылку, залить спиртом и настаивать на солнце в течение 14 дней. Принимать по 20–30 мл после еды при **гастритах, энтероколитах, поносах, сахарном диабете, новообразованиях**, а также как **витаминное и общеукрепляющее средство**.

Залить внутренние перегородки из 20–25 грецких орехов 100 мл спирта, настаивать 7-10 дней и принимать по 15–20 капель 3 раза в день в 30–50 мл кипяченой воды при **мастопатии и фибромиоме матки**. Курс лечения – 2 месяца. После 7-10-дневного перерыва он может быть повторен.

Эту же настойку можно использовать и при других предраковых заболеваниях, а также при **лечении рака**.

⚠ **Предупреждение: плоды ореха содержат около 15 % белка. Поэтому у людей с повышенной чувствительностью после приема орехов могут возникнуть аллергические реакции (крапивница, аллергический стоматит, диатез и т. д.). Плоды ореха вредны для больных кожными заболеваниями, такими как экзема, псориаз и нейродермит. Прием даже небольшого количества орехов способствует их обострению.**

Орех грецкий содержит силы Юпитера в знаке Стрельца, Солнца, Сатурна. Собирают на первой фазе Луны, сразу после новолуния, в 1-й, 2-й, 3-й лунные дни, на закате Солнца.

Часть 6. Лекарства с полей и плантаций

Рассмотрим культуры, возделываемые на полях различных коллективных и фермерских хозяйств.

Конечно, практически все лекарственные растения при необходимости можно выращивать не только на больших полях, но и на мелких делянках, в огородах. Конкретные агротехнические указания легко найти в соответствующей литературе.

В группу «Лекарства с полей и плантаций» нами включены хлебные и крупяные культуры; масличные растения; лекарственные и технические культуры.

Хлебные и крупяные культуры

Большинство растений этой группы относятся к семейству злаков, или мятликовых (*Gramineae*, или *Poaceae*) из класса однодольных, лишь горох и гречиха – представители иных семейств.

Для всех злаков можно привести несколько характерных признаков. Стебель злаков обычно цилиндрический, полый внутри, с несколько вздутыми узлами. Называется *соломина*, свойственен только злакам (у кукурузы, сорго, сахарного тростника стебель заполнен рыхлой сердцевинной).

Листья злаков длинные, линейной, реже ланцетной формы, с параллельным жилкованием, на стеблях располагаются двумя рядами. Чаще всего листья злаков сидячие, то есть не имеют черешков. Каждый лист можно разделить на две части. Основание, которым лист прикреплен к узлу стебля, называется *влагалищем*. Оно в виде трубки (часто разрезанной с одной стороны) плотно охватывает стебель и закрывает его. Верхняя часть листа – *пластинка* — отходит от влагалища горизонтально или под углом. На участке перехода влагалища в пластинку обычно выражен пленчатый вырост, называемый *язычком*. У некоторых злаков вместо язычка вырастает ряд щетинок. Наличие язычка, его форма и размеры – важный признак, по которому можно точно определять, к какому роду и виду относится данное растение.

Злаковый цветок состоит из 2 жестких цветковых чешуй, между которыми размещены тычинки с довольно крупными пыльниками и пестик с 2 (реже 1 или 3) перистыми или нитевидными рыльцами. Тычинок обычно 3, но у некоторых злаков их бывает больше (6, а у одного из бамбуков даже до 120) или меньше (2, а то и 1). У многих злаков цветковые чешуи (особенно нижние) заканчиваются остями. Довольно часто ости очень длинные, хорошо заметные.

Опыляются цветки злаков ветром, поэтому они образуют много сухой пыльцы. Нередко можно видеть целые пыльцевые облачка над посевами злаков. У пшеницы, коостра и у растений некоторых других родов преобладает самоопыление. Несколько цветков, расположенных на одной оси двумя рядами, образуют элементарное соцветие – колосок. Обычно в каждом колоске от 2 до 30 цветков, но у некоторых злаков колоски одноцветковые. Снизу каждый колосок прикрывают 2 колосковые чешуи. Отдельные колоски собраны на верхушках стеблей в общее крупное

соцветие: колос, метелку, кисть, султан, головку.

Плод у всех злаков односемянный, ботаники зовут его **зерновкой**, а обиходное название – **зерно**. Большую часть семени занимает эндосперм, представляющий собой «кладовую» запасных питательных веществ, которые используются при прорастании. У основания зерновки расположен небольшой зародыш, для которого предназначены богатства эндосперма.

Все включенные в данную книгу злаки – однолетники, ими засевают поля обычно весной. У пшеницы, ржи, ячменя, кроме сортов весеннего посева, то есть яровых, есть сорта, сев которых проводят осенью, так называемые озимые.

Горох

Краткая характеристика. **Горох посевной** – *Pisum sativum* L. – **однолетнее растение из семейства бобовых**. Горох – одна из древнейших культур. Его родиной считают Переднюю Азию. Горох – достаточно холодостойкая культура, переносит заморозки до – 4 °С. Семена начинают прорастать при 1–2 °С. Это позволяет выращивать его в самых северных районах, где еще возможно земледелие (до 68° с. ш.).

Лекарственное значение. В древней медицине о лечебных свойствах гороха писал еще Гиппократ. По его словам, горох является питательным, действует как **мочегонное** и **возбуждает похоть**. Очень вредно пить холодную воду после употребления в пищу гороха. По сведениям тибетской медицины, семена гороха имеют вяжущий приятный вкус, охлаждающее действие, удобоваримы. Они останавливают **кровотечение**, прекращают **острые расстройства слизистых путей**, останавливают **поносы**.

Китайские лекари считают, что горох способствует прекращению местных расстройств и физиологических процессов слизеподобных веществ и газообмена, **кашля, одышки, излечивает геморрой, устраняет камни**, образовавшиеся **в семенном пузырьке**.

Водные извлечения из надземной части и кожуры плодов гороха посевного применяют для лечения **кожных высыпаний, дерматита**, при лечении **кори**.

Кашицу из незрелых (зеленых) семян гороха в чистом виде или в смеси с яичным белком рекомендуется местно прикладывать для лечения **острого воспаления кожи, экземы, гнойных ран, угрей**, для выведения **синяков** и **кровоподтеков на открытых частях тела**. С этой же целью рекомендуют кашицу из гороховой муки.

Припарки из гороховой муки используют как размягчающее при

фурункулах и карбункулах.

Для выведения **пятен на лице** в старинных лечебниках рекомендовалось съедать ежедневно по чайной ложке сожженного и смолотого в порошок гороха.

Гороховая мука богата глютаминовой кислотой, которая улучшает **питание клеток головного мозга**, нормализует обмен веществ, лечит **атеросклероз**, устраняет связанные с ним головные боли, помогает при **сахарном диабете**.

Горох является ценным диетическим продуктом, содержащим высокий процент белка, солей калия, фосфора, марганца. Отвар семян или всего растения обладает диуретическим действием, способствует **«вымыванию» камней из почек и мочевого пузыря**.

Масляные вытяжки из семян гороха стимулируют процессы регенерации слизистых оболочек и кожи при местном использовании. Белковые вытяжки **стимулируют процессы кроветворения**.

Горох обладает **противоопухолевым действием**.

Продукты, приготовленные на основе гороха, считаются полезными при **анемии** и **истощениях**, **старческих запорах** и ряде других **заболеваний внутренних органов**.

❗ **Предупреждение:** горох у людей, не привыкших к нему, ' вызывает **вздутие и урчание кишечника**. Добавление укропа предупреждает это отрицательное действие.

Рецепт народной медицины

Съедать по 3–4 штуки свежего или размоченного в воде сухого гороха при **изжоге**.

Горох содержит силы Венеры, Меркурия, Луны. Собирают на второй фазе Луны, вблизи полнолуния, в 13-й, 14-й лунные дни, утром, после восхода Солнца.

Гречиха

Краткая характеристика. **Гречиха посевная**, или **съедобная**, – *Fagopyrum esculentum* Moench (*Fagopyrum sagittatum* Gilib.) – однолетник из семейства гречишных. Родина – северная Индия. Возделывается во многих странах, в том числе в Южной России.

Лекарственное значение. В народе лечебное применение имеют цветки и листья гречихи, гречневая мука, просеянная через густое сито.

Настой из цветков и листьев применяется как **антисклеротическое**, при **гипертонической болезни**.

Порошок из листьев употребляют как присыпку на **гноящиеся раны**.

Верхушки цветущих олиственных растений гречихи благодаря

высокому содержанию в них рутина используются как сырье для получения медицинских препаратов рутина, урутина и рутамин. Собирают их во время цветения. Из листьев и цветков получают витамин Р – рутин. Рутин оказывает благотворное действие при **нарушении кровообращения, спазмах сосудов и отеках, слабости вен**, равно как при **повышенной проницаемости капилляров и капиллярной ломкости**.

Для лечения и профилактики всех состояний, которые сопровождаются **кровоизлияниями** (в мозг, сердце, сетчатку глаза, кожу и слизистые оболочки), витамин Р обычно применяют совместно с витамином С.

❗ **Внимание:** при повышенной свертываемости крови препараты из гречихи противопоказаны.

Гречневая крупа – ценный диетический продукт. Высокое качество, содержание лецитина обуславливает ее применение при заболеваниях **печени, сердечно-сосудистой и нервной систем, почек, при сахарном диабете**. Очень хорошо усваивается в сочетании с молоком. Гречневая каша входит в меню **страдающих ожирением**. Ее включают в укрепляющую диету для пожилых людей и больных, перенесших тяжелое заболевание. Целебные свойства имеет и гречишный мед.

Сухая гречневая мука, просеянная через густое сито, считается хорошей **присыпкой для младенцев**. Ею можно заменить ликоподий.

Рецепты народной медицины

Для удаления густых **мокрот из бронхов** и для **смягчения сухого кашля** пьют чай из настоя цветков гречихи: 1 ст. ложку цветков залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

При ежедневном приеме 2–3 стаканов чая из гречихи через 2–3 недели наступает осязаемое улучшение **при лечении атеросклероза**. Цветки гречихи применяют также в смеси с другими растениями.

Настой верхушек гречихи используют при **белокровии**: 1 ст. ложку сухого измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин., процеживают. Принимают по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.

Гречиха содержит силы Юпитера.

Кукуруза

Краткая характеристика. **Кукуруза**, или **маис**, – *Zea mays* L. – **однолетник семейства злаков**. Родина – Америка. Культивируется во всем мире, включая Россию, как высокоурожайное пищевое и кормовое

растение.

Замечено, что в тех краях Европы и Азии, где кукуруза является традиционным и основным продуктом питания – в виде ли каши, как мамалыга в Молдавии и Румынии, полента в Италии, абыста в Абхазии, или в качестве хлеба, как мчади в Грузии, – количество заболеваний, особенно сердечно-сосудистых, у населения значительно меньше, чем в расположенных рядом районах и областях, где ее в пищу практически не употребляют. Ученые объясняют это присутствием в кукурузном масле насыщенных жирных кислот и фосфатидов, которые регулируют содержание холестерина, участвуют в построении клеточных мембран, играют важную роль в функции ткани мозга.

Лекарственное значение. Кукуруза широко применяется в медицине. Из зародышей ее зерновок отгоняют пищевое жирное масло хорошего вкуса, обладающее и целебными свойствами – оно **предотвращает развитие атеросклероза**, так как значительно **снижает уровень холестерина в крови**. Крахмал, получаемый из зерновок, служит наполнителем при производстве лекарственных таблеток и драже. Кроме того, его используют и в качестве детской присыпки. Из початков кукурузы, освобожденных от зерновок, получают ксилит, которым заменяют сахар в пищевом рационе больных **диабетом и страдающих ожирением**.

Но основным лекарственным сырьем служат длинные столбики с рыльцами женских цветков кукурузы, получившие неточное название «кукурузные рыльца».

Они содержат ситостирол, жирное и эфирное масла, флавоноиды, сапонины, витамины С и К, соли железа, марганца, меди, хрома, алюминия и другие соединения. Их собирают в период созревания початков и сразу же высушивают. Рыльца сушат в тени и хранят в сухом месте. Срок хранения 1–2 года.

Кукурузные рыльца обладают **желчегонным и кровоостанавливающим действием**. Отвар, настой и жидкий экстракт назначают при **заболеваниях печени и желчевыводящих путей**, при **холециститах, холангитах** (особенно при застое желчи), **гепатитах**. Под действием приема настоя из кукурузных рылец **повышается секреция желчи, снижается уровень билирубина в крови, уменьшается удельный вес желчи**.

Мочегонное действие препаратов кукурузных рылец используется при **отеках**, связанных с заболеваниями почек и сердечно-сосудистой системы. Длительный прием настоя способствует **растворению камней**

(карбонатов, уратов и фосфатов) **в мочеточниках и почках.** Кровоостанавливающий эффект настоя используется при **маточных кровотечениях.**

Кукурузные рыльца **действуют успокаивающе** на нервную систему; они рекомендуются, особенно в пожилом возрасте, при **ожирении** как **средство, понижающее аппетит и активизирующее обмен веществ.**

Кукурузное масло, полученное из зародышей кукурузных семян, оказывает благоприятное действие на обмен веществ. Оно обладает выраженным **желчегонным действием**, причем оказывает влияние не столько на образование, сколько на выделение желчи. Кукурузное масло **повышает тонус желчного пузыря**, усиливает сокращение его стенок, регулирует выделительную функцию.

В народной медицине масло применяют местно при **ожогах, трещинах губ и кожных покровах**, а также при **аллергическом рините.**

В народной медицине Закавказья соком раздавленных горячим металлом зерен кукурузы лечат **лишаи, экзему.**

В Абхазии зерна кукурузы, жаренные с медом, употребляют при **поносах.**

Кукурузная каша вместе с кукурузным маслом и сулугуни на Кавказе считается испытанным средством **профилактики рака.**

Рецепты народной медицины

Одну чайную ложку измельченных рылец заливают 1 стаканом кипятка; настаивают 20 мин и процеживают через 2–3 слоя марли. Принимают по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 20 мин до еды **для снижения аппетита.**

При **остром гепатите** кукурузные рыльца заваривают и пьют как чай. Время лечения – полгода. Кукурузный початок непременно должен быть спелым. Рыльца неспелого початка лечебного эффекта не дают.

При **отеках сердечного происхождения:** 1 ст. ложку кукурузных рылец варить 30 мин в 200 мл воды, добавить 2–3 ст. ложки меда и принимать по 1–2 ст. ложки отвара 3 раза в день до еды.

При **хроническом холецистите:** рекомендуется 2–3 ст. ложки сухих и измельченных рылец залить 300 мл кипятка, настаивать 30–40 мин в закрытой посуде, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 10–15 мин до еды. Хранить не более двух суток в прохладном месте.

Для снижения веса: 10 г измельченных кукурузных рылец замочить в 300 мл холодной воды, кипятить на небольшом огне 30 мин. Пить настой по 1–3 ст. ложки через 3–4 ч.

❗ **Предупреждение:** кукуруза противопоказана людям с плохим

аппетитом, повышенной свертываемостью крови.

Овес

Краткая характеристика. **Овес посевной – *Avena sativa* L.** – **однолетник из семейства злаковых.** Культивируется как пищевое и кормовое растение повсюду в России.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют зерно и солому. Суп из овсяных круп считается полезным для детей, у которых наблюдается **задержание мочи**, а также при **золотухе**.

При **туберкулезе легких** в качестве **общеукрепляющего средства** назначают овсяный суп. Отвар из овсяного зерна с медом рекомендуют людям, ослабленным в результате тяжелых заболеваний. Настой овса применяют как **мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани**.

Зеленая трава по лечебной активности не уступает зернам. Ее настойка оказывает **потогонное, мочегонное и жаропонижающее действие**.

При **мочекаменной болезни** применяют горячие компрессы из крепкого отвара соломы на область почек как средство, **облегчающее прохождение камней**.

Препараты соломы и неочищенные зерна **повышают функциональные возможности кожи и способствуют ликвидации воспалительного процесса в нервных окончаниях**.

Блюда из овсяной крупы и муки играют существенную роль в некоторых лечебных диетах.

Овсяная диета (точнее сказать, включение в пищу овсяных блюд) обогащает организм солями кальция и фосфора, поэтому **полезна больным туберкулезом, лицам с нарушением обмена веществ в костях и их переломами**. Овсяная пища богата витамином Е. В ней много солей магния, стимулирующих выделение желчи. Вот почему овсяная каша полезна при **холецистите**. Нелишне помнить и о том, что соли магния **предотвращают образование тромбов** в кровеносных сосудах, поэтому овсяные продукты полезны при **ишемической болезни, гипертонии, тромбофлебите**. После операций на сердце в меню больного желателен включать блюда из овсяных хлопьев. Как оказалось, овсяная каша способствует также **удалению свинца из организма**.

Слизистые отвары из овса применяют при заболеваниях, связанных с **общим нарушением пищеварения, при астении, ожоговой болезни, вирусном гепатите, гастрите, колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, железодефицитной анемии**. Отвар

овсяной крупы с медом – проверенное укрепляющее средство при **туберкулезе легких** и для **истощенных больных**. Отвар крупы (овсянки) обладает **легким слабительным действием**.

Ценили как послабляющее средство и воду, в которой долго кипятили овсяное зерно.

Рецепты народной медицины

Зерно заливают холодной водой в соотношении 1:10, настаивают в течение суток; процеживают и принимают по $\frac{1}{2}$ -1 стакану 2–3 раза в день перед едой как **мочегонное**.

Две столовые ложки стеблей, измельченных на мясорубке, заливают 1 стаканом водки и настаивают в теплом месте 15 дней. Принимают по 20–30 капель 2 раза в день до еды для лечения **мочекаменной болезни** и при **метеоризме**, а также как активное средство при **физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице**.

Один стакан зерна заваривают 1 л. воды и выпаривают до $\frac{1}{4}$ взятой жидкости, принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день, как **желчегонное средство**.

При **воспалении суставов и радикулитах, воспалении седалищного нерва, постоянно холодных конечностях, кожных заболеваниях, обморожениях, золотухе и рахите у детей** делают ванны: 1–1,5 кг свежей соломы заливают 5 л. воды и кипятят 30 мин. Полученный отвар добавляют в ванну. Температура воды 37–38 °С, продолжительность 10–15 мин. Курс лечения 15–20 процедур (2–3 ванны в неделю).

Три столовые ложки измельченной соломы овса настаивать в 400 мл кипятка – суточная норма при **депрессии**.

Сок из свежего зеленого растения принимать по 20 мл до еды как **общеукрепляющее средство**.

При **брюшной водянке**: 30 г зеленых растений овса настаивать в 1 л. кипятка, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день.

Чтобы вызвать **отвращение к табаку**, нужно 100 г очищенных семян овса вымачивать 4 ч в воде с содой, затем кипятить на слабом огне около 1 ч, принимать отвар 3 раза в день за 30 мин до еды.

При **раке горла**: на 2–3 л. воды взять 0,5 кг зерен овса и овсяной соломы, варить в закрытой посуде 20 мин. Этим отваром в течение 30 с протереть тело больного и сразу уложить в постель. (Если по ходу обтираний на теле появятся синие или красные пятна или начнут отекать ноги, лечение не прерывать. Это признак того, что организм больного реагирует на процедуру и возможны перемены к лучшему. Настой овса содержит высокую концентрацию магния.)

При **бронхите** и **одышке**: половину стакана овса заливают 2 л. молока и томят в духовке 1,5–2 ч, после чего принимают по 1 стакану на ночь.

При **диабете**: к 100 г овса добавляют 1 л. кипяченой воды и оставляют на 8-12 ч при комнатной температуре, после чего сливают прозрачную воду и пьют по ½ стакана 3 раза в сутки.

Один стакан овсяного зерна залить 1 л. воды и кипятить до тех пор, пока не останется ½ начального объема жидкости, затем отцедить и принимать по 1 ст. ложке несколько раз в сутки, в **начальной стадии гипертонической болезни**. Суточная норма ½ стакана.

Овес посевной содержит силы Луны, Урана, Солнца. Собирают на третьей фазе Луны, в 16-й или 17-й лунный день, сразу после заката Солнца.

Просо

Краткая характеристика. **Просо обыкновенное** – *Panicum miliaceum* L. – однолетник из семейства злаков. Родина – Китай. Возделывается как важная крупяная культура во многих странах, в том числе и в России.

Лекарственное значение. Просо не нашло употребления в научной медицине, но его используют при составлении лечебных диет. Так, рассыпчатую пшеничную кашу включают в рацион питания людей, страдающих **сердечно-сосудистыми заболеваниями**, и больных **атеросклерозом**. Это связано с тем, что в пшенице много солей калия, имеющих большое значение для **деятельности сердечной мышцы**. Помогает пшеничная каша и при **хронических запорах**.

Пшеница

Краткая характеристика. **Пшеница мягкая**, или **обыкновенная**, – *Triticum aestivum* L. (*T. sativum* Lam., *T. vulgare* Vill.) – хлебный злак. Трудно сказать, где впервые начали выращивать этот злак. Даже для Западной Европы появление культуры пшеницы датируют периодом с VI до II тысячелетия до н. э. Установлено, что наибольшим разнообразием дикорастущих и культивируемых пшениц отличаются Закавказье, Ирак, Афганистан. Сейчас этот хлебный злак культивируют повсеместно, во всех земледельческих районах мира. Пшеница мягкая представлена и яровыми, и озимыми сортами.

Лекарственное значение. В качестве лекарственного и диетического средства используют различные изделия из пшеничной муки, жареное зерно пшеницы, молодые (14–21 сутки) **ростки**, зерна с **зародышами**, **отруби**, **солома**.

Отвар мякиша пшеничного хлеба употребляют при **простых** и

кровавых поносах. Мякиш пшеничного хлеба, намоченный в горячем молоке, прикладывают к **нарывам** для их созревания и к **опухолям** для их рассасывания. Отвар из пшеничных зерен употребляют как **общеукрепляющий напиток.**

Пшеничную крупу варят с вином или водой, прикладывают к **гнойным ранам.** Меняют повязку утром и вечером.

Отличный продукт, обладающий разносторонним физиологическим действием на организм, – пшеничные отруби.

Пшеничные отруби очень богаты витаминами группы В, минеральными веществами, особенно калием, клетчаткой, поэтому они широко используются в диетах, при **запоре, ожирении, гипертонической болезни, желчнокаменной болезни, атеросклерозе.** Одно из их ценных качеств – способность несколько снижать уровень сахара в крови больных **диабетом.**

Из отрубей делают припарки, а из отвара отрубей – примочки на лицо и руки для **смягчения огрубевшей кожи.**

В таджикской народной медицине в качестве **потогонного и жаропонижающего,** а также **диетического средства** назначают различные домашние макаронные супы с добавлением репчатого лука и перца.

В послеродовом периоде **родильницам** назначают похлебку из жареной муки.

Лечебное применение имеет жирное масло, получаемое из зародышей пшеничного зерна, богатое витамином Е. Пшеничное масло оказывает благоприятный эффект при лечении тяжелых **нарывов, подагры, перемежающейся хромоты** и других заболеваний. Кроме масла из зародышей зерновок пшеницы получают экстракт, содержащий витамины Е (до 90 мг%), F и другие биологически активные вещества.

В медицине используют и крахмал из пшеничного зерна. В виде отвара его употребляют как обволакивающее средство. Еще шире он применяется как наполнитель при изготовлении таблеток и мазей. Пользуются им и как детской присыпкой.

Исключительно полезно употребление проросших зерен для **онкологических больных.** Сами зерна, особенно их оболочка, содержат витамин группы В – ауксон, который является важным стимулятором жизнедеятельности организма человека. Употреблять проросшее зерно могут люди любого возраста. Перемены к лучшему наступают уже через 2–3 недели. Характерно, что у тех, кто употребляет проросшее зерно, наблюдается почти полная **невосприимчивость к простудным**

заболеваниям.

Совершенно очевиден эффект воздействия проросшего зерна и на детей с **больными легкими, подверженными рахиту, дистрофии.**

Рецепты народной медицины

Каша из проросшего зерна. За сутки до приготовления каши необходимо взять зерно из расчета 50—100 г на человека, тщательно промыть в проточной воде, залить холодной кипяченой водой. Все, что всплывет, слить. Оставить слой воды на уровне верхнего слоя зерна пшеницы. Посуду с зерном поставить в теплое место, прикрыв бумажной салфеткой от пыли. Через 24 ч пшеница должна прорасти. У зерен появятся маленькие, беленькие росточки длиной до 1 мм. Это как раз то, что необходимо. Если они больше или позеленели – это уже яда не лекарство!

Зерна с росточками пропускают дважды через мясорубку. Если не все зерна проросли; нужно отобрать только проросшие. В кипящую воду засыпаем пропущенное через мясорубку зерно, накрываем крышкой и даем настояться. Кашу не кипятить! Настаивать можно до тех пор, пока каша не остыла. В нее можно добавить масло, мед, соль, но только не сахар.

Ежедневная каша из проросшего зерна лечит помимо **онкологии туберкулез, бронхиты, воспаление легких, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, экзему, сдерживает камнеобразование** в организме. Замечено, что восстанавливаются первоначальный цвет волос, их густота, а также **острота зрения, координация движений, укрепляются зубы.** Проросшее зерно по праву относят к эликсиру молодости, долголетия, здоровья.

Способ приготовления **витаминного напитка:** 200 г отрубей добавляют в 1 л. кипящей воды, варят в течение 1 ч, процеживают через марлю или сито, отжимают остатки отвара и повторно процеживают. Отвар можно пить по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день до еды.

Пожилым людям и лицам с хроническими запорами рекомендуют жареную пшеницу в количестве 50-100 г 2–3 раза в день до еды. Весной из 2-, 3-недельных ростков пшеницы готовят вкусные лакомства – суманак, прием которых имеет большое значение **для профилактики запоров.**

Свежий сок из зародышей или из незрелой пшеницы по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 мин до еды рекомендуется для лечения **бесплодия у мужчин и женщин.**

Рис

Краткая характеристика. **Рис посевной – *Oryzasativa*L. -однолетник**

из семейства злаков. Возделывается как важная продовольственная культура во многих странах, в том числе на юге России.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют чаще всего плоды – зерновки и рисовую крупу из них.

В древности медиками рис рекомендовался в качестве диетического и лечебного средства. По описанию Абу Мансура (X в.), рис **укрепляет желудок**, полезен при **спаячных процессах кишечника**, устраняет неприятный **запах изо рта**. Кашица из рисовой муки, сваренная на соке дыни, при местном применении **выводит веснушки** и другие **пигментные пятна на лице**. По сведениям Мухаммада Хусейна Шерази (XVIII в.), рис «порождает хорошую материю», **вызывает хороший сон, прекращает понос**, дает поправку и полноту тела, полезен **при болезнях почек и мочевого пузыря**. Употребление риса в пищу **улучшает цвет лица**. Питательность риса увеличивается, если его приготовить с сахаром и молоком.

Рисовый отвар в смеси с бобами, соевым отваром используют для лечения **бронхита и бронхиальной астмы**.

Плоды риса усиливают **выделение молока у родильниц**.

Рисовый отвар рекомендуют для лечения **хронических заболеваний органов пищеварительного тракта**. Рисовый отвар с добавлением мяты, репчатого лука используют в качестве **потогонного, антитоксичного и жаропонижающего** средства при лечении **ангины, гриппа и пневмонии**.

Рис легко переваривается и усваивается организмом, за что высоко ценится в диетотерапии. Зерна его не обладают вяжущим действием, однако слизистый отвар и рисовый крахмал подавляют моторику кишечника, поэтому его применяют при **расстройстве желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии**; дают больным, страдающим **энтероколитом**, а также новорожденным и грудным детям взамен молока и в качестве прикорма. Рисовый крахмал более мелкий по сравнению с картофельным, пшеничным, кукурузным крахмалом. Применяется **против поноса**, а также используется в фармацевтической промышленности в качестве наполнителя при изготовлении таблеток и драже. Его употребляют и как **детскую присыпку**. Рисовое жирное масло из отрубей – основа многих лечебных мазей.

В Китае рисовые отруби употребляют для лечения болезни **бери-бери**.

Полученное из отрубей масло считается хорошим косметическим средством. Все восточные (в том числе индийские) врачи издавна убеждены, что рис поддерживает здоровье, дает долголетие.

По многим источникам, **рис** – растение Солнца.

Рожь

Краткая характеристика. *Рожь посевная*, или *культурная*, – *Secale cereale* L. – **однолетник из семейства злаков**. Важная хлебная культура, выращиваемая в России.

Лекарственное значение. В народной медицине используют разные части растения. Ржаной хлеб обладает легким слабительным действием и рекомендуют страдающим постоянными **запорами**.

Отвар ржаных отрубей пьют при **поносах** и при **хронических бронхитах** (как смягчительное средство).

Рожь, сваренную в воде или молоке, дают пить детям до и после ужина в качестве **противоглистного средства**.

Цветки и колосья ржи используют для приготовления настоев и отваров, применяемых при **заболеваниях органов дыхания (трахеитах, бронхитах)**.

Приложенный **к нарывам** ржаной хлеб, размоченный в горячем молоке, ускоряет их созревание. Теплое тесто применяют как размягчающее и рассасывающее при **твердых болезненных опухолях**.

По утверждению норвежского кардиолога П. Овеха лица, употребляющие ржаной хлеб, менее подвержены болезням сердца (из-за присутствия липоленовой и других жирных кислот, способствующих выведению из крови холестерина). В пшенице эта кислота отсутствует.

Рожь обладает силами Солнца, Венеры, Юпитера. Зерна собирать на растущей Луне.

Соя

Краткая характеристика. *Соя* – *Glycine* – **травянистое растение семейства бобовых**. Растения прямостоячие, вьющиеся или ползучие. Всего существует около 10 видов сои, а возделывают лишь 2 вида: **сою культурную**, или **щетинистую** (*G. hispida*, или *G. max*), причем выращивают ее на всех континентах земного шара, и **сою яванскую** (*G. javanica*) – ее сеют в Австралии как пастбищное растение.

Родиной культурной сои считается Китай, где ее начали выращивать за 5000 лет до н. э. Позже соя распространилась в страны Южной и Юго-Восточной Азии. В Европу соя была завезена в конце XVIII в. А в США ее стали возделывать только в XIX в. На территории европейской части России соя появилась также с конца XIX в. Сейчас ее возделывают в нашей стране преимущественно на Дальнем Востоке и на Северном Кавказе.

Лекарственное значение. О целебных свойствах сои было известно давно, но именно в последние десятилетия стали интенсивно развиваться современные технологии производства искусственных белковых продуктов

на основе сои. Соевые белки обладают свойствами, помогающими избежать некоторых заболеваний, которыми болеют в основном люди пожилого возраста, а это при массовом употреблении продуктов, изготовленных из сои, может **способствовать увеличению продолжительности жизни** человечества в целом. Поэтому соя занимает первое место в списке пищевых продуктов, рекомендуемых **в борьбе со старением**.

В Древнем Китае соевые бобы считали одним из пяти священных злаков наряду с рисом, ячменем, пшеницей и просом. Согласно обрядам и обычаям восточной Азии при праздновании нового года в жилище разбрасывали соевые бобы, благодаря чему из него изгонялись злые духи, приносящие болезни человеку, и в этом году человек считался избавленным от многих недугов.

Употребление соевого белка уменьшает содержание холестерина в крови так как в отличие от животного белка он не содержит холестерина и потому является прекрасным средством для **профилактики сердечно-сосудистых заболеваний** (включая **ишемическую болезнь сердца и инфаркт миокарда**), **нормализации кровяного давления**, профилактики **тромбоэмболии**. Употребление соевых белков снижает риск возникновения **остеопороза** — заболевания, при котором кальций вымывается из организма, что приводит к хрупкости костей и частым переломам у людей пожилого возраста.

В бобах сои содержится большое количество витаминов, способствующих регенерации клеток нервной ткани. В результате стабилизируются такие функции мозга, как **память, способность к концентрации, обучению, узнаванию**; повышается **либидо, двигательная активность**.

Соя полезна и для больных **диабетом**. Известно, что соевая клетчатка эффективно снижает уровень сахара в крови в течение нескольких часов после приема пищи.

Пептиды, входящие в состав сои, **повышают защитные силы организма**, укрепляют его **иммунную систему**.

Соя помогает также в борьбе с **онкологическими заболеваниями**. В ней содержатся растительные антиоксиданты изофлавоны, защищающие клетки от старения и препятствующие росту патологических клеток. Фитиновые кислоты в ее составе, также **подавляют рост опухолей**. Она богата лецитином – важным источником фосфолипидов, входящих в состав клеточных мембран и потому необходимых для нормальной работы всех клеток организма.

Содержащиеся в сое фитоэстрогены (растительные гормоны) могут оказаться безопасным и достаточным лечением для женщин, которые во время *менопаузы* отказываются от синтетических эстрогенов, призванных **защитить женский организм от развития сердечно-сосудистых заболеваний, интенсивного выведения кальция и остеопороза.**

Из сои не делают отваров и настоев, ее не сушат и не замораживают. Ее просто едят. Соевые бобы можно есть жареными, сушеными, молотыми или вареными. Из сои делают муку и молоко, масло и творог, мясо и кондитерские изделия или перерабатывают в тофу (соевый сыр, соевый творог) или текстурированный растительный белок.

Продукты из сои помогают быстро восполнить энергию, израсходованную при больших физических нагрузках и активных занятиях спортом, используются как **заменитель грудного женского молока**, применяются **в диетическом питании**, особенно для людей пожилого возраста. Регулярное употребление соевых продуктов **способствует более высокой продолжительности активного долголетия.**

Особое значение приобретают растительные продукты во время церковных постов. Продукты из сои позволяют легко заменять мясо и молочные продукты, причем организм в это время будет все также получать все необходимые для полноценной жизни вещества.

Ячмень

Краткая характеристика. **Ячмень обыкновенный**, или **посевной**, – *Hordeum vulgare* L. (*H. sativum* Pers.) – **однолетник из семейства злаков.** Важная хлебная культура, выращиваемая в России.

Лекарственное значение. В древней медицине применялись ячменная крупа, мука и ячменная вода. По описаниям Авиценны, ячмень – хорошее очищающее средство. Питательность его меньше, чем у пшеницы. Ячменная вода полезна при **заболеваниях груди**. Если пить ее с семенами фенхеля, она увеличивает **отделение молока**. Ячменная вода – охлаждающее, увлажняющее средство при **лихорадках**. При горячих лихорадках ее употребляют в чистом виде, при холодных – с петрушкой и фенхелем. Ячменная кожица гонит мочу. От веснушек пользуются горячей мазью из ячменя. Из ячменя делают лекарственную повязку с айвой и уксусом при **подагре**. В индо-тибетской медицине ячмень считается полезным при **заболеваниях горла и носоглотки.**

Отвар ячменной и перловой крупы обладает **мягчительным, обволакивающим, отхаркивающим, противодиабетическим, противовоспалительным и общеукрепляющим свойствами.** Отвар ячменной крупы особенно полезен после перенесения тяжелых болезней,

он благотворно действует на нервную систему.

Используют при **воспалительных заболеваниях желудка и кишечника**, для **смягчения кашля**.

Ячневые каши и супы показаны людям с **избыточным весом**. Клетчатка, содержащаяся в крупе, раздражает слизистую кишечника и усиливает продвижение пищи, уменьшая ее усвоение.

Широкое применение в медицине нашел ячменный солод. Его используют при **воспалении мочевого пузыря** и **пиелонефритах**. Свежий отвар ячменного солода оказывает глистогонное действие при **аскаридозе**.

Ячменный солод также является хорошим средством и благотворно воздействует на общий обмен веществ (при **кожных сыпях**, **фурункулезе** и др.).

Припарки из ячменной муки прикладывают к **воспаленным местам**.

Экстракт ячменного солода употребляют при **сахарном диабете**.

Согласно литературным данным, алкогольные экстракты из семян ячменя тормозят рост и развитие первичных **опухолей**.

Рецепты народной медицины

Приготовление отвара: 20 г семян настаивают в стакане воды 4–5 ч, затем кипятят 10 мин, процеживают. Принимают по 2–3 ст. ложки 4–5 раз в день до еды после **перенесенных тяжелых болезней**.

Для **подкармливания детей** грудного возраста используют процеженный отвар ячменной крупы (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

Для приготовления ячменного солода семена ячменя помещают в подходящие условия для прорастания; когда семена прорастут, их сушат и измельчают в порошок. Затем 2–3 ст. ложки порошка заливают 1 л. горячей воды и настаивают. Солод; подслащенный сиропом или сахаром, пьют по 0,5 стакана до 5–6 раз в день в качестве мягчительного напитка при **кашле, бронхитах, желудочно-кишечных заболеваниях, геморрое**, а также при **болезнях почек**.

Для детей берут 0,5 кг солода, для взрослых в 2–3 раза больше. Солод в течение 30 мин настаивают в 2–3 л. кипятка, процеживают и добавляют в ванну, которые применяются при **обширных поражениях кожи**.

Берут 4–5 ч. ложек ячменя и 1 л. воды, варят, пока не останется 700 мл. Полученный отвар делят по 350 мл, пьют перед обедом и после ужина при лечении **подагры, рака, цинги, струпьев, при камнях в почках и желчном пузыре, при увеличенной селезенке**. Курс лечения 50–60 дней.

Ячмень содержит силы Юпитера, Сатурна, Солнца.

Масличные растения

В эту группу объединены растения, накапливающие в своих семенах и плодах в качестве запасного вещества жирное масло. Этот природный продукт отличается высокой калорийностью, поэтому давно освоен человеком как ценный компонент пищи.

Растительное масло, продуцируемое разными видами растений, существенно различается по вкусу, запаху, усвояемости, питательности. Это и понятно, так как растительный жир (как и животный) представляет собой смесь многих соединений различной химической природы. Каждый вид растений накапливает жир со своим, только ему присущим набором компонентов. Любой из нас легко различит по вкусу и запаху подсолнечное и оливковое масло.

Более двух третей растительных жиров уходит на пищевые нужды, остальное используется в технике. Небольшое количество растительного жира потребляют медицина и фармацевтическая промышленность. На первом месте по объему производства в мире стоит соевое масло, на втором – пальмовое, на третьем – подсолнечное, далее – рапсовое, хлопковое, арахисовое, кокосовое, оливковое и др.

Арахис, или земляной орех

Краткая характеристика. *Арахис обыкновенный*, или *земляной орех*, – *Arachis hypogaea* L. – однолетник из семейства бобовых. Родина культуры арахиса – Южная Америка. Возделывается ради съедобных семян во многих странах, в том числе в южных районах России.

Лекарственное значение. Арахисовое жирное масло применяют в качестве основы мазей и суппозиторий. Рафинированное (очищенное) масло используют как растворитель для камфоры и некоторых других лекарственных веществ, вводимых в организм в виде подкожных или внутримышечных инъекций.

Семена арахиса полезно потреблять детям, больным **геморрагическим диатезом**, при котором наблюдается резкое **понижение свертываемости крови** и **множественные кровоизлияния**. Эмульсию из семян принимают внутрь при **болях в желудке и кишечнике**.

Горчица

Краткая характеристика. *Горчица сарептская* – *Brassica juncea* (L.) Czern. – однолетнее растение из семейства крестоцветных, или *капустных*. Встречается как дикорастущее растение в самых южных

районах европейской части России. Культивируется как масличное растение.

Лекарственное значение. Горчица относится к наиболее оздоравливающим пряностям. Авиценна рекомендовал делать из нее целебные повязки при **астме**; листья вместе с серой прикладывать на **воспаленные опухоли** и при **свинке**, использовать наружно при лечении **трахомы, болей в суставах, воспалении седалищного нерва**. Советовал прикладывать горчичные повязки на голову больным, находящимся в **летаргии**, а сок травы пускать при **болях в ушах**, а также капать на **больные зубы**.

На Руси горчицу применяли при **цинге, водянке**, для «**возбуждения похоти**», при **одышке**. При **параличе языка** рекомендовали жевать горчичное семя или полоскать рот винной наливкой. Порошок из семян давали в дозе 0,6–0,9 г и более. При **зубной боли** рекомендовалось также жевать горчичные семена.

В аптеках на Руси продавали **противоцинготное** горчичное пиво, применяемое также при **параличе** и **водянке** (от 200 до 400 мл в день).

Горчичное полоскание рекомендовали при **астме, ангине, параличе языка**.

Горчичное масло из семян применяли при **неподвижности суставов, опухолях, мочекаменной болезни**.

Горчица возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, эффективно способствует пищеварению, помогает усваивать жирную пищу. Под влиянием горчицы жирная и белковая пища быстрее обрабатывается в желудке и хорошо переваривается в кишечнике. У пожилых людей горчица, стимулируя пищеварение, **улучшает обмен веществ**.

Горчичным порошком пользуются для **предупреждения простудных заболеваний**. Для этой цели можно засыпать немножко горчичного порошка в шерстяные носки и надеть их на ночь.

Ножные ванны используют при **болях в суставах, резком повышении артериального давления**.

Но у большинства из нас горчица ассоциируется прежде всего с горчичниками. Горчичники применяют при **бронхитах, воспалении легких, плевритах, миозитах, невритах, радикулитах, ревматизме**. Используют и при **сильных головных болях у больных гипертонической болезнью** (их ставят на шею), **приступах грудной жабы** (ставят на грудь).

Обычно горчичники ставят на 15–20 мин взрослым и на 5–7 мин детям. В последнем случае порошок горчицы иногда смешивают с мукой в

целях смягчения раздражения.

Известны приемы избавления от **насморка** с помощью горчичников. Их прикладывают к пяткам, прибинтовывают фланелью, а поверх надевают шерстяные носки. Держат горчичники на пятках столько, сколько можно терпеть (от 1 до 2 ч). Потом горчичники снимают, а пациенту предлагается некоторое время быстро походить. Утверждают, что если проделать эту процедуру вечером (это время считается для такого лечения наиболее оптимальным), то к утру насморк прекращается.

Горчичный спирт применяют для растирания при **ревматизме**, чтобы вызвать прилив крови к пораженному месту.

❗ **Противопоказания:** нельзя применять при туберкулезе легких и воспалении почек.

Горчичное масло – составная часть многокомпонентной лекарственной мази эфкамон, применяемой при **артритах; полиартритах, миозитах, люмбаго, ревматизме, радикулите, мигрени** и других заболеваниях.

Горчичные семена принимают внутрь (по чайной ложке) против различных желудочных и кишечных болезней. Семена **повышают аппетит, послабляют запор**, их рекомендуют принимать даже при **язве желудка**.

Горчичные семена входят в состав так называемых «желудочных чаев».

В гомеопатии зрелые семена горчицы употребляют внутрь или наружно. Для наружного применения в качестве кожного раздражающего средства служит настойка в виде компресса. Настойка помогает и как растирание против **ревматизма** и **подагры**. Внутрь лекарства из семян горчицы принимают против **сенной лихорадки, простудного насморка, катара верхних дыхательных путей, охриплости голоса**, а также против **изжоги**.

Рецепты народной медицины

Для лучшего **отхаркивания мокроты** и улучшения **кровообращения** делают горчичные ванны для всего тела: для взрослого человека в ванну насыпают до 200 г горчичного порошка; для детей соответственно дозу снижают в 2-10 раз.

При **злокачественных новообразованиях различной локализации:** 1 ч. ложку семян горчицы залить 1 стаканом кипятка; настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Для устранения **запоров:** принимают натощак готовый горчичный

порошок или размолотые семена, запивая водой или молоком. Начинают лечение с $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ ч. ложки порошка и постепенно доводят до $\frac{3}{4}$ и даже целой чайной ложки.

При **гастритах**: натощак принимают горчичные семена, запивая их водой, по следующей методике. В первое утро съедают только 1 семя, на второй день -2, и так постепенно увеличивая дозу на 1 семя в день, пока на 20-е утро доза не достигнет 20 семян. После этого дозу так же уменьшают на 1 семя в сутки и доводят до 0.

В такой методике сочетаются целебные качества горчичных семян с элементами психотерапии.

Все виды **горчицы** считаются растениями Марса.

Клещевина

Краткая характеристика. **Клещевина обыкновенная** – *Ricinus communis* L. – **травянистое растение из семейства молочайных**. Родина клещевины – тропическая Африка. Возделывается во многих странах с давних времен. В условиях тропиков и субтропиков клещевина нередко встречается одичавшей. В России ее выращивают в южных районах: Краснодарском и Ставропольском краях, Ростовской области.

Лекарственное значение. Культивируют клещевину ради семян, содержащих до 58 % невысыхающего жирного масла. В медицине его применяют и под названием «касторовое масло».

Касторовое масло – эффективное **слабительное средство**, надежно очищающее тонкий и толстый кишечник. Слабительный эффект наступает через 5–6 ч. Его принимают внутрь при **острых запорах, отравлениях, воспалительных состояниях пищеварительного тракта**. Особенно популярно это лекарство в практике детской терапии.

⚠ **Внимание: масло касторовое противопоказано при отравлении жирорастворимыми веществами, а также при беременности, так как вызывает рефлексорное сокращение мускулатуры матки.**

Касторовое масло используют также наружно в виде мази для лечения **ожогов, обморожений, язв**, в гинекологической практике – при **заболеваниях влагалища и шейки матки**. Касторовым маслом смазывают кожу для смягчения, втирают в волосяной покров головы для **укрепления волос и улучшения их роста**, в аптечной практике его применяют как основу для некоторых мазей.

Вместе с эвкалиптовым, камфорным, оливковым маслом и ментолом касторовое масло входит в состав аэрозоли камфомен, используемой при **острых ринитах, фарингитах, фаринголарингитах**.

Касторовое масло – составная часть комплексного препарата

уролесана, назначаемого при заболеваниях *желчной* и *мочевыводящей систем*.

Настой семян клещевины с давних пор считается в народной медицине средством, *обладающим противоопухолевой активностью*.

Рецепт народной медицины

Настой противоопухолевый: 1 ч. ложку семян клещевины залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

⚠ **Предупреждение:** семена клещевины очень ядовиты, поэтому требуют большой осторожности при внутреннем применении.

Конопля

Краткая характеристика. Конопля посевная – *Cannabis sativa* L. – однолетнее растение, относится к семейству коноплевых. Упоминания о выращивании этого растения содержатся в китайских и индийских источниках, относящихся к VIII–IX вв. до н. э. Долгое время коноплю разводили только на территории современного Китая, Монголии, Индии.

Коноплю в наши дни возделывают в Индии, Пакистане, России, Украине, Румынии, Италии. К сожалению, возбуждающие свойства конопли, которые были известны древним индийцам и скифам, используются и поныне. Более сильными наркотическими свойствами отличаются южные формы растения, в частности сорта, относимые к группе индийской конопли. Во всех странах ведется борьба с наркоманией, поэтому посевы этих сортов повсеместно запрещены.

Лекарственное значение. В Индии и Китае конопля культивировалась с давних времен как медицинское растение. В Китае остались свидетельства ее использования начиная с XV в. до н. э., как средства, снимающего **боли ревматического характера** и боли, вызываемые **подагрой**; позже ею пользовались для лечения **психических расстройств**; во II в. н. э., знаменитый хирург Хуато использовал ее как **обезболивающее средство** в ходе операций.

Хирург Диоскорид, использовавший коноплю как **обезболивающее** средство, упоминает не только признаваемые за коноплей **возбуждающие** и **вызывающие аппетит** свойства, но также и ее способность «вызывать перед глазами приятные и доставляющие удовольствие фантомы и образы». Два века спустя Гален отмечает, что «обычно ее предлагают сотрапезникам по банкету для того, чтобы они чувствовали себя легко и весело», но что эта трава в то же время **«может ранить мозг в том случае, если ею злоупотреблять»**. Авиценна писал о конопле следующее:

«Конопля рассасывает ветры и сильно сушит. Порождаемый ею сок – скудный и плохой. Вследствие своей теплоты конопля вызывает головную боль. Ее выжатый сок пускают в ухо каплями при **болях от закупорок** (серных пробок), а также от **влаги в ушах**; так же действует конопляное масло. Листья ее **устраняют перхоть с головы**. Если отварить корни дикой конопли и прикладывать лекарственную повязку из них на горячие **опухоли (опухоли воспалительного характера)** на затвердевших местах, они умеряют жар и рассасывают затвердение. Если злоупотреблять коноплей, это **прекращает образование мужского семени**».

Народная медицина повсеместно использует не только листья и семена конопли как **антиспазматическое и гипнотическое средство**, но и масло конопли (из ее зерен), очень мягкое, которое применяется для того, чтобы **снимать воспаления и извлекать инородные тела, проникающие под кожу**.

В народной медицине эмульсию из измельченных семян конопли с водой или молоком рассматривают как эффективное **болеутоляющее средство**. Ее принимают при **болезненном мочеиспускании**, при **раздражении и воспалительных заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, при плеврите, перикардите** и других недугах и болезнях. Обычная дневная доза: 5—10 г семян конопли на стакан воды или молока.

В народной медицине **конопляное молоко** принимают внутрь для **повышения секреции молока** у кормящих матерей. Оно же помогает от кашля, в том числе при бронхиальной астме.

Семена конопли, измельченные и сваренные, прикладывают к **отекам**. Кашицу из семян конопли как болеутоляющее и смягчительное средство накладывают на суставы при **ушибах, подагре и ревматизме**.

Ошпаренные кипятком **листья** конопли прикладывают к больным местам при **болях в руках, ногах, шее, пояснице, груди**.

Отвар из листьев используют для компрессов при **воспалении глаз**. При **нагноении глаз** их промывают тем же отваром. Из отвара семени делают примочки для глаз при **конъюнктивите, блефарите**.

Для **увеличения потенции** принимают поджаренные с солью семена конопли посевной.

С недавних пор в США стало использоваться средство из конопли, которое оказалось одним из немногочисленных лекарств, эффективных от **глаукомы** – болезни, которая еще совсем недавно вела к слепоте.

Конопляное масло втирают в поясницу при **приступах пояснично-крестцового радикулита**. Это масло помогает и при **ожогах**.

Мазь из конопляного масла с мелом используется для лечения

мозолей.

Настой из цветущих верхушек олиственных побегов конопли обладает **успокаивающим** и **снотворным действием**.

❗ **Предупреждение:** при приеме больших доз, наоборот, могут появиться явления возбуждения, учащения пульса, расширения зрачков.

В китайской народной медицине порошки и пилюли из размельченной травы (0,2–1,5 г) используют как **успокаивающее, противосудорожное, болеутоляющее**, при **лечении бронхиальной астмы**. В последнем случае назначают также вдыхание дыма от сжигаемой травы или сигарет.

Из обезжиренного конопляного жмыха вырабатывают лечебный препарат фитин, содержащий значительное количество солей фосфора. Фитин назначают при некоторых серьезных заболеваниях **нервной системы**, при **неврастении, малокровии, истощении, рахите, размягчении костей, диатезе** и других болезнях.

Рецепты народной медицины

Для получения эмульсии растереть в глиняной или эмалированной посуде семена, добавляя постепенно мелкими порциями воду до образования однородной массы. Процедить через марлю. Принимать внутрь по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день или использовать наружно для компрессов и примочек при **мастите, ревматических суставных болях, ожогах, нарывах**.

Отвар из всего растения (1 ст. ложка на 1 стакан воды) принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **бессоннице, эпилепсии**.

При **упорном кашле, воспалительных заболеваниях мочеполовых путей и предстательной железы:** 1 ст. ложку соцветий (верхушек) растения залить 1 стаканом кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

При **тромбоцитопенической пурпуре** – болезни Верльгофа: 1 ч. ложку конопли посевной залить стаканом кипящего молока, настаивать 20 мин. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Конопля содержит силы Меркурия, Юпитера, Сатурна. Траву конопли собирают на третьей фазе Луны вблизи заката Солнца.

Кунжут

Краткая характеристика. Кунжут (сезам, тахин) – *Sesamum* – однолетние и многолетние травянистое растение семейства сезамовых, или кунжутных. Род насчитывает 35 видов. Чаще всего выращивают **кунжут индийский** (*S. indicum*). Это трава высотой 1–2 м, с ветвистым прямостоячим стеблем, покрытым железистыми волосками.

Родина кунжута – тропическая и субтропическая Африка.

Кунжут – древнейшее культурное масличное растение. Его издавна возделывали в Вавилоне, в Индии, Китае, Эфиопии, Египте, Греции, Иране и Средней Азии. В нашей стране его возделывают на небольших площадях в Краснодарском крае. Семена кунжута содержат масло, по качеству не уступающее оливковому.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем являются **семена** кунжута. Они содержат до 65 % эфирного масла. В его состав входят олеиновая, линолевая, стеариновая, пальмитиновая и другие полиненасыщенные жирные кислоты. В семенах также содержатся аминокислоты гистидин и триптофан, витамины А, С, В, Е и F, лецитин, пектиновые и смолистые вещества, органические кислоты, слизи, фитостерин, протеины и растворимые углеводы. Из минеральных веществ в кунжуте содержатся кальций, калий, магний, фосфор и железо. А еще в состав кунжутного масла входят вещества, обладающие консервирующим действием, поэтому оно хранится очень долго – до 7 лет.

⚠ **Внимание:** *семена кунжута противопоказаны при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию и варикозной болезни вен.*

Масло, получаемое из семян кунжута, обладает **кровоостанавливающим, противовоспалительным, слабительным свойствами, способствует кроветворению.** Лечебным действием обладает и тахинная халва, которую делают из кунжута.

Лечебно-профилактические свойства кунжутного масла известны с давних времен. По своим целебным свойствам, по мнению медиков Востока, оно стоит на третьем месте после миндального и фисташкового.

Кунжутное масло действительно: при **различных легочных заболеваниях, отдышке, сухом кашле, астме**, так как **обладают свойством очищать легкие.** Употребление хотя бы 1 ст. ложки в день **смягчает дыхание;** при болезнях **сердечно-сосудистой системы**, оно является профилактическим средством против **инфаркта миокарда;** при **желудочно-кишечных коликах;** кроме того, оно **нормализует повышенную кислотность желудочного сока;** при **запорах** и **проблемах с кишечником** применяется как **слабительное** и **глистогонное средство**, увлажняет кишечник; при **болезнях печени** и **желчного пузыря;** при болезнях **почек** и **мочевого пузыря – нефрите, пиелонефрите, почечнокаменной болезни**, помогает при жжении во время мочеиспускания.

Оказывает благотворное влияние на функцию **щитовидной железы;** применяется для лечения **сахарного диабета;** для лечения **малокровия** и

общего истощения организма; для лечения ран, трещин, ожогов, так как обладает дезинфицирующими и ранозаживляющими свойствами; при внутренних кровотечениях и других болезнях, связанных с плохой свертываемостью крови, так как обладает свойством увеличивать количество тромбоцитов и *повышать свертываемость крови.*

В сочетании с небольшим количеством розового масла помогает от **головных болей; для укрепления и предохранения волос от выпадения и поседения** и придания им гладкости. Иногда кунжутное масло используют как противоядие **от укуса змей.**

В составе кремов и мазей кунжутное масло применяют для оздоровления кожи. В современной медицине кунжутным маслом часто заменяют оливковое и миндальное при изготовлении мазей, линиментов, составов для **оздоровительного массажа**, масляных эмульсий, и инъекционных растворов из **жирорастворимых препаратов.**

У кунжутного масла есть и отрицательные свойства: оно трудно и медленно переваривается и расслабляет желудок. Эти недостатки исправляют поджариванием кунжутных семян, кипячением масла с луком и небольшим количеством теста либо использованием масла с лимонным соком, либо употребляя его с медом. У некоторых людей кунжут может вызвать головную боль. Чтобы этого не происходило, также советуют употреблять масло с медом.

Рецепты народной медицины

При болезнях глаз: профильтрованное масло закапывают по 1 капле перед сном. Это может быть болезненным, но приносит хорошие результаты.

При болезнях бронхов: употребляют внутрь по 1 ст. ложке кунжутного масла каждый день. Это значительно облегчает дыхание.

При болезнях, связанных со снижением количества тромбоцитов и плохой свертываемостью крови: принимать по 1 ст. ложке кунжутного масла 3 раза в день перед едой.

Лен

Краткая характеристика. *Лен культурный*, или *обыкновенный*, – *Linum usitatissimum* L. – однолетнее растение из семейства льновых. Культивируется как прядильное и масличное растение во многих странах, в том числе в России.

Лекарственное значение. В народной медицине в качестве лекарственных средств используют семена льна и масло, добываемое из них. В древневосточной медицине семена льна применялись как лекарства, обладающие **растворяющим, очищающим и смягчающим свойствами.**

В народной медицине **семена льна** назначают при **кашле** как **отхаркивающее** и **противокашлевое средство**. Они широко применяются в качестве слабительного средства при **запорах**, особенно при **хронических колитах**.

Зрелые семена обладают способностью выделять обильную слизь, оказывающую **обволакивающее, смягчающее** и **противовоспалительное действие** и применяемую при **воспалительных заболеваниях пищеварительного тракта и дыхательных путей**.

«Чай» из льняного семени хорошо показал себя как средство для полоскания при **воспалении десен** и при других **воспалительных процессах во рту и глотке**.

Мешочек с льняным семенем прикладывают горячим к щеке при **зубной боли**; накладыванием таких мешочков лечат **ишиас** и **ревматизм, лицевые невралгии, боли в животе, желчные колики, болезни мочевого пузыря и почек**. Говорят, что это средство приносит успех неизменно. Возможно, облегчение вызывает влажное тепло. Чем объясняется действие компресса из кашицы льняного семени **при увеличениях печени**, точно объяснить невозможно, однако, по свидетельству многих страдающих этим недугом, облегчение наступает.

Льняное семя, сваренное на молоке, прикладывают как компресс для лечения **пяточных шпор**.

На Украине для лечения **чирьев, прыщей, отеков, ран, воспалений** измельченные семена отваривают на воде или молоке и полученную кашу прикладывают к больному месту.

Каша из семян льна и льняное масло применяют при **лечении ран, кровоподтеков, трещин** на открытых кожных покровах.

Льняное масло в смеси с известковой водой (1:1) назначают для лечения **поверхностных ожогов**.

Льняное масло, содержащее большое количество ненасыщенных жирных кислот, способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому может служить хорошим средством **профилактики и лечения атеросклероза**.

Как наружное средство льняное масло может приносить облегчение и способствовать выздоровлению при **растрескивании кожи**, при **остаточных очагах чешуйчатого лишая (псориаза), сухих кожных высыпаниях** и, прежде всего, при **болезненном опоясывающем лишае**. Даже при **бородавках** и **мозолях** льняное масло, наносимое по 2 раза в день, может оказывать благотворное действие.

Из масла льна получен препарат линетол, представляющий собой

слегка желтоватую маслообразную жидкость, состоящую из смеси этиловых эфиров, ненасыщенных жирных кислот в том же соотношении, что и в льняном масле.

Наружно линетол рекомендуется при **химических** и **термических поражениях** и **лучевых поражениях кожи**.

Он ускоряет процесс восстановления пораженных участков кожи.

❗ **Внимание:** свежая трава льна обладает ядовитыми свойствами и поэтому не рекомендуется для внутреннего употребления.

Срок хранения семян не более 3 лет.

Рецепты народной медицины

Две чайные ложки семян размельчают и разводят 1 стаканом кипятка. Употребляют по 100–150 мл 2–3 раза в день при **запоре** и **хроническом колите**.

Две чайные ложки семян льна отварить в 300 мл воды, настаивать 10 мин, взбалтывать 10 мин, процедить. Принимать по 100 мл натощак при **атонии кишечника**.

Для **очистки почек** пить льняное семя (1 ч. ложка на 200 мл воды, смесь вскипятить). Принимать по 100 мл каждые 2 ч, пить в течение 2 суток.

При **воспалительных заболеваниях бронхов, хрипоте, гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических колитах, воспалении мочевого пузыря и почек:** для приготовления слизи 3 г семян заливают ½ стакана кипящей воды; взбалтывают 15 мин и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При **поносах:** 1 ст. ложку семян заливают ½ горячей воды, кипятят на слабом огне 15 мин, процеживают и используют на 1 клизму.

При **хронических запорах:** рекомендуется ежедневно на ночь принимать по 1 стакану непроцеженного настоя из расчета 1 ч. ложка семян на 1 стакан кипятка.

Настои и отвары всегда должны быть свежими.

Растиртое льняное семя помещают в мешочек из марли, который опускают примерно на 10 мин в горячую воду, а затем прикладывают горячим на больное место. Чтобы размягчить **фурункулы** и **нарывы**.

При **невралгической боли:** сорвать с комнатного цветка герани несколько зеленых листков, положить на льняную салфетку (обязательно льняную, так как льняные волокна самое главное в лечении), прибинтовать на больное место, а сверху привязать теплый платок; 2–3 раза менять листья на свежие. Через 2 ч боль стихнет.

При **отеке лица**, вызванном заболеваниями сердца и почек: пить

отвар из льняного семени -4 ч. ложки семян на 1 л. воды. Кипятить 10–15 мин. Кастрюлю закрыть и поставить в теплое место на 1 ч. Можно не процеживать. Для вкуса добавить лимонный сок. Пить по 100 мл через 2 ч 6–8 раз в день. Результат достигается через 2–3 недели. Отвар лучше пить горячим.

При лучевой болезни: 1 ст. ложку целых семян льна опустить в 400 мл кипятка, 10–15 мин взбалтывать, процедить через марлю, принимать по 1 ст. ложке через 2 ч.

При ослабленности организма у детей: 3 ч. ложки порошка семян льна смешать с 1 ч. ложкой сахара. Давать ребенку 2–3 раза в день по 1 ч. ложке.

Льняное масло назначают внутрь по 1–2 ст. ложки на ночь при **хронических запорах.**

Для профилактики и лечения **атеросклероза, снижения уровня холестерина в крови** назначают по 1,5 ст. ложки льняного масла утром натощак или во время еды 1 раз в день длительными, повторными курсами по 1–1,5 мес с перерывами 2–4 недели.

Лен посевной содержит силы Солнца, Юпитера, Сатурна, Меркурия.

Подсолнечник

Краткая характеристика. **Подсолнечник однолетний** – *Helianthus annuus* L. – мощное травянистое однолетнее растение из семейства сложноцветных. Родина – Северная Америка. В России, как и во многих других странах, культивируется как важное маслиничное растение.

Лекарственное значение. В медицинской практике используют масло семян подсолнечника, краевые язычковые цветки цветочных корзинок и молодые листья.

Препараты подсолнечника **расслабляют гладкую мускулатуру внутренних органов, понижают температуру тела, возбуждают аппетит.**

Народные лекари рекомендуют пить настой при **бронхитах, бронхиальной астме, спастических колитах.**

Корзинки обмолоченного подсолнечника используют для получения пектина, который подавляет гнилостную флору кишечника и применяется при **энтероколитах, а также, по последним данным, выводит из организма радионуклиды, соли тяжелых металлов.**

❗ **Предупреждение:** в народной медицине бытует мнение, что еда подсолнечных семечек вызывает бели.

В народной медицине прокипяченное масло применяют местно для **лечения ожогов, ран, опрелостей и трещин кожных покровов.**

Подсолнечное масло назначается внутрь (по 40–60 г) в качестве **слабительного средства**.

Масляной вытяжкой из измельченной «шляпки» подсолнечника в период его созревания растирают **больные суставы**.

Применяют подсолнечное масло и в качестве **желчегонного средства** при лечении **воспалительных заболеваний кишечника** и **желчнокаменной болезни** и для профилактики **атеросклероза** (по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день).

Используют подсолнечное масло для масляно-щелочных ингаляций при **заболевании носоглотки**, оно входит в состав пластырей, масляно-горчичных обертываний при **бронхитах, пневмониях**.

В косметологии с помощью подсолнечного масла лечат **сухую кожу рук, лица, шеи**.

Рецепты народной медицины

Отвар листьев и язычковых цветков, взятых поровну, используют в качестве горечи, **возбуждающей аппетит**, при лечении **малярии и коклюша**, как **жаропонижающее средство**: 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды; кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают через 2–3 слоя марли и доводят объем кипяченой воды до исходного. Принимают по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Наряду с цветками и листьями используют также мелкие пазушные корзинки, собранные в период цветения, когда распустились краевые язычковые цветки.

Настой листьев и язычковых цветков (взятых поровну) дает неплохой эффект при лечении **желудочно-кишечной колики** и **спазмах гладкой мускулатуры бронхов**: 1 ч. ложку сырья заливают 1 стакан кипятка. Настаивают 20–30 мин и процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Для снижения высокой температуры: полную (с верхом) 1 ст. ложку высушенных цветков заливают $\frac{1}{4}$ л. кипятка и настаивают 10 мин. Процеживания чай готов к употреблению. Подслащивают медом и дают лихорадящим больным по 1 стакану такого чая 2–3 раза в день.

Средство от сильного кашля при коклюше: осенью собрать созревшие семена подсолнечника; испечь в духовке, мелко истолочь. Взять 2–3 ст. ложки растолченного семени и сварить в 500 мл подслащенной воды. Кипятить отвар, пока количество жидкости не уменьшится до 400 мл. Процедить и пить отвар в течение 10–12 дней.

При нервных заболеваниях: на 1 часть язычковых цветков взять 5 частей водки, настаивать в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При раке желудка: в 1 л. свежего натурального молока томить на паровой бане 3 ст. ложки свежих измельченных язычковых цветков подсолнечника, пока не останется половина жидкости! затем охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения -2 л. такого отвара; после чего необходим перерыв на 2–3 недели (принимать другие лекарства).

Приводим способ лечения подсолнечным маслом таких болезней, как **головные боли , фронтит , тромбофлебит , хронические заболевания желудка, кишечника, сердца, легких, печени, женские болезни, энцефалит, зубная боль и др.** Данный способ предупреждает начальную стадию **злокачественной опухоли** и заключается в следующем: столовую ложку (не более) растительного масла (подсолнечного или арахисового) берут в рот (ближе к подъязычной части) и сосут как конфету (глотать ни в коем случае нельзя!). Сосать масло нужно в течение 10–20 мин легко и без напряжения. Сначала масло становится густым, потом жидким, как вода, и только после этого образовавшаяся жидкость следует выплюнуть и потом уничтожить, так как в ней находится масса возбудителей болезней. Затем необходимо сполоснуть рот. Процедуру лучше проделывать утром натощак и вечером перед сном. Для ускорения лечения ее можно выполнять по несколько раз в день. Лечение начинается с первого момента сосания масла.

Этим способом можно лечиться от многих недугов, не прибегая к лекарствам, а также пользоваться им для профилактики.

Острое заболевание вылечивается очень быстро, в течение двух дней. Лечение же застарелых, хронических болезней занимает длительное время, иногда год. Организм человека при этом выбрасывает из себя все ненужные, вредные вещества; и таким образом излечиваются все его клетки, ткани и органы.

❗ **Внимание:** следует иметь в виду, что возможны обострения, особенно у людей с «букетом» болезней. Иногда после такой процедуры самочувствие вдруг ухудшается, это означает, что начал рассасываться очаг болезни, который в дальнейшем может снова вызвать заболевание.

Подсолнечник – растение Солнца. Собирать в новолуние, на первой фазе Луны, в 1-й, 2-й, 3-й лунные дни, в ясную погоду, при Солнце в знаке Льва. По народным поверьям, подсолнечник нужно сеять в субботу, тогда

будет большой урожай.

Лекарственные и технические культуры

Белладонна, или красавка

Краткая характеристика. *Белладонна*, или *красавка обыкновенная*, – *Atropa belladonna* L. – многолетнее травянистое растение из семейства пасленовых с многоглавым корневищем и крупными мясистыми ветвистыми корнями. Стебли прямостоячие, высотой от 70 см до 2 м, зеленые, иногда с фиолетовым оттенком, ветвистые, в верхней части с густым железистым опушением. В диком виде белладонна растет в Западной и Центральной Европе (в том числе на Карпатах и в Крыму). С лекарственными целями белладонна давно введена в культуру и довольно широко возделывается, в том числе в специализированных хозяйствах в южных районах России.

Лекарственное значение. В народной медицине белладонна употребляется при *запорах, падучей*, появляющейся один или несколько раз в месяц. Принимать в небольших количествах.

В старину сок белладонны закапывали в глаза, отчего зрачок расширялся и глаза приобретали особый блеск. Красным соком растения натирали щеки.

Наружно листья белладонны применяют в виде аппликаций, припарок при *раке молочной железы*.

⚠ **Предупреждение:** употреблять это растение в качестве лекарственного средства нужно с особой осторожностью, при отравлении белладонной сначала наступает своеобразное опьянение, выражающееся в быстрой смене мыслей, болтливости, двигательном возбуждении, зрительных и слуховых галлюцинациях. Эти явления сопровождаются бредом, зачастую переходящим в буйство. Спустя некоторое время нервное возбуждение сменяется депрессией.

В качестве медицинского сырья используют листья белладонны, всю зеленую надземную часть или о листовые верхушки побегов (траву) и корни. Во всех органах растения содержатся алкалоиды: **атропин, гиосциамин, скополамин** и др., издавна используемые в лечебной практике как спазмолитические и болеутоляющие средства при *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, спазмах кишечника и мочевыводящих путей, холецистите, желчнокаменной болезни, почечных коликах* и др. Создано множество лечебных препаратов на основе алкалоидов белладонны для лечения перечисленных заболеваний, в

которых эти соединения являются действующими веществами в чистом виде или как компоненты комплексных лекарств (бекарбон, беллалгин, белластезин, бесалол, уробесал, сульфат атропина, настойка, густой и сухой экстракты из сырья белладонны, желудочные таблетки с экстрактом белладонны и многие другие).

Сульфат атропина – известное средство для расширения зрачков, широко применяемое в офтальмологической практике. Конечно, эту процедуру делают теперь не для «красоты», а при исследовании глаз и лечении некоторых глазных болезней.

В другой столь же многочисленной группе лечебных средств действующим веществом выступает прежде всего алкалоид **скополамин**, обладающий выраженным *успокаивающим действием* на центральную нервную систему: **беллазон** для лечения *паркинсонизма*; **беллатаминал** и **беллоид**, назначаемые при *повышенной раздражительности, неврозах, бессоннице*; валокармид и капли Зеленина – *успокаивающие* и *спазмолитические* комплексные средства лечения *сердечно-сосудистых неврозов* и т. д. **Гидробромид скополамина**, получаемый из сырья белладонны и других растений семейства пасленовых, широко используют для лечения многих *нервных и психических заболеваний*, а также *морской болезни* и *в глазной практике*. Комплексный препарат **солутан**, одним из компонентов которого являются алкалоиды белладонны, употребляется при *бронхиальной астме* и *бронхитах*. В ректальных свечах **анузол** и **бетиол**, назначаемых при *геморрое* и *трещинах заднего прохода*, действующим веществом является экстракт белладонны.

Белладонну широко используют гомеопаты. Из нее, например, делают драже, которое устраняет совсем или значительно ослабляет *зубную боль*.

Белладонна холодна и влажна. Содержит силу Луны, Марса.

Наперстянка красная, или пурпурная

Краткая характеристика. **Наперстянка красная**, или **пурпурная**, – *Digitalis purpurea L.* – многолетнее травянистое растение из семейства *норичниковых*. Родина – Западная и Центральная Европа, Северная Африка. В России наперстянка красная дико не растет, но культивируется в специализированных лекарственных хозяйствах. Возделывают ее по большей части как двулетнюю культуру, а кое-где и как однолетник. Правда, в таком случае получают только лекарственное сырье, а семена для последующих посевов приходится покупать.

Наперстянка шерстистая

Краткая характеристика. **Наперстянка шерстистая**– *Digitalis lanata Ehrh.* – многолетнее травянистое растение из семейства *норичниковых*.

Родина – Балканы и прилежащие районы Южной Европы.

С лекарственными целями разводится во многих странах, в том числе в России. Культивируется обычно как двулетнее растение.

Лекарственное значение. Английское название наперстянки обозначает «перчатка лисы» (*Foxglove*), немецкое – «шапка лисы» (*Fuchshut*); лиса в древнях всегда считалась воплощением недобрых сил, зловещих духов. Действительно, краса наперстянки обманчива, поскольку речь идет об очень токсичном виде. Нужно добавить также, что ее едкий запах и в особенности горький и неприятный вкус ее листьев служат предупреждением животным, которые могут ее съесть.

❗ **Предупреждение:** 10 г высушенных листьев этого растения или 40 г свежих листьев, принятых в виде настойки, достаточно для того, чтобы убить человека, который при этом умрет в страшных мучениях. Даже в совершенно незначительных дозах употребление наперстянки вызывает очень серьезные симптомы, среди которых заметно замедление пульса, причем вначале он убыстряется, затем замедляется до 25–30 ударов в минуту.

В народной медицине, правда, наперстянке и раньше приписывалось свойство «очищать тело сверху донизу». Так считали еще со времен Диоскорида. А в средние века наперстянка слыла **слабительным** и **рвотным**, ею пытались лечить также **лихорадку** и **водянку**. В «Травнике» Леонарда Фукса, изданном в 1543 г., цветок получил название *Digitalis*. Название это осталось за ним и поныне. В XVII в. В. Витеринг – врач больницы в Бирмингеме, используя советы старой целительницы, смог открыть научному миру давно забытые свойства наперстянки как средства **от поноса**.

Во Франции доктор Дебриен (1786–1867 гг.), врач известного монастыря Ла Трапп де Ране, выяснил, что наперстянка является также **кардиотоническим средством** вследствие содержащегося в ней гликозида-дигиталина. В 1868 г, через год после его смерти, химик Нативель смог выделить активное вещество наперстянки.

Выдающийся русский врач С. П. Боткин назвал наперстянку «одним из самых драгоценных средств, какими обладает терапия».

В настоящее время наперстянки являются источником высокоэффективных лекарственных препаратов, используемых при тяжелых формах **сердечной недостаточности на фоне пороков сердца, инфаркта миокарда, кардиосклероза, миокардиодистрофий, при тахисистолической форме мерцательной аритмии.**

Основными препаратами наперстянки пурпурной являются

дигитоксин, гитоксин, кордигит; наперстянки шерстистой – дигоксин, целанид.

Сердечные гликозиды, содержащиеся в растениях, оказывают избирательное действие на сердце, повышая силу сердечных сокращений с одновременным урежением ритма сердца, что, в свою очередь, способствует **повышению диуреза, снижению венозного давления, ликвидации отеков, нормализации функции печени, восстановлению кровоснабжения тканей и нормального тканевого дыхания.** В последние годы у препаратов наперстянки выявлена достаточная **противосудорожная активность**, это дает возможность рекомендовать их в терапии **эпилепсии.**

В российской научной медицине сейчас используют в основном следующие препараты из наперстянки шерстистой: **лантозид**, включающий комплекс гликозидов, **дигоксин** и **целанид (ланатозид С)** – индивидуальные сердечные гликозиды. Выпускают их в разных формах: для приема внутрь в виде таблеток и капель, для инъекций – ампульные растворы и т. д.

По сравнению с лекарствами из наперстянки пурпурной препараты из наперстянки шерстистой быстрее всасываются и оказывают меньший кумулятивный эффект.

Рецепт народной медицины

Настой из листьев наперстянки из расчета 0,5–1 г. листьев на 180 мл воды. Принимать по 1 чайной, десертной, столовой ложке 2–4 раза в день. Мельчайший порошок наперстянки назначают в дозе 0,1 г на прием 3 раза в день. Курс лечения 6-12 дней при сердечно-сосудистой недостаточности.

Признаки передозировки: резкий пульс, тошнота, рвота, снижение диуреза, резкое ухудшение общего состояния.

❗ **Внимание:** препараты наперстянок должны назначаться врачом, так как накопление их в организме может быть причиной гибели больного.

Табак

Краткая характеристика. Табак настоящий – *Nicotiana glauca L.* – однолетнее железисто-опушенное растение из семейства пасленовых. Дикорастущим этот вид растения не встречается нигде. Родина – Америка. В Европе (да и вообще в Старом Свете) «прижились» и повсеместно разводятся два вида: табак настоящий и растение несколько меньших размеров, получившее название «махорка» – *Nicotiana rustica L.*

Лекарственное значение. В XVI в. табак считался в Европе панацеей

от всех болезней. Оливер де Серре относит его в 1600 г. к медицинским травам, поскольку его дым, вдыхаемый через рот, «излечивает ожоги, раны и боль, застарелый кашель, болезни зубов». Однако табак вскоре становится наркотиком, мода на который быстро распространяется по всей Европе, несмотря на запрещение, вскоре последовавшее от государственных властей, которые иногда действовали с особенной жестокостью. Так, в 1692 г. в Сент-Жак-де-Компостель пять монахов были замурованы живьем за то, что курили в хорах во время службы. В России царь Федор Алексеевич, брат и предшественник Петра Великого, приказал отрубить нос – орган греха – тем, кто нюхал табак, а при повторных случаях велел отрубать голову. Еще более радикально в этом отношении действовал шах Персии, который в ту же самую эпоху сажал нюхавших и куривших табак на кол. Однако все оказалось бесполезным.

Длительное время табак находил защитников в медицинских кругах, ему приписывали качества «средства, вызывающего слюноотделение», которое служит для того, чтобы «благоприятствовать обращению слюнной жидкости, находящейся в массе крови и железистых фильтрах»; затем говорили о нем как о «чихательном средстве», предназначенном для отделения посредством чиханья известных «нечистых жидкостей». Включенный в кодекс 1748 г. табак считался в те времена «травой от всех болезней». В виде настоек его использовали как **слабительное** и **глистогонное средство**, табачный дым прописывали при **астме, кашле** и **катарах бронхов**.

Даже наиболее известные врачи – Ван Свитен, Борхов и Бартолин рекомендовали табак в XVIII в. от **ревматизма** и **подагры, невралгий, эпилепсии** и **водянки**. В XIX в. знаменитый Труссо рекомендовал его **для улучшения зрения**.

Современная медицина использует табак как сырье для промышленного получения **никотиновой кислоты**, или **витамина РР**, имеющего важное физиологическое значение для человека, поэтому нашедшего широкое применение в лечебной практике. Никотиновая кислота необходима для организма, так как входит в состав ферментов, участвующих в окислительных процессах. Недостаток витамина РР ведет к потере аппетита, болям в области желудка, тошноте, поносу, общей слабости. В тяжелых случаях развивается болезнь пеллагры, сопровождающаяся поражением центральной нервной системы, кожного покрова и желудочно-кишечного тракта. Естественно, витамин РР – одно из главных средств лечения **пеллагры**. Но не только ее. **Никотиновую кислоту** назначают при **атеросклерозе**, других заболеваниях **сердечно-**

сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, кожи, глаз, нервной системы, а также при сахарном диабете.

Для примочек используют сок свежих листьев табака при **воспалении слезного мешка.**

Рецепт народной медицины

При болезни ног: нужно растолочь 2 пакета табака (в порошок) и перемешать с 500 г меда. Смазывать ступни каждый вечер перед сном в течение 12 суток.

Табак обладает силами Луны, Марса, Сатурна.

Шалфей лекарственный

Краткая характеристика. Шалфей лекарственный – *Salvia officinalis* L. – полукустарник из семейства губоцветных или яснотковых. В дикорастущем состоянии шалфей лекарственный встречается в Средиземноморье, на Балканах, в Малой Азии и Сирии. Произрастает на сухих горных склонах. Культивируется в Европе, США, Канаде, Индии. В России возделывается в специализированных хозяйствах на Кубани.

Лекарственное значение. Шалфей практически во все времена считался, прежде всего, медицинским средством; его название по-латыни «*Salvia*» происходит от «*salvus*» – «невредимый», «в добром здравии».

Шалфей оказывает чудесное действие при **лихорадках, кашле, ревматизмах, параличе, эпилепсии.**

В течение тысячелетий шалфей оставался одним из основных элементов фармакопеи; он являлся обязательной частью многочисленных основных составов. Все эксперименты, которые проводились с целью оценить, действительно ли шалфей достоин той репутации, какую ему приписывают, подтвердили верования древних. За шалфеем были вынуждены признать и функцию, **благоприятно влияющую на половые гормоны**, следовательно, он, в действительности, **способствует зачатию.**

Шалфей оказывает тонизирующее действие на сердце, на кроветворение, нервную систему, приводит организм в равновесие в период выздоровления, используется при **потере аппетита, трудностях в пищеварении и нервных астенических состояниях**, связанных с органическим истощением как результатом длительной болезни.

Шалфей равным образом эффективен при **депрессиях** как физического, так и психического характера. Он является также прекрасным заживляющим средством, в особенности при **воспалении ротовой полости; средством, стимулирующим пищеварение.**

Медицинское использование имеют **листья**, собранные в период цветения. В листьях найдены эфирное масло, содержащее цинеол, туйон,

сальвен, алкалоиды; дубильные и горькие вещества, урсоловая, олеиновая кислоты и смолистые вещества, фитолунды, активно действующие **против туберкулезной палочки Коха**.

В народной медицине чай и другие водные извлечения из цветков и листьев шалфея применяют для лечения заболеваний **дыхательных путей (острые и хронические бронхиты), мочевыделительных путей (пиелиты, циститы), печени и желчного пузыря**, для лечения **острого и хронического гастрита и энтероколита**. Местно в виде полоскания – при **стоматитах, зубных болях, ангине, ларингите**, при **молочнице у детей**, для лечения **кожных ран и ожогов**.

Издавна врачами было подмечено **противопотное действие** шалфея, которое наступает относительно быстро после приема настоя шалфея и достигает максимума через 2 часа. Ценную помощь может оказать женщинам в период лактации: употребляемый в течение нескольких дней по указанию врача настой шалфея **прекращает лактацию**.

Установлено, что шалфейное эфирное масло обладает сильным противомикробным действием, поэтому его используют для ингаляции при **ангинах, острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей**.

В Болгарии и Польше шалфей лекарственный широко используется как **противовоспалительное, дезинфицирующее, смягчительное, вяжущее, противопотное средство**, во Франции – при **заболеваниях нервной системы**.

В индийской медицине шалфей используется **шкτονизирующее и ароматическое средство**, в китайской – как **общеукрепляющее**, а также для лечения **ревматизма и гнойничковых заболеваний кожи**.

Недавно из соцветий шалфея лекарственного получили лечебный препарат **сальвин**, который обладает **антибактериальным действием**. Его используют при **воспалениях слизистой оболочки полости рта**, для **заживления язв, абсцессов** и т. п. Косметологи настоем из листьев этого растения лечат **себорейные дерматиты**, борются с угрями. Листья шалфея входят в состав некоторых сборов (желудочных, «грудных», для полоскания горла и др.), используются они и в гомеопатии.

Рецепты народной медицины

Лист шалфея измельчают и 1 ст. ложку (10 г) заливают стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин, охлаждают, процеживают и употребляют в виде **полоскания для полости рта, при стоматитах, катарах верхних дыхательных путей, при ангине и гинекологических заболеваниях в виде спринцеваний или по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день в**

качестве **ветрогонного** и **противовоспалительного** средств при **хроническом колите**.

5 г измельченных листьев заваривать 400 мл кипятка, принимать по 20–30 мл через каждые 3–4 ч. при **гастритах** и **колитах**, **язве желудка**, **метеоризме**, **воспалении печени** и **желчного пузыря**.

При **воспалении верхних дыхательных путей** рекомендуются ингаляции из эфирного масла шалфея: 1–2 г. масла закапать в кипящую воду и вдыхать пары.

Шалфейная настойка из цветков для **стимулирования нервной системы**: 90 г цветков, 300 мл водки и 400 мл воды настаивать в течение 40 дней на солнце в закрытой стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. ложке пополам с водой утром натощак.

От зубной боли: заваривать 1 ст. ложку шалфея стаканом кипятка полоскать теплым настоем, стараясь как можно дольше держать его на больном участке десны. Прodelывать это приходится часто: от 3 до 5 раз в течение четверти-получаса; после чего боль стихает.

Настой шалфея для приема внутрь: 1–2 ст. ложки настаивают 2 стаканами кипятка (суточная доза). **Уменьшает потоотделение**, **снижает лактацию** и **действует успокаивающе на нервную систему**.

Для наружного применения (**кожные раны**, **ожоги**) дозу травы нужно удвоить. Марлевые салфетки; пропитанные настоем шалфея, накладывают на **воспаленные**, **обожженные** и **обмороженные участки кожи**.

Водный настой шалфея (20 г на 1 л. кипятка – напаривается под крышкой) **содействует пищеварению**.

Чайную ложку листьев шалфея залить 200 мл крутого кипятка и поставить на слабый огонь на 3–5 мин. Применять теплым в виде примочек при **дерматите**.

Две чайные ложки листьев шалфея лекарственного настаивать 30 мин в 400 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 100 мл теплым 3–4 раза в день при **остром гепатите**.

Пить при **пародонтозе** шалфеем в виде чая 3–4 раза в день по 40 мл.

❗ **Предупреждение**: шалфеем нельзя принимать в больших дозах, длительное время и без указания врача, так как может произойти отравление и раздражение слизистых оболочек. Поскольку шалфеем уменьшает секрецию молока, кормящие матери не должны применять в качестве лекарственного средства это растение, а также сборы или препараты, в состав которых входит шалфеем.

Часть 7. Декоративные целебные растения

«Ни хлебом единым жив человек», – говорим мы, любуясь замечательными творениями природы – растениями. Все они по-своему красивы, но среди них есть особенно прекрасные, привлекающие взгляд яркими и душистыми цветками или плодами, оригинальной кроной, пестрыми нарядными листьями, причудливыми колючками. Такие растения называют декоративными. Многие из них люди издавна разводят для украшения населенных пунктов, жилых и служебных помещений.

Наиболее крупную и разнообразную группу декоративных растений составляют цветы, или травянистые цветочные растения. Их высаживают на клумбах, в палисадниках, на балконах и лоджиях. Многие цветы разводят на плантациях специально для срезки на букеты. Другую группу декоративных растений составляют кустарники и деревья, отличающиеся оригинальным обликом, которые высаживают в садах, парках, скверах, на бульварах, близ домов, во дворах. Но оказывается, многие растения, издавна известные как декоративные, обладают и целебными свойствами. Народная медицина освоила их и ввела в лечебный обиход. В данной части рассказано о наиболее распространенных лекарственных растениях, разводимых в России в качестве декоративных.

Деревья и кустарники

Белая акация

В начале рассказа об этом растении напомним, что такие широко известные декоративные растения, как желтая и белая акации, на самом деле к подлинным акациям не имеют прямого отношения. Настоящие акации (их насчитывается около 800 видов) относятся к особому роду *Acacia*. Они распространены в тропических и субтропических областях Земли, особенно в Австралии и Африке, где обитают преимущественно в саваннах. В России дикорастущих акаций нет, их можно увидеть только в оранжереях некоторых ботанических садов. Однако на Черноморском побережье Кавказа, в том числе в Краснодарском крае, довольно широко разводят **акацию серебристую** (*Acacia dealbata* Link), цветущую очень рано: в феврале – марте. Ветви этого растения, обильно усыпанные желтыми цветками, в огромном количестве завозят с юга во все наши города (особенно в Москву, Петербург и крупные промышленные центры) перед праздником 8 Марта. Вот эту-то настоящую акацию мы ошибочно называем мимозой, хотя она к настоящим мимозам (род *Mimosa* L.) имеет очень далекое отношение. Ну а героиня нашего рассказа – белая акация – по-русски должна называться робинией, или ложноакацией, если строго следовать переводу научного (латинского) названия.

Краткая характеристика. **Белая акация** – *Robinia pseudacacia* L. – крупное дерево из семейства бобовых, достигающее на родине высоты 30–35 м. В российских условиях высота дерева обычно не превышает 5–6 м, но есть особи до 12 м. Крона раскидистая, ажурная.

Родом белая акация из Северной Америки. Завезена в Европу в начале XVII в. и с тех пор широко выращивается во многих странах в качестве неприхотливого декоративного дерева. Как выясняется, белая акация – первое из многочисленных деревьев, завезенных в Европу из Нового Света.

В нашей стране белую акацию культивируют с середины XIX столетия. Известно, что в бывшую Россию ее завезли в 1822 г. в Одессу, а оттуда она начала завоевывать (и весьма успешно!) российские просторы. Сейчас белая акация – привычный элемент пейзажа российского Черноземья, Кубани, Ставрополя, Нижнего Поволжья, ее успешно разводят на юге Дальнего Востока. Некоторые деревья выдерживают климат Подмосковья и даже более северных районов, но в отдельные зимы подмерзают.

Лекарственное значение. В качестве лекарственного сырья используют кору, цветки и плоды. В цветках обнаружены гликозид робинин, флавоноиды, душистое эфирное масло, сахара, органические кислоты. Кора содержит дубильные вещества, токсальбуминробин, эфирное масло, стигмастерин, фитостерин, танины.

Цветки заготавливают во время цветения. Собирают их в полураспустившемся состоянии. Сушат в хорошо проветриваемом помещении при температуре 40–50 °С. Кору и листья собирают в течение всего периода вегетации.

В народной медицине цветки белой акации применяют как *спазмолитическое, гипотензивное, отхаркивающее, жаропонижающее, вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее* и *легкое слабительное*.

Хороший лечебный эффект при *радикулите, порезах, ранах* дает спиртовая настойка цветков белой акации. Больные места необходимо обильно смазывать. При *тромбофлебите* хорошо рассасываются вздувшиеся венозные узлы обильным смачиванием и растиранием спиртовой настойкой цветков белой акации.

❗ **Внимание:** кора акации белой ядовита, поэтому, принимая препараты, содержащие кору, не превышать дозу.

При *белях* рекомендуется жевать цветки белой акации, проглатывая их сок.

Настой соцветий пьют как *вяжущее, отхаркивающее, жаропонижающее* и *противоспазматическое средство*. Считается, что это лекарство помогает также при *суставном ревматизме, воспалении мочевого пузыря, некоторых женских болезнях*.

Рецепты народной медицины

При *повышенной кислотности желудочного сока, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запоре* используют горячий настой или спиртовую настойку, приготовленную из коры молодых ветвей акации. Для приготовления настоя: ½ ч. ложки измельченной коры заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 ч, процеживают и принимают по ⅓-½ стакана за 20–30 мин до еды 3 раза в день.

Настойка готовится из 10 г свежих цветков или 5 г высушенной коры, которые в течение 10 дней настаивают в 100 мл водки. Принимают по 20–25 капель в ½ рюмки воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

Немецкая народная медицина рекомендует настойку (1:10) коры молодых ветвей употреблять по 15 капель с водой 2 раза в день при кислой

отрыжке и изжоге при повышенной кислотности желудочного сока.

Отвар коры: $\frac{1}{2}$ ст. ложки сухого измельченного сырья на 0,5 л. горячей воды; кипятить 20 мин, процедить горячим, довести объем до исходного. Принимать небольшими порциями в течение 2 дней в горячем виде при **обострении гастрита и язвенной болезни**. В случае хорошей переносимости отвар можно выпить в течение дня.

При **коклюше**: 1 ст. ложку цветков, собранных во время цветения и высушенных в тени, сварить в воде или свежем молоке с добавлением меда. Пить как чай перед обедом.

Чай из лепестков акации: 1 ч. ложку сухих лепестков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3–5 мин. Пить с медом при **простуде**.

Акация содержит силы Венеры, Луны и Юпитера.

Боярышник

Краткая характеристика. Боярышник насчитывает много видов. И хотя в медицинской практике применяются различные представители этого рода, например, боярышник колючий и пятипестичный, мы описываем применение боярышника кроваво-красного.

Боярышник кроваво-красный – *Crataegus sanguined* Pall. – высокий кустарник или небольшое дерево высотой до 4 м со стволом до 10 см в диаметре. Кора старых стволов темно-серая с трещинами, на молодых ветвях – блестящая, красно-коричневая. Стволы и ветви несут толстые прямые колючки длиной от 2 до 5 см.

Дикорастущим боярышник кроваво-красный распространен в лесной и лесостепной зонах Сибири, Урала и Предуралья, а также в Монголии и Казахстане. Растет на опушках, в осветленных лесах, по речным долинам. Издавна культивируется во многих районах России в придорожных насаждениях, в парках и скверах.

Лекарственное значение. В народной медицине используют плоды, цветки и листья боярышника, главным образом, как **сердечные средства**. После их приема снимается болезненность и чувство тяжести в области сердца, **понижается повышенное кровяное давление, улучшаются сон и общее состояние, снижается уровень холестерина в крови.**

Положительное действие боярышника наблюдается при **головокружении, обмороке, бессоннице**, а также при использовании его в **климактерическом периоде**.

Боярышник применяют при **ревматизме, отеках сердечного происхождения**, при **нервных заболеваниях**, при **эпилепсии, гипертонической болезни**.

Плоды используют также при **остром и хроническом гастрите**,

метеоризме , **поносе** , при **диспепсии** у детей. Цветки и плоды растения понижают проницаемость сосудов и капилляров. Цветки действуют сильнее плодов. Плоды в свежем виде можно употреблять в пищу.

В последние годы выявлен **противоопухолевый эффект** плодов боярышника. Так, их использование оказывает благоприятное действие при **лейкемии**. Боярышник не дает побочных влияний даже при длительном приеме.

Рецепты народной медицины

При **гастрите, метеоризме, поносе, диспепсии**: 3 ст. ложки цветков залить 3 стаканами кипятка; настаивать 30 мин; процедить. Принимать по ½-1 стакану 3 раза в день.

100 г измельченных в мясорубке спелых плодов боярышника залить 500 мл 70 %-ного спирта или водки и настаивать 8 дней, профильтровать и остаток отжать прессом. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день; водочную настойку – по 50–60 капель.

При **сердечно-сосудистой недостаточности** пьют без нормы чай из листьев и особенно плодов боярышника.

Две столовые ложки высушенных листьев и цветков боярышника залить 500 мл кипятка; настаивать 2 ч, процедить. Принимать по одной рюмке 3 раза в день за 30 мин до еды при **стенокардии**.

При **гипертонической болезни и сахарном диабете**.

Съесть 50-100 г свежих плодов 3–4 раза в день после еды.

К 100 г измельченных плодов добавить 50 мл воды; кипятить на медленном огне 30 мин, охладить, процедить, принимать по 50-100 мл 3 раза в день.

Цветки боярышника настаивать как чай из расчета 1:10 (1 ст. ложка на 100 мл кипятка) в течение 30 мин, процедить, принимать по 2–4 ст. ложки 3 раза в день.

Для лечения **стенокардии (грудной жабы)**: берут 6 ст. ложек боярышника и 6 ст. ложек пустырника на 1,5 л. кипятка, настаивают в течение суток. Выпивают по 1 стакану за 30 мин до еды. Хранить готовый настой в холодном месте. Не подслащивать. Для улучшения вкуса смешать с настоем шиповника, заваренного таким же образом.

Как успокаивающее при **нервном возбуждении**.

Две столовые ложки сухих растертых плодов залить 1,5 стакана кипятка, настаивать мин Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

Столовую ложку цветков или плодов боярышника настаивать 7 суток в 200 мл водки в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 20–25 капель с водой 3–4 раза в день.

Принимать по 50 мл сока плодов боярышника со столовой ложкой меда 3 раза в день при **мерцательной аритмии**.

Две столовые ложки цветков боярышника залить 200 мл воды, кипятить 10 мин, пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при **атеросклерозе**.

Чайную ложку сухих цветков боярышника залить 200 мл кипятка, настаивать 8 мин, процедить. Принимать ежедневно утром натощак и вечером перед сном по 200 мл такого чая при **нарушении ритма сердца**.

При увеличении щитовидной железы.

Цветки боярышника (10 г) настаивать 20 дней в 100 мл водки, принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

Две столовые ложки цветков боярышника залить 600 мл кипятка, настаивать 1 ч. Выпить в течение дня.

Отвар плодов: 20 г сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать при **гипертонии** по 1 ст. ложке 3 раза в день. Свежие плоды употреблять в пищу в любом виде.

Отвар плодов: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **климактерических неврозах**.

Отвар плодов: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при **диспепсии** у детей.

Экстракт жидкий (аптечный препарат): по 20–40 капель на 1 стакан воды 3 раза в день до еды. Увеличивает **лактацию** и устраняет **диспепсические явления** у грудных детей.

⚠ Внимание: длительный и бесконтрольный прием боярышника или лекарственных средств на его основе может вызвать угнетение сердечного ритма, поэтому лечение боярышником должно проводиться под контролем врача. Прием плодов боярышника на голодный желудок вызывает кишечный спазм. Поэтому их нельзя принимать натощак. После приема плодов нельзя пить холодную воду, которая тоже способствует возникновению кишечной колики.

Экстракт боярышника – важная составная часть популярного комплексного препарата **кардиовален**, который употребляют при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, в частности при неврозах сердца.

По мнению большинства авторов, **боярышник** содержит силы Марса.

Ветла

Краткая характеристика. *Ветла* , или *ива белая* , – *Salix alba* L. – **крупное дерево из семейства ивовых высотой 15–20 м с огромной шатровидной кроной**. Отличается толстым стволом, диаметром до 1 м, у некоторых старых деревьев – еще более толстым. Ствол покрыт пепельно-серой корой, наружные слои которой растрескиваются на глубокие и широкие трещины.

Дикорастущей ветла встречается во многих районах Евразии. В России это обычное дерево речных долин европейской части и Западной Сибири.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служит кора. Заготавливают ее ранней весной во время сокодвижения с деревьев 6–7-летнего возраста. Снятую кору разрезают на куски, просушивают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 60 °С. Готовое сырье должно ломаться, а не гнуться. Хранить его можно до 4 лет.

Кора содержит дубильные вещества (3–10 %), гликозид салицин, флавоноиды, витамин С, смолистые вещества.

Отвар коры оказывает **обезболивающее, успокаивающее, кровоостанавливающее, ранозаживляющее, антисептическое, жаропонижающее, вяжущее, противомаларийное и противоглистное действие**. Его применяют при различных **неврозах, головной боли, невралгии, простудных заболеваниях, ревматизме, подагре, малярии, гастритах, воспалительных заболеваниях кишечника, желтухе , заболеваниях печени и селезенки, воспалении мочевыводящих органов**.

Порошок из коры ивы в виде мазей и присыпок применяют для исцеления **язв и нарывов** , других воспалений кожи. Присыпают раны для остановки **кровотечений**.

В народе ивовые растения больше всего употребляли при лихорадочных заболеваниях , настоей ветвей с листьями и соцветиями давали от **сердечных и головных болей**.

Употребляли иву также от **чахотки** , для этого ее парили в горшке, замазанном тестом, и напар пили вместо кваса.

Целебные качества коры ивы использовались и в научной медицине. Из нее готовили салициловые жаропонижающие средства – прототипы современной широко известной ацетилсалициловой кислоты (**аспирина**), получаемой синтетическим путем.

Спиртовое извлечение из мужских соцветий ивы рекомендуется научной медициной для лечения функциональных **нарушений сердечно-сосудистой системы , тахикардии и ангиоспастических болей**.

Рецепты народной медицины

Отвар из коры ивы благоприятно влияет на больных **плевритами, хроническими колитами, дизентерией**: 15 г измельченной коры заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают на кипящей водяной бане 30 мин, процеживают в горячем виде через 2–3 слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Чайную ложку мелко нарезанной коры залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

Порошок коры ивы принимают по 1 г 3 раза в день перед едой при **колитах, гастритах, хронических поносах, геморроидальных и других кровотечениях**.

Настой коры ивы полезен при **кожных заболеваниях, трофических язвах, фурункулезе и потливости ног**; как полоскание – при **воспалении слизистых оболочек ротовой полости и носоглотки**.

Настой коры готовят из расчета 1 ст. ложка измельченной коры на 2 стакана кипятка. Настаивать 6 ч в термосе, процедить, выпить в 3 приема за 20–40 мин до еды.

Две столовые ложки измельченной коры на 2 стакана воды. Кипятить на медленном огне 15–20 мин, принимать внутрь по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

Две чайные ложки сухих цветков ивы белой на 1 стакан кипятка; настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4–5 раз в день при **тахикардии**.

На Руси использовали следующий способ лечения **желтухи**: 60 г сушеной коры ивы кипятили 10 мин в 1 л. воды, настаивали сутки. Принимали по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

Сделать настой из растертой в порошок коры ивы: 1 ч. ложка на 200 мл кипятка, настаивать 6–7 мин, выпить сразу. Снимает **головную боль**.

Кору ивы 10–20 г настаивать в 200 мл кипятка. Принимать при **остром ревматизме** по 1 ст. ложке 3 раза в день или через 2 ч. Порошок коры употреблять по 2 г 3 раза в день до еды, запивая водой.

15 г сухой коры ивы на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить в горячем виде, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при **дизентерии, гастрите, энтероколите, кровотечениях из желудочно-кишечного тракта**.

Столовую ложку сухой коры ивы на 2 стакана горячей воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного (для полоскания)

горла при ларингите).

Столовую ложку сухой коры ивы на 2 стакана горячей воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при **обильных менструациях**.

Столовую ложку сухой коры ивы на 1 стакан воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при **подагре**.

15 г сухой коры ивы на 2 стакана воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды при **ревматизме суставов**.

75 г сухой коры ивы на 1 л. горячей воды, кипятить 30 мин, процедить в горячем виде, отжать, довести объем до исходного. Использовать для ножных ванн при **варикозном расширении вен**.

Отвар коры молодых ветвей: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды; кипятить 20 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Втирать в кожу головы для **укрепления волос**.

Чайную ложку измельченной коры залить 300 мл воды. Кипятить на слабом огне пока не останется один стакан. Выпить натощак с медом 1 раз в день. Принимать при **лихорадке** до полного выздоровления.

Ива белая содержит силы Сатурна в знаке Рака и Луны.

Гледичия

Краткая характеристика. *Гледичия обыкновенная*, или **трехколючковая**, – *Gleditsia triacanthos* L. – крупное прямоствольное дерево из семейства цезальпиниевых высотой 15–20 м. Привлекает внимание широкоцилиндрическая ажурная крона гледичии. Кора на стволах взрослых деревьев темно-бурая, трещиноватая. На стволах и ветвях обильно развиты крепкие красновато-коричневые блестящие колючки длиной 10–12 см (до 30 см), разветвленные на верхушке на 3 шипа (отсюда и название «трехколючковая»).

Родина гледичии – Северная Америка, но в культуре она распространилась почти по всему умеренному поясу северного полушария. В России ее разводят в южных районах европейской части и на Кавказе. Первые посадки появились еще в XIX столетии. Кое-где она дичает, разрастается за счет корневых отпрысков, пни дают хорошую поросль.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат зрелые плоды, реже молодые листья. Плоды заготавливают, когда бобы приобретают темный цвет и легко ломаются. Досушивают их в сушилке при температуре 50–60 °С или на открытом воздухе. Листья собирают в первой половине лета в сухую, солнечную погоду. Сушат в тени,

раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая. Сырье считается готовым, если черешки при сгибании не гнутся, а ломаются. Хранят в мешочках или закрытой деревянной таре до двух лет.

Плоды содержат тритерпеновые сапонины, алкалоиды (триакантин), флавоноиды, дубильные и слизистые вещества и витамины С и К.

Препараты гледичии применяют при **спазмах желудочно-кишечного тракта**, что связано с наличием в растении алкалоида триакантина.

❗ **Внимание:** плоды гледичии содержат значительное количество сапонинов, большие дозы которых вызывают отравление. Поэтому при появлении слюнотечения, бледности кожных покровов, тошноты, рвоты или обморока препарат отменяют и назначают промывание желудка.

Отвар плодов гледичии рекомендуется принимать преимущественно при **хроническом запоре**. Отвар листьев действует слабее.

Молодые листья гледичии содержат алкалоид триакантин, который **обладает спазмолитическим свойством**, т. е. расслабляет гладкую мускулатуру при спазмах, а также **расширяет кровеносные сосуды и снижает кровяное давление**.

В народной медицине употребляют и створки бобов гледичии. В них содержатся антрагликозиды, обладающие **слабительным свойством**.

Рецепты народной медицины

Отвары плодов и листьев используют при хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении желчного пузыря и спастическом колите.

Отвар плодов или листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды; кипятить 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

Столовую ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 30 мин до еды.

Для лечения хронического полиартрита: 5 ст. ложек настроганного свежего корня гледичии не толще пальца залить 500 мл водки и нагреть в кастрюле с водой, не доводя до кипения. Настаивать сутки, затем вновь нагреть и настаивать еще 3 дня. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 10 мин до еды в течение 30–40 дней.

10 г сухих створок бобов заваривают как чай 1 стаканом кипятка и пьют в качестве **слабительного средства** по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Конский каштан

Краткая характеристика. *Конский каштан обыкновенный* – *Aesculus hippocastanum* L. – могучее дерево из семейства конскокаштановых высотой до 25 м с густой округлой или пирамидальной кроной. Кора стволов бурая или серая, на толстых стволах с глубокими трещинами, на молодых – гладкая.

Плод конского каштана – шаровидная зеленая коробочка диаметром от 3 до 6 см (иногда 8 см), усаженная колючими шипами. В каждом плоде одно крупное блестящее семя коричневой окраски, неправильной шаровидной формы, диаметром 2–3 см. Цветет в мае-июне, одновременно с распусканием листьев. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Родиной конского каштана считается Греция. Его издавна широко разводят во многих странах как красиво цветущее дерево, дающее густую тень. В России каштан хорошо растет в южных районах, но высаживается и в средней полосе, и на северо-западе европейской части, где он подмерзает лишь в исключительно суровые зимы.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат кора, листья, цветки и плоды. Кору заготавливают во время сокодвижения с 3–5-летних ветвей, цветки – во время цветения, листья – в конце июня-начале июля. Плоды собирают зрелыми. Кору, листья, цветки сушат в тени, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая, плоды – на солнце или в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранят в закрытой таре до одного года.

Кора, листья, цветки и плоды содержат тритерпеноиды, сапонины, фенолы, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, альдегиды, витамины С, К, В1, и В2, каротиноиды и жирное масло. Биологически активные вещества, содержащиеся в различных частях растения, уменьшают проницаемость кровеносных капилляров, **снижают вязкость крови** и увеличивают кровенаполнение вен и их тонус, особенно если нарушена венозная проходимость.

В народе эти свойства замечены были давно, поскольку отвар и настой коры применяют при **варикозном расширении вен, геморрое и язвах голени**, возникающих при спазме вен, а также для **профилактики возникновения тромбов**.

Отвары плодов и коры каштана рекомендуют при **нарушении отделения желчи, хронических расстройствах пищеварения, кашле** различного происхождения и **заболеваниях верхних дыхательных путей**.

Измельченные семена используют в качестве болеутоляющего и ранозаживляющего средства при **ожогах, фурункулах и гнойниках**. Горячий настой листьев применяют для лечения **кожных заболеваний**,

ревматизма.

Для применения в медицинской практике разрешен отечественный препарат **эсфлазид**, который применяют при **флебитах**, **тромбофлебитах**, **геморрое**, и немецкий препарат **эскузан** – водно-спиртовой экстракт из семян каштана. Его применяют как вентонизирующее и антитромбическое средство при **венозном застое** и **расширении вен нижних конечностей**, при **геморрое**, **язвах голени**. При **повышенной свертываемости крови** назначают вместе с антикоагуляторами.

Рецепты народной медицины

50 г коры каштана залить 1 л. воды; прокипятить 30 мин на водяной бане и использовать для сидячих ванн при **геморроидальных кровотечениях** непосредственно после испражнения; когда шишки еще снаружи.

50 г плодов измельчают, заливают 300 мл спирта, настаивают в течение 12 дней. Пьют по 10 мл настойки перед едой, против **геморроя**.

При **маточных кровотечениях**, не связанных со злокачественными новообразованиями, отваром из корки зрелых семян каштана пользуются для промываний (15 г корки на 250–300 мл воды кипятят 10 мин на слабом огне). Промывание делают 2 раза в день.

Спиртовой настой сушеных цветков каштана (40 г на 1 л. спирта) употребляют для натирания при **ревматических и артрических болях**.

Настой: 2 ст. ложки цветков заварить в 0,5 л. термосе, выпить в течение суток. Применяют при **гипертонической болезни, заболеваниях сердца и сосудов, атеросклерозе**, для лечения и профилактики **тромбозов и эмболий**.

Две столовые ложки сухих цветков залить 1 стаканом воды, кипятить 10 мин, настаивать 3–6 ч. в теплом месте. Принимать глотками в течение дня так, чтобы за сутки выпить 1–1,5 л. отвара. Благоприятно как средство для **выведения из организма радионуклидов**.

50 г цветков конского каштана настаивать в 500 мл водки, пить по 30–40 капель 3–4 раза в день до еды при **одышке**, развивающейся при **заболеваниях сердца, туберкулезе легких**.

20 г цветков каштана настаивать две недели в 500 мл водки. Использовать для натираний при **подагре**.

При **мышечном ревматизме** принимать ванны. Для общей ванны взять 1–1,5 кг молодых каштанов на 5 л. воды и варить 30 мин, затем процедить и добавить в ванну.

Одну чайную ложку коры конского каштана настаивать 8 ч в 400 мл

остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день до еды при **насморке**.

Для лечения **тромбофлебита**: 10 г цветков или семян конского каштана (вынутых из «ежиков») раздробить и настаивать в течение недели в 100 мл водки в темноте, периодически взбалтывая. Затем процедить и принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

Отвар плодов и коры: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить горячим, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день после еды при **нарушении отделения желчи**.

Настойка: 50 г измельченных плодов, цветков и коры на 0,5 л. водки, настаивать 2 недели, процедить. Использовать наружно при **ревматизме суставов**.

Лох узколистный

Краткая характеристика. **Лох узколистный**, или джида, – *Elaeagnus angustifolia* L. – крупный кустарник или небольшое дерево из семейства лоховых высотой 3–7 м. На его корнях развиваются клубеньки с азотофиксирующими микробами, что позволяет ему жить в местах с почвами, бедными азотом. Стволы покрыты блестящей бурой корой, а молодые ветви серебристые из-за обильных звездчатых чешуек. Обычно ветви снабжены колючками длиной от 0,5 до 4 см. Цветки лоха мелкие, длиной не более 1 см, ароматные, расположены по 1–3 в пазухах листьев на коротких цветоножках.

Лох узколистный распространен в южной половине европейской части России, на Кавказе, в Казахстане, Средней и Малой Азии. Растет по берегам рек, каналов, озер и морей, долинных лесах, хорошо переносит временное затопление и сильное засоление. Широко используется в полезационном лесоразведении в засушливых районах. В искусственных посадках встречается не только по всей черноземной полосе, но и в Нечерноземье.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат плоды, камедь, листья, кора, цветки.

Листья собирают в первой половине лета, цветки – в период цветения. Листья и цветки сушат под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С (цветки – не более 40 °С).

Различные части лоха содержат флавоноиды, кумарины, алкалоиды, камедь, кахетины, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, эфирное масло, углеводы, дубильные вещества, стероиды.

Лох – старинное народное лечебное средство. Настои и отвары

применяют как вяжущее при **поносах** и **катарах кишечника**, особенно у детей.

Свежие листья растения прикладывают к **гнойным ранам** для снятия воспаления и ускорения процесса заживления. Повязки меняют каждый день.

Листья в виде припарок применяют при **подагре, ревматизме, радикулите**.

Настойку семян употребляют при **лихорадке** и **кожных высыпаниях**.

Свежий сок эффективен при **малярии** и **повышенном артериальном давлении**.

Камедь лоха тоже применяется в медицине. Ее используют как эмульгатор и обволакивающее вещество при изготовлении таблеток.

Рецепты народной медицины

Настой плодов: 2–3 ст. ложки на 1 стакан кипятка. Принимать по 2 ст. ложки настоя после еды. Можно употреблять от **поноса**.

Отвар сухих листьев или плодов назначают при **простудных заболеваниях** и **тяжелой лихорадке**. Им полощут рот при воспалительных процессах. При **воспалительных заболеваниях желудка и толстой кишки** отвар принимают внутрь.

Приготовление отвара: 30 г плодов заливают 1 стаканом горячей воды; кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, процеживают горячим через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем до исходного. Принимают в теплом виде по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды. Хранят в холодильнике не более 2 суток.

Цветки в виде настойки и настоя применяют при **заболеваниях верхних дыхательных путей**, для **усиления деятельности сердечной мышцы**, при **гипертонической болезни** и как **жаропонижающее средство**.

Приготовление водной настойки цветков: из расчета 6 г сырья на 1 стакан горячей воды, настаивают на водяной бане 15 мин, процеживают, отжимают, доводят объем до исходного. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Приготовление спиртовой настойки цветков: готовят на 40 %-ном спирте (водке) в соотношении 1:10, выдерживают в теплом месте 10 дней. Принимают по 10–20 капель 3 раза в день до еды.

Магнолия крупноцветковая

Краткая характеристика. **Магнолия крупноцветковая** – *Magnolia grandiflora* L. – крупное вечнозеленое дерево семейства магнолиевых, достигающее 30 м высоты. Ствол стройный, мощный диаметром у

основания до 1,5 м, покрытый гладкой серой или светло-бурой корой. Крона пирамидальная, густооблиственная, поэтому дерево дает плотную тень, что очень ценно для парков в условиях жаркого лета с палящим солнцем. Листья очередные, крупные, эллиптической формы, длиной 10–25 см и шириной 4–10 см, кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу рыжевато-коричневые от густого опушения.

Крупные душистые цветки магнолии диаметром 10–12 см размещаются поодиночке на концах ветвей. Цветет практически все лето. Плод крупный – многолистовка оригинальной формы, напоминающая по внешнему виду шишку хвойных. Спелые семена довольно крупные, снаружи ярко-красные. Они не сразу выпадают из созревшего растреснувшегося плода, а некоторое время висят на тонких семяножках, придавая очарование этому красивому дереву.

Родина магнолии крупноцветковой – Северная Америка. Там она растет в речных долинах, преимущественно в сырых лесах. Из-за красивой кроны и привлекательных ароматных цветков магнолию издавна разводят во всех странах с достаточно теплым климатом. В России подходящие условия для этого экзотического растения имеются только в причерноморских районах Краснодарского края. В Сочи, Адлере, Туапсе можно вдоволь полюбоваться магнолией. Правда, на Курильских островах и Южном Сахалине растут аборигенные кустарниковые виды магнолии, но они по декоративности совсем не родня магнолии крупноцветковой.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат листья. Они содержат эфирное масло, рутин, флавоноиды, алкалоиды, гликозиды, соли калия, кальция, магния и железа. Растение способно накапливать селен. Листья сушат на открытом воздухе в тени, раскладывая слоем не более 10 см и периодически переворачивая, или в сушилках при 45–50 °С. Сырье должно состоять из цельных зеленых или буроватых листьев, не иметь запаха и быть горьковатым на вкус. Хранят в закрытой таре в сухом, хорошо проветриваемом помещении не более 4 лет.

В цветках имеется эфирное масло, в плодах много жирного масла, содержащего миристиновую, пальмитиновую, стеариновую, арахисовую, олеиновую и линоленовую кислоты.

Эфирное масло, полученное из цветков и листьев, используют для **укрепления волос**.

В китайской медицине широко применяется кора магнолии как **тонизирующее** и **стимулирующее средство** при **миастении**, **спастическом колите** и **гастрите**, при **слабой родовой деятельности** как средство, сокращающее мускулатуру матки.

Рецепты народной медицины

Спиртовые вытяжки из растения используют на ранних стадиях **гипертонической болезни**: они уменьшают сердцебиение, снимают боли в области сердца, улучшают самочувствие.

Приготовление настойки: 10 г сырья заливают 100 мл 70 %-ного спирта и настаивают 10–15 дней в теплом месте, периодически взбалтывая. Принимают по 20–30 капель 3 раза в день во время еды. Курс лечения – 3–4 недели при контроле артериального давления (точно соблюдать дозировку).

Спиртовая настойка из семян, плодов и коры: 2 ч. ложки из измельченного сырья залить 200 мл 70 %-ного спирта. Настаивать 14 дней в темном месте, процедить. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день с водой как **противолихорадочное средство** и как наружное для **лечения ревматизма** (для растирания).

❗ **Внимание:** магнолия ядовита. Букет из ее цветущих ветвей может вызвать головную боль, головокружение, чувство разбитости. При проветривании помещения указанные симптомы быстро проходят.

Плющ

Краткая характеристика. Плющ обыкновенный – *Hedera helix* L. – вечнозеленое лазящее, лиановидное растение из семейства аралиевых. Цепляясь корнями-присосками за опору, плющ забирается высоко вверх по деревьям, водосточным трубам, стенам, заборам, столбам. Местами верхняя часть надземного побега оказывается на высоте 20–25 м. У таких особей и ствол бывает очень толстым – до 15 см у основания. Однако в лесу плющ нередко расплывается по почве плотным темно-зеленым ковром. Представление, что плющ высасывает соки из растений, по которым он забирается вверх, ошибочно. Это совсем не паразитное растение, для снабжения водой и минеральными солями у плюща хорошо развита нормальная корневая система. Корни-присоски выполняют лишь роль кнопок. И делают это весьма успешно – оторвать побег плюща от опоры не так-то легко.

Плющ растет дико во многих районах Евразии. В Западной Европе он распространен в светлых пойменных лесах, где вьется по деревьям или образует своеобразные подушки на почве. Предпочитает затененные места. Издавна культивируется во многих странах.

В России дикорастущего плюща нет, тем не менее у нас он совсем не редкость. Его выращивают в парках и садах, а также как оригинальное комнатное растение.

Лекарственное значение. Как лекарственное растение плющ

упоминался еще в античной литературе. В плюще содержится немало биологически активных веществ: сапонины, гликозиды, органические кислоты, микроэлементы, в частности соединения йода. Один из сапонинов, полученный из плюща, – хедерасапонин С – **сдерживает рост патогенных грибов** и обладает антибиотическим действием. Кора содержит камедь, тритерпеноиды, полиацетатные соединения, витамины и минеральные соли.

Препараты плюща употребляют при лечении **хронических бронхитов, заболеваний печени и желчного пузыря, подагре, ревматизме** и как противовоспалительное средство при белях у женщин.

Настой листьев рекомендуют при **болезнях печени, селезенки**, при **желтухе, почечнокаменной болезни, ревматизме, подагре**.

Отвар листьев плюща принимают при **нарушении менструального цикла** у женщин.

Сок из листьев плюща смешивают с чесночным соком и закапывают в нос при **гриппе**, а также при **головных болях**.

Плоды плюща используют в качестве **рвотного и слабительного средства**.

Наружно применяются при **мозолях, бородавках, полипах, гнойных ранах, ожогах**.

❗ **Внимание:** растение содержит большое количество ядовитых веществ, особенно токсичны его плоды.

Препараты плюща находят большое применение в гомеопатии. Благодаря повышенному содержанию йода в плюще врачи-гомеопаты лекарство из этого растения назначают при **пониженной функции щитовидной железы**.

Его применяют также при **золотухе и катаре слизистой оболочки**, особенно в области придаточных пазух носа. Гомеопаты назначают препараты с плющом также при **кашле и коклюше**, при **насморке, астме и эмфиземе**, реже при **заболеваниях желудка, желчного пузыря и печени**, при **ревматизме и подагре**.

Сбор листьев или облиственных побегов плюща возможен в любое время года, но лучше проводить его в конце лета и осенью, перед и во время цветения, когда плющ наиболее богат целебными веществами. Сырье высушивают на воздухе.

Рецепты народной медицины

Отвар листьев успешно применяют при упорном **кашле на почве острого и хронического бронхита, пневмонии** как отхаркивающее и спазмолитическое средство. Хороший результат дает его употребление

при воспалении органов пищеварения – при **гастритах, энтеритах и колитах**.

Для приготовления отвара листьев или коры: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

При **кожных заболеваниях** отвар принимают внутрь и используют для обмываний.

Назначают отвар для спринцевания при **воспалении половых органов и белях**.

Препараты из плюща прикладывают к **мозолям и бородавкам**.

Наружно отвар применяют против **вшей и чесотки**.

Для внутреннего применения рекомендуется настой: 0,5 ч. ложки измельченных листьев плюща на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день при **заболеваниях печени и желчного пузыря**.

При **рахите**: ½ ч. ложки листьев плюща настаивать в течение 1 ч в 200 мл холодной кипяченой воды, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

Сирень

Краткая характеристика. **Сирень обыкновенная** – *Syringa vulgaris* L. – крупный кустарник семейства маслиновых, вырастающий иногда в виде небольшого дерева высотой до 7 м.

К роду сирень относится примерно 30 видов, встречающихся в разных районах Евразии. В России произрастает 3 дикорастущих вида сирени. Все они – обитатели Дальнего Востока. Однако широчайшее распространение получила сирень обыкновенная родом с Балкан и Карпат.

К настоящему времени выведено более 1000 сортов, различающихся сроками и продолжительностью цветения, формой и величиной соцветий, окраской и махровостью цветков.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат цветки, листья, кора и почки. Соцветия собирают во время бутонизации, срезают их вместе с ветками, связывают в пучки и сушат в тени. Листья собирают в сухую погоду в первой половине лета. Сушат в тени или сушилке при температуре 40–60 °С, рассыпая тонким слоем. Почки собирают весной при набухании. Сушат в темноте. Кору собирают с молодых стеблей (иногда вместе с листьями). Хранят в закрытой деревянной таре до двух лет.

Цветки содержат эфирное масло, феногликозиды, сиринго-пикрин, флавоноиды, фитонциды, фарнезин, смолы и другие вещества. Листья содержат горечи, витамин С. В коре, ветках, листьях, цветах – горький гликозид сирингин.

С лечебной целью используют чаще соцветия белой сирени, но употребляют и другие сорта.

Настой цветков сирени обладает **потогонным, слабым отхаркивающим и мочегонным действием.**

При **тромбофлебите** пропарить в горячей воде ноги и обложить мытыми свежими листьями сирени. Пользоваться припарками из свежих листьев или их крепким отваром.

Для быстрого созревания **фурункулов, панарициев** и при **маститах** к пораженному участку прикладывают листья сирени.

При **астме** народная медицина рекомендует пить чай из листьев сирени, собираемых в период цветения.

В гомеопатии используют эссенцию из свежих цветков сирени.

Рецепты народной медицины

При **бронхитах; пневмонии, катарах верхних дыхательных путей, воспалении мочевого пузыря:** 1 ст. ложку соцветий залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

В качестве **жаропонижающего и потогонного средства** можно воспользоваться настоем: 2 ст. ложки соцветий, листьев или почек заливают 0,5 л. кипятка и настаивают 1 ч в теплом месте. Принимают по 1 стакану 3–4 раза в день в подогретом виде.

Настой употребляют и при **бронхиальной астме.**

Для приготовления настойки 1 стакан цветков заливают 0,5 л. водки и настаивают 2 недели. Используют в виде примочек и компрессов при лечении **ушибов и ревматизма.** Повязку меняют 4–5 раз в день.

При **гноящихся ранах и язвах:** пораженное место распаривают горячей водой, обкладывают хорошо промытым свежим сырьем и забинтовывают. В первый день повязку меняют 3–4 раза, в дальнейшем – 1 раз в сутки. Измельченные свежие листья прикладывают к **ранам, а кору к рожистым воспалениям кожи.**

Старинный русский способ лечения **малярии:** брали вечером 12 свежих листьев сирени, заваривали 1 стаканом крутого кипятка, накрывали полотенцем, настаивали до утра. Утром натошак больной выпивал весь настой. Так повторяли несколько раз, и через 5–7 дней малярия якобы проходила.

Почки, собранные во время набухания, рекомендуют при **сахарном диабете** (суточная доза – 2–3 ст. ложки на 2 стакана кипятка, настаивать 6 ч).

Для лечения **подагры** в народе используют следующее средство: залить 2 ст. ложки цветков сирени 200 мл водки. Дать настояться в темноте неделю, периодически встряхивая. Принимать по 50 капель 3 раза в день перед едой.

При **ухудшении зрения** заваривать как чай цветки сирени и в течение 3–5 мин прикладывать к глазам тампоны, смоченные настоем.

Одну столовую ложку цветков сирени настаивать 2 ч в 200 мл кипятка и пить по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день до еды при **одышке**.

При **радикулите** использовать для втираний мазь из почек сирени: 1 часть порошка или сгущенного настоя почек тщательно смешать с 4 частями основы (нутряной свиной жир).

Высушенные цветки сирени залить 40 %-ным спиртом или водкой в соотношении 1:10, настаивать 8–10 дней в плотно закрытой темной посуде. Принимать по 30 капель 2–3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на **пяточную шпору**.

Для лечения **ячменя** сорвать несколько свежих листьев сирени, обмыть теплой кипяченой водой; воду стряхнуть, листья тщательно измельчить и, поместив горкой на целом листе, приложить к больному месту. Держать продолжительное время. Процедуру повторяют 5–7 раз в день до полного выздоровления. Обычно в течение дня воспалительные процессы прекращаются.

При **болезненных менструациях** пьют отвар из семян сирени: 1 ч. ложку семян кипятят 20 мин на медленном огне; процеживают. Пьют утром по 1/3 стакана в течение 2 недель.

При длительных **маточных кровотечениях** применяют отвар из цветков сирени: 75 г цветков заливают 3 л. воды и выпаривают на медленном огне до тех пор, пока не останется 1,8 л. Пьют отвар по 50 мл 3 раза в день.

Скумпия кожевенная

Краткая характеристика. Скумпия кожевенная – *Cotinus coggygria* Scop. – крупный листопадный кустарник, иногда небольшое дерево, семейства сумаховых высотой до 5 м, с густой шаровидной или зонтиковидной кроной. Стволы ветвистые, с серовато-бурой корой; побеги текущего года зеленые или красноватые, с млечным соком.

Распространена скумпия кожевенная как дикорастущее или разводимое растение в разных регионах Евразии.

В России крупные заросли скумпии встречаются на Кавказе, в Дагестане, Ставропольском и Краснодарском краях по безлесым солнечным склонам до высоты примерно 1000 м над уровнем моря.

Лекарственное значение. Листья скумпии служат сырьем для промышленного получения чистого медицинского **танина**, обладающего **вяжущим, противовоспалительным и антисептическим свойствами**.

Различные лекарства, содержащие танин, назначают в виде полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта, носа, гортани, а также в виде мазей при ожогах, пролежнях, язвах, трещинах кожного покрова. Танин входит в состав многих комплексных противовоспалительных, ранозаживляющих и бактерицидных препаратов, в частности, является действующим компонентом антисептических ректальных свечей **неоанузол**, а также **жидкости Новикова**, которой обрабатывают царапины, ссадины, порезы на коже. Медицинский танин принимают и внутрь при некоторых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при **отравлениях солями тяжелых металлов и алкалоидами**.

Кроме дубильных веществ в листьях скумпии содержатся флавоноиды (мирицитрин и др.) и до 0,2 % эфирного масла. Изготавливаемый на их основе препарат **флакумин**, используется для лечения **различных заболеваний печени и желчевыводящих путей**.

Заготовка листьев скумпии производится все лето (май-август) до начала осеннего покраснения листьев.

Рецепты народной медицины

В народной медицине скумпию применяют почти исключительно наружно при **кожных заболеваниях; при ранах, гнойниках, при опухании ног вследствие отморожений, при потливости ног, геморрое**, для спринцевания при **белях у женщин, при гноящихся ранах**, для полоскания при **зубной боли и воспаленных деснах**.

Для перечисленных заболеваний используется отвар: 100 г листьев на 1 л. воды.

Для лечения **гнойных язв** употребляют в виде мазей свежие измельченные листья скумпии, смешанные со сливочным маслом или свиным салом.

При **гингивите** пользуются отваром скумпии: 10 г на 300 мл воды. Кипятить 10 мин на медленном огне. Настаивать 1 ч, процедить. Полоскать рот после еды 3–4 раза в день.

Софора японская

Краткая характеристика. **Софора японская** – *Sophora japonica* L. –

крупное дерево из семейства бобовых, достигающее высоты 25 м, с красивой шаровидной кроной и хорошо развитой корневой системой. Ствол покрыт темно-серой корой с глубокими трещинами.

Произрастает софора японская в диком состоянии в Китае, Корее и Японии. Широко культивируется в разных странах в качестве декоративного растения. Выведены садовые формы, отличающиеся плакучей или, наоборот, пирамидальной кроной. У некоторых декоративных форм цветки имеют пурпурную окраску. В России софору разводят в Ростовской области, Краснодарском и Ставропольском краях.

Лекарственное значение. Цветки софоры являются сырьем для получения рутина (витамина Р). Чистый рутин применяют для лечения **язвенной болезни** и как **антипеллагрический препарат**; растворимые формы рутина (**урутин** и **рутамин**) чаще применяют при **кровоизлияниях в мозг и сердце**, при **гипертонии, диабете** и т. д.

Используют также свежие или высушенные плоды, в которых кроме рутина содержатся 8 флавоновых гликозидов, главный из которых – софорозид.

Плоды софоры собирают недозрелыми, когда створки бобов еще мясистые, сочные, имеют светло-зеленую, а не красноватую окраску, а семена уже отвердели и начали темнеть. Срывают или срезают целые «связки» бобов. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках при температуре не выше 30 °С. Перед сушкой или в процессе сушки бобы отделяют друг от друга, а плодоножки выбрасывают.

Бутоны софоры заготавливают перед самым цветением, когда нижние цветки в соцветиях начинают раскрываться. Заготовку ведут в сухую погоду. Срезают или срывают все соцветие целиком. Сушат в проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 40–45 °С. Раскладывают на сушку именно целые соцветия, а не сорванные с них бутоны, благодаря чему слой сырья получается рыхлым, что способствует лучшей сушке. В процессе сушки и при периодическом ворошении сырья бутоны опадают. Сухое сырье просеивают через решето для отделения бутонов от плодоножек. Высушенные цветки и плоды хранят в сухом проветриваемом помещении. Сырье следует тщательно оберегать от моли.

В народной медицине настойку употребляют при **нарывах, флегмонах**, при **трещинах сосков грудных желез**, при **выпадении волос**.

В разведенном виде ее также используют для спринцеваний при **воспалительных заболеваниях женских половых органов**.

В стоматологической практике настойку плодов софоры используют в виде орошений, аппликаций, промываний или тампонов для лечения

пародонтоза, стоматита и других воспалительных заболеваний полости рта.

В китайской медицине софору применяют как **противовоспалительное, противоотечное и кровоостанавливающее** средство. Назначают при **внутренних кровотечениях из носа**. Китайские врачи считают, что цветки растения обладают свойством предупреждать возникновение инсульта, так как действуют гипотензивно. Плоды применяют при **геморрое**.

Рецепты народной медицины

Из свежих и сухих плодов получают настойку: 1 часть плодов на 5 частей водки. Выдерживают 10 дней. Настойку хранить в сосуде из оранжевого стекла в прохладном месте. Применять для **промывания ран**, орошений, примочек для ускорения заживления тканей при **глубоких ранениях, трофических язвах; ожогах**.

При **повышенном давлении крови**, для улучшения аппетита, как снотворное, а также против **дизентерии**, при **язве желудка и двенадцатиперстной кишки**, при **внутренних кровотечениях, туберкулезе легких** (в начальной стадии) и **парапроктитах** (воспаление клетчатки вокруг слепой кишки) принимают порошок из бутонов софоры: по 0,2–0,5 г порошка 3–4 раза в день.

Спиртовая настойка: 20 г цветков настаивают в 100 мл 70 %-ного спирта в течение 7 дней. Принимают по 20–40 капель 3 раза в день при тех же заболеваниях. Курс лечения – 15–20 дней.

Две столовые ложки высушенных цветков и бутонов софоры залить двумя стаканами кипятка, прокипятить в течение 15 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды при **гипертонической болезни**.

При **повышенной хрупкости и проницаемости капилляров** принимать порошок из бутонов софоры по 0,2–0,5 г 3–4 раза в день, запивая настоем из плодов шиповника или 20 г бутонов цветков софоры настаивать 7 дней в 100 мл 70 %-ного спирта и пить по 20–40 капель на 7 ст. ложек настоя шиповника 3–4 раза в день до еды.

Цветки и плоды (в равном соотношении) используют в виде отвара: 1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Применять при **кровотечениях всех видов**.

Тополь

Краткая характеристика. **Тополь черный**, или **осокорь**, – *Populus nigra* L. – и его культурная разновидность – **тополь пирамидальный** –

Populus nigra var. pyramidalis Spach – высокое дерево из семейства ивовых со стройным стволом высотой 18–25 м, с широкой или узкопирамидальной кроной. Корневая система хорошо развита, корни проникают глубоко в почву и далеко распространяются в ширину. Ветви нередко угловатые. Кора молодых ветвей желтоватая, позже становится пепельно-серой, а на стволах взрослых деревьев – грязно-серой с крупными трещинами.

Дикорастущим тополь черный широко распространен по речным долинам европейской части России и в Сибири, а также в Казахстане, Средней и Передней Азии, на Кавказе, в Центральной и Западной Европе. Растет на берегах рек, легко переносит временное затопление. Тополь издавна широко разводят как быстрорастущую древесную породу.

Лекарственное значение. В научной и народной медицине издавна используют листовые почки и почки мужских сережек, пока они еще клейкие и смолистые. Лекарственным сырьем служат также кора и листья.

Почки тополя содержат эфирное масло, воск, горькие смолы, кофейную и галловую кислоты, гликозиды популин и салицин, флавоновый гликозид хризин и красящие вещества.

В коре найдены алкалоиды, фенолгликозиды, флавоноиды, дубильные вещества и высшие углеводороды. В листьях – изопреноиды, каротиноиды, алкалоиды, органические и фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества.

Препараты из тополя обладают **противовоспалительным, болеутоляющим, успокаивающим, жаропонижающим, потогонным и ранозаживляющим действием.**

Собирают почки тополя рано весной, в марте-апреле, когда они только начинают раскрываться, но еще достаточно твердые и не рассыпаются при высушивании. С деревьев срезают тонкие ветви и с них обрывают почки вручную.

Свежие почки тополя душистые и клейкие, их сначала провяливают в проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем на чистую подстилку. Чтобы почки не почернели после 2—3-дневного провяливания их досушивают в сушилках, при температуре не выше 35 °С. Показатель хорошего высушивания – сыпучесть сырья, отсутствие склеившихся между собой почек.

Настой и настойка почек используются для лечения **ран, язв, дерматитов**, в гинекологической практике – при **трихомонадном кольпите.**

Внутри их принимают как **мочегонное** и ускоряющее выведение мочевой кислоты, **жаропонижающее, противовоспалительное** (при

полиартрите) и **седативное**.

Ванны из водного настоя листьев используют как **успокаивающее** средство.

Свежий сок из листьев тополя снимает **зубную боль**.

При **звоне** и **шуме в голове** свежий сок в теплом виде закапывают в каждое ухо. При этом ушную раковину слегка оттягивают на себя.

Мазь из почек тополя черного используют иногда в качестве **болеутоляющего** и **вяжущего** средства.

Рецепты народной медицины

Настой: 20 г почек залить 1 стаканом кипятка; настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–4 раза в день при **заболеваниях верхних дыхательных путей, воспалении мочевого пузыря, атонии кишечника, неврозах, геморрое, подагре**.

Настойка: готовится на 40 %-ном спирте или водке в соотношении 1:10. Настаивать 2 недели; процедить. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день во время еды при **туберкулезе, ревматизме, подагре, лихорадке, воспалении мочевого пузыря, простудных заболеваниях**. Эту настойку применяют также при злокачественных опухолях.

Одну часть почек смешать с 2 частями растительного масла, прокипятить на слабом огне в течение 30 мин, настаивать 15 дней, процедить. Применять наружно для лечения **ран, язв, дерматитов**.

Почки, прокипяченные в растительном масле в соотношении 1:10, оказывают болеутоляющее действие при **мочекаменной болезни**. Масло принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды.

При **повреждении нервов и сухожильных связок:** $\frac{1}{3}$ стакана свежих почек заливают 1 стаканом кипятка и укрывают теплой тканью. Повязку, пропитанную настоем, накладывают на больное место – менять ее нужно каждый день.

При **ревматизме, кожном зуде, выпадении волос** рекомендуют втирать мазь из почек. Ее используют наружно также при **подагре, заболевании суставов, трихомонадных кольпитах, фурункулах, гнойных ранах, ожогах, геморрое, трещинах губ и сосков груди, при стафилококковых и грибковых заболеваниях кожи**.

Для приготовления мази 3 ст. ложки хорошо измельченных почек постепенно перемешивают с 3 ложками несоленого сливочного масла. Хранят в холодильнике 5–10 дней.

При **повышенной нервной возбудимости** принимают настой (1:10) по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Тополь содержит силу Юпитера.

Тут, или шелковица

Краткая характеристика, (*тутовник*) **белый** , или *шелковица белая*, – *Morus alba* L. – *листопадное дерево из семейства тутовых высотой 8–10 м (до 20 м) с шаровидной густой кроной.* Ствол покрыт бурой трещиноватой корой.

Родиной тутовника белого считают Китай. В России шелковицу пытались выращивать в XVII в. в подмосковном имении царя Алексея Михайловича, но попытка была неудачной. В настоящее время в России ее разводят как декоративное и плодовое дерево в южных районах.

Лекарственное значение. В народной медицине с лечебной целью используют плоды, листья, кору, корни. Ветви и соплодия заготавливают в июле-августе, кору – весной, корни – осенью. Сырье провяливают на солнце 2–3 дня и сушат в хорошо проветриваемом помещении, периодически помешивая. Кору можно хранить в матерчатых мешках 2–3 года, листья и плоды 1,5–2 года.

Сок плодов обладает отхаркивающим, потогонным и мочегонным действием, регулирует деятельность кишечника и сердечно-сосудистой системы. При местном использовании он проявляет ранозаживляющее и бактерицидное действие.

Чай и водные настои из листьев бессемянного туты белого применяются для лечения *гипертонической болезни* , *сахарного диабета* , некоторых *психических заболеваний* и *эпилепсии* , а также в качестве мочегонного средства.

Кора тутового дерева используется в качестве *ранозаживляющего* средства.

Плоды разных сортов туты широко применяются в качестве средств, улучшающих процесс пищеварения и положительно влияющих на функцию кроветворных органов. Поэтому они используются как диетическое и лечебное средство при *острых* и *хронических гепатитах*, *холецистите*, *хроническом гастрите*, *язвенной болезни желудка* и *двенадцатиперстной кишки*, *энтероколитах*, *анемии*, *гипертонической болезни*, *хроническом панкреатите* и ряде других заболеваний.

Имеются сообщения об эффективности тутовых плодов при лечении *болезней сердца*.

Широко используют шелковицу в медицине народов Востока. Так, в Корее настой ее почек, собранных зимой, пьют при *заболеваниях сердечно-сосудистой системы*, а также при *ожирении*.

В Китае кору с корнями шелковицы применяют в виде отвара для лечения *диабета*, *почечной недостаточности*, *импотенции*,

гипертонии.

В Японии из соцветий туты делают крем для удаления веснушек, пятен и прыщей на коже.

❗ **Внимание:** после приема свежих плодов туты нельзя пить холодную воду. В противном случае возникают урчание, вздутие живота, нередко понос.

Рецепты народной медицины

При **остром и хроническом бронхите, пневмонии, бронхиальной астме** показаны плоды, сок и их настой.

Используют как средство, усиливающее отделение и разжижение **мокроты**.

Для приготовления настоя: 2 ст. ложки измельченных сухих или свежих плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 ч и процеживают через 3–4 слоя марли. Принимают по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды при вышеперечисленных болезнях.

Кору тщательно измельчают в порошок и смешивают с растительным маслом (1:30) – оливковым, кукурузным или подсолнечным – и используют для лечения **ран, ушибов, язв, порезов, царапин**.

При **старческих запорах и геморрое** рекомендуют ежедневно до завтрака и в последующем 3–4 раза в день до еды принимать свежие соплодия туты.

Кашицу и сок из свежих соплодий туты применяют как **средство против перхоти**, способствующее росту волос. С этой целью на волосистую часть головы на ночь накладывают матерчатую повязку с кашицей или соком на 3–8 ч.

Отвар листьев используют для лечения **сахарного диабета**. Для приготовления отвара: 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10–15 мин, остужают, процеживают, доводят объем до исходного. Принимают по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой плодов оказывает положительное действие при легких формах **сахарного диабета и при лечении ожирения**.

Для усиления действия рекомендуется употреблять свежие плоды шелковицы по 250–300 г в сутки. С этой же целью можно добавлять в пищу сухие измельченные листья.

При **кашле** пить отвар из коры ствола шелковицы белой. Разовая доза 5–10 г на 200 мл кипятка.

Одну-две столовые ложки шелковицы настаивать в 1 л. кипятка, добавить по вкусу мед и пить по 100–130 мл 2–3 раза в день до еды как

жаропонижающее средство.

При **упадке сил** принимать 3 раза в день до еды с 1 ст. ложкой меда 300 мл сока шелковицы, отжатого из спелых соплодий шелковицы белой и черной – поровну.

Из порошка коры стволов на растительном масле готовят жидкую мазь (1:30), которой смазывают **царапины, порезы, язвы и раны.**

Ежедневное употребление по 200–300 г спелых плодов туты в течение 3–4 недель после еды вызывает уменьшение **болей, одышки, улучшение деятельности сердца** (при лечении больных с пороками сердца).

При **диабете, почечной недостаточности, импотенции:** 3 г измельченных сухих корней на 1 стакан воды. Кипятить 20 мин на слабом огне, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Две столовые ложки измельченной коры залить 0,5 л кипятка, кипятить 40 мин на медленном огне, настаивать 1 ч, процедить. Пить в течение дня вместо воды, при **гипертонии.**

В Ботаническом словаре герметической медицины о **туте** написано следующее: «Холоден и сух. Посвящается Меркурию, ягоды отмечены Юпитером, из них красные возбуждают аппетит и служат слабительным, а зеленые – полезны от кровотечений, от дизентерии, кровохарканья и опухоли во рту».

Туя

Краткая характеристика. Туя – *Thuja* – хвойное растение из семейства кипарисовых. Вечнозеленые деревья или кустарники с плоскими побегами и с чешуевидной прижатой к стеблю хвоей. Шишки расположены на концах ветвей, состоят из 3–4 пар кожисто-деревянистых чешуй (верхние стерильны). Семена с 2 узкими крыльями; созревают осенью. Все виды туи нетребовательны к условиям произрастания, хорошо выносят задымленность городов; используются в озеленении. Всего известно 5 видов туи, которые в диком виде встречаются в Северной Америке и Восточной Азии. Выращивают в основном 3 вида: тую западную, тую восточную и тую складчатую.

Туя западная (или **дерево жизни**) – *Thuja occidentalis* – невысокое (от 1,5 до 10–15 м) дерево с колонновидной, пирамидальной или яйцевидной компактной кроной, по внешнему виду напоминает кипарис. Кора у молодых растений гладкая, красно-бурая, позднее серо-коричневая, отделяющаяся продольными лентами. Побеги тонкие, короткие, прямые, иногда длинные свисающие. Веточки похожи на листья папоротника. Хвоя блестяще-зеленая, зимой буро-зеленая, мелкая (0,2–0,4 см), плотно

прижатая к побегу, функционирует 3 года, опадает вместе с мелкими веточками. Шишки мелкие (0,8–1 см), из 3–5 пар тонких чешуек, созревают осенью в год цветения. Зимостойка, теневынослива. К почве и влаге особых требований не предъявляет. Растет медленно. Размножается летними и зимними черенками.

В диком виде встречается в восточных районах Северной Америки. Культивируют плакучие, карликовые, пестролистные формы. Ее можно встретить в садах и парках европейских стран, а в России – в степной и лесной зонах европейской части (до Архангельска), в Сибири и на Дальнем Востоке.

Туя складчатая, или гигантская, – *Thuja plicata* – мощное дерево высотой 45–55 м с густой пирамидальной кроной и горизонтальными, свисающими на концах ветвями. Веточки расположены двурядно, в одной плоскости с несущим их побегом. Верхняя сторона – блестяще-зеленая, нижняя – с беловатыми полосками. На главных ветвях хвоя яйцевидная, заостренная; на боковых веточках – короткая, притупленная; при растирании – очень ароматная. Шишки кожистые. Молодые деревья растут медленно, позже – быстрее. Теневынослива, относительно зимостойка, плохо переносит засуху, достаточно требовательна к почвам. Размножается в основном семенами. Живет до 500 лет.

Обладает ценной мягкой, но очень прочной древесиной. В диком виде встречается на Тихоокеанском побережье Северной Америки. В России выращивается как декоративное растение в садах и парках европейской части и на Черноморском побережье Кавказа.

Из листьев получают эфирное масло, применяемое в медицине и парфюмерии.

Туя восточная – *Thuja orientalis* – эффектное декоративное хвойное дерево высотой 10–20 м с пирамидальной кроной, реже кустарник. Листья серебристо-пестрые, золотистые и других цветов. Ветви плотно покрыты чешуйчатыми листьями. Зимостойка. Легко размножается черенками, отводками, семенами. В диком виде встречается на северо-востоке Китая и в Японии. Существует много гибридных форм.

Лекарственное значение. Целебными свойствами обладают хвоя туи и ее шишки, из которых готовят настойки и растирания на спирту и получают эфирное масло.

Эфирное масло получают методом паровой отгонки из шишек или хвои.

❗ **Внимание:** основной компонент масла туи – туйон – относится к нервно-паралитическим ядам и обладает свойством вызывать конвульсии,

галлюцинации, судороги.

Однако при правильном применении эфирное масло туи может оказывать **антисептическое, антимикробное, противовоспалительное, противоревматическое, заживляющее, вяжущее, глистогонное и антигрибковое действие.**

Масло туи является эффективным **потогонным и мочегонным средством.** В народной медицине препараты из туи применяют при **циститах, недержании мочи.**

Оно способствует **регуляции менструального цикла** у женщин и восстановлению половой функции у мужчин, так как устраняет застойные явления в органах малого таза (яичники, матка, простата). Используется при лечении **простатитов, аденомы простаты, при кишечных и маточных кровотечениях.**

В медицине масло туи применяется в качестве **стимулятора сердечной деятельности.** Рекомендуется **при застойных явлениях в легких и бронхах**, обладая разжижающим и выводящим мокроту действием при **трахеите, бронхите, пневмонии**, используется также при **бронхиальной астме.**

Используется в фармакологии при изготовлении **средств дезинфекции**, используется как средство для лечения **гонореи и сифилиса.** Применяют также при кишечных паразитах (**глистах**).

Применяется при лечении **бородавок и папиллом**, так как оказывает рассасывающее действие на различные **новообразования на коже и слизистых оболочках.** Вообще рекомендуется для профилактики и лечения **онкологических заболеваний.**

Сильный, резкий запах туи действует **тонизирующе**, способствует восстановлению сил **после болезней**, значительных физических нагрузок и **стрессов**; уравнивает, **способствует концентрации сил и внимания.**

Освежает, тонизирует кожу, избавляет от следов утомления, снимает зуд, отеки, устраняет аллергический дерматит, растяжки, экземы, нейродермиты, лишай, целлюлит, мозоли используется при лечении **местных грибковых и вирусных (герпеса) инфекций.**

В **косметике** оно используется при изготовлении мазей со смягчающим действием, при лечении сикоза – воспаления волосяных мешочков. Служит отдушкой в парфюмерии.

Рецепты народной медицины

Применение эфирного масла туи: аромалампа – достаточно 4–5 капель на 15 кв. м; ванны – добавление 3–4 капель оказывает

антисептическое действие ; массаж -3-4 капли на 15 г основного растительного масла. Полученное массажное масло является прекрасным средством для **укрепления мышечных тканей**; сауны, бани -5 капель на 15 кв. м .

⚠ **Внимание:** как и любое другое эфирное масло, масло туи необходимо проверять на индивидуальную чувствительность, т. е. отсутствие аллергии к нему. Для этого в течение дня периодически можно нюхать его либо прямо из флакона, либо, нанеся 1 каплю на носовой платок. Если из носа появятся выделения, либо будет наблюдаться чихание, кашель, зуд и слезоточивость, масло применять нельзя.

Масло или настойку туи используют при **бородавках, кондиломах г, папилломах и других новообразованиях кожи**: наносят на ватный тампон и прикладывают к коже 2 раза в день. Может наблюдаться легкое жжение кожи.

Для лечения **полового бессилия и фригидности** добавлять в ванну до 8 капель масла туи.

⚠ **Внимание:** любые препараты туи противопоказаны при беременности, людям, страдающим эпилепсией и при индивидуальной непереносимости туи. Всем остальным необходимо строго соблюдать дозировку, рекомендованную врачом-ароматерапевтом или приведенную в инструкции к препарату.

Эвкалипт

Краткая характеристика. **Род Эвкалипт** – *Eucalyptus*-относится к семейству миртовых. Многие виды этого рода – самые высокие деревья на земном шаре, не имеющие себе равных по высоте нигде, кроме Северной Америки.

В России эвкалипты в открытом грунте растут только в причерноморских районах Кавказа. Одним из наиболее выносливых и устойчивых видов оказался эвкалипт шаровидный. Его чаще всего используют в нашей медицине, поэтому о нем и пойдет речь ниже.

Эвкалипт шаровидный – *Eucalyptus globulus* Labill. – вечнозеленое дерево с прямым стволом высотой на родине до 70 м, с мощной корневой системой. Кора ствола и ветвей беловато-серая, с отслаивающимся наружным слоем. Листья неодинаковые на побегах разного возраста (ботаники называют это гетерофилией, т. е. разнолистностью).

Лекарственное значение. В лечебных целях используют листья и добываемое из них эфирное масло. Запах листьев сильный, ароматный, вкуспряно-горьковатый.

В свежих листьях найдены эфирное масло, главной составной частью которого является цинеол, хорошо растворимый в холодной воде, дубильные вещества, органические кислоты, горечи и др.

Листья эвкалипта широко используют как противомикробное, антисептическое, болеутоляющее средство при **ангинах** и **хронических тонзиллитах**.

Настой применяют при **острых желудочно-кишечных заболеваниях**, при **кашле**, как **отхаркивающее** и **дезинфицирующее** средство.

Настой и отвар из листьев эвкалипта показан также в **гинекологической, офтальмологической** и **кожной** практике.

Ингаляции эфирного эвкалиптового масла очень эффективны при **бронхитах** и **бронхиальной астме**.

Эвкалиптовое масло применяют для тампонов при **кольпитах**, **эрозии** и **язве шейки матки**.

При **люмбаго, невралгиях, ревматизме, миозите** используют для растираний эвкалиптовое масло как болеутоляющее и отвлекающее средство.

Масло эвкалипта как антисептическое, болеутоляющее и противовоспалительное средство применяют наружно для лечения **рака молочной железы** и **рака прямой кишки**.

Эфирным маслом заряжают карманные ингаляторы, которыми пользуются при **простудных заболеваниях дыхательных путей**.

Эвкалиптовое масло используется при **остеомиелите, карбункулах, флегмонах**, в гинекологической практике – при **эрозиях, язвах шейки матки**. Наружно его назначают в качестве болеутоляющего и отвлекающего средства при **невралгиях, ревматизме, радикулите**. Дезинфицирующее действие эфирного масла в 3 раза превосходит действие карболовой кислоты, но значительно менее ядовито.

Рецепты народной медицины

Для приема внутрь и полосканий: 10 г листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5-10 мин на водяной бане, фильтруют через 2-3 слоя марли и охлаждают до комнатной температуры. Принимают по ¼ стакана 3-4 раза в день. Для **ингаляций** и **полосканий** требуется 1-2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды.

При заболеваниях **дыхательных путей, ларингитах, трахеитах; катаральных и гнилостных бронхитах; плевритах; абсцессах и гангрене легких:** настаивают 1 ст. ложку листьев в 0,5 л. кипятка (в термосе) – суточная доза.

Для промывания ран, язв, свищей, флегмон, при плевритах, гнойных

маститях, открытых переломах, хроническом остеомиелите: готовят настой для наружного применения из расчета 2 ст. ложки листьев на 0,5 л. кипятка.

При **эрозиях шейки матки и кольпитах**, при лечении **блефаритов и конъюнктивитов**, при некоторых **гнойничковых заболеваниях:** для приготовления отвара листьев 30 г сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 30 мин, остужают, процеживают и доводят объем до исходного. При наружном использовании отвар разводят кипяченой водой в соотношении 1:1.

Эфирное масло, растворенное в подсолнечном (1:50), – хорошее средство для смазывания носовых проходов при **гриппе и простудных заболеваниях.**

Для втирания при **радикулите** используют настойку: 100 г листьев эвкалипта на 0,5 л. водки.

Раны лечат примочками из эвкалипта шаровидного – 100 г листьев на 1 л. кипятка.

Отвар листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать внутрь от 1 ст. ложки до $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день при **болях в кишечнике, при гастрите с пониженной кислотностью, бронхиальной астме, острых респираторных заболеваниях.**

Эвкалиптовое масло: по 10 капель на 0,5 л. воды на ингаляцию при **гриппе, трахеите, бронхоэктатической болезни, плеврите.**

Отвар листьев: 30 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Использовать для спринцеваний при **белях.**

Настой листьев: 10 г измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 5 мин, настаивать 30 мин, процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Использовать в виде ванн, примочек при **ожогах, отморожениях, ранах.**

Отвар листьев: 30 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Для промывания разбавить водой (1:4). Применять при **гнойном воспалении тканей (флегмона), фурункулезе, абсцессе.**

При **герпесе** наносить несколько раз в день 2–3 капли эвкалиптового масла.

При **перхоти** добавлять 2–3 капли масла в разовую дозу шампуня.

❗ **Внимание:** эвкалиптовое масло сильного действия. Не применять его одновременно с химиотерапевтическим лечением, не рекомендуется

детям до 2 лет.

Травы и полукустарники

Агава американская

Краткая характеристика. *Агава американская* – *Agave americana* L. – многолетнее травянистое растение из семейства агавовых. Растение образует мощную розетку листьев без выраженного наземного ствола. Число листьев в розетке у взрослых растений может достигать трех десятков.

Агава – монокарпичное растение. Монокарпиками называют такие виды растений, которые цветут и плодоносят всего один раз в жизни, после чего отмирают. Каждая особь агавы американской живет в виде розетки листьев (с мощной корневой системой) в естественных условиях и при искусственном выращивании в открытом грунте 10—5 лет, а при кадочной культуре в теплицах и помещениях – даже 20–30 лет. В последний год жизни из центра листовой розетки вырастает безлистная цветочная стрелка длиной 5–8 м, заканчивающаяся огромным соцветием-метелкой, в котором насчитывается несколько тысяч желтоватых цветков. Цветки крупные, длиной 7–9 см.

В России агавы американской цветет обычно в конце мая. Цветение продолжается 2–3 недели. Плоды созревают в ноябре. Вскоре после этого растение отмирает.

Родина агавы американской – Мексика. Она уже давно введена в культуру как оригинальное декоративное растение. В нашей стране в открытом грунте агаву выращивают только на Черноморском побережье Краснодарского края. А в теплицах и оранжереях ее разводят во многих ботанических садах по всей стране. Распространена у нас кадочная и горшечная культура агавы как комнатного растения. Зимой агавы хорошо чувствуют себя в оранжереях и помещениях при температуре 6–8 °С.

Лекарственное значение. В народной медицине агаву применяют для наружного лечения (при **ранах, нарывах** и пр.) и для приема внутрь (при **болезнях желудка, печени, легких** и др.). Препараты из этого растения обладают **обеззараживающим, противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим и отхаркивающим** действиями.

Смесь из свежего сока агавы с медом принимают внутрь при **туберкулезе легких** и **затяжном бронхите**.

Листья агавы американской находят применение в гомеопатии.

Рецепты народной медицины

При **внутренних заболеваниях** агава употребляется большей частью в виде настоя на воде свежих измельченных листьев. Один лист растения (средней величины), измельчают, кладут в стакан с холодной водой и настаивают в течение 6 ч; затем процеживают сквозь марлю и пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

При **болезнях печени** и при **желтухе** готовят порошок: лист агавы измельчить, высушить на воздухе, истолочь и просеять. Принимать по 0,2–0,5 г (брать на кончик перочинного ножа) 3 раза в день.

Свежий сок из агавы употребляют (вместо настоя или отвара) по 20 капель на ложку воды; что особенно рекомендуется при **начинающейся водянке** и для **нормализации деятельности желудка и кишечника** (в сочетании с полынью).

❗ **Внимание:** применять с осторожностью, так как агава в больших дозах ядовита.

Применяя настой или отвар при **желудочных заболеваниях** (особенно при **диспепсии**), лучше их соединить с отваром полыни (10 г сырья на 250 мл кипятка): 1 часть полыни на 5 частей агавы. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Можно приготовить и такую лечебную смесь: 1 ст. ложку отвара полыни на 1 ч. ложку сока агавы; разбавить в 0,5 л. кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для наружного применения листья агавы разрезают и прикладывают его к больному месту разрезанной стороной. Листья должны быть не моложе трехлетнего возраста. Особенно хороший эффект дает применение агавы при **нарывах** и **ишиасе** (воспаление седалищного нерва).

У людей с чувствительной кожей при накладывании на больное место и продолжительном держании листа агавы может возникнуть сильное жжение. Для уменьшения раздражения к больному месту время от времени нужно прикладывать свежий творог, намазывая его тонким слоем.

Агава содержит силы Юпитера.

Барвинок малый

Краткая характеристика. **Барвинок малый** – *Vinca minor* L. – многолетнее вечнозеленое травянистое растение или кустарничек из семейства кутровых высотой 10–40 см со стелющимися побегами и прямостоячими цветоносами. Побеги барвинка быстро разрастаются, укореняясь по всей длине.

Растет барвинок малый в диком виде в Средней и Восточной Европе, Малой Азии, на Кавказе. Предпочитает лиственные леса, заросли

кустарников, лесные опушки, вырубки, склоны речных долин. Разводится как декоративное растение, но легко дичает. Недавно стал культивироваться с лекарственными целями.

Размножают барвинок делением кустов и черенкованием. В суровые зимы растение подмерзает, но на следующее лето быстро восстанавливается. Теневынослив.

Лекарственное значение. Барвинок малый применяли в народной медицине разных стран с древнейших времен. Об этом растении как о лекарственном упоминал еще Плиний. Особую популярность барвинок получил в XVIII в., когда он использовался, главным образом, как седативное и гипотензивное средство.

На Руси отвары и настои травы барвинка применяли при **туберкулезе**, **кровохарканье**, **слабости легких**, **маточном** и **геморроидальном кровотечениях**, **женских белях**, **лихорадке**, **головных болях**, **дизентерии**.

Отвар травы с молоком применяли для полоскания горла, при **астме**, **шатании зубов**, для **лечения десен**. Однако более эффективен отвар травы на вине.

Свежеотолченную траву применяют в качестве примочки для заживления **ран**, при **кровотечениях**, а также для **стимуляции сокращения матки**.

В народной медицине наших дней трава барвинка применяется в виде настоя при **злокачественных новообразованиях**. Барвинок малый наиболее эффективен при **остром лейкозе**, **лимфогранулематозе**, **лимфолейкозе**.

Результаты медицинских исследований позволили установить, что использование барвинка вызывает **понижение артериального давления**, **расширение сосудов** сердца и головного мозга, **расслабление мускулатуры** тонкого кишечника и **стимуляцию сокращения матки**. Препараты барвинка малого оказывают благотворное влияние на работу сердца, повышают стойкость капилляров, **увеличивают** суточный **диурез**. Они малотоксичны. Эффект от лечения сохраняется до 3 месяцев.

Рецепты народной медицины

Для заживления ран, при **наружных кровотечениях**: отвар готовят из расчета 30 г травы на 400 мл воды. Пить по чайной ложке несколько раз в день с добавлением красного вина.

Столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом воды; прокипятить в течение 20 мин, охладить, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема для лечения **гипертонической болезни**.

При **водянистых белях** нужно пить настой травы барвинка: 3 щепотки сухой травы на 200 мл воды, пить понемногу, но часто: 5–6 раз в день. Способствует прекращению белей.

Столовую ложку травы барвинка заварить в 200 мл кипятка, 3 мин настаивать в термосе или на горячей плите, охладить, профильтровать. Использовать для обмывания больных мест при **дерматите**.

Мазь: 9 свежих листьев растереть и перемешать с 1 ст. ложкой топленого сливочного масла, перетопить, оставить на 15–20 мин, процедить. Использовать для смазывания пораженной кожи при **аллергическом диатезе** у детей.

Для **усиления половой функции** 20 г сухого растения с цветками варят 5 мин на медленном огне в 250 мл водки. Принимают по 10 капель утром и вечером в течение 4 дней; после двухнедельного перерыва лечение повторить. Всего 3 курса. Этот же рецепт применяют при **маточных и кишечных кровотечениях**.

⚠ **Внимание:** растение ядовито. Передозировка недопустима.

При **злокачественных образованиях:** чайную ложку сухой измельченной травы барвинка настаивать 15–20 мин в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды.

Можно также применять настойку из цветущих побегов барвинка малого: 50 г травы барвинка с цветками настаивать 1 неделю в теплом месте в 0,5 л. водки; периодически встряхивая содержимое, тщательно профильтровать, отжать. Принимать по 5–7 капель утром и вечером до еды; запивая водой.

Мак самосейка

Краткая характеристика. **Мак самосейка**, или **полевой**, – *Papaver rhoeas* L. – однолетнее растение из семейства маковых высотой от 20 до 80 см. Стебель прямостоячий, сильно ветвистый. Цветки одиночные, крупные, расположены на верхушках стеблей, длина которых колеблется от 10 до 25 см. Бутоны поникающие, перед распусканием достигают длины 2,5 см.

Дикорастущим мак самосейка произрастает в Южной Европе, Передней Азии, Северной Африке. В России он встречается на Северном Кавказе. Растет на каменистых склонах, у дорог, иногда, как сорняк, на полях.

Введен в культуру как декоративное растение еще в конце XVI столетия. В настоящее время в России разводится повсеместно, но популярность его среди наших любителей цветов не очень велика.

Лекарственное значение. В разных органах мака самосейки содержатся алкалоиды (реадин, реаденин, папаверин, тебаин и др.), близкие алкалоидам такого известного лекарственного растения, как мак снотворный. Лекарства из него помогают **страдающим бессонницей, улучшают работу сердца**. В народной медицине мак самосейка используется довольно широко, при этом заготавливают обычно лепестки цветков и семена. Лепестки собирают в мае-июле, семена – в августе-сентябре. Сушат лепестки обязательно в тени, раскладывая очень тонким слоем, иначе они слипаются и чернеют.

Лепестки используют в народной медицине при **кашле, катаре желудка**, как успокаивающее средство при **переутомлении и бессоннице**.

Свежим соком мака смазывают **места ужален и и пчел, ос и других насекомых**.

Распаренные листья и коробочки мака самосейки используют в виде компрессов при **ушибах, опухолях, болях в суставах**.

В Забайкалье семена мака, отваренные в молоке, давали детям при **прорезывании зубов**; отвар семян применяли как снотворное.

Экстракт из семян принимают при лечении **острого энтероколита, геморроя, бессонницы, головной боли, онкологических заболеваний**.

Для **удаления волос** с каких-либо участков тела берут все растение, сжигают его и золу втирают в кожу. Волосы на месте втирания уже не вырастают.

При **радикулите и воспалении седалищного нерва** порошком из семян мака, смешанным с медом, растирают пораженное место для снятия боли.

Рецепты народной медицины

3 г сухих лепестков мака самосейки залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз перед едой при **кашле, катаре желудка, переутомлении**. При **бессоннице** – за полчаса перед сном.

При **болях в суставах** 5-10 г высушенных семян мака самосейки залить 1 стаканом кипятка; настаивать до полного охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день. При **бессоннице** принять ¼ стакана на ночь. Настой можно принимать с медом или готовить на молоке.

Если семена мака растереть и развести водой, получится белая, похожая на молоко, жидкость, которую в народе называют маковым молоком. Ее употребляют внутрь в больших дозах (по полстакана 3–4 раза в день) при **геморрое и тяжело протекающем воспалении легких**.

Смесь, успокаивающая кашель: 10 г лепестков мака самосейки, 5 г корня бедренца заливают 2 стаканами кипятка, в течение ночи парят, сутра в течение дня пьют по большому глотку ежечасно.

При циститах, когда наблюдается сильное жжение в области мочеиспускательного канала, помогает однократный прием внутрь 10 г семян мака.

Маргаритка многолетняя

Краткая характеристика. *Маргаритка многолетняя – Beilisperennis L. – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, культивируется как двулетник. Корневая система мочковатая. В первый год жизни растение представляет собой небольшую розетку лопатчатых листьев. На второй год – маргаритка цветет.*

В диком виде маргаритка встречается на лугах и полянах во многих странах Европы, Малой Азии, Закавказья. Издавна разводится как декоративное растение. В европейской части России известна во всех областях. Растет на газонах, в пригородных лесах и парках.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служит надземная часть растения (листья, цветочные корзинки). Заготавливают во время цветения. Сушат в тени, часто переворачивая, при 25–35 °С. Хранят в хорошо закрытой стеклянной таре 1 год.

Растение содержит эфирное масло, сапонины, органические кислоты, горькое вещество, слизь, смолу, флавоноиды и другие вещества.

Используется только в народной медицине, причем предпочтение отдают дикорастущей (одичавшей) маргаритке.

Препараты маргаритки обладают **отхаркивающим, противовоспалительным, мочегонным, желчегонным и кровоостанавливающим действием.**

Настой растения применяют при **катаре верхних дыхательных путей с трудно отделяемой мокротой**, при **бронхиальной астме** и **туберкулезе легких**. Сочетание противовоспалительного, мочегонного и желчегонного действий позволяет использовать маргаритку для лечения **воспалительных заболеваний слизистой оболочки мочевого и желчного пузырей**, а также **желчевыводящих протоков печени**.

При **геморрое** настой используют внутрь местно в виде тампонов.

При **ушибах, синяках**, свежих и длительно заживающих **ранах** настой применяют в виде примочек и компрессов.

Назначают настой при **трещинах сосков** и **воспалении молочных желез** у кормящих матерей, а также для промывания лица при **угрях**.

Молодые листья маргаритки употребляют в пищу в виде салата. Их

полезно есть при лихорадке.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя при лечении **внутренних кровотечений, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, хронических запорах** 3 ч. ложки сырья заливают 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры; настаивают в теплом месте 3–4 ч, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают, доводят объем до исходного. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

При **туберкулезе легких** порошок из маргаритки смешивают в равных долях с измельченной до пылеобразного состояния скорлупой 2 яиц и выпивают с молоком утром и вечером по одной винной рюмке.

Две чайные ложки травы маргаритки настаивать 2–3 ч. в 300 мл холодной кипяченой воды. Принимать 3 раза в день при **легочных кровотечениях**.

❗ **Внимание:** если у больных появляется жидкий стул, лечение маргариткой прекращают.

Настой травы: 6 ч. ложек сухого измельченного сырья на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в теплом месте 3–4 ч, процедить, отжать. Применять настой в виде примочек и компрессов при **ушибах и синяках ; болях в суставах ; свежих и длительно не заживающих ранах**.

Настой травы: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1,5 стакана кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при **воспалении печени, желчного пузыря и желчевыводящих протоков, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе, воспалении почек, нефрите, цистите, при маточном кровотечении, при артрите, полиартрите**.

Настой травы: 3 ч. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в теплом месте 3–4 ч, процедить, добавить в ванну при **рахите у детей**.

Маргаритку в количестве 10–15 г добавляют в смеси, которыми лечат **почки и мочевой пузырь**.

Маргаритка содержит силы Меркурия и Венеры в знаке Рака.

Нарцисс

Краткая характеристика. **Нарцисс садовый** , или **гибридный** , – *Narcissus x hybridus hort.* – многолетнее травянистое растение из семейства амариллисовых высотой 20–50 см. Подземные органы растения представляют собой шаровидную или яйцевидную луковицу с отходящим

от нее пучком корней. Надземную часть составляют листья, отходящие непосредственно от луковицы, и безлистный стебель, заканчивающийся одиночным цветком или немногочетковым зонтиковидным соцветием. Листьев у каждого растения вырастает немного – от 2 до 6.

Нарцисс садовый – культурное растение, образовавшееся в результате многократных скрещиваний различных дикорастущих видов. В настоящее время практически все культивируемые сорта нарцисса – сложные гибриды, их объединяют в искусственный ботанический вид – нарцисс садовый, или гибридный.

Одним из основных «родительских» видов является **нарцисс поэтический**, или **белый**, – *Narcissus poeticus* L., произрастающий в Западной Европе. Другие «родительские» виды, такие, как **нарцисс желтый**, или **ложный**, – *Narcissus pseudonarcissus* L., **нарцисс букетный**, или **тацетт**, – *Narcissus tazetta* L. и **нарцисс жонквиля** – *Narcissus jonquilla* L. – также обитатели средиземноморской Европы.

Лекарственное значение. Листья и луковицы нарцисса садового содержат алкалоид ликорин, который нашел применение в качестве отхаркивающего средства при **воспалениях легких** и **бронхов**, сопровождающихся усиленным мокротообразованием.

В народной медицине употребляют надземную часть или целое растение.

Эссенция из цветущих растений нарцисса используется в гомеопатии.

Нарцисс применяется для лечения **воспалительных заболеваний кожи**, подкожной клетчатки, опухолевидных образований. Он хорошо помогает при **маститах**.

Масло нарцисса в качестве наружного средства помогает при **геморрое**, **болях в коленных суставах** и при **радикулите**.

Рецепты народной медицины

Луковицу растения измельчают, смешивают с рисовой кашей (1:1) и прикладывают к воспаленному месту на коже и при **мастите**. Улучшение наступает очень быстро – снижается температура, уменьшаются боли и отечность. Также нарцисс применяется **для ускорения созревания фурункулов и карбункулов**.

Масло нарцисса в небольших дозах (3–5 капель на полстакана воды) **усиливает половое влечение**.

Нарцисс содержит силы Венеры в знаках Тельца или Скорпиона.

Настурция

Краткая характеристика. **Настурция большая**, или **капуцин обыкновенный**, – *Tropaeolum majus* L. – многолетнее травянистое

растение из семейства настурциевых. Народные названия: цветной салат, настурция садовая, капуцин. Культивируется как однолетник. Надземные побеги сочные, сильно разветвленные. Плетя их, распластанные по почве или взбирающиеся по заборам, кустарникам и иным опорам, могут достигать длины 3 м. Если же растение имеет кустовую форму, его высота составляет от 15 до 35 см.

Родина настурции – Южная Америка (горные районы Перу и Чили). В XVII в. ее стали разводить как замечательное декоративное растение. Современные сорта являются гибридами настурции большой с настурцией щитоносной, растущей в горах Эквадора и Колумбии, и формально образуют особый ботанический вид – ***настурцию культурную*** – ***Tropaeolum cultorum hort.***, нигде в дикой природе не встречающийся.

Лекарственное значение. С лечебной целью используется цветущая надземная часть растения (трава) и семена. Сушат сырье на чердаке или в сушилке при 40–50 °С, расстилая тонким слоем и периодически перемешивая, хранят в матерчатых мешках в хорошо проветриваемом помещении не более двух лет.

В растении обнаружены гликозид гликотропеолин, аскорбиновая кислота, кемпферол, сульфат калия. Семена содержат нестойкий антибиотик.

Растение обладает ***противовоспалительным, противоцинготным, мочегонным и улучшающим обмен веществ действиями.***

Неплохой эффект отмечен при использовании отвара и сока в качестве средства, ***расширяющего сосуды и улучшающего кровоснабжение сердечной мышцы,*** а также при ***ишемической болезни сердца.***

Незрелые плоды употребляют при ***цинге.***

Отвар травы, подслащенный медом, рекомендуют при ***стоматитах и молочнице у детей.***

Листья и цветки настурции применяют в сборах для лечения ***рака.***

Препараты настурции рекомендуется употреблять в интервалах между интенсивным лечением антибиотиками.

Рецепты народной медицины

Сок растения используют при лечении воспалительных заболеваний мочевыводящих путей (пиелонефрит), острых и хронических циститов и неспецифических уретритов. Назначают по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Свежий сок настурции по 1 ст. ложке 3 раза в день можно принимать при хронических бронхитах.

Отвар из травы применяют для лечения острых и хронических

бронхитов, пневмонии, бронхиальной астмы и эмфиземы легких: 1 ст. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 20 мин, процеживают, охлаждают и доводят объем до исходного. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Настой листьев или цветков: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день при **заболеваниях сердечно-сосудистой системы.**

Сок растения: по 1 десертной ложке 3 раза в день при **ишемической болезни сердца.**

Настой листьев настурции применяют при **воспалительных заболеваниях лимфатических узлов, хроническом бронхите и легочной недостаточности:** 10 г листьев залить 1 л. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Отвар из листьев и плодов настурции, если его втирать в кожу головы, **стимулирует рост волос и предохраняет их от выпадения:** 30 г листьев, бутонов и плодов кипятить в 1 л. воды на водяной бане 15 мин. Охлаждать 45 мин, процедить, отжать, добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Настойка из всего растения: 30 г измельченных листьев с бутонами и семенами заливают 200 мл водки и ставят в темное место на 14 дней. Периодически взбалтывают. Применяют при **эмфиземе легких и хроническом бронхите как отхаркивающее средство** по 25 капель 3 раза в день.

Ноготки, или календула

Краткая характеристика. Ноготки лекарственные , или **календула**, – *Calendula officinalis* L. – однолетнее растение семейства сложноцветных со стержневым корнем и прямостоячим стеблем высотой 30–70 см , нередко ветвящимся от самого основания. Стебли и листья коротко опушены.

Родина ноготков – Южная Европа. В XVI в. они введены в культуру как неприхотливое декоративное растение. В настоящее время ноготки разводят во многих странах, в том числе повсеместно в России. Легко дичают.

Лекарственное значение. Лекарственные свойства ноготков известны очень давно. Еще в «травниках» и «лечебниках», относящихся к XII в., имеются указания о применении толченых листьев и цветков **внутри при раке, особенно молочной железы и женской половой сферы;** наружно – **для сведения бородавок и мозолей .**

В качестве лекарственного сырья используют высушенные цветочные корзинки. Их собирают в период полного развития – при горизонтальном расположении язычковых цветков. Корзинки обрывают у самого основания цветоноса, собранное сырье быстро сушат в тени на открытом воздухе, расстилая тонким слоем и периодически переворачивая, а также в сушилках при температуре не выше 45 °С. Хранить сырье не более 1 года.

В соцветиях ноготков содержится до 3 % каротиноидов, аскорбиновая кислота, флавоноиды, слизистые вещества, органические кислоты и другие соединения.

Препараты календулы обладают **противовоспалительным, ранозаживляющим, бактерицидным** и **гипотензивным** действием. Ноготки входят в состав многих лекарственных сборов.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 столовую ложку сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Еще один вариант настоя: 2 ч. ложки соцветий календулы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день.

Используют при **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах; колитах, энтероколитах**, как желчегонное средство при **болезни печени и желчного пузыря**. Рекомендуются также при **простуде, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях**.

Настоем календулы рекомендуют полоскать горло при **ангине, воспалении слизистой оболочки полости рта**, при **воспалительно-дистрофической форме пародонтоза, насморке**. Лечебными клизмами можно пользоваться при **трещинах заднего прохода и воспалении прямой кишки**; спринцеваниями – при различных **гинекологических заболеваниях**. Хорошие результаты получены при лечении **конъюнктивита, блефарита, ячменей**.

Спиртовую настойку, мазь и настой календулы применяют при лечении **гнойных ран, язв, пролежней, ожогов, обморожений, фурункулов, угрей, лишая**.

Приготовление настойки: измельченные высушенные соцветия залить 70 %-ным спиртом в соотношении 1:3 и оставить на 2 суток. Затем профильтровать и добавить к спиртовой настойке оливковое или кукурузное масло в соотношении 1:7 и выдержать при 80 °С в течение 7 ч, профильтровать.

Приготовление мази: 10 г измельченных в порошок соцветий смешать с 50 г вазелина или 1 ч. ложку настойки – с 25 г вазелина.

Можно использовать готовый экстракт для орошения слизистой оболочки задней стенки глотки при **хроническом фарингите** (по 3 мл 1 раз в день в течение 10–12 дней), **хроническом рините** (по 1,5 мл). Орошение удобнее проводить из шприца.

Мазь для лечения **угрей**: соцветия ноготков растереть в сливочном масле в соотношении 1:10.

При **изжоге**: чайную ложку с верхом календулы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить. Выпить при возникновении изжоги. Если спустя 20 мин не наступит облегчение, нужно принять еще одну порцию настоя.

При **брюшной водянке** 10 г сухих листьев календулы кипятят 5 мин в 200 мл воды и пьют по 1–2 ст. ложки через каждые 2 ч.

При **гангрене конечностей** рекомендуется мазь из календулы для наружного применения: смешать свежий сок календулы и свиное сало в соотношении 1:10.

Две чайные ложки соцветий календулы заварить 400 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 100 мл настоя 4 раза в день при **мерцательной аритмии, тромбофлебите**.

Чайную ложку с верхом соцветий календулы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 с, процедить. Выпивать небольшими порциями 400 мл настоя в течение дня при **язве желудка и двенадцатиперстной кишки**.

Чайную ложку соцветий календулы залить 200 мл кипятка. При остывании (но в теплом виде) взять настой в рот и держать как можно дольше при **язве в полости рта**.

Настой соцветий: 2 чайные ложки сухого сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день при **неврозах, гипертонии, атеросклерозе, стенокардии, аритмиях, заболеваниях селезенки, печени и желчного пузыря, гепатите**.

Отвар соцветий: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 15 мин, процедить.

Использовать для ванн при **воспалении вен конечностей**, для примочек при **ушибах, травмах**. Этот же отвар можно использовать для полоскания горла при **ангине, ларингите**.

Настойка (аптечный препарат): 1 ч. ложка на 1 стакан кипяченой воды. Использовать для полоскания рта при **воспалении десен, стоматите, пародонтозе**, для примочек при **трещинах на губах**, для спринцеваний при **трихомонадном кольпите, эрозии шейки матки**.

Настой соцветий: 2 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка,

настаивать 30 мин, процедить. Использовать при тех же заболеваниях.

Настой соцветий: 20 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Втирать в кожу головы **для укрепления волос**.

К **гноящимся глазам** на ночь прикладывать примочки из настоя листьев и соцветий ноготков.

Золотушным и рахитичным детям вместо чая дают пить напор из соцветий ноготков.

Свежий сок растения применять при **пролежнях**.

Свежее соцветие растолочь и приложить к **бородавке**, заклеить пластырем, оставить на ночь. Процедуру повторять до исчезновения бородавки.

Комнатные растения

Алоэ древовидное

Краткая характеристика. *Алоэ древовидное*, или *столетник*, – *Aloe arborescens* Mill. – вечнозеленое древовидное суккулентное растение из семейства алоэвых. Стебли прямостоячие, высотой до 4 м, ветвистые, густо облиственные.

Родина алоэ древовидного – Южная Африка. С давних времен люди оценили целебные свойства этого растения и стали разводить его для лечебных нужд.

В субтропических районах его выращивают в открытом грунте, а в более северных – в теплицах. В бывшем Советском Союзе промышленные плантации алоэ были в Аджарии.

Лекарственное значение. Целебные достоинства алоэ люди оценили очень давно. Уже много веков целители разных стран пользуются **сабуром**, который представляет собой сок из листьев алоэ, сгущенный путем выпаривания на солнце или на огне. Это твердые черно– или зеленовато-бурые стекловидные куски неправильной формы с характерным запахом и очень горьким вкусом. Сабур обладает **слабительным действием**, поэтому его назначают внутрь при **атонических** и **хронических запорах**. В малых дозах он **улучшает пищеварение** и **усиливает желчеотделение**, в больших – вызывает раздражение толстой кишки.

Сок алоэ употребляется местно для лечения **кожных заболеваний** — длительно незаживающих **ран, язв, лучевых поражений кожи**. Он незаменим для больных, которым амбулаторно назначена **лучевая терапия**.

Для лечения **малокровия** фармацевтическая промышленность выпускает сироп алоэ с железом. Сок алоэ обладает выраженной **бактерицидной активностью**. Благодаря этому сок алоэ и приготовляемую на его основе эмульсию используют для **лечения ожогов** (в том числе возникающих после лучевой терапии и при передозировке солнечных ванн), **трофических язв, инфицированных ран, абсцессов, флегмон, эпидермитов, гнойничковых поражений кожного покрова**.

Широкое применение в медицинской практике получил **экстракт алоэ** из биостимулированных листьев, предложенный известным русским ученым-офтальмологом В. П. Филатовым. В срезанных листьях этого растения, выдержанных в течение 12 суток в темноте при температуре + 4–

8 °С, накапливаются биогенные стимуляторы, усиливающие обменные процессы в тканях и способствующие заживлению ран разного происхождения. Первоначально этот препарат с успехом использовали в **глазной практике**, а теперь им лечат **язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические гастриты, бронхиальную астму** и другие болезни. Препарат выпускают в виде ампул для инъекций.

Обнимание: препараты алоэ противопоказаны для приема внутрь при заболеваниях сердца, печени и желчного пузыря, почек и мочевого пузыря, при склонности к поносам. Алоэ повышает тонус мускулатуры матки и противопоказан при беременности. При передозировке препаратов алоэ могут появиться боли в сердце, почках, маточные кровотечения, резкое обострение геморроя, и даже гематурия – кровь в моче. Алоэ в процессе лечения может вызвать такие осложнения, как усиленная перистальтика кишечника, аллергические реакции при местном применении, анафилактический шок после введения сока алоэ в нос. Людям холерического темперамента для внутреннего употребления его не назначают.

Рецепты народной медицины

В настоящее время сабур используется в качестве **слабительного средства** в дозе от 0,01 до 0,1 г (в виде сухого экстракта). Слабительное действие наступает через 8-10 ч после приема.

⚠ **Внимание:** маточные кровотечения, геморрой, цистит, беременность, заболевания печени и желчного пузыря, являются противопоказаниями для лечения сабуром.

При **хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма при инфекционных заболеваниях**, для улучшения аппетита принимать по 5-10 мл сока из свежих листьев алоэ, который должен применяться сразу после его приготовления, за полчаса до еды 2–3 раза в день.

В домашних условиях сок получают из комнатных растений. Для его приготовления крупные листья измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через несколько слоев марли и кипятят 3 мин. Используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.

Сок, консервируемый спиртом, рекомендуют назначать при **гастрите** по 1 ч. ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.

Трехкратное вливание сока в ноздри по 5–8 капель с промежутками в 3–5 ч. приостанавливает развитие **острого ринита**. После закапывания

массировать крылья носа.

Для **истощенных больных** и детей готовят питательную смесь, которая содержит 100 мл сока алоэ, 500 г грецких орехов, 300 г меда и сок 3–4 лимонов. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сок алоэ рекомендуется применять для устранения **угрей** при **жирной коже лица**. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней держать в темном прохладном месте. Измельчить листья, отжать сок. Протирать кожу лица свежеприготовленным соком.

При **коклюше** к растертым листьям добавляют немного сахара, заваривают и пьют. Такое лечение в течение 4–5 дней дает хороший результат.

При **хроническом бронхите** в поллитровую бутылку вина положить 4 больших листа алоэ. Настаивать 4 дня. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день.

При **воспалении легких, длительном кашле и бронхите** у детей: мед – 300 г, вода – $\frac{1}{2}$ стакана, нарезанный лист алоэ – 1 стакан. Варить на очень медленном огне 2 ч.

Остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Слабительное средство: 150 г измельченных листьев (срезать края с колючками) алоэ залить 300 г горячего меда, настаивать 1 сутки и более. Принимать по 1 ст. ложке утром за час до еды.

50 %-ный водный раствор сока алоэ применяют для полоскания при **стоматите, ларингите, фарингите**.

При **язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки:** $\frac{1}{2}$ стакана измельченных листьев алоэ смешать с одним стаканом сахарного песка. Смесь настаивать в темном месте 3 дня, затем добавить 1 стакан красного натурального вина и настаивать еще 1 сутки. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день перед едой в течение 1–2 месяцев.

Такую смесь наносят на кожу тех зон, которые подвергаются **облучению:** мед разбавляют соком алоэ 1:5. Для внутреннего употребления рекомендуют свежую смесь на протяжении 1–2 месяцев.

Мазь: сок алоэ в равных пропорциях смешивают с медом, добавляют чистый спирт (1 ст. ложку на стакан смеси), перемешивают еще раз и хранят в холодильнике. Мажут мазью 2–3 раза в день долго незаживающие **раны, язвы и свищи**, при необходимости накладывают повязку.

❗ **Внимание:** необходимо учитывать индивидуальную переносимость

мази.

Срезать нижние листья алоэ, тщательно промыть кипяченой водой, разрезать на мелкие кусочки по 0,2–0,3 мм завернуть в марлю и отжать вручную сок. Принимать в свежем виде по чайной ложке перед едой 2–3 раза в день при **атеросклерозе**. Курс лечения от 3 недель до 2 месяцев.

При **ранах, порезах** использовать сок алоэ в виде примочек (1–2 ч. ложки) и для непосредственного орошения ран.

Мелко нарезать 5 свежих крупных листьев алоэ, залить 500 мл водки. Настаивать в теплом месте 12 дней, взбалтывая ежедневно. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 2 ч до еды при **саркоме**.

При **туберкулезе легких**: взять 1,5 кг измельченных листьев алоэ в возрасте от 3 до 5 лет (5 дней до срезания не поливать), 2,5 кг цветочного меда, 5 л. крепкого красного вина 16–18 °С. Все поместить в стеклянную посуду темного цвета, перемешать и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Банку плотно закрыть. Принимать: первые 5 дней по 1 ч. ложке в день, последующие дни 2 раза в день за час до еды по 1 ст. ложке. Наименьший срок приема – 2–3 недели (желательно 1,5 месяца).

Измельченные листья алоэ смешать наполовину с медом или сахаром, настаивать 10 дней в теплом месте, принимать по десертной ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 месяцев при **язве желудка с пониженной кислотностью**.

Один средний лист алоэ измельчить и настаивать 6 ч. в 200 мл холодной кипяченой воды, процедить. Применять в виде примочек при **ячмене**.

В гинекологической практике тампон, смоченный свежим соком алоэ, вводят во влагалище при **эрозии шейки матки**.

Компрессы с соком алоэ при **дерматите** головы лучевого происхождения снимают боль, улучшают восстановление ткани и рост волос.

Чтобы **извлечь занозу**, нужно приложить срезанной стороной кусочек алоэ.

При **обморожении** прикладывать измельченные листья или сок алоэ.

Для смягчения **кашля** при всех видах **ангин**, а также при **коклюше, бронхите** и **воспалении легких** применяют сироп из листьев алоэ. Бутылку с широким горлом наполнить до половины измельченными листьями алоэ, засыпать доверху сахарным песком, завязать горлышко марлей и настаивать 3 дня, затем процедить и отжать. Сироп принимать 3 раза в день перед едой до полного выздоровления.

При **слабости зубов и кровоточивости десен** 2–3 раза в день жевать

свежий лист алоэ.

Наибольшей силой **алоэ** обладает, когда Солнце в Стрельце.

Содержит силы Марса и Юпитера.

Золотой ус

Краткая характеристика. **Золотой ус, или каллизия душистая, – Callisia fragrans – травянистое растение из семейства коммелиновых.**

Крупное растение с двумя типами побегов: прямостоячими мясистыми, высотой до 70–80 см, с нормально развитыми листьями и отходящими от них горизонтальными побегами, несущими недоразвитые листья. Листья на прямостоячих побегах крупные, продолговато-ланцетные, длиной до 20–30 см, шириной до 5–6 см, мясистые. Цветки мелкие белые, менее 1 см в диаметре, собранные в метельчатые соцветия, душистые. Запах каллизии напоминает запах гиацинтов.

Родина каллизии душистой – Мексика. Растения неприхотливые. Зимой их содержат при температуре не ниже + 10 °С, они предпочитают полутененные места, легко переносят обрезку. Из-за быстрого израстания их рекомендуется ежегодно омолаживать путем черенкования. Укореняют черенки в воде при температуре 20 °С, высаживают по несколько штук в горшок, поливают умеренно, но часто опрыскивают.

Лекарственное значение. Каллизия душистая, называемая в народной медицине «золотой ус», обладает многими целебными свойствами. Впервые информация о целебной силе этого растения появилась в кругах российских народных целителей лет десять назад, хотя в Россию оно было ввезено более 100 лет назад и сначала культивировалось только как декоративное комнатное растение.

Растение оказывает положительный эффект при лечении **заболеваний желудочно-кишечного тракта**, при болезнях **обмена веществ**, включая **сахарный диабет** и **ожирение**, при **онкологических** заболеваниях, наружных повреждениях и других недугах. Оно обладает высокими **дезинфицирующими свойствами**.

Своими лечебными свойствами золотой ус обязан уникальным свойствам содержащихся в нем биологически активных веществ – флавоноидов (кверцетин и кемферол) и фитостеролов.

Кверцетин обладает противовоспалительным, противоотечным, противоаллергическим и антиоксидантным (**замедляет процессы старения**) свойствами, стабилизирует клеточные мембраны, снижает проницаемость капилляров.

Кемферол обладает противовоспалительным, тонизирующим, капилляроукрепляющим, диуретическим свойствами, выводит натриевые

соли. Используется при нарушении работы **мочевыделительной системы, аллергических заболеваниях**, входит в состав противовоспалительных препаратов.

Фитостеролы (растительные гормоны) – биологические регуляторы жизнедеятельности. Они также обуславливают целебные свойства золотого уса: помогают в стимуляции синтеза белков, обновлении клеток мышечных тканей, **понижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов.**

Кроме того, в золотом усе содержится значительное количество важных для человеческого организма микроэлементов: хрома, серы, меди. Хром – регулирует углеводный обмен (а значит, уровень сахара в крови), влияет на деятельность центральной нервной системы, функции щитовидной железы. Медь – регулирует процессы кислородного и углеводного обмена, сера – замедляет процессы старения, защищает организм от радиации и других вредных воздействий окружающей среды.

И хотя интерес народной медицины к этому растению активно проявился не так давно, в настоящее время его используют при лечении целого ряда серьезных заболеваний: хронического **панкреатита**, так как оно подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функции поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников; **заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта**, так как оно снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника. Кроме того, оно нормализует кислотно-щелочной состав желудка и кишечника и **выводит шлаки из организма**. Его применяют при лечении заболеваний **bronхов и легких**, так как оно разжижает мокроту, снижает отек слизистой оболочки бронхов у астматиков, что может даже привести к полному излечению от **бронхиальной астмы**.

Сок каллизии обладает высокими **ранозаживляющими свойствами** и его применяют при лечении различных **кожных заболеваний**. Используют каллизию и при лечении **онкологических заболеваний**.

Рецепты народной медицины

Считается, что целебными свойствами обладает растение, имеющее не менее девяти суставчиков на усах.

При **сахарном диабете, панкреатите, желудочно-кишечных заболеваниях**: листочек размером не менее 20 см измельчить и высыпать в 1 л. кипятка, укутать, настаивать сутки, принимать в теплом виде 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50 мл. При этом необходимо обязательно параллельно соблюдать соответствующую диету.

Этот же рецепт способствует **выведению из организма шлаков** ,

мелких камней и песка из почек и мочевого пузыря. Такое средство как профилактическое можно применять постоянно.

При **больном желудке и кишечнике**, при **язве желудка** можно также просто пожевать листочек или суставчик золотого уса (они не горькие) утром или на ночь. Сок проглотить, остальное выплюнуть.

При **бронхиальной астме, респираторных заболеваниях** готовят настойку: 15–20 суставчиков золотого уса (листья для настойки не используют) залить 0,5 л. водки и настаивать примерно 2 нед в темном месте, пока настойка не приобретет сиреневый цвет. Принимать по 1 десертной ложке за 1 ч до завтрака, обеда и ужина. В начальный период лечения симптомы болезни могут усилиться, но через некоторое время они должны пройти.

Этой же настойкой можно полоскать горло при **ангине**, а также растирать **больные суставы**.

При **болезнях сердца и стенокардии**: побег вместе с листьями пропустить через мясорубку, выжать сок и смешать с медом. Принимать утром и вечером по 1 ст. ложке.

При **ожогах и повреждениях кожи**: прикладывать листья растения к ранам, ссадинам, царапинам, обожженным или обмороженным местам.

При **кожных заболеваниях** – аллергических высыпаниях, шелушении, язвах, фурункулах, лишаях – помогают ежедневные примочки из сока или отвара из усов растения (пропитать соком ватный тампон и приложить к больному месту).

Рецепт отвара: один большой (не менее 20 см длиной) лист золотого уса измельчить, залить 100 мл кипятка, держать на водяной бане под закрытой крышкой 15–20 мин. Отвар перелить в термос, настаивать 12–14 ч, затем процедить. Теплым отваром делать примочки или смазывать кожу 2 раза в день.

При **воспалении десен**: жевать листики золотого уса на ночь или просто после еды. Жмых выплюнуть.

При **лечении шишек** на ногах или руках используют свежие листья золотого уса, которые в течение двух недель нужно на ночь привязывать к больному месту под пленку или воцеленую бумагу (делать компресс).

Для **лечения остеохондроза** применяют примочки из настойки золотого уса (см. рецепт для бронхиальной астмы). На болезненное место (например на шейные позвонки) ежедневно на ночь прикладывать бинт или ткань, смоченную целебной настойкой, на 2 ч. Примерно через 2 нед боли значительно уменьшатся.

При **лечении послеоперационных спаек**: нарезать 50 суставчиков и

настоять в 0,5 л. водки 10 дней, процедить. Утром за 30–40 мин до завтрака и вечером за 40 мин до ужина в 30 мл воды накапать 10 капель настойки и выпить. На следующий день принимать по 11 капель на прием, на третий день – по 12 капель. И так за 25 дней довести прием до 35 капель за один раз. Затем начать снижение дозировки, убавляя по 1 капле на прием каждый день. Через 25 дней вернемся на исходные позиции – по 10 капель на прием. Начиная с третьего курса, принимать настойку 3 раза в день по той же схеме. Обычно для достижения положительного эффекта требуется не более пяти курсов. После первого и второго курсов сделать перерыв по одной неделе. После всех следующих курсов интервалы должны составлять 10 дней.

При лечении **фибром, миом и других опухолей** применяют масляный бальзам, который готовят из подсолнечного масла и спиртовой вытяжки золотого уса.

Приготовление бальзама. Налить в емкость 40 мл нерафинированного масла и 30 мл спиртовой настойки золотого уса (приготовленной по рецепту лечения бронхиальной астмы). Плотно закрыть крышкой, потрясти 5–7 мин и сразу же залпом выпить. Принимать 3 раза в день за 20–30 мин до еды. До приема бальзама 2 ч также ничего не есть. Цикл лечения – 3 раза по 10 дней с 5-дневными перерывами между ними. Заедать и запивать бальзам не надо. Пить можно только спустя 30 мин после еды. После первого цикла перерыв -10 дней, затем нужно повторять циклы.

Масляный бальзам рекомендуется при **раке желудка, молочной железы и легких**, но при раке печени его употребление нежелательно (из-за входящего в его состав спирта). По некоторым сведениям, за полтора-два месяца излечиваются первичные опухоли небольших размеров. Более серьезные случаи требуют длительного лечения. Но уже через месяц-полтора возможно уменьшение размеров опухолей и мучительных болей.

Бальзам можно использовать и при **лечении свищей, заболеваний шейки матки, раке прямой кишки**. Для этого марлевую салфетку, смоченную бальзамом, можно накладывать прямо на рану (при свищах). Тампоны с бальзамом ставить на шейку матки, менять ежедневно. При раке прямой кишки на ночь ставить миниклизму (объемом 15–20 мл). На 2-3-й день после начала лечения могут появиться или усилиться боли, но еще через несколько дней они должны уменьшиться. Кроме того, могут наблюдаться отеки рук, ног, лица и задержки мочеиспускания, которые также должны пройти через несколько дней. Необходимо помнить, что если вы начали прием противоракового бальзама, то отступить нельзя,

иначе вы можете только подстегнуть болезнь.

❗ **Внимание:** применение вытяжки из золотого уса при употреблении внутрь повреждает голосовые связки, голос «садится», становится грубым, тембр снижается и восстанавливается с трудом.

❗ **Внимание:** при приготовлении масляного бальзама строго соблюдайте дозировку. Ошибка в дозировке может привести к неприятным последствиям.

Индийский лук

Краткая характеристика. Ботаническое название **индийского лука** – **птицемлечник хвостатый** – *Omithogalum caudatum* – многолетнее луковичное растение из семейства лилейных. К луку это растение не имеет ни малейшего отношения. Его листья лишены характерного лукового запаха, да и мощное соцветие нисколько не напоминает округлые шары-зонтики лука. Зато соцветие с плотно расположенными бутонами на верхушке действительно, напоминает хвост. Потому-то птицемлечник и назван хвостатым.

У него мощные белые, шнуровидные корни и мелкосидящая зеленого цвета луковица с белыми пленочными чешуйками, под которыми развивается много луковичек-деток. Живет такая луковица до 20–30 лет. Листья крупные, повислые (лист взрослого растения достигает 1 м в длину и 5 см в ширину), свернутые на концах в трубочку. Цветет в ноябре-декабре. Соцветие в виде длинной (50–60 см) мясистой стрелки с кистью многочисленных желтовато-зеленых цветков. Цветы относительно мелкие (около 1 см в диаметре), без запаха, но выделяют сладкий сок. Цветут не одновременно, а последовательно снизу вверх; на одной стрелке распускается до сотни цветков. Опыляется насекомыми. Плод – сухая коробочка с мелкими семенами. Размножается семенами и луковичками-детками. К почве не требователен, но нуждается в хорошем освещении и регулярном поливе.

Родиной этого вида птицемлечников считается Африка. В диком виде он встречается в странах умеренного пояса Восточного полушария. В нашу страну растение попало лишь в 1961 г. Семена были приобретены оранжереей Ленинградского ботанического института АН СССР. Сейчас выращивается преимущественно как декоративно-лекарственное комнатное или оранжерейное растение.

❗ **Внимание:** растение ядовито.

Лекарственное значение. В составе индийского лука есть активные вещества – фитонциды, усиливающие приток крови к больным участкам тела, причем лечебным эффектом обладают все части растения – листья,

луковица и стрелки. Они содержат много целебного сока. Сок птицемлечника бесцветный, не пачкает одежду, не имеет запаха, поэтому пользоваться им удобно.

Растение обладает сильным **обезболивающим эффектом**.

Индийский лук можно использовать при **болезнях опорно-двигательного аппарата** : радикулите, остеохондрозе, артрозе, полиартрите, отложении солей в суставах.

Он помогает при механических и инфекционных **поражениях кожи** : при ушибах, нарывах, опухолях; используется для заживления небольших ран и порезов, снятия отеков при укусах пчел и ос, хорошо снимают зуд при комариных укусах; применяется для лечения высыпаний на лице и для заживления герпеса на губах.

Растение помогает при **головной боли** и **ОРЗ**.

Рецепты народной медицины

Для обезболивания целесообразнее всего использовать свежее растение. Спиртовая или водочная настойка из индийского лука не так эффективна. Кусочком листа индийского лука натирают больное место. При этом человек ощущает сильное жжение в течение 10–15 мин, но боль снимается быстро. После натирания больные места нужно укрыть или обвязать шерстяным платком.

При **болезнях суставов** обычно применяют настойку из свежих листьев (на водке или спирте), которая обладает противовоспалительными свойствами. Для этого взять луковицу размером с куриное яйцо или покрупнее, искрошить в стеклянную банку вместе с листьями и даже с цветами. Залить водой или спиртом, закрыть полиэтиленовой крышкой и поставить на месяц в темное место настаиваться. Потом процедить, слить в бутылку и плотно закрыть. Пользоваться настойкой нужно предельно осторожно. Настойкой смачивают кусочек ваты или ткани и протирают больные места.

❗ **Внимание:** настойка ядовита. Беречь от детей.

При сильных болях **при артрите, радикулите, остеохондрозе** можно также использовать свежий сок из листа птицемлечника. Натирают больные места. Такой метод достаточно эффективен: боли при радикулите, невралгии проходят после двух-трех натираний.

При **радикулитах:** небольшим (размером примерно 2х2 см) кусочком листа птицемлечника надо быстро натереть поясницу, завязать шерстяным платком и лечь под одеяло. Все надо проделать быстро, так как лук начинает быстро жечь, но через 10 мин жжение прекращается; и наступает облегчение.

При **головной боли**: ваткой или тканью, смоченными в соке птицемлечника или в приготовленной настойке, или просто кусочком листа протирают виски и затылок. Это помогает уменьшить или снять головную боль.

При **простуде** сок втирают в переносицу, надбровные дуги; лимфатические узлы.

При **укусах животных** или насекомых (пчел, ос, комаров) хорошо обрабатывать покусанные места ваткой, смоченной в настойке птицемлечника. Боль и отеки быстро проходят.

При **мастите**: слегка помяв листок индийского лука, приложите его к больному месту. Это не только поможет снять боль, но и усилит приток крови к тканям, оттянет гной.

При **бородавках** надо смешать настойку индийского лука с нашатырным спиртом в соотношении 1:1 и смазывать бородавку 3–4 раза в день.

При **зубной боли** в стакан воды надо добавить несколько капель приготовленной настойки и полоскать рот. Или можно смочить ватку приготовленной настойкой и приложить ее к больному зубу.

❗ **Внимание:** не допускать попадания свежего сока на слизистые оболочки, особенно глаз. Если сок все же попал в глаз, обильно промойте водой, закапайте 2 капли тауфона (препарат, применяемый при травмах глаз), а затем 10 мин держите глаз закрытым.

❗ **Внимание:** индийский лук не имеет противопоказаний, кроме индивидуальной непереносимости. Чтобы выяснить, нет ли у вас аллергии на это растение, на 5–7 мин приложите кусочек листа к участку здоровой кожи, лучше на локтевом сгибе. Если в течение часа кожа покраснеет или появится зуд, который не пройдет еще через час, лук лучше не использовать.

Каланхоэ

Краткая характеристика. **Каланхоэ перистое** – *Kalanchoe pinnata* (Lam.) (*Bryophyllum pinnatum* Lam.) – многолетнее вечнозеленое травянистое суккулентное растение из семейства толстянковых, развивающее несколько густооблиственных побегов высотой от 0,5 до 1,5 м. Стебли прямостоячие, сочные, мясистые, в нижней части цилиндрические, в верхней – четырехгранные, иногда древеснеющие у основания.

Каланхоэ перистое в диком виде встречается в тропиках Африки и на острове Мадагаскар, где произрастает на каменистых склонах гор на высотах до 1000 м над уровнем моря.

Разные виды каланхоэ культивируют как декоративные растения в тропических и субтропических регионах в открытом грунте, в более холодных странах – в оранжереях и жилых помещениях. В России как комнатные растения разводят несколько видов каланхоэ. Цветоводы-любители их часто называют бриофиллюмом, или бриофиллом, а еще каланхоэ зовут живородящим деревом Гете. Каланхоэ перистое используется в медицине, и его культура осваивается для получения лекарственного сырья.

Лекарственное значение. Медицинское использование нашла надземная часть (трава) каланхоэ, заготавливаемая преимущественно до цветения. Она содержит флавоноиды (жеалин, кверцетин, кемпферол и др.), органические кислоты (аскорбиновую, яблочную, щавелевую, лимонную, уксусную и др.), полисахариды, дубильные вещества, микроэлементы. Срезанные облиственные побеги хорошо промывают и помещают в темное прохладное (5—10 °С) место на 5–7 дней. Затем сырье измельчают и отжимают сок. Хранят его при температуре 4—10 °С.

Сок из листьев каланхоэ обладает **противовоспалительной активностью**, способствует быстрой эпителизации тканей, очищению **ран и язв**.

Его используют как наружное средство лечения **трофических язв, ожогов**, плохо заживающих **ран, повреждений промежности, пролежней** и **гнойных процессов с омертвением тканей**.

В качестве полосканий сок каланхоэ назначают при **стоматитах, гингивитах, пародонтозах, тонзиллитах**, а также в акушерско-гинекологической и офтальмологической практике. Может быть, самым сенсационным нужно считать сообщение о полном излечении соком каланхоэ **аденомы простаты** без хирургического вмешательства.

Рецепты народной медицины

Сок свежих листьев назначают для остановки **кровотечения из ран**, при **фурункулах, кожных сыпях и экземе**, для лечения **ожогов, эрозии шейки матки и трещин сосков**: на пораженное место наносят 2–3 капли сока. Курс лечения 5–6 дней.

После каждого кормления 2–3 каплями подогретого до 37 °С сока смазывать **трещины сосков**.

При **насморке** и для профилактики **гриппа** сок закапывают по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

При **туберкулезе** сок принимают внутрь по 0,5 ч. ложки 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.

Сок прикладывать на 40 мин к пораженным деснам и слизистой

оболочке рта при **пародонтозе**, **воспалении десен**, **зубной боли**, **стоматите**.

Выжать сок каланхоэ. Смешать с равным количеством кипяченой воды, намочить ватку и прикладывать к глазам 4–5 раз в день при запущенных **воспалительных заболеваниях глаз**.

Настойка из свежих листьев каланхоэ: 2 ст. ложки листьев на 0,5 л. водки. Настаивать 10 дней, ежедневно взбалтывая. Применять для растирания ног при **варикозном расширении вен**.

При **перифлебите** (воспаление вен при варикозном расширении) используют настойку 1:1 из свежих листьев каланхоэ. Вечером перед сном кусочком ткани, смоченным этой настойкой, в виде легкого массажа натирать ноги. Боли в ногах быстро проходят, но лечение необходимо продолжать в комплексе с приемом препаратов внутрь.

При **болях в ногах**, «синей» сетке мелких вен делают настойку: поллитровую бутылку наполнить листьями каланхоэ, залить доверху водкой. Поставить в темное место на неделю, периодически встряхивать. Натирать вечером настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Курс лечения 2–4 месяца.

Повязку, смоченную соком каланхоэ пополам с 0,5 %-ным раствором новокаина, накладывать при **рожистом воспалении** (менять 2–3 раза в день). Курс лечения – 5–6 дней.

При **язвах ; ожогах ; пролежнях, гнойных ранах** накладывают повязки с соком листьев каланхоэ. Первые 3 дня повязку меняют ежедневно, в дальнейшем через 3 суток. В перерывах к больному месту прикладывают цинковую мазь, вазелин и др.

Пеларгония, или душистая герань

Краткая характеристика. **Пеларгония** , или **душистая герань** , – распространенное комнатное растение. Разводят несколько видов этого рода, но наибольшее распространение имеет **пеларгония крупноцветковая** – *Pelargonium grandiflorum* (Andr.) Willd. и ее гибриды. Это вечнозеленый полукустарник из семейства гераниевых с разветвленными опушенными стеблями высотой до 90 см, древеснеющими у основания.

Родина пеларгонии – Южная Африка. Издавна это растение введено в культуру с декоративными целями и для получения эфирного масла. В России пеларгонию, чаще называемую душистой геранью, выращивают как неприхотливый комнатный цветок, обладающий сильным запахом.

Лекарственное значение. Эфирное масло пеларгонии обладает **дезинфицирующими свойствами**. Его используют для **отдушки** неприятно пахнущих лекарств. Оно **понижает кровяное давление**.

В народной медицине листья этого растения применяют **при диабете**. Аромат может ослаблять **головную боль, снимать усталость, нормализовать сон**.

Препараты пеларгонии обладают **кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим действием**. Кроме того, они способны растворять отложения солей при **подагре и почечнокаменной болезни**.

Кранам прикладывают растертые листья пеларгонии.

Листья пеларгонии **отгоняют комаров, мух, моль**.

Эфирное масло пеларгонии получают из листьев и побегов растений путем перегонки с водяным паром. Используют как **тонизирующее, вяжущее, антисептическое, противодиабетическое, глистогонное** средство.

Рецепты народной медицины

Для растворения солей можно воспользоваться отваром: 1 ст. ложку измельченной травы или корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 мин, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки во время обеда.

Настой травы применяют при **маточных кровотечениях** в послеродовой период: 2 ст. ложки сухой измельченной травы настаивать в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процедить. Настой выпить в течение дня. При **эрозии шейки матки** этим настоем делать спринцевания.

При **женском бесплодии** пьют настой душистой герани по ½ стакана 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

При **облысении**: 2 ст. ложки сухой измельченной травы залить 0,5 л. кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 ч, процедить. Использовать для мытья головы (мыть голову через день в течение 2 недель).

При **трещинах заднего прохода**: 2 ст. ложки корней варить в 1 л. кипятка 10 мин. Процедить, использовать в виде примочек.

При **внутренних кровотечениях и кровоизлияниях**: заварить 10 г корней душистой герани (мелко порезать) в 0,5 л. кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 200 мл 3 раза в день.

При **истерии**: 2 ст. ложки свежих листьев герани залить стаканом кипящей воды, настаивать 1 ч. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день (рецепт Ванги).

При **тике** (непроизвольном подергивании мышц тела): взять 2–4 или больше зеленых листьев герани, положить на больные места; сверху прикрыть льняной тканью и завязать теплым платком. При

необходимости поменять листья на свежие.

При **экземе**: собрать свежие листья душистой герани, кипятить их в воде в течение часа на малом огне и в этом отваре делать ванночки по 5 мин. Если экзема на таком месте, что делать ванночки неудобно, намочить в теплом отваре ткань и прикладывать к больному месту.

При **ангине, стоматите, болезни горла** рекомендуются полоскания: горсть травы душистой герани кипятить в 1 л. воды в течение 10 мин.

Одна-две капли эфирного масла пеларгонии с 1 ч. ложкой меда или с 1 стаканом воды 2 раза в день поможет при **поносах, язве желудка, маточных кровотечениях, кровохарканье, диабете, камнях в мочевых путях, глистах (острицы, аскариды), нервном утомлении.**

⚠ **Внимание:** нельзя применять длительное время.

При **язвах, ожогах, обморожениях, лишаях, сухих экземах, мигрени, ишемической болезни сердца** рекомендуются ванны: 7-10 капель эфирного масла пеларгонии на полную ванну.

При **ангине, стоматите, болезни горла** применяют полоскания: 1–2 капли масла на стакан воды.

⚠ **Внимание:** масло пеларгонии может раздражать чувствительную кожу, поэтому не следует применять препараты этого растения длительное время. Не рекомендуется использовать их при лечении детей до 6 лет.

Часть 8. Субтропические и тропические растения, используемые в народной медицине

Речь пойдет о культурных теплолюбивых растениях тропических стран. Однако россияне отлично знают продукцию, ради которой возделывают эти культуры, – она активно импортируется в нашу страну с давних пор. Мы уже не можем представить свою жизнь без кофе, какао, корицы, гвоздики, апельсинов, хотя и не пытаемся выращивать в своей стране кофейное, шоколадное, гвоздичное деревья, ибо знаем – наш климат исключает культуру этих тропических неженков.

В этой части охарактеризованы достаточно известные в нашей стране иноземные пищевые и технические растения, показана их роль в научной медицине и рассказано, как они используются российскими народными лекарями.

Фруктовые растения

Гранат

Краткая характеристика. **Гранат**, или **гранатник**, – *Punica granatum* L. – небольшое дерево или крупный кустарник семейства гранатовых высотой от 1,5 до 5 м (известны деревья почти 10-метрового роста), с обильным ветвлением. Отличается мощной корневой системой, позволяющей обеспечивать растение водой и минеральными солями в самых неблагоприятных условиях. Ветви нередко колючие из-за пазушных шипов. Стебли зеленовато-серые или коричнево-желтые, угловатые, ребристые.

Родина граната – Малая Азия, Закавказье, Туркмения, Иран, Афганистан, где он встречается дикорастущим.

О древности культуры граната свидетельствует частое упоминание его в Библии. Это растение запечатлено на фресках древнеегипетских пирамид. Сейчас гранат широко возделывают в странах с тропическим и субтропическим климатом не только в Евразии и Африке, но и в Новом Свете и Австралии. Основной регион гранаторазведения – Средиземноморье.

В России гранат произрастает лишь в Дагестане и в районе города Сочи. Его культивируют в Краснодарском крае и в северокавказских республиках, выращивают в оранжереях ботанических садов. А любители разводят гранат дома как оригинальное комнатное растение, цветущее почти круглый год.

Лекарственное значение. Из семян этого растения получают гранатовое масло. Лекарственным сырьем служат плоды, кожура плодов, корни и кора. Кожуру плодов заготавливают после их созревания, кору стволов – в период сокодвижения, корни – осенью. Сырье сушат под навесом или в сушилке при температуре не выше 60 °С. Хранят в матерчатых мешках не более двух лет.

С давних времен гранат использовали как лекарственное растение. По описаниям Авиценны, всем сортам граната, даже кислым, присущи **очищающие** и **вяжущие свойства**.

Гранатовый сироп и густо сваренный сок облегчают состояние **похмелья**. Все части граната помогают при **перебоях сердца**, а сладкий гранат действует очищающе на внутренние органы. Кисловатый гранат употребляется при **воспалении желудка, лихорадках**. Корка гранатового

корня **выводит глистов**.

Наружно мазь из порошка семян граната с медом применяют при **воспалении ногтевого ложа, гнойных язвах, болезнях уха и носа**.

Свежие плоды эффективны при **кашле, простудных заболеваниях и малярии**, их назначают как общеукрепляющее средство **при истощении организма**.

Порошок коры используют в виде присыпок при **мелких ранках, порезах, трещинах на коже**, а также как **противозудное средство**.

Для изгнания **глистов** можно употреблять все части гранатового дерева, но отвар корки плодов является наиболее эффективным средством.

Сок граната рекомендуется для **возбуждения аппетита и улучшения пищеварения**.

Рекомендуется принимать в пищу плоды кислых и кисло-сладких сортов.

Гранат полезен при **гепатите**.

Сок граната **очищает кровь**.

⚠ **Внимание:** отвар из коры корней и ветвей граната из-за содержания алкалоидов пеллетьерина и изопеллетьерина считается токсическим средством. В случае приема больших доз отвара могут возникнуть головокружение, общая слабость, судороги, ослабление зрения и рвота. Прием плодов граната считается вредным для лиц с хроническими запорами, при наличии геморроя и трещин в области заднего прохода.

Рецепты народной медицины

В народной медицине отвар кожуры плодов или цветков граната широко применяют как **противопоносное средство**. Местно в виде полоскания его применяют для лечения **ангины, стоматита и ран**. Приготовление отвара: 20 г сухих корок или 50 г плодов кипятят на медленном огне 30 мин в 200 мл воды; процеживают, употребляют по 2 ст. ложки 2 раза в день, за 20 мин до еды.

Отвар из корок особенно эффективен при **аллергических колитах и энтероколитах**. Его назначают при **дизентерии, пищевых отравлениях, поносе**, используют для полоскания горла при **ангине и рта при стоматите**.

Отвар коры гранатового дерева применяют при **воспалительных заболеваниях печени, почек, полости рта, органов зрения, слуха, болях в суставах**, при **переломах костей, маточных кровотечениях, кровоточивости десен**, при **поносах и колитах**.

Для приготовления отвара 2 ч. ложки измельченной коры заливают 1

стаканом горячей воды; настаивают на водяной бане 30 мин, процеживают через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по ¼ стакана 2–3 раза в день до еды.

При **конъюнктивите** закапать на ночь в глаза 2–3 капли сока граната кислого сорта.

При **сахарном диабете** принимать по 100–200 мл сока граната со столовой ложкой меда 3 раза в день.

❗ **Внимание:** противопоказано при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

При **дизентерии** выпить в течение дня понемногу 400 мл настоя гранатовых корок (чайную ложку на 200 мл кипятка).

При **остром энтерите (воспаление тонкой кишки)** принимать 3 раза в день до еды 1–2 ч. ложки отвара из кожуры плодов граната: 5 г измельченной в порошок кожуры на 100 мл воды.

Гранатовое дерево соответствует энергиям в зодиакальном знаке Рыб и Венеры.

Инжир, или фиговое дерево

Краткая характеристика. **Инжир**, или **фиговое дерево**, – *Ficus carica* L. – листопадное дерево или крупный кустарник из семейства тутовых высотой до 10 м, с толстыми ветвями. Имеет еще много других названий: винная ягода, смоква, смоковница и др. Обладает мощной, сильно развитой корневой системой. Ствол и старые ветви покрыты корой серого цвета, молодые ветви – зеленые.

В диком виде инжир растет в Южной Европе, Малой и Средней Азии, на Кавказе и в других южных районах Евразии. Окультурен инжир в глубокой древности, по некоторым археологическим данным, 5000 лет назад. Его разводили в Древнем Египте, в Древней Греции.

В настоящее время инжир культивируется во многих странах с субтропическим климатом. Наибольшие площади инжировые сады занимают в Турции, Алжире, Тунисе, Греции, Италии, Испании, Португалии, США (Калифорнии), Грузии, Азербайджане. В России для разведения инжира пригодны лишь самые южные районы европейской части, в особенности побережья Черного и Каспийского морей.

Лекарственное значение. С лечебной целью применяют плоды, листья и корни. Плоды собирают в августе-сентябре, листья – в апреле-мае, корни – весной и осенью.

В древней медицине инжир использовался как средство, укрепляющее силы, **стимулирующее деятельность печени, сердца** и других

внутренних органов. Авиценна считал, что инжир питательнее многих других плодов и советовал употреблять его людям с ослабленным здоровьем и старикам.

Выжатый из листьев сок **снимает татуировку** и лечит **чесотку**. Отваром **полощут горло**. Неспелый инжир прикладывают в виде лекарственной повязки **к бородавкам**. Употребление инжира **улучшает цвет лица**.

Народная медицина рекомендует отвары или варенье из инжира как **потогонное** и **жаропонижающее** средство. Отвар инжира, варенье и приготовленный из сушеных фиг суррогат кофе обладают потогонным и жаропонижающим действием и оказывают благоприятное влияние при **ларингитах, трахеитах и бронхитах**.

Наружно отвар инжира применяют для припарок при **нарывах, флюсе**. Иногда для ускорения созревания к нарывам прикладывают свежие или размоченные сушеные плоды.

Разваренные в молоке плоды инжира также ускоряют созревание **нарывов** при наружном применении.

Народная медицина рекомендует инжир при лечении **анемии** и **желудочно-кишечного тракта**, для стимуляции деятельности **печени** и других внутренних органов.

Млечный сок инжира применяют для лечения **ран, угрей, рака кожи**.

Настойку листьев на водке пьют при **малярии**.

В современной медицине инжир назначают больным с **венозной недостаточностью**. Он рекомендуется больным с заболеваниями **сердечно-сосудистой системы**.

В научной медицине используют листья инжира. Из них получают фурукумарин бергаптен, входящий в состав препарата псоберан. Этот препарат повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, усиливает ее пигментацию, поэтому применяется для лечения **витилиго** и **гнездовой плешивости**. Мякоть плодов инжира – составная часть слабительных препаратов кафиол и регулакс, усиливающих перистальтику кишечника и назначаемых лицам, страдающим запорами. Сироп из соплодий инжира применяют как мягкое слабительное. Густой экстракт из плодов легвини обладает мочегонным действием, его назначают при болезнях сердечно-сосудистой системы.

Японские исследователи получили из плодов инжира противоопухолевый препарат.

❗ **Внимание:** из-за большого содержания сахара противопоказано употребление плодов инжира больным сахарным диабетом. В инжире

много клетчатки, поэтому не следует употреблять его при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Противопоказан он и при подагре, так как содержит много щавелевой кислоты.

Рецепты народной медицины

Отвар: 100 г сухих плодов инжира залить 2 стаканами кипятка (или молока), прокипятить на медленном огне в течение 15 мин, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 2–3 раза в день до еды как **противокашлевое средство**.

Отвар из расчета 2 ст. ложки сухих плодов на 1 стакан молока или воды применяют для полоскания горла при **ангине, охриплости голоса**, а также принимают внутрь по 100 мл 2–3 раза в день при **гастритах; запорах**.

Отвар плодов: 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Используют для **полоскания при флюсе**.

При **нарушении венозного кровотока в нижних конечностях** принимать по 100 мл сока инжира; приготовленного из свежих спелых соплодий, которые протирают через металлическое сито. Массу разводить водой (2:1), отжимать через несколько слоев марли и пить 2–4 раза в день.

❗ **Внимание:** этот рецепт не рекомендуется при сахарном диабете и подагре.

При **болезни селезенки** применяют настой соплодий инжира: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать на водяной бане 30 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды.

Отвар плодов: 1 стакан измельченного сухого сырья на 2 стакана кипятка; кипятить 10 мин, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды при **мочекаменной болезни**.

Смоковница. Умеренно теплая и влажная. Черная разновидность принадлежит Юпитеру, а белая – Козерогу и Венере.

Маслина

Краткая характеристика. **Маслина европейская**, или **оливковое дерево**, – *Olea europaea* L. – вечнозеленое дерево или крупный кустарник из семейства маслиновых высотой 3–7 м, с кривым стволом, сильно утолщенным в нижней части, и широко раскинувшейся кроной. В редких случаях отдельные деревья вырастают до 20 м. Старые деревья обычно дуплистые. Кора пепельно- или зеленовато-серая, растрескивающаяся.

В диком виде маслина европейская нигде не встречается. Это настоящее культурное растение. Она введена в культуру в Средиземноморье за три тысячелетия до новой эры. Одним из прародителей культурной маслины считают **маслину золотистолистную** – *Olea chrysophylla* Lam., которая дико растет в Северной Африке и в настоящее время. В нашей стране маслину выращивают только в причерноморских районах Краснодарского края.

Живут оливковые деревья очень долго, это чемпион среди плодовых культур по продолжительности жизни. В Палестине известны деревья, возраст которых превышает 2000 лет. Теплолюбивая культура.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат плоды и листья. Листья заготавливают в период цветения. Сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Хранят в матерчатом мешке не более одного года.

Масло, полученное из плодов, используют как обволакивающее, желчегонное и легкое слабительное средство, при **желчнокаменной болезни**, **запорах**, при **кровотокающих геморроидальных узлах**, **воспалительных заболеваниях желудка и кишечника**; для уменьшения раздражения слизистых оболочек, при **отравлении** жидкостями, вызывающими **ожоги слизистой оболочки рта, пищевода и желудка**, а также как смягчающее средство при образовании твердых корок для смазывания **ссадин, ушибов, укусов** пчел, ос и шмелей.

На Руси оливковое масло применяли при **отравлениях** сильнодействующими ядами (типа мышьяка).

Применяли оливковое масло и в качестве **глистогонного** средства, при «непреодолимых» **запорах**, при **болях в животе**.

При **головных болях** масло закапывали в ухо.

Использовали оливковое масло как втирание при **укусах** собак и змей, при **укусах** пчел, комаров и других насекомых, при **парше** волосистой части головы, **ушибах**.

Оливковое масло способствует снижению уровня холестерина в крови, поэтому может рассматриваться как профилактическое средство, препятствующее развитию **атеросклероза** и **сердечно-сосудистых заболеваний**.

Оливковое масло служит основой для мазей и пластырей, а также растворителем некоторых лекарственных веществ, назначаемых в виде внутримышечных и подкожных инъекций.

Рецепты народной медицины

Отвар листьев назначают при гипертонической болезни, как

мочегонное при отеках, а также для профилактики и лечения атеросклероза и ожирения . Для приготовления отвара 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 5-10 мин, процеживают и доводят объем до исходного. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

При лечении от кашля оливковое масло смешивали с яичным желтком и сахаром. Смесь принимали утром и вечером по 2 ч. ложки.

Как глистогонное средство и от запоров пить от 1 ч. ложки до чайной чашки оливкового масла; периодически повторяя приемы.

При отравлениях ядом дать обильное питье из молока и оливкового масла; пока не появится рвота.

Маслина содержит силы Юпитера, Солнца, Сатурна.

Кофейное дерево

Краткая характеристика. Кофейное дерево аравийское – *Coffea arabica* L. – небольшое вечнозеленое дерево или крупный кустарник из семейства мареновых с длинными ветвями. В горах Эфиопии, в природных условиях высота его достигает 10 м, но на культурных плантациях предпочитают выращивать низкорослые растения, не превышающие 2,5 м, чтобы с них было легче срывать плоды.

Родиной кофе считается Эфиопия, где в настоящее время это дерево встречается в диком виде на высоте 1600–2000 м над уровнем моря. Разводить кофе начали еще в начале нашей эры, а с IX в. кофе уже широко культивировали в Аравии. В XVII в. его употребляли уже почти во всех европейских странах, а в следующем столетии кофе стал достаточно привычным напитком.

В России первое знакомство с кофе произошло в конце XVII в. В XVIII столетии в российских дворянских семьях кофейный напиток уже не считался редкостью, но все-таки в России до середины XX в. кофе пили мало, предпочитая ему чай. И сейчас в нашей стране чая пьют значительно больше, чем кофе, который завозят практически отовсюду.

Лекарственное значение. Кофе в своем составе содержит сосудосуживающее вещество – кофеин, а также группу сосудорасширяющих соединений – теобромин, теофиллин и витамин PP. При поджаривании в семенах кофе образуется никотиновая кислота (витамин PP), которая легко переходит в кофейный напиток. В чашке черного кофе содержится примерно треть суточной дозы витамина PP, необходимой взрослому человеку.

Основным биологически активным соединением в кофе является алкалоид кофеин. Он относится к психостимулирующим средствам,

действует на центральную нервную систему, в особенности на кору головного мозга: уменьшает чувство усталости, улучшает умственную работу, обостряет слух и зрение. Кофеин расширяет кровеносные сосуды головного мозга, сердца, легких, скелетной мускулатуры, усиливает сердечные сокращения, учащает и углубляет дыхание. Кофейный напиток обладает всеми названными свойствами, поскольку этот алкалоид полностью переходит из порошка в напиток. Однако в качестве лечебного средства используют все-таки чистый кофеин, а не кофе. Это объясняется просто – кофеин можно легко и четко дозировать.

В древней медицине кофе признавали полезным при кашле, при воспалительных процессах в мозгу, глотке и других органах. Считали, что кофе открывает закупорки и усиливает мочеиспускание, повышает настроение, снимает усталость и недомогание.

Древние медики не рекомендовали пить кофе натощак, а также после обильной пищи.

В народной медицине свежесваренный горячий кофе применяется как **тонизирующее** и **общеукрепляющее средство** при **физической** и **умственной усталости**, рекомендуется ослабленным и истощенным больным, особенно перенесшим какое-либо тяжелое инфекционное заболевание, а также **при отравлениях**.

Сырые зерна кофе издавна применялись в виде настоев для лечения **лихорадки, головной боли, коклюша, катаров, подагры, артритов**.

Крепкий отвар обжаренного кофе в смеси с лимонным соком применяли при **малярии**.

Содержащиеся в кофе дубильные вещества помогают при **поносах**.

Кофеин широко применяют в медицине в качестве средства, повышающего кровяное давление. Поэтому кофе как кофеиносодержащий напиток нередко рекомендуется **гипотоникам**.

У большинства людей кофе устраняет состояние сонливости, то есть вызывает бессонницу. Однако в отдельных случаях прием кофе действует как снотворное средство.

Рецепты народной медицины

Кофе используют как **вспомогательное ранозаживляющее средство**. **Ссадины и раны** (в том числе и гнойные) промывают 2–3 %-ным раствором марганцовки и присыпают мелко размолотым обжаренным кофе. Промывают рану не реже 2 раз в день.

При **отравлении** после промывания желудка и опорожнения кишечника выпить 1–2 чашки крепкого кофе. Дубильные вещества кофе препятствуют всасыванию остатков яда слизистой оболочкой желудка и

кишечника. Важно и то, что кофе тонизирует организм, усиливает ослабленную сердечную деятельность.

☝ **Внимание:** злоупотребление кофе вызывает сердцебиение, чрезмерную возбудимость, бессонницу, повышает кровяное давление, головную боль, беспокойство, повышает температуру. Кормящим матерям нельзя пить крепко заваренный кофе, т. к. кофеин попадает с молоком малышу, вызывая бессонницу, беспокойство и даже судороги. Кофе противопоказан раздражительным и легковозбудимым людям, больным язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чайный куст

Краткая характеристика. Чайный куст китайский – *Thea sinensis* L. – вечнозеленое, сильно ветвистое растение из тропического семейства чайных. В естественных условиях это крупный кустарник или небольшое дерево высотой примерно 3 м, отдельные особи вырастают до 15–17 м. В культуре высота кустов редко превышает 1,5 м.

Родина чая – северо-восток Индии (Ассам) и прилегающие районы Индокитая, где он растет в горных лесах, поднимаясь на высоту до 2000 м над уровнем моря. В культуру введен в Китае за 2500 лет до н. э. как лекарственное растение. В Европу чай завезен португальцами в XV–XVIII вв., где использовался вначале как лекарственное средство, а с XVIII в. – как напиток.

В России первый чайный куст был посажен в 1818 г. в Никитском ботаническом саду, а первые чайные плантации появились в конце XIX в. под Батуми. Широкое распространение чаепития привело к изобретению знаменитого русского самовара.

Лекарственное значение. В древней медицине чай прославляли как чудесный исцеляющий напиток, снимающий чувство усталости, повышающий работоспособность. Древние медики рекомендовали чай при лечении болезней органов пищеварения, печени, почек, инфекционных, кожных и других заболеваний.

В народной медицине чайный напиток, а также жом (шама), оставшийся после выпитого чая, широко применяют при самых разнообразных заболеваниях. Чай используют как **тонизирующее средство** при **умственной и физической усталости**, в качестве **антитоксического, потогонного, жаропонижающего и мочегонного средства** при **лихорадочных состояниях**, возникших на почве различных инфекционных заболеваний (пневмония, дизентерия, тиф, туберкулез, ангина и др.). Чай употребляют также при **отравлениях**, при **гипотонии**, при **головной боли**. Горячий чай хорошо согрывает после охлаждения.

Зеленый чай рекомендуется пить при *лихорадочных состояниях, отравлениях алкоголем, заболеваниях желудка, пониженном аппетите.*

При *бронхитах, пневмонии, истощении, анемии, язвенной болезни* назначают **черный чай.**

Жом после использования чайного напитка, а также крепко заваренный чай местно используются в виде компрессов при лечении *ожогов и гнойных ран.*

Для усиления антитоксических свойств чая в него добавляют лимон. Это способствует *снижению температуры*, снимает *головную боль.*

С целью усиления потогонных свойств в чай добавляют малиновое или земляничное варенье.

Чай с яблочным уксусом или небольшим количеством меда полезен при *полиартритах, суставных и мышечных болях, хроническом ларингите.*

Чай с черничным вареньем или с гранатовым сиропом используется в качестве *противопоносного* средства.

Чайную «диету» назначают взрослым и детям при *отравлениях*, а также при *инфекционных заболеваниях.*

Зеленый чай обладает выраженным **противомикробным действием:** он подавляет рост дизентерийных и других патогенных микробов, *положительно влияет на кишечную флору.*

Под действием содержащегося в чае кофеина возбуждается кора головного мозга, *расширяются сосуды, улучшается кровоснабжение мозга.* В зеленом чае кофеина больше, однако черный чай действует мягче и продолжительнее.

Другой алкалоид, содержащийся в листьях чайного куста, – **теофиллин** – оказывает *возбуждающее действие на сердце и увеличивает мочеотделение.*

Катехины (дубильные вещества), содержащиеся в листьях чайного куста, увеличивают упругость стенок кровеносных сосудов, делая их более эластичными и гибкими. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ чай оказывает *вяжущее и дезинфицирующее действие, улучшает пищеварение.*

Внимание: чай является возбуждающим напитком, поэтому нельзя пить крепко заваренный чай перед сном. Кормящие матери должны знать, что часть кофеина переходит в молоко, поэтому выпитый на ночь крепко заваренный чай может стать причиной бессонницы у грудных детей. Неумеренный прием чая, особенно зеленого, вызывает нарушения

сна, возбуждающе действует на сердце, поэтому больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями необходимо воздерживаться от приема крепко заваренного зеленого чая.

Рецепты народной медицины

Благотворное влияние зеленого чая отмечено при **ревматизме и хроническом гепатите** .

Рекомендуется пить 3 раза в день по 60–80 мл крепкого зеленого чая. Такой настой готовят из 1 ч. ложки сухого чая на ½ стакана кипятка; настаивают 10 мин.

Отвар зеленого чая используют для лечения **дизентерии** . Для этого 100 г зеленого чая заливают 2 л. воды, настаивают 30 мин, кипятят, периодически помешивая, 1 час. Полученный отвар фильтруют через 2–3 слоя марли, а остаток (заварку) снова заливают 1 л. воды и кипятят 40 мин, после чего также фильтруют. Затем оба фильтрата смешивают, разливают в чистые бутылки и хранят в холодильнике. Принимают отвар по 1–2 ст. ложки 4 раза в день за 10–30 мин до еды (детям до года дают чайными ложками, а старше года – десертными). Курс лечения – 5-10 дней.

❗ **Внимание:** противопоказанием для приема зеленого чая считаются гастрит с повышенной кислотностью и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных прием зеленого чая сопровождается возникновением изжоги, усилением болей в желудке, в отдельных случаях – кишечной коликой.

Витамины Р и С, входящие в состав чая, обладают кровоостанавливающим действием, поэтому настой чая (1:10), приготовленный кипячением на медленном огне (5-10 мин), способен предупредить или устранить **точечные кровоизлияния слизистой оболочки десен, желудка и кишечника**.

Чай – растение Меркурия.

Шоколадное дерево, или дерево какао

Краткая характеристика. Шоколадное дерево, или дерево какао, – Theobroma cacao L. – небольшое вечнозеленое дерево, относящееся к тропическому семейству стеркулиевых высотой 3–8 м. Ствол прямой, диаметром 15–20 см, с бурой корой и желтоватой древесиной. Крона широко распростертая, густо облиственная.

В диком виде шоколадное дерево не произрастает нигде. Считают, что его предки вымерли. Окультуривание произошло в Центральной Америке задолго до открытия Нового Света европейцами. Это одно из многих полезных растений, которые Американский континент подарил

человечеству.

В 1502 г. Колумб привез семена шоколадного дерева в Испанию. Начиная с XVII в. шоколад вошел в моду в придворных кругах Испании, Франции, Англии и других европейских стран. Его использовали как общеукрепляющее и стимулирующее средство, некоторые даже считали его средством, возбуждающим чувственность и способствующим зачатию.

В настоящее время дерево какао возделывают во всех тропических странах мира на площади, превышающей 1 млн. га. От половины до $\frac{3}{4}$ мирового урожая семян какао получают в странах Западной Африки и лишь 17–20 % в Центральной и Южной Америке.

Лекарственное значение. В шоколаде содержится небольшое количество кофеина и теобромин, который *стимулирует сердечную деятельность и увеличивает отделение мочи.*

Масло какао широко используется в аптечной практике. Это самая лучшая основа для таких форм лекарств, как свечи и шарики.

Рецепты народной медицины

Какао и шоколад назначают для восстановления физических сил . Очень вкусным и питательным является напиток-шоколад. Для его приготовления берут 1 чашку порошка какао, 3 ч. ложки сахарного песка, добавляют немного горячего молока или воды и растирают смесь до получения однородной массы, затем, помешивая, добавляют примерно 150 мл молока и доводят до кипения (при этом образуется пена). Иногда в чашку добавляют ложку взбитых сливок. Пьют шоколад горячим или охлажденным.

Если к сильно набухшим шишкам геморроя прикладывать ткань, смазанную маслом какао, они быстро прорвутся. Этот компресс с маслом какао надо прикладывать до полного заживления.

Заморские пряности

Бадьян настоящий, или звездчатый анис

Краткая характеристика. **Бадьян настоящий**, или **звездчатый анис**, – *Illicium verum* Hook.fil. et Thoms. – небольшое вечнозеленое дерево или кустарник из семейства бадьяновых, или иллициевых, высотой 6–10 м, с прямым стволом и хрупкими, легко ломающимися ветвями.

Бадьян настоящий встречается дикорастущим в лесах Южного Китая на высоте 600—1600 м над уровнем моря. Китайцы используют его в качестве пряности с незапамятных времен. Считается, что в Европу бадьян привез английский мореплаватель Т. Кавендиш только в конце XVI в. Сейчас его возделывают в основном в азиатских странах. До недавнего времени бадьян культивировался в Абхазии. В Россию его завозят в основном из Китая и Вьетнама. Не случайно эту пряность в нашей стране называют китайским бадьяном, или китайским анисом.

Лекарственное использование. С лечебной целью применяют семена и корень. Эфирное масло из бадьяна обладает **мочегонным** и **отхаркивающим действием**, **улучшает пищеварение**. Препараты из бадьяна в народной медицине использовались при **кашле**, при **потере аппетита**, **пучениях живота** и других неполадках в пищеварении, при **лихорадке**, **малярии** (отвар семян или масло из них), а также от **глистов** (корень, вернее, кожица с корня).

В научной медицине бадьян применяют для улучшения вкуса и запаха неприятных на вкус лекарств.

Плоды бадьяна широко используют в восточной медицине. Разнообразные лекарственные средства из них **усиливают перистальтику кишечника**, увеличивают выделение молока у кормящих матерей.

Рецепт народной медицины

Отвары: от **глистов** (круглых) заваривают 2 ч. ложки корня бадьяна на 1 стакан кипятка. Принимают натошак по 1 ст. ложке до тех пор, пока глисты не выйдут.

Гвоздичное дерево

Краткая характеристика. **Гвоздичное дерево**, или **илисизигиум ароматный**, – *Syzygium aromaticum* (L.) Merrill et L.M.Perry – вечнозеленое дерево из семейства миртовых пирамидальной формы, высотой 10–12 м, с густой кроной. Все его части содержат ароматное эфирное масло. Ствол покрыт серой корой, несет множество боковых ветвей.

Родина гвоздичного дерева – Молуккские острова в Юго-Восточной Азии. Местные племена использовали гвоздику как пряность и лекарство от зубной боли.

О гвоздике знали в Древней Индии, Китае, Египте.

В Европу гвоздику стали завозить арабы в IV–V вв. нашей эры. С IX в. она становится популярной специей в Европе, но доступной из-за дороговизны только немногим.

Первым европейцем, который увидел в XIII в. гвоздичное дерево, был Марко Поло, путешествовавший по странам Азии. Долгое время гвоздику собирали только на Молуккских островах. Португальцы, а потом голландцы, владевшие этими островами, запрещали под страхом смертной казни вывозить семена гвоздичного дерева. Но в 1770 г. французам удалось выкрасть семена и вырастить гвоздичное дерево в своих колониях. Постепенно плантации гвоздичного дерева появились во многих местах тропической Азии, а потом и на островах Маврикий и Реюньон близ Восточной Африки.

Сейчас гвоздичное дерево культивируют во многих тропических странах. Особенно большие плантации заложены в Индонезии, Шри-Ланке, Занзибаре, на Мадагаскаре. Эти страны – основные поставщики гвоздики на мировой рынок. В последние годы крупным производителем этой пряности становится Бразилия.

Лекарственное значение. В средние века гвоздика широко использовалась от головной боли, глухоты и водянки. Во время эпидемий чумы гвоздику использовали, чтобы уберечься от заражения. Для этой цели носили на шее бусы из гвоздики, ее держали во рту и жевали при посещении больных.

Современные химики, выделившие эвгенол – действующее начало гвоздики, подтвердили, что речь в самом деле идет об особенно сильном антисептике.

В качестве **обезболивающего средства** при лечении зубов гвоздику открыл в XVI в. Амбруаз Паре, и это ее свойство используется до сих пор.

В то же время благодаря вкусу и стимулирующему действию на все пищеварительные железы, **возбуждающему аппетит** и **облегчающему пищеварение**, гвоздика является первоклассной приправой.

Гвоздика-пряность нашла применение в медицине некоторых народов как средство, **улучшающее пищеварение, укрепляющее память**, помогающее при некоторых **глазных болезнях**.

Хирурги пользовались эфирным маслом из гвоздичного дерева как **сильным антисептиком**.

Рецепты народной медицины

Для лечения **гипертонической болезни** берут 40 бутонов и заливают 4 стаканами воды. Кипятят на малом огне до тех пор, пока останется 0,5 л. Отвар долго не портится. Его сливают в бутылку и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день (утром – натощак, остальные два раза – перед едой). Курс лечения длительный (1–2 года), но нормализуется давление стойко.

При **ревматизме, артрите, невралгических болях, простуде, бронхите** рекомендуют ванны с эфирным маслом гвоздики, по 3–5 капель на полную ванну.

При **простуде, бронхите, невралгических болях** применяют ингаляции с эфирным маслом гвоздики (1–2 капли).

При **зубной боли** положить влажный тампон с 1–2 каплями масла на больной зуб.

При **желудочных и кишечных болях, спазмах, тошноте, рвоте, легочных заболеваниях, кишечных паразитах** принимать внутрь 1–2 капли масла гвоздики с 1 ч. ложкой меда или в приправе к еде.

❗ **Внимание:** с гвоздичным маслом, как с большинством эфирных масел, нужно обращаться осторожно: при дозе 1 г в день могут возникнуть явления интоксикации, а при более высоких дозах – серьезные расстройства нервной системы и психики.

Имбирь лекарственный

Краткая характеристика. **Имбирь лекарственный** – *Zingiber officinale* Roscoe – многолетнее травянистое растение из тропического семейства имбирных. Корневая система представлена горизонтально простирающимся корневищем темно-желтого или белого цвета с отходящими от него многочисленными корнями. Корневище своеобразное, выглядит как цепь сросшихся мясистых клубней весьма причудливой формы. От каждого «клубня» отходит один надземный побег, высотой до 1 м.

Дикорастущим имбирь в настоящее время не встречается нигде. Это исключительно культурное растение. Родина его – Юго-Восточная Азия, где имбирь употребляют с незапамятных времен. Есть сведения, что арабы вывозили отсюда эту пряность еще до нашей эры. С IX в. имбирь стал популярной пряностью в Англии, а позже и в других европейских странах.

В настоящее время имбирь широко возделывают в тропиках Азии, Африки, Австралии, Америки. Крупнейшими экспортёрами его в конце 80-х годов были Индонезия, Тайвань, Индия, Малайзия, Таиланд, Фиджи. Больше всего эту пряность импортируют арабские страны,

Великобритания и США. В России имбирь потребляется в небольшом количестве, но достаточно давно.

Лекарственное значение. Лекарственные свойства имбиря известны с давних времен. В древней медицине корневище рекомендовали для укрепления памяти, для улучшения пищеварения, как легкое мягчительное и как средство, возбуждающее похоть. Применяли его и как профилактическое средство от чумы. В традиционной медицине Восточной Азии измельченные корневища назначали при головных болях, бронхиальной астме.

Наружно в виде отвара имбирь применяют для полоскания горла при **ангине**.

При **гнойных угрях** рекомендуется чаще в пищу употреблять имбирь, который способствует очищению крови.

В «Словаре болезней» (1859 г.) указывалось, что имбирь **укрошает детский судорожный кашель, помогает извержению мокроты**, накопившейся в гортани. Применяли его при **белях, водянке**. Там же отмечалось: «Имбирь также имеет свойства **согреть тело, разводить мокроты, укреплять слабый желудок, помогать пищеварению, утолять ворчание в желудке, унимать кровохарканье, прогонять темноту в глазах и гнать песок и камень**».

Имбирь хорошо помогает от **морской болезни**. Карибские моряки перед выходом в открытое море всегда жуют имбирь.

В китайской медицине имбирь применяют для укрепления памяти.

Рецепты народной медицины

Имбирь применяют при **расстройствах пищеварения, метеоризме, задержке мочеотделения, хроническом энтерите, отеках, ревматизме**. Обычно его принимают по 0,3–1,5 г порошка из корневища несколько раз в день.

Настойку имбиря применяют как **тонизирующее средство при расстройствах пищеварения, при потере аппетита**.

Для приготовления настойки 150 г корня имбиря заливают 800 мл водки, настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 1 ч. ложке с водой 2 раза в день.

При **потере аппетита** принимают порошок из корневищ имбиря по 0,6 г на прием.

При **простуде** в качестве потогонного средства используется сладкий чай из имбиря. Для его приготовления одну чайную ложку с верхом имбиря залить 1 стаканом кипятка и настаивать в тепле 20–30 мин. Затем добавить 1 ст. ложку сахара, размешать и пить горячим. После

приема чая лечь в постель, хорошо укрыться и пропотеть.

При **сухом, изнурительном кашле** взять на 1 майонезную банку меда 1 ч. ложку имбиря. Варить на медленном огне 4–5 ч. Полученную коричневатую-золотистую массу остудить. Когда она затвердеет, разделить на 15 кусочков. Принимать по одному кусочку 3 раза в день, за 3–5 дней кашель должен прекратиться.

При **эпилепсии** корень имбиря использовали в дозах от 1,2 г до 3 г порошка (с сахаром или сиропом) на прием.

Порошок или отвар из измельченного корневища назначают как седативное и антиспастическое средство при **головных болях** невралгического и спастического характера, а также при **бронхиальной астме, бронхите, тошноте и рвоте** (по 0,3–1,5 г несколько раз в день).

При **потере аппетита, затрудненном пищеварении, поносах, скоплении газов**, для профилактики **заразных болезней**, при **половом бессилии** принимают по 1–3 капли эфирного масла имбиря в день с 1 ч. ложкой меда.

При **ревматизме, артрите, радикулите, люмбаго, восстановлении сил** после перенесенной операции, **простудных заболеваниях, гриппе, импотенции** рекомендуются ванны: 7–9 капель эфирного масла на полную ванну. Температура горячей ванны 37–42 °С. Продолжительность не более 20 мин. Прохладная ванна может быть и более продолжительной.

❗ **Внимание:** не рекомендуется применять имбирное масло при беременности. Масло в чистом виде может вызвать раздражение кожи.

Имбирь – растение Солнца. Корень его содержит силы Марса.

Коричное дерево, или коричник цейлонский

Краткая характеристика. Коричное дерево, или **коричник цейлонский** (это растение часто называют корицей, что, в общем-то, неправильно, ибо корица – это пряность, которую дает коричное дерево), – *Cinnamomum zeylanicum* Влуме – вечнозеленое дерево из семейства лавровых высотой 7–10 м со **светло-серой корой**. Для получения пряности коричник выращивают как кустарник. Ветви четырехгранные с тупыми гранями. Коричник цейлонский растет во влажных тропических лесах в районах со среднегодовой температурой воздуха 26–27 °С и годовой суммой осадков 2000–3200 мм.

Лекарственное значение. В средневековье корица широко использовалась в качестве средства, стимулирующего пищеварение. Она повышает секрецию желудочного сока, стимулирует дыхательную систему и систему кровообращения.

Корица – прекрасное **тонизирующее средство** от **усталости** и при

потере аппетита. Она может также уберечь от гриппа, если выпить теплое вино с корицей, что подействует как снадобье, **общеукрепляющее** и убыстряющее циркуляцию крови.

Репутация корицы как средства, возбуждающего чувственность, тоже не лишена оснований.

Народные целители рекомендуют **гипотоникам** принимать корицу с медом или простоквашей.

Корица широко употребляется в восточной медицине. Считается, что она улучшает настроение и веселит, поддерживает и укрепляет силу мозга, сердца и печени, улучшает зрение.

Применяют ее и как противоядие, она будто бы выводит из организма гнилостные продукты и ядовитые вещества животного происхождения.

Ею натирают лоб и виски при **головных болях** простудного происхождения.

Восточные медики уверены, что корица обладает мочегонным действием, полезна при **водянке, сердцебиениях, нервных расстройствах, мокром кашле, потере голоса, незаживающих и гноящихся ранах.** Полагают, что лечебные свойства корицы сохраняет до 15 лет.

Корица широко употребляется в аптечном деле для улучшения вкуса и запаха лекарств.

Эфирное масло получают из коры растения путем паровой перегонки.

Китайская корица, более плотная и более шероховатая, с менее тонким ароматом, одновременно более пикантного вкуса и довольно сладкая. Гораздо меньше она ценится на Западе. В то же время в Китае корица чрезвычайно популярна в качестве пряности, но еще более как медицинское средство. Можно утверждать, что не существует ни одного китайского медицинского рецепта, в состав которого не входила бы корица.

Рецепты народной медицины

При гриппозных состояниях и приступах озноба: грог из половины выдавленного лимона; 1 ст. ложки меда и 200 мл горячей воды, в которой прокипятить немного корицы и один бутон гвоздики. Настаивать 20 мин.

При несварении желудка, кишечных инфекциях ; при гриппе, простудных заболеваниях , для стимуляции кровообращения , при сердцебиениях , гипотонии , импотенции применяют внутрь по 2–3 капли эфирного масла с 1 ч. ложкой меда или варенья в стакане воды.

При заболеваниях верхних дыхательных путей, депрессивном состоянии рекомендуются ингаляции: 2–3 капли эфирного масла.

❗ **Внимание:** эфирное масло не употреблять при беременности, во

время химиотерапии при лечении рака, при повышенной чувствительности кожи.

Корица содержит силу Солнца.

Шафран

Краткая характеристика. **Шафран посевной** – *Crocus sativus* L. – многолетнее луковичное растение из семей **ства ирисовых, или касатиковых**. От луковицы, одетой бурыми чешуями, отходят корни и надземный побег, состоящий из листьев и цветка.

Дикорастущим шафран посевной не встречается. Это культурное растение, издавна разводимое во многих азиатских странах. В древние времена шафран ценился больше как эффективный краситель: правители Вавилона и Древней Персии носили обувь, окрашенную шафраном, а их жены – платья из тканей, которые красили этим растением. С VIII в. шафран разводят на юге Европы. В средневековье его также использовали как краску для волос. Кроме того, большая часть кушаний средневековых европейских вельмож сдабривалась шафраном.

Сейчас шафран выращивают в Европе только в Испании и южных районах Франции. В Южной Азии эта культура распространена шире. В России шафран выращивается в Дагестане и других регионах Северного Кавказа, но больше поступает к нам из дальнего зарубежья.

Шафран посевной цветет осенью, в сентябре-октябре. Цветки раскрываются в ясные сухие дни около 10 часов утра. Каждый цветок бывает раскрытым не более двух дней, а общая продолжительность цветения плантации редко превышает две недели. Плоды созревают только следующей весной.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат рыльца цветков. Собирают их в сухую погоду после полудня в течение всего периода цветения растения. Срывают только что распустившиеся цветки и сразу выщипывают из них рыльца, избегая захвата тычиночных нитей, которые снижают качество сырья. Сушат в сушилке на мелких ситах приблизительно 15 мин.

Сухая пряность на ощупь как бы жирная, запах ее своеобразный, слегка одуряющий, вкуспряно-горьковатый.

Она очень гигроскопична, поэтому ее хранят в герметичной таре не более двух лет. Для получения 1 кг нужно собрать рыльца 150–220 тыс. цветков! Поэтому цена шафрана всегда была очень высокой.

Рыльца содержат красящие вещества, флавоноиды, витамины B1, B2, жирное масло, азотистые вещества, сахар, золу, кальций и калий.

Препараты шафрана оказывают **мочегонное, антисептическое** и

противосудорожное действие. Их используют для лечения сердца, различных заболеваний крови (*лейкемии* и др.) и как **болеутоляющее средство.**

Шафран – хорошее мочегонное и противовоспалительное средство, его используют при **почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей**, при **нарушении менструального цикла (аменорея, дисменорея)**; как успокаивающее и противокашлевое средство при **сухом бронхите, коклюше**; как успокаивающее при **истерии** с нервными припадками, для профилактики и купирования судорог у больных **эпилепсией.**

Водный настой растения в народной медицине нашел широкое применение для лечения **стенокардии, функциональных заболеваний сердца и почек.**

Рыльца шафрана в виде водного настоя используют в качестве средства, **возбуждающего половую активность и тонизирующего нервную деятельность.**

Действие шафрана усиливается в смеси с имбирем и черным перцем.

Местно водный настой назначают в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз (**конъюнктивиты, кератиты**), компрессов или влажных повязок при лечении **гнойных ран на коже.**

Народная медицина применяла рыльца шафрана для улучшения настроения, оздоровления органов чувств, избавления от гнилости лимфы.

Рецепт народной медицины

Для приготовления настоя 1 ч. ложку рылец залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин, процедить через 2–3 слоя марли и охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при **почечнокаменной болезни, воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей.**

Шафран – растение Солнца.

Цитрусовые культуры

Так называют субтропические культурные растения, относящиеся к подсемейству померанцевых (*Aurantioideae*) семейства рутовых (*Rutaceae*). Центральный род этого подсемейства – цитрус (*Citrus* L.), поэтому и подсемейство часто называют цитрусовым. Разводят разные виды цитрусов ради вкусных плодов, к тому же богатых витаминами, особенно аскорбиновой кислотой (витамином С). У нас слова «лимон», «апельсин» давно ассоциируются с понятием «витамины», поэтому плоды цитрусов стараются давать больным и детям. К цитрусовым относят примерно два десятка видов. Мы познакомимся лишь с четырьмя из них, плоды которых чаще других бывают на российских рынках (в последние годы практически постоянно), поэтому довольно активно используются народными лекарями: апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин. У них немало общего в морфологии и биологии, что неудивительно, ибо это в общем-то близкие родственники – все они относятся к одному роду *Citrus*.

Все они – невысокие вечнозеленые деревья высотой 3–6 м (редко 12 м), часто с колючками. Листья очередные, цельные, плотные, почти кожистые, снабжены крылатыми черешками. Если рассматривать листовые пластинки на просвет, отчетливо видны светлые точки, представляющие собой внутренние железки, продуцирующие эфирное масло, поэтому листья душистые, особенно при растирании. В пазухах листьев расположены одиночные цветки или малоцветковые соцветия-кисти. Цветки каждого рассматриваемого здесь вида правильные, обоеполые, устроены однотипно и примерно одинаковы по размерам – их диаметр 3–4 см. Все цветки обладают приятным ароматом.

Ягодообразный плод цитрусовых называют померанцем, такой тип плода свойствен только цитрусовым. Мякоть плода образуют разросшиеся и наполнившиеся соком волоски, которые покрывают внутренние стенки завязи (их называют соковыми мешочками). В каждой дольке мякоти расположено одно или несколько семян, но в культурных сортах семян мало, а может и не быть совсем. Это результат направленной селекции на бессемянность, так как семена ухудшают пищевые качества плодов цитрусов, а для размножения растений практически не используются – цитрусовые размножают вегетативным путем, преимущественно прививками на подвоях-сеянцах других неприхотливых видов померанцевых.

Плоды обладают целебными качествами и высокими вкусовыми достоинствами, их едят свежими, перерабатывают на соки, компоты, цукаты. Они служат основой для прохладительных напитков. Сухие корки их плодов отпугивают моль.

Апельсин

Краткая характеристика. *Апельсин* – *Citrus sinensis* (L.) Osbeck – высокое дерево, вырастающее до 7–9 м, с почти шаровидной густой кроной. Есть отдельные деревья в тропиках Азии, больше похожие своими размерами на наш дуб, но на большинстве плантаций апельсиновые деревья редко превышают 3 м.

Апельсин начали культивировать примерно 4 000 лет назад где-то в Южной или Юго-Восточной Азии. Известно, что в Китае его выращивали уже за 2 200 лет до нашей эры.

В настоящее время апельсин – самая распространенная в мире цитрусовая культура. Апельсиновые плантации занимают 500 тыс. га. Ежегодно собирают около 30 млн. т плодов этого растения. Больше всего выращивают апельсинов в США, Бразилии, Испании, Италии, Японии.

В России все апельсины привозные, так как у нас нет подходящих по природным условиям мест для его разведения: апельсин подмерзает уже при —9 °С. Некоторые любители разводят апельсин как комнатное растение.

Лекарственное значение. Сладкое апельсиновое дерево (*Citrus sinensis*) в дикорастущем состоянии не встречается. Оно было выведено усилиями китайских селекционеров ради превосходных на вкус плодов, обладающих также некоторыми полезными для здоровья свойствами. Однако у апельсина есть не только сладкая разновидность. Один из подвидов апельсина называется померанцем, или горьким апельсином (*Citrus aurantium amara*). Его плоды с ароматной горькой кожей и кислой мякотью в свежем виде не съедобны, зато, в отличие от сладкого апельсина, обладает многими целебными свойствами.

Плоды померанцевого дерева, вернее, его **цедру**, обладающую **тонизирующими свойствами** и являющуюся **желудочным средством**, используют в виде настоек или сиропа, а также применяют для **устранения неприятного вкуса медикаментов**, действие которых усиливается свойствами цедры. Из **цветков** померанцевого дерева выделяют экстракт, который в настоящее время часто используется вместе с сахаром или сладкой водой как **транквилизатор**. Это к тому же и мягкое **антиспазматическое средство**, которое может применяться очень широко. Наконец, из **листьев** померанцевого дерева получается

прекрасная настойка, чрезвычайно приятный вкус которой и **болеутоляющие свойства** особым образом действуют на симпатическую нервную систему. Она рекомендуется, в частности, людям, страдающим бессонницей. Кроме того, в виде порошка в больших дозах листья померанцевого дерева используются при эпилепсии: это средство делает приступы менее сильными и более редкими. Цедра померанцевого дерева находит применение в приготовлении тонизирующих напитков.

Плоды апельсина сладкого применяют как витаминосодержащий пищевой продукт, пригодный для профилактики и лечения **гипо-** и **авитаминозов**. Поскольку в апельсинах содержится много витаминов и солей калия, их включают в диеты больных **гипертонической болезнью** и **атеросклерозом**. Потребление в пищу апельсинов полезно при **заболеваниях печени, ожирении, подагре**.

Апельсиновый сок **возбуждает аппетит** и **улучшает пищеварение**.

При **хронических запорах** рекомендуют пить апельсиновый сок или есть апельсины вечером перед сном и утром натощак. Сок хорошо утоляет **жажду** при лихорадочных состояниях.

Эфирное **масло** получают из кожуры плодов прессованием.

Рецепты народной медицины

При **гипертонии** принимать до еды 70 мл сока апельсина сладкого с 1 ст. ложкой меда. Мед добавляют перед приемом. В день не более 200 мл сока.

Содержащиеся в листьях и незрелых плодах апельсина эфирные и горькие вещества стимулируют **выделение пищеварительного сока**.

Листья и цветки апельсина в количестве 2–4 г. заварить стаканом кипятка. Пить по ½ стакана 3 раза в день.

При **запорах** принимать по 70 мл (но не более 200 мл в день) до еды сок апельсина со столовой ложкой меда. Мед добавлять перед приемом.

Для **остановки маточного кровотечения** (а также при климаксе) очищенную кожуру 6–7 апельсинов уваривать в 1,5 л. воды до тех пор, пока не останется 0,5 л. отвара, к которому добавить сахар по вкусу. Принимать по 4 ч. ложки 3 раза в день.

❗ **Внимание:** сок апельсина противопоказан в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при хроническом энтероколите и панкреатите, гастрите с повышенной секреторной активностью.

Две-три капли эфирного масла с 1 ч. ложкой меда или 1 стаканом сока, или на кусочке сахара принимают 2–3 раза в день как **желчегонное, нормализующее обмен веществ, стимулирующее иммунную систему,**

снижающее кровяное давление , при **хроническом бронхите**, при **умственном переутомлении**, при **депрессиях**, **бессоннице**.

При **утомлении**, **усталости**, для нормализации углеводно-жирового обмена, при разного рода **дерматитах** , для повышения сопротивляемости к инфекции применяют ванны с маслом апельсина. Берут 6–8 капель на ванну. Температура горячей ванны 37–42 °С. Продолжительность 15–20 мин. Температура прохладной ванны 33–36 °С. В ней можно оставаться 45–60 мин.

Для профилактики **воспаления десен** и **стоматитов** применяют ежедневно полоскание: 1–2 капли на 1 стакан воды.

При **кровоточивости** и **воспалении десен**, **пародонтозе** наносить на десны смесь эфирного и растительного масел в соотношении 1:1.

❗ **Внимание:** масло может вызывать раздражение или потемнение кожи после применения, поэтому следует употреблять его в небольших концентрациях.

Апельсин – растение Солнца. Символизирует целомудрие.

Грейпфрут

Краткая характеристика. **Грейпфрут** – *Citrus paradisi* Macfady – крупное дерево высотой 6–15 м с округлой густооблиственной кроной. Ветви его с небольшими колючками. Растение теплолюбиво.

Грейпфрут считается гибридом апельсина и пампельмуса (*Citrus grandis* (L.) Osbeck), который возник несколько столетий назад в Центральной Америке. Относительно широкое распространение получил лишь в начале XX в. Возделывают его больше всего в США. На эту страну приходится 80–90 % мирового производства плодов грейпфрута, которое составляет около 4 млн. т в год. В последние годы плантации расширяются и в других странах, особенно в Японии и Индии. В России продаются исключительно импортные плоды грейпфрута.

Лекарственное значение. Плоды грейпфрута применяют как витаминосодержащий пищевой продукт, пригодный для профилактики и **лечения гипо- и авитаминозов**. Сок плодов обладает **тонизирующим свойством**, поэтому его желателно включать в меню ослабленных больных. Потребление плодов в пищу способствует восстановлению бодрости после физического переутомления.

Одно из важнейших целебных свойств грейпфрута – предотвращение **кровоизлияний** , он очень полезен при **функциональных расстройствах печени**.

Считается, что плоды грейпфрута и сок из них способствуют профилактике **атеросклероза**. Полезны эти продукты и при

гипертонической болезни.

Клинические испытания показали, что сок грейпфрута усиливает действие инсулина при **диабете**.

Эфирное масло грейпфрута получают холодным прессованием. Оно содержит лимонен, пинен, цитрал, гераниол. Аромат свежий, напоминающий запах лимона.

Вдыхание аромата грейпфрутового масла оказывает тонизирующее действие, способствует хорошему настроению.

Сок, мякоть и корка плодов грейпфрута нашли свое применение в косметике.

Рецепты народной медицины

Для предупреждения **атеросклероза** съедать ежедневно натощак по 1–2 грейпфрута средней величины.

Боли в **печени** исчезают, если взять $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла; смешать с таким же количеством сока грейпфрута и выпить смесь перед сном через 2 ч после еды. Предварительно сделать очистительную клизму. Лечь спать на правый бок. Утром клизму повторить.

Применение эфирного масла внутрь (2–3 капли грейпфрутового масла на 1 стакан фруктового или овощного сока) **нормализует работу печени и желчного пузыря, очищает кровь**, помогает при **расстройстве пищеварения**.

При **нечистой, жирной коже** используют масло для тела: 5–7 капель эфирного масла на 10 мл растительного.

При **веснушках и пятнах на лице** рекомендуется протирать лицо тампоном, смоченным в соке грейпфрута; или его ломтиком.

Огрубевшую кожу рук и кожу на локтях можно сделать мягкой, если их массировать ежедневно по 10 мин долькой или коркой грейпфрута.

Лимон

Краткая характеристика. **Лимон** – *Citrus limon* (L.) Burm.fil. – низкорослое колючее дерево высотой 3–5 м со слегка вытянутой или раскидистой кроной. В культуре лимону нередко придают кустовидную форму. Молодые ветки с красновато-фиолетовым оттенком. Размножается зелеными черенками.

Лимон введен в культуру предположительно в Южной или Юго-Восточной Азии. Первые достоверные упоминания о разведении этого растения относятся к территории современных Индии и Пакистана. Примерно с XI в. его стали разводить на Ближнем Востоке и в Северной Африке. Позже, в XII столетии, лимон был завезен в Испанию и Италию.

Сейчас лимон широко культивируется во всех субтропических

районах земного шара. Ежегодно собирают около 4 млн. т плодов этого цитруса. Больше всего лимонных садов в Италии, Индии и США. В России промышленных плантаций этого растения нет совсем. Все потребляемые нами лимоны привозные. Цветоводы-любители выращивают лимон на подоконниках как комнатное растение и даже получают его плоды.

Лекарственное значение. Лимоны широко применяли еще в древней медицине. В народной медицине плоды лимона в свежем и переработанном виде (варенье, сиропы, соки и др.) широко применяются при заболеваниях желудка (*гастриты с пониженной кислотностью*), болезнях печени (*желтуха, хронические гепатиты*) и желчных путей (*острые и хронические холециститы, камни желчного пузыря*), почек (*почечнокаменная болезнь, хронические нефриты, циститы* и др.), при суставных и мышечных болях (*подагра, ревматизм, радикулиты, миозиты, невралгии* разной этиологии и др.), в качестве кровоостанавливающего средства при *носовых, желудочных кровотечениях, кровотечениях из десен* и других органов, в качестве жаропонижающего, противовоспалительного и тонизирующего средства при самых разных инфекционных заболеваниях (*ангина, пневмония, туберкулез, болезнь Боткина* и др.).

Лимон, пропущенный с кожурой через мясорубку и смешанный с медом (по вкусу), полезен при *бронхите, бронхиальной астме, плеврите, туберкулезе*.

Сок или мякоть лимона хорошо утоляют *жажду* при высокой температуре.

Если смазывать лоб и виски нагретой мякотью лимона, это помогает от *головной боли*.

Прием лимона с черным чаем и медом предупреждает возникновение *кашля*.

Лимон используют в пищу при *цинге, кровоточивости десен, стоматите*.

Свежевыжатым соком лимона смазывают *дифтерийные налеты в горле*.

При *носовых кровотечениях* — положить в нос ватный тампон, пропитанный лимонным соком.

При *ангинах* и *фарингитах* хорошо полоскать горло лимонным соком, смешанным с теплой водой в соотношении 1:1.

При *отморожениях* — натирать отмороженные участки тела лимонным соком.

При *ломкости ногтей* в течение недели утром и вечером делать

аппликации с лимонным соком.

Для сохранения белизны зубов еженедельно чистить зубы лимонным соком.

При **острицах** каждое утро принимать натошак семена лимона, измельченные с медом.

Наружно лимонный сок применяют при **грибковых заболеваниях кожи**, а также при **жирной себорее кожи лица** и **волосистой части головы**. Им снимают зуд при экземах.

При жирной коже протирают лицо смесью лимонного сока и одеколона, взятых поровну.

Сок лимона **очищает лицо** и **рассасывает прыщи**.

Соком лимона или кусочками мякоти плода смазывают участки тела в местах укуса насекомых.

Рецепты народной медицины

Гипертоники обычно за один прием употребляют мякоть половины (30–50 г) или одного (70–100 г) лимона вместе с кожурой 3–4 раза в сутки.

Больных **сахарным диабетом** лечат свежими лимонами по той же схеме.

Для **омоложения организма** готовят смесь сока 4 лимонов и 300 г тертого чеснока; принимают по 1 ч. ложке на стакан воды за 30 мин до еды.

Лимонная корка с мякотью применяется для снятия **мозолей** на ногах. На ночь, распарив ногу, привязывают корку с мякотью к мозоли, через 2–3 дня мозоль размягчается и ее можно аккуратно снять.

Спиртовая настойка (1:10) лимонной корки (цедры) **возбуждает аппетит**, **успокаивает центральную нервную систему** и **служит против рвоты** и при **обмороках**.

При **увеличении печени** вечером залить кипятком 3 разрезанных лимона! утром выпить натошак.

При **насморках, синуситах** 3–4 капли сока в нос несколько раз в день.

Для **промывания глаз новорожденного** и при **блефаритах**: по 1–2 капли лимонного сока на 1 стакан кипяченой воды.

Глистогонное средство: размельчить кожуру, мякоть, семена одного лимона; настаивать 2 ч в воде с медом, процедить и отжать, выпить перед сном.

❗ **Внимание:** лимон и продукты, приготовленные на его основе, не токсичны. Однако они могут нанести вред больным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. У этих больных лимон еще больше повышает секрецию желудочного сока, вызывает изжогу,

сильные спастические боли и даже рвоту. Такие больные могут употреблять лимоны в небольшом количестве (1–2 дольки) с чаем, и только после еды.

Мандарин

Краткая характеристика. **Мандарин** – *Citrus unshiu* (Swingle) Marc. (*C. reticulata* Blanco) – слаборослое дерево высотой 2–4 м с раскидистой кроной. Плоды шаровидные, слегка сплюснутые, диаметром от 4 до 8 см, с тонкой оранжевой кожицей, легко отделяющейся от мякоти. Кожура богата железками, обильно вырабатывающими эфирное масло, струйки которого легко увидеть при раздавливании кожуры. Мякоть сладкая, желто-оранжевая. Масса одного плода от 30 до 100 г. Плоды без семян или с немногочисленными семенами.

Сведений о происхождении мандарина очень мало. Предполагают, что родина его – Китай или Япония. В Европу его завезли из Юго-Восточной Азии только в прошлом столетии, но он быстро распространился по всему Средиземноморью. Сейчас мандариновые плантации особенно велики в Японии, Китае, странах Южной Европы и Южной Америки. Ежегодно собирают более 6 млн. т плодов мандарина. По объему производства среди цитрусовых мандарин занимает второе место после апельсина.

В субтропических районах российского Причерноморья можно выращивать мандарины, но свободных площадей для закладки крупных плантаций здесь нет. Мандарины встречаются лишь в индивидуальных садах местных жителей. В российские города этот цитрус поступает в основном из ближнего зарубежья: Абхазии и Аджарии.

Лекарственное значение. С лечебной целью применяют плоды и кожуру спелых плодов в свежем и высушенном виде. Плоды мандарина, богатые различными витаминами, являются ценным диетическим продуктом, повышающим аппетит, нормализующим обменные процессы и укрепляющим организм.

Мандарины способствуют ослаблению перистальтики желудочно-кишечного тракта при **колитах** и **энтероколитах**, сопровождающихся **поносами**.

Сок плодов оказывает **антицинготное действие**.

Свежий сок в составе компрессов обладает способностью убивать даже некоторые грибки, вызывающие кожные заболевания (**трихофитию**, **микроспорию [6]**).

При данных заболеваниях также производят многократные втирания сока мякоти мандарина в пораженные грибком участки кожи.

Кожуру мандаринов используют для приготовления горькой настойки,

применяемой для **улучшения аппетита** и пищеварения.

В косметике используют сок, мякоть и корку плодов мандаринов для масок и лосьонов.

Кожуру зрелых плодов мандарина используют при **бронхитах, трахеитах, коклюше, тошноте**.

Эфирное масло мандарина получают из кожуры плодов путем холодного прессования и перегонки с водяным паром. Масло обладает свежим, ярко выраженным запахом цитрусовых. Основными компонентами являются: метилантранилат, лимонен, гераниол, цитраль, цитронеллол.

Вдыхание запаха эфирного масла полезно при **перенапряжении, страхе, бессоннице**, помогает избавиться от душевных кризисов.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настойки берут 2 ст. ложки измельченной кожуры на 250 мл водки, настаивают 1 неделю и принимают по 20–25 капель на воде 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Такая настойка рекомендуется при **трахеитах; бронхитах; пневмонии**.

Порошок из высушенной корки мандарина, настоянный на воде, употребляют для смягчения **кашля** и лучшего **отхождения мокроты**. Настой готовят в соотношении 1:10.

Чайную ложку сухой цедры мандарина смешать с 1 ч. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой желтка. Эту смесь на 20 мин нанести на лицо. Такая маска способствует **питанию кожи**. Курс лечения – 15–20 масок.

Салфетки, смоченные соком мандарина, накладывать на лицо и шею 2 раза в неделю по 20 мин. Сняв салфетку, протереть кожу сначала влажным, а затем сухим тампоном. Мандариновый сок **питает кожу** и придает ей свежий вид.

Эфирное масло мандарина рекомендуется принимать внутрь по 2–3 капли с 1 ч. ложкой меда или травяным чаем 2 раза в день при **холециститах; панкреатитах, метеоризме, чувстве тяжести в желудке** после еды; детям при **болях в желудке, затрудненном глотании и отрыжке, нервозности**, для **очищения крови**, стимуляции деятельности **кишечника, желчного пузыря**, для поднятия настроения.

В смеси с растительным маслом (7 капель эфирного масла на 10 мл растительного) применяется для **предупреждения растяжения кожи во время беременности**, для **оживления увядшей, морщинистой кожи**.

Лекарственные и технические растения

Кассия, или сенна

Краткая характеристика. *Кассия остролистная*, или *сенна*, – *Cassia acutifolia* Del. – полукустарник из семейства цезальпиниевых с длинным стержневым маловетвистым корнем. Стебель густо облиственный, высотой до 1 м, ветвистый от основания. Нижние ветви длинные, почти стелющиеся.

Родина кассии остролистной – пустыни и полупустыни Западной Африки. С лекарственными целями ее возделывают в виде однолетней культуры во многих странах, в том числе в Туркмении и Южном Казахстане. Культивируют как лекарственное растение (например, в Индии и Пакистане) и другой вид – кассию узколистую (*Cassia angustifolia* Vahl.), родом из Юго-Западной Азии и Африки. В Россию сырье кассии импортируют. Из-за того, что когда-то импорт шел через египетский порт Александрию, в российской фармации сырье кассии называли александрийским листом.

Кассия – теплолюбивое растение, не переносящее заморозков и прекращающее рост при температуре ниже 10 °С. Вот почему в нашей стране ее выращивание возможно лишь в самых южных районах европейской части.

Лекарственное значение. В медицине используют листья кассии, реже незрелые плоды и створки зрелых бобов. В используемом для лечебных целей сырье содержится до 6 % антрагликозидов и их производных (глюкореина, реина, алоэ-эмодин и др.), которые и являются основными действующими веществами. Кроме них в листьях и створках бобов обнаружены флавоноиды и смолистые вещества.

Лекарства из листьев и плодов кассии – популярные **слабительные средства**, назначаемые при **запорах** различного происхождения. Они не токсичны и позволяют применять их длительные сроки. Сенна как слабительное средство особенно ценна своим мягким действием, поэтому пригодна при самых тяжелых **желудочно-кишечных заболеваниях**. Ею предпочитают пользоваться для нормализации стула больных, вынужденных долгое время соблюдать строгий постельный режим. Многие хирурги считают лекарства из кассии наиболее удобными средствами для очищения кишечника перед операцией. Антрагликозиды оказывают медленное слабительное действие, поэтому настой применяется

на ночь. Слабительное действие кассии не сменяется последующими запорами.

При длительном применении может развиваться привыкание, поэтому целесообразно назначать поочередно с другими слабительными препаратами. Применяется для регуляции функции кишечника, при **хронических атонических запорах, запорах при беременности**, при **геморрое** и **трещинах заднего прохода**. Кассия также может быть использована при **заболеваниях печени** и **желчного пузыря**, что выгодно отличает ее от сабура из алоэ.

Листья кассии входят в состав слабительных и противогеморройных сборов (чаев).

До недавнего времени в наших аптеках продавали лист сенны (кассии), из которого в домашних условиях делали настой. Сейчас налажено производство прессованных брикетов этого листа, а также таблетированного экстракта. Эти формы значительно облегчают дозировку. Кроме того, в аптеках продается готовое лекарство из листьев кассии – таблетки **сенадексин**.

Как слабительное средство используют и комплексный препарат **кафиол**, составными частями которого являются листья и плоды кассии, а также мякоть плодов инжира и сливы. Сырье кассии входит также в состав многокомпонентного лекарства **лив-52**, назначаемого при **заболеваниях печени**.

Рецепты народной медицины

Для приготовления настоя 2 ст. ложки листьев заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 мин, остужают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером от **запоров**.

В аптеках имеется еще более эффективное средство от **запоров** – сложный настой сенны, или так называемое венское питье: кассия -10 частей, сеньетова соль -10 частей, очищенный мед – 20 частей, спирт 95 %-ный -10 частей, вода – 75 частей. Назначают взрослым по 1–2 ст. ложки; а детям – по чайной или десертной ложке.

При **склерозе сосудов головного мозга** рекомендуется использовать настой сенны: залить кипящей водой 400 г цветков сенны. Дать настояться 15 мин, процедить. Вылить в ванну с температурой 37–38 °С. Продолжительность ванны -15 мин.

Кассия содержит силы Венеры и Юпитера. Собирают на второй и третьей фазах Луны, от восхода Солнца до полудня.

Кендырь

Краткая характеристика. *Кендырь коноплевый* – *Arosupit cannabinum* L. – многолетнее травянистое растение семейства кутровых с мощно развитой корневой системой. Выражено крупное вертикальное корневище, от которого ежегодно весной отрастает надземный побег.

Родина кендыря коноплевого – Северная Америка. После того как в его корнях и корневище обнаружили сердечные гликозиды, растение ввели в культуру и стали возделывать во многих странах, в том числе и в нашей стране. Однако, как позже выяснилось, лечебные препараты из кендыря не имеют серьезных преимуществ перед множеством других сердечно-сосудистых средств, поэтому сейчас кендырь сохраняется только в коллекциях научных учреждений и ботанических садах.

Лекарственное значение. Для производства лечебных препаратов используют корневища и корни кендыря коноплевого. Они содержат сердечные гликозиды – химические соединения, действующие непосредственно на сердечную мышцу и крупные кровеносные сосуды. Основным действующим веществом является гликозид цимарин, сходный по действию с классическим сердечным средством – **строфантином**. Инъекции **цимарина** увеличивают силу и ритм сердечных сокращений, увеличивают скорость кровотока, расширяют коронарные сосуды сердца, значительно увеличивают мочеотделение. Цимарин назначают больным со значительными **нарушениями кровообращения** на почве **ревматических пороков сердца, кардиосклероза, гипертонической болезни**.

Кендырь входит в сборы для лечения заболеваний **сердечно-сосудистой системы**; при **ревматизме с мерцательной аритмией**. Рекомендуются для ослабленных больных, принимающих гормональные препараты; при **сердечной недостаточности** и сопутствующих **отеках на нижних конечностях**; при **стенокардии, сердцебиении, перебоих в сердце**, в **предынфарктных состояниях**, при **дистрофических изменениях в сердце, неврастении**.

Лавсония, или хна

Краткая характеристика. *Лавсония (лавзония) неколючая*, или *хна (хенна)*, – *Lawsonia inermis* L. – кустарник из семейства дербенниковых высотой 1,5–3 м. Стебель четырехгранный, ребристый, жесткий, сильно ветвистый.

Родина лавсонии – Иран и сопредельные территории. Однако это растение так давно введено в культуру, что теперь трудно понять, где оно аборигенно, а где натурализовалось, «убежав» с плантаций. Сейчас лавсония встречается в тропиках Восточной Африки, Западной Азии,

Северной Австралии. Культивируется с доисторических времен во многих восточных странах как красильное и лекарственное растение.

В настоящее время промышленная культура хны особенно развита в Иране, где ее плантации занимают тысячи гектаров. Большие плантации лавсонии есть также в Марокко и Судане.

Лекарственное значение. В листьях хны кроме красящего вещества лаусона содержатся дубильные вещества и витамин К. Лекарства из листьев применяют для лечения **проказы** и **заболеваний кожи**. В народной медицине хну употребляют также как наружное средство при **золотухе** у детей, **экземе** и других кожных заболеваниях.

Стеркулия

Краткая характеристика. *Стеркулия платанolistная* – *Sterculia platanifolia* L. – **быстрорастущее листопадное дерево с круглой или зонтиковидной кроной, высотой до 10–15 м (иногда до 30 м).** Ствол прямой с гладкой корой бурого или серовато-зеленого цвета. Листья очередные, крупные, длиной 16–30 см и шириной 20–45 см, простые, рассеченные на 3–5 заостренных лопастей (напоминают листья платана). Растение однодомное, цветки раздельнополые, мелкие, зеленовато-желтые, собранные в метельчатые верхушечные соцветия длиной до 25–35 см. Плод – кожистая пятичленная листовка длиной 3–10 см, лопается до созревания семян. Семена серо-желтые шаровидные, диаметром около 1 см, съедобные, приятные на вкус, маслянистые. Цветет в июле, плодоносит в сентябре-октябре. Размножается семенами. Цвети и плодоносить начинает на 6–8-м году жизни. Взрослые деревья выдерживают морозы до –15–20 °С.

Родина стеркулии платанolistной – тропики Китая, Южной Японии и Индокитая. Как красивое декоративное дерево культивируется в Европе с середины XVIII в. В Россию впервые завезена в 1814 г. в Никитский ботанический сад; в настоящее время культивируется как декоративное дерево на Черноморском побережье Кавказа. В этих же целях выращивается в Крыму, а также в Грузии, Туркмении, Узбекистане, Таджикистане.

Лекарственное значение. С лечебной целью используют зеленые листья. Листья стеркулии платанolistной содержат: до 0,1 % эфирного масла, около 3,6 % дубильных веществ, около 5 %, смол, до 2,5 % органических кислот, углеводы, гликозиды и следы алкалоидов. В семенах стеркулии обнаружены также кофеин, теобромин, органические кислоты (около 6 %) и невысыхающее жирное масло (до 28,5 %).

Настойку из листьев и семян стеркулии применяют как

стимулирующее и **тонизирующее** средство при физической и умственной усталости, переутомлении, после перенесенных тяжелых заболеваний, а также **при пониженном артериальном давлении** и как **стимулятор сердечной деятельности**.

Заготавливают листья стеркулии платанолистной в конце вегетационного периода, до начала пожелтения, вручную обрывая листья. Заготавливать сырье с одних и тех же деревьев лучше 1 раз в 2 года. Сушат в проветриваемых помещениях; листья раскладывают слоем толщиной 5 см и периодически переворачивают. Можно сушить листья также в сушилке при температуре не выше 80 °С. Цвет высушенных листьев зеленый или светло-зеленый, запах слабый, своеобразный. Срок годности высушенных листьев – 1 год.

Рецепт народной медицины

Приготовление настойки: 200 г измельченных листьев стеркулии заливают 1 л. 70 %-ного спирта. Готовая настойка представляет собой зелено-бурую прозрачную жидкость горьковатого вкуса. Хранят настойку в плотно закрытой стеклянной посуде. Пьют по 10–40 капель на прием 2–3 раза в день утром и в середине дня в качестве **возбуждающего, стимулирующего средства**. Курс лечения – 3–4 недели.

Настойку стеркулии на ночь принимать не рекомендуется. При появлении побочных явлений (сухости во рту, повышенной раздражительности, ухудшении сна, учащенного сердцебиения) дозу необходимо уменьшить.

❗ **Внимание:** при гипертонии, стенокардии, повышенной нервной возбудимости применение настойки стеркулии противопоказано.

Терпентинное дерево

Краткая характеристика. **Терпентинное дерево**, или **фисташка терпентинная**, – *Pistacia terebinthus* L. – небольшое листопадное дерево из семейства сумачовых высотой 3–5 м, с шаровидной кроной. Кора стволов зеленовато-серая. Однолетние ветви оливково-зеленые, ароматные.

Родина терпентинного дерева – Средиземноморье, от Канарских островов до западных районов Малой Азии. Здесь оно растет на сухих каменистых склонах в зарослях колючих кустарников и низкорослых деревьев. Там же его разводят как техническую культуру.

Лекарственное значение. В медицине, в том числе в гомеопатии, используют мастикс (мастику) – живицу-смолу, содержащую эфирное масло близкое к скипидару. В народной медицине мастикс применяли в виде настойки для смазывания десен и полоскания рта, а также в качестве **ранозаживляющего средства**. Смолу использовали и для изготовления

зубных пломб.

На листьях терпентинного дерева при поражении их тлей развиваются галлы, содержащие до 50 % дубильного вещества таннина. Галлы заготавливают в конце лета для получения из них медицинского таннина.

Настой и отвар листьев применяют как **вяжущее средство** при **диспепсии**.

Из семян получают терпентинное масло. Масло используют в медицине как раздражающее и возбуждающее средство, оно также применяется в гомеопатии.

Терпентинное дерево – растение Марса.

Хинное дерево

Краткая характеристика. **Хинное дерево**, или **цинхона**, – *Cinchona succirubra* Pavon. – вечнозеленое дерево из семейства мареновых с прямым стройным стволом высотой около 15 м. В естественных условиях это могучее дерево с густой шаровидной кроной и толщиной стволов до 1 м. Ствол покрыт буровато-серой корой, а кора молодых ветвей красноватая.

Родина хинного дерева – тропические леса Южной Америки. Когда «белые люди» оценили чудодейственные свойства коры хинного дерева, оно оказалось на грани уничтожения. Деревья нещадно рубили и сдирали с них кору. К счастью, уже тогда хинное дерево начали вводить в культуру, благодаря чему постепенно все заготовки сырья стали вести на культурных плантациях.

В настоящее время возделывают несколько видов хинного дерева, близких по своим целебным свойствам. Это **цинхона Леджера** (*C. ledgeriana*), **цинхона лекарственная** (*C. officinalis*), **цинхона красноватая** (*C. succirubra*), а также многочисленные гибридные формы. В результате селекции содержание алкалоидов в коре хинных деревьев было доведено с 2–2,5 % до 16–18 %. Однако в последнее время с развитием синтетического производства алкалоидов культура хинных деревьев сокращается.

Лекарственное значение. Сырьем для производства лекарств из хинного дерева является кора, содержащая до 18 % алкалоидов: хинина, хинидина, цинхонина, цинхонидина и др. Основной алкалоид из этого сырья – хинин, содержание которого в коре достигает 7,5 %, обладает специфическим действием на возбудителей малярии, поражая их плазмодии в крови больного. Разнообразные лекарства из коры хинного дерева (самое эффективное – инъекционные растворы солей хинина) произвели настоящую революцию в борьбе с **малярией**, которая была бичом всех влажных теплых мест, пригодных для жизни малярийного

комара, разносчика этой тяжелой инфекции.

Англичане принудительно заставляли своих солдат, служивших в Индии и других «малярийных» колониях, пить хинную воду (тоник), имеющую, как и все лекарства из хинного дерева, горький вкус. Чтобы солдаты не выплескивали тоник, в него вливали порцию джина. Так и укоренился достаточно распространенный сейчас обычай пить джин и виски с тоником. Хинин и содержащие его напитки действуют на пищеварительную систему как горечь: возбуждают аппетит и усиливают секрецию желез желудочно-кишечного тракта.

Нашел медицинское использование и другой алкалоид из коры хинного дерева – хинидин, содержащийся в коре в значительном количестве (до 0,65 %). В нашей медицине разрешен к применению порошок **сульфата хинидина** при **тахикардии**, **аритмии**, **экстрасистолии**.

Одним из атрибутов славы хинного дерева, правда, значительно менее известным, является то, что хинное дерево стояло у истоков гомеопатии. Именно в процессе использования хинного дерева немецкий врач Ганеман констатировал, что взятое в малых дозах лекарство вызывало симптомы той болезни, которую в больших дозах излечивало. Таким образом получил подтверждение принцип, на котором основана гомеопатия, ***Similia similibus curantur*** — подобное излечивается подобным.

Рецепт народной медицины

При малярии рекомендуется принимать хину по 1 порошку утром, на восходе солнца, в течение 5 дней. Затем 2 дня отдохнуть и снова принимать 2 дня подряд на восходе солнца. После приема лекарства надо поспать. Это – важное условие. Лечение продолжать 10 дней.

Часть 9. Целебные растения на пустырях и близ жилья

Это сорняки на огородах, в садах и на дачных участках; нежелательные компоненты газонов, цветников, скверов; так называемые рудеральные растения, поселяющиеся на пустырях, свалках, близ жилых построек и скотных дворов, на деревенских улицах, заброшенных стройках, обочинах дорог и других подобных местах.

При использовании этих растений для приготовления лекарств особое внимание приходится уделять санитарной чистоте участков, где предполагается сбор сырья. Заведомо не годятся для лечебных надобностей растения, произрастающие близ автостоянок и дорог с заметным автомобильным движением. На бульварах, в парках и скверах иногда проводится химическая обработка растений с целью предохранения их от болезней и вредителей. Естественно, после такой обработки ни о каком сборе лекарственного сырья не может быть и речи.

Белена черная

Краткая характеристика. *Белена черная* – *Hyoscyamus niger*L. – двулетнее растение из семейства пасленовых с неприятным запахом, покрытое мягким клейким пушком. Растения первого года жизни развивают длинный утолщенный корень почти черного цвета и розетку эллиптических мягких листьев, с неровными краями и длинными черешками. На второй год вырастает цветоносный побег высотой до 100 см.

Ареал белены – большая часть Евразии. Одичавшим это растение известно также в Северной Америке и Австралии. В России встречается во многих областях, особенно в европейской части и Южной Сибири. Растет на огородах, в садах, по окраинам полей, у дорог, на пустырях, на галечниках, отмелях, свалках, в канавах. С медицинскими целями культивируется в специализированных хозяйствах.

Лекарственное значение. С лекарственными целями у белены используют листья и семена. Семена собирают в конце августа – начале сентября. В первый год вегетации листья собирают в начале лета, на второй год – в начале цветения. Заготавливают в сухую погоду с соблюдением мер предосторожности (перчатки, очки). Сушат сразу после сбора при температуре 40 °С. Сырье считается готовым, если черешок листа при сгибании ломается. Хранить в закрытой таре до 2 лет.

Действующими веществами являются алкалоиды: атропин, гиосциамин, скополамин, гиосцин и др. Эти алкалоиды сильно ядовиты, поэтому с сырьем и лекарствами из белены следует обращаться с осторожностью.

Как целебное растение белена известна с глубокой древности. Ею лечились в Древнем Египте, Древней Греции, Риме. В средневековье европейские лекари пользовались белой для обезболивания при хирургических операциях. Несмотря на сильную ядовитость она не утратила значения до настоящего времени.

Лекарства из листьев белены оказывают **болеутоляющее** и **противоспазматическое действие**. Экстракт из листьев назначают при заболеваниях **желудочно-кишечного тракта**, сопровождаемых спазмами гладкой мускулатуры. Вытяжки из белены – важнейший компонент разных комплексных препаратов. Широкое применение находит так называемое **беленное масло**, которое втирают как обезболивающее при **невралгиях**,

невритах, радикулитах, миозитах, подагре, ушибах.

Свойство белены влиять на сознание людей было известно давно. Если надыхаться дымом листьев и семян белены, произойдет такое изменение психического состояния, о котором в народе говорят: «Белены объелся».

Листья белены входят в состав сигарет «астматол», применяемых при **бронхиальной астме**. Алкалоид белены гиосциамин входит в состав **аэрона** – профилактического средства от укачивания при морской и воздушной болезни. Масло белены – один из компонентов обезболивающей мази **румалайл**, обладающей свойствами снимать сильную боль.

Народная медицина рекомендует белену при **дизентерии**¹, **пляске св. Витта (трясучка), судорожной рвоте, судорогах различного происхождения.**

Наружно применяют **листья** и **семена** для окуривания при **зубной боли**, разных видах **невралгии**, а масло – при **подагре ушибах (как болеутоляющее)**, для растирания при **миозитах, невралгиях.**

Рецепты народной медицины

При дизентерии, судорожной рвоте, судорогах.

Экстракт: 0,25 г сухих листьев на 100 мл кипятка. Долго выпаривать, пока масса не станет густой. Если нет весов, следует взять ½ часть ч. ложки на полстакана воды. Принимать внутрь по 2 капли экстракта на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

Настойка: 15 измельченных листьев на 100 мл водки. Принимать по 2 капли на 1 ст. ложку воды 3 раза в день.

Порошок: по 0,03 г (на кончике перочинного ножа) 3 раза в день.

Все это предлагается, если в аптеке нет готовых препаратов.

При **эпилепсии** используют экстракт белены, начиная с дозы 0,05 г 3 раза в день и доведя ее постепенно до 3 г три раза в день.

Настой: 1 ч. ложка листьев на 300 мл кипятка; настаивать 1 ч, процедить. Применяется в климактерическом периоде при **альгодисменорее.**

Для окуривания при **зубной боли** в металлический чайник бросить горячие угли, на них насыпать семена белены; закрыть крышкой. Носик чайника; из которого идет дым от семян, поднести к больному зубу.

При **отите** закапывать в ухо подогретое беленное масло.

При **болях в желудке любого характера** принимать настойку: 0,25 г сухих листьев настаивать в 100 мл спирта. Пить по 5 капель на 50 мл теплой воды. Строго соблюдать дозировку!

⚠ **Внимание:** употребление белены черной, как **очень ядовитого** растения, требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

⚠ **Предупреждение:** еще раз напомним, что белена – **сильно ядовитое растение**. Особенно часто отравляются беленой дети, внимание которых привлекают оригинальные плоды, похожие на кувшинчики, прикрытые крышечками. В населенных пунктах белену нужно всячески уничтожать.

Признаки острого отравления беленой: возбуждение, резкое расширение зрачков, сухость и покраснение кожи лица и шеи, охриплый голос, частый пульс, головная боль и жажда. По мере нарастания симптомов развивается коматозное состояние, смерть может наступить от паралича дыхательного центра.

⚠ **Помощь при отравлении:** промыть желудок взвесью активированного угля (1 ст. ложка на 1 стакан воды), раствором марганцовокислого калия или 2 %-ным раствором танина (выпить по 100–200 мл). Поставить клизму, дать обильное питье. Обязательно обратиться к врачу. Белена – шестая трава Юпитера. Тепла и суха. Содержит силы Сатурна, Юпитера, Марса, Прозерпины.

Василек синий

Краткая характеристика. **Василек синий** – *Centaurea cyanus* L. – одно-, двулетнее растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой от 30 до 80 см, с хорошо развитым стержневым корнем. Стебель прямостоячий, ветвистый.

Современный ареал василька синего очень большой – он встречается практически на всех континентах (за исключением Антарктиды), в том числе почти по всей России, кроме самых северных районов. Типичные места обитания – посевы ржи, пшеницы, льна, других зерновых и пропашных культур, плохо обрабатываемые пары. Растет также на пустырях, мусорных местах, на насыпях железных дорог.

В связи с улучшением агротехники и применением гербицидов на многих полях василек исчез совсем или его численность резко уменьшилась. Сейчас этот сорняк, обладающий ценными лечебными свойствами, начинают вводить в культуру.

Лекарственное значение. В качестве лекарственного сырья используют высушенные цветки василька синего.

Цветки василька собирают в фазе полного цветения растений. Их выщипывают вручную из корзинок, стараясь, чтобы в сырье не попадали внутренние трубчатые цветки, ухудшающие качество лекарственного сырья. Сушат в защищенных от солнца и яркого света местах (на чердаках, в затемненных комнатах и т. п.), расстилая тонким слоем на чистой подстилке. Подсыхающие цветки становятся очень легкими, поэтому в помещении не должно быть сквозняков. Сухое сырье имеет ярко-синий цвет, горьковатый вяжущий вкус, без запаха. Оно гигроскопично, поэтому хранить лучше в стеклянных или металлических емкостях с плотными крышками. Срок хранения 1 год.

Цветки содержат антоцианы (цианин); флавоноиды (апигенин, кверцетин), дубильные вещества, эфирное масло, полисахариды, каротиноиды, витамин С. Цветки василька **повышают диурез, усиливают желчеотделение и обладают противомикробными свойствами.**

В народной медицине применяется как **желчегонное, мочегонное и потогонное средство** при **водянке, желтухе, воспалении почек и мочевого пузыря; при простуде**, а также **для улучшения пищеварения.**

Настой краевых цветков часто применяют в виде примочек для глаз и промывания глаз при **конъюнктивите, блефарите, куриной слепоте** —

заболевании, связанном с нарушением сумеречного зрения. Листья василька прикладывают **к ранам** для ускорения заживления.

Рецепты народной медицины

В виде легкого мочегонного средства при отеках почечного и сердечного происхождения полезен настой из цветков в соотношении 1:10. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Жаропонижающее средство при лихорадках, острых респираторных заболеваниях и головной боли: 1 ч. ложку цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и принимают по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

При дискинезии желчевыводящих путей, холецистите, гепатите, как вспомогательное средство при лечении гонореи, при нефропатии (позднем токсикозе беременных), при экземе, фурункулезе применять настой цветков: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. При экземе и фурункулезе настоем использовать наружно.

Настоем цветков используют при приступах сердцебиения: 1–2 ч. ложки цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

При ангине для полосканий используют настой цветков: 1 ст. ложку на 200 мл кипятка. Настаивать 30 мин.

Одну столовую ложку цветков василька заварить 400 мл кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды. Используют как **тонизирующее желудочное средство** и как горечь, возбуждающую аппетит.

Одну чайную ложку цветков настаивать 1 ч в закрытой посуде в 200 мл кипятка, охладить, процедить. Принимать 3 раза в день за 15–20 мин до еды при мерцательной аритмии.

При резком выпадении волос: 1 ст. ложку цветочных корзинок василька залить 200 мл воды и 200 мл уксуса. После настаивания прокипятить. Горячий настой втирать в кожу головы, ежедневно 1 раз в сутки.

При покрасневших веках, ячмене и усталых глазах, слезотечении на ветру: 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить и использовать для примочек. Тампоны, смоченные этим настоем, прикладывать к глазам на 15–20 мин.

Чайную ложку лепестков василька настаивать 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 50–70 мл 2–3 раза в день до еды при цистите.

Василек содержит силы Юпитера, Сатурна. Собирать при Солнце в

Тельце и Луне в Близнецах.

Горец птичий

Краткая характеристика. *Горец птичий*, или *спорыш*, – *Polygonum aviculare* L. s.l. – однолетник из семейства гречишных с распластанным по почве или приподнимающимся стеблем, сильно ветвистым от основания.

Горец птичий – широко распространенное растение в Евразии и Северной Америке. Встречается по всей России, за исключением самых северных регионов и высокогорий. Произрастает на пустырях, деревенских улицах, у дорог, на песчаных берегах водоемов, в огородах, садах. Хорошо переносит вытаптывание.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служит вся надземная часть растения, а Тибетская медицина использует и корни тоже.

Траву собирают в сухую погоду в период цветения. Не рекомендуется заготавливать спорыш в сильно загрязненных местах и в местах выпаса скота. Траву отделяют от примесей. Сушат в проветриваемом помещении, на открытом воздухе в тени или в сушилке при температуре 50–60 °С, переворачивая 2–3 раза. Сырье считается сухим, когда стебли становятся ломкими. Хранят в тканевых или бумажных мешочках 2–3 года.

Трава горца птичьего содержит много кремниевой кислоты и дубильных веществ. В сухих листьях содержится до 40 мг% каротина, много витамина С, а также гликозид авикулярен. Растение не токсично.

В народной медицине горец птичий широко применяют в виде отвара, порошка, а также в виде свежего сока (в период цветения). Препараты из горца используют как **противовоспалительное, укрепляющее и мочегонное средство** при болезнях почек, печени, мочевого пузыря и желудка. Как изгоняющее песок средство препараты из этого растения принимают при **песке и камнях в почках и мочевом пузыре**, при **желчнокаменной болезни**. Спорыш помогает при всех **легочных болезнях** и даже при **туберкулезе** легких. Он улучшает аппетит и при этом увеличивается вес тела. Гуси, долго пасущиеся на спорыше, быстро жиреют.

При **болезнях глаз** в старинных рецептах рекомендуется носить на себе корень спорыша; при **усталости ног при ходьбе** – парить ноги в настое травы горца птичьего.

Рецепты народной медицины

При **анемии от кровопотери**: 1 ст. ложку травы спорыша настаивать 1–2 ч. в 200 мл кипятка, принимать по 100 мл настоя 3 раза в

день до еды.

При **артрите**: 300 г травы залить 5 л. кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить и вылить в ванну с водой, имеющей температуру 32–34 °С. Принимать ванны через день по 15–20 мин.

При **мочекаменной болезни**: принимать 100–200 мл сока спорыша, отжатого из него в период цветения, с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При **нервном переутомлении** назначают отвар из травы: разовая доза отвара 10 г на 600 мл воды, которую уваривают до 200 мл.

При **пониженной свертываемости крови** применяют водный настой, в соотношении 1:10. Траву измельчают, помещают в посуду, заливают кипятком, ставят на кипящую водяную баню на 10–15 мин, снимают и настаивают 2–3 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **язве желудка и двенадцатиперстной кишки**: 1 ч. ложку с верхом травы залить 200 мл кипятка; настаивать 30 с, процедить. Выпивать небольшими порциями по 400 мл настоя в течение дня.

При **туберкулезе легких и коклюше**: 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин на водяной бане, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При **воспалении желудочно-кишечного тракта и дизентерии**: 1 ст. ложку измельченной травы залить 0,5 л. горячей воды, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день.

Настой корней: 1 ст. ложку измельченного корня залить 1 стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 мин на кипящую водяную баню, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой: 20 г сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при **гипертонической болезни**.

Настой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Использовать для аппликаций при **воспалении десен**, полоскания рта при **стоматите**.

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **мочекаменной болезни**.

Настой: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при **пониженном тоне матки и кровотечении после родов**.

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при климактерической гиперменорее, маточном кровотечении.

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, процедить. Использовать для примочек при кожных заболеваниях у детей, аллергическом диатезе.

Отвар: 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан горячей воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при полиартрите.

Настой: 40 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить использовать для компрессов при ушибах.

Настой: 20 г травы настаивать 1 ч в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при кашле и коклюше.

Отвар: 10 г травы отварить в 2 стаканах воды, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства.

Настой травы применяют и при раке различной локализации. Две столовые ложки свежей измельченной травы настаивать 4 ч в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

Спорыш содержит силы Юпитера и Солнца.

Гравилат городской

Краткая характеристика. *Гравилат городской* – *Geum urbanum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым ползучим корневищем. Стебель прямостоячий, высотой 30–80 см, опушенный, в верхней части ветвистый.

Гравилат городской широко распространен в Евразии и Северной Африке. Встречается почти по всей территории европейской части России и в Западной Сибири. Вопреки названию это отнюдь не городское растение, а скорее житель сельских поселений. Обитает на пустырях, на обочинах деревенских улиц, в садах, на огородах. Растет он и на лугах, в лесах (особенно нарушенных рубками и выпасом скота), на опушках, полянах, по берегам водоемов, вдоль дорог.

Лекарственное значение. Лекарственное применение имеют надземная часть (трава) гравилата, а также корневища и корни. В них содержится много дубильных веществ, гликозидгеин, смолы, эфирное масло, горькие вещества, аскорбиновая кислота (витамин С), провитамин А и другие биологически активные соединения.

Надземную часть (траву) гравилата городского заготавливают для лечебных целей в фазе бутонизации – начала цветения, в мае-июне. Сушат в тени. Корневища с корнями копают обычно поздней осенью, когда их местонахождение еще можно определить по остаткам засохших надземных побегов. Очищенные корневища и корни сушат любым доступным способом. Допустима сушка на солнце. Высушенное сырье хранят в коробках в сухом прохладном месте.

Препараты гравилата обладают **отхаркивающим, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим** и **противокислотным действием**. Наружно препараты из гравилата назначают для **полоскания десен** и при **воспалительных заболеваниях ротовой полости и глотки**.

Рецепты народной медицины

Порошок корня употребляют при воспалении верхних дыхательных путей и кашле с трудно отделяемой мокротой по 1 г 3–4 раза в день.

Более эффективное действие он оказывает в смеси с медом. На ночь его рекомендуют запивать липовым чаем.

Порошок корня по 2–3 г. принимать при бронхиальной астме, бронхите, кашле.

Отвар корневища используют при **воспалении слизистой оболочки желудка и кишечника**, особенно при **повышенной кислотности**: берут 1 ст. ложку сырья (корни, трава) заливают 1 стаканом кипятка; кипятят 5 мин, настаивают 30 мин и процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Этим отваром также полощут горло и используют для ванн **золотушным и рахитичным детям**.

При **кروавом поносе**: 1 ст. ложку травы или корней гравилата заварить в 200 мл кипятка и пить по 50 мл 3–4 раза в день или по 2 столовых ложки через каждые 2 ч.

Порошок принимать по 1 г 3–4 раза в день (можно с медом).

При **кровоотечениях, кровохарканье**: 30 г измельченных корневищ кипятить 10 мин в 200 мл воды. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

При **заболеваниях желудка**: 5 ст. ложек измельченного корня залить 0,5 л. красного вина. Настаивать 7–8 дней. Принимать по 1 ст. ложке через час после еды.

Настой: 2 ч. ложки измельченной травы или корневищ на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч, охладить, процедить. Принимать при **упадке сил** для улучшения общего состояния, а также при **желудочных коликах** по $\frac{1}{2}$ стакана.

Настой: 50 г измельченных корней и корневищ настаивать на 1 л. красного вина 2 недели. Принимать по 100 мл при **депрессии и угнетенном состоянии**.

Настойка: 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом водки. Настаивать в теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить. Принимать по 10–15 капель с водой 3–4 раза в день до еды при **раке желудка**.

Принимать настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при **гастритах, сопровождающихся изжогами**.

Отвар: 1 ст. ложку измельченных корневищ кипятят в 200 мл воды 10 мин на медленном огне. Процеживают и доводят объем воды до исходного, принимают по 2–3 ст. ложки 3 раза в день до еды при **спастических запорах**, при **метеоризме**.

Управляющей планетой гравилата считают Юпитер.

Грыжник гладкий

Краткая характеристика. *Грыжник гладкий* – *Herniaria glabra* L. – **многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных со стержневым корнем.** Многочисленные разветвленные стебли длиной до 20 см распластаны по почве.

Грыжник гладкий распространен на значительной территории Евразии. Он встречается в большинстве районов европейской части России (за исключением Крайнего Севера) и в Западной Сибири. Произрастает на сухих и песчаных местах, у дорог, на пустырях, полях, огородах, опушках сосняков, прибрежных песках.

Лекарственное значение. Для лечебных целей используют надземные части (траву) грыжника. В них содержится до 11,5 % тритерпеновых сапонинов, до 2,5 % флавоноидов (рутин, кверцетин и др.), кумарин и его производные, эфирное масло.

Собирают траву грыжника с цветками в течение всего лета, так как период цветения у него очень растянутый. Из-за распластанности побегов по земле возможен лишь ручной сбор. Растения вырывают из почвы с корнем. Перед сушкой корни и загрязненные почвой побеги обрезают и выбрасывают. Сушат в тени на открытом воздухе или на проветриваемом чердаке. Готовое сырье должно иметь желтовато-зеленый цвет с запахом кумарина. Хранят в хорошо закрытой деревянной таре до двух лет. У нас его заготавливают и для экспорта в европейские страны.

Грыжник используется в медицине преимущественно для приготовления **мочегонных лекарств**, назначаемых при **водянке, воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, камнях в почках и мочевом пузыре**, а также при **подагре и различных воспалениях суставов**.

Свежий **сок травы и настой растения** обладают **противомикробным, спазмолитическим, диуретическим** и менее выраженным **желчегонным действием**.

Наружно настой применяется как **ранозаживляющее средство**. Распаренную траву прикладывают в виде припарок при **грыже**.

Благодаря наличию в траве грыжника значительного количества сапонинов ее иногда используют для мытья комнатных собак и кошек. При растирании травы в воде образуется обильная мыльная пена, хорошо смывающая грязь и к тому же смягчающая кожу.

Рецепты народной медицины

Настой применяют при **желтухе, желудочных болях, грыже, опущении матки**: 1 ст. ложку травы залить 2 стаканами воды; настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Настой: 3 ч. ложки свежей травы на 0,5 л. кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день при **ревматизме, подагре, артритах**.

Настой травы грыжника готовится в соотношении 1:20. Пьют его по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при **болезнях печени, мочевого пузыря и почек (нефрит), туберкулезе легких, венерических болезнях**.

Напар: 30–50 г травы на 1 л. кипятка. Принимать по 0,5 л. 3 раза в день при **артрите**.

Пить напар по 100 мл 3 раза в день при **болях в мышцах после тяжелого физического труда**.

Отвар травы: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 3–5 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день после еды при **воспалении почек, спазмах мочевого пузыря и ночном недержании мочи, простатите, подагре, воспалении суставов, ревматизме, при мышечных болях после физического труда у нетренированных людей**.

Грыжник управляется Сатурном, правящей планетой в Козероге и Водолее.

Донник лекарственный

Краткая характеристика. *Донник лекарственный* – *Melilotus officinalis* (L.) Pall. – двулетнее травянистое растение из семейства бобовых со стержневым корнем и прямостоячим ветвистым стеблем высотой от 30 до 150 см.

Донник лекарственный – евразийское растение, занесенное и в Северную Америку. Он встречается практически во всех районах европейской части России и на юге Сибири. Щебнистые и песчаные пустыри – обычные места обитания донника. Растет он также по лесным опушкам, на лугах, в степи, в зарослях кустарников, вдоль дорог, на песчаных берегах водоемов. Иногда высевается на полях как медоносное и кормовое растение.

С лекарственными целями используют сырье и другого широко распространенного в России вида – *донника белого* (*Melilotus albus* Medik.) отличающегося от донника лекарственного белыми цветками.

Лекарственное значение. В качестве лекарственного сырья применяют цветущие верхушки (траву) донника.

Обычно при заготовках с лекарственными целями срезают или скашивают растения донника целиком, связывают их в пучки (как веники) и вывешивают для просушки на чердаках, в сараях, под навесами. Желательно под ними разложить подстилку, потому что при подсыхании возможно самопроизвольное опадение цветков и листьев, составляющих наиболее ценную часть сырья. Высохшие «веники» обмолачивают, мелкую облетевшую массу собирают и используют как сырье, а крупные стебли выбрасывают. Можно сразу срезать лишь верхние неогрубевшие части и сушить их, расстилая на чистой подстилке.

Аромат во время сушки усиливается, поэтому не следует стремиться к убыстрению этой операции – температура выше 35 °С для сушки нежелательна. Сухое сырье имеет сильный запах, что нужно учитывать при его хранении – лучше в качестве тары использовать закрытые стеклянные или металлические банки. Срок хранения до 2 лет.

Главным действующим веществом донника является мелилотин, из которого во время сушки образуется кумарин. Кроме него растение содержит сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, слизь и немного эфирного масла (главным образом в цветках). В траве донника содержится также дикумарол – вещество, препятствующее свертыванию крови, холин,

витамины С, Р, Е, каротин и другие биологически активные вещества.

Донник оказывает **отхаркивающее** и **мягчительное действие**, в связи с чем в народной медицине его используют при **заболеваниях органов дыхания**. Часто донник употребляют в качестве **болеутоляющего, успокаивающего** и **противоспазматического средства**, например при **повышенной возбудимости, головных болях, сопровождающих гипертоническую болезнь**, при **климактерическом неврозе, меланхолии, неврастении, цистите, болях в области живота и мочевого пузыря**.

Применяется донник также при **бесплодии, болезненных менструациях**, как **регулирующее менструации средство**, а также для **увеличения молока у кормящих матерей**. Оказывает он и **ветрогонный эффект**. Препараты донника **улучшают кровоснабжение миокарда и органов брюшной полости, снижают свертываемость крови, ускоряют регенерацию клеток печени, оказывают противосудорожные действия**.

Донник часто включают в состав сборов лекарственных растений, применяемых для лечения **ревматизма**. Используют его и в сборах, предназначенных для лечения **онкологических больных**.

Порошок из сухой травы донника, а также свежемолотую траву растения используют при лечении **гноящихся ран, опухолей суставов** и т. п.

Трава донника, прокипяченная в растительном масле, ускоряет созревание **фурункулов**.

Цветки, распаренные в кипятке, используют для компрессов при **фурункулах** и других **гнойничковых поражениях кожи**.

Настой применяют для обмываний при **злокачественных опухолях, гнойничках, гнойных ранах, воспалении сосков у кормящих матерей, мастите**.

Донник лекарственный нашел широкое применение в гомеопатии. Гомеопатическое средство **Melilotus** изготавливается из свежих цветущих растений донника. Оно употребляется при резких головных болях, мигрени, носовом кровотечении. Лечат им и детей, страдающих от судорог.

Рецепты народной медицины

Отвар: 1 ст. ложку измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при **неврастении, головных болях, нервных припадках, истерии**.

Настой травы **повышает количество лейкоцитов в крови у**

больных лучевой болезнью.

Две чайные ложки сухой измельченной травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и закрыть крышкой посуду. Через 2–3 ч. процедить. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день до еды.

Настой травы принимают внутрь при **хронических катарах бронхов, при болях в мочевом пузыре и почках, мигренях, гипертонии, тиреотоксикозе.**

Для приготовления настоя 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 10–15 мин, процеживают и принимают по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Для лечения **фурункулов:** 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать в теплом виде 3 раза в день по ½ стакана во время еды или использовать в виде компрессов и промываний.

При **ангине у детей** – донниковый компресс на шею.

В маленький полотняный мешочек положить нарезанной сушеной травы с цветками и опустить в кипяток. Подержать там 2–3 мин, слегка остудить и обернуть этим мешочком горло ребенка, сверху повязав вощеную бумагу и полотенце. Шею перед процедурой обязательно надо вымыть горячей водой с мылом, чтобы кожные поры были чистыми. Держать компресс следует в течение 1 ч. Воду, в которую опускали донник, выпить с сахаром.

При **боли в мышцах в связи с простудой** принимать чай из цветков: 30 г на 100 мл – по 1 винной рюмке каждый час.

При **гипертонической болезни:** 1 ч. ложку травы залить 200 мл теплой кипяченой воды; настаивать 2 ч, процедить. Пить по 70 мл 2–3 раза в день.

При **мастите:** 2 ст. ложки травы настаивать 10 мин в 500 мл воды в закрытом сосуде на горячей плите. Употреблять для компрессов.

При **флегмоне** (гнойное воспаление тканей): прикладывать пластырь из 6 г. растолченных с яичным желтком листьев донника.

Холодный настой травы: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан холодной воды, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день при **неврастении, истерии, мигрени, атеросклерозе, и ишемической болезни сердца, при геморрое, бронхите, нефрозе, цистите, при климактерических неврозах, воспалении яичников, дисменорее, при лейкемии после облучения.**

Отвар корней (1 ч. ложка на 200 мл) применяется при **тромбозах.** Принимать по 100 мл 3 раза в день.

*Настой: 1 ст. ложку травы залить 300 мл кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по ½ стакана настоя 3 раза в день до еды для лечения **трещин заднего прохода**. Местно – припарки или компрессы из теплого остатка настоя после процеживания.*

⚠ Внимание: донник ядовит. В больших дозах вызывает головную боль, рвоту, сонливость. Токсические дозы ведут к поражению печени и кровоизлияниям. Для предотвращения **отравлений** нужно **точно соблюдать дозировку препаратов, а также правильно сушить и готовить сырье.**

В старинных гороскопах указывается, что донник управляется Солнцем.

Дурман обыкновенный

Краткая характеристика. *Дурман обыкновенный* – *Datura stramonium* L. – *однолетнее светло-зеленое растение из семейства пасленовых, имеющее неприятный запах, с веретеновидным белым корнем.* Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 80 см, толстый, вверху разветвленный на 3 равные ветви.

Дурман обыкновенный встречается в Евразии, Северной Африке, Северной и Южной Америке. В России он произрастает в степной полосе европейской части, в южных районах Сибири и Дальнего Востока. Растет у скотных дворов, на навозных и мусорных кучах, под заборами, близ жилья, на заброшенных стоянках скота, по берегам водоемов, на свалках.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат листья, трава (верхушки) и семена. Листья и траву собирают во время цветения растения. Сушат в тени, на хорошо проветриваемом чердаке или в сушилке при температуре 40–50 °С. Семена заготавливают осенью из зрелых плодов, сушат в сушилке или печи. Хранят в закрытых банках или коробках с хорошо закрывающимися крышками 2 года.

Листья содержат такие алкалоиды, как гиосциамин, скополамин и атропин, поэтому дурман относится к сильно ядовитым растениям, что необходимо помнить при его заготовке и хранении. После сбора листьев или их ворошения обязательно нужно мыть руки с мылом, а при измельчении листьев пользоваться марлевой повязкой на рот и нос.

Препараты из листьев оказывают *успокаивающее действие на центральную нервную систему, снимают спазм гладкой мускулатуры внутренних органов и уменьшают секрецию желез желудочно-кишечного тракта.*

В народной медицине дурман применяют при *невралгии, бронхиальной астме, судорожном кашле, коклюше, упорной икоте, эпилепсии, при чрезмерном половом влечении у женщин, сильных спазмах желудка и кишечника, для лечения частичного выпадения матки и толстой кишки, а также для длительного лечения ревматизма (наружно).*

Листья и семена иногда использовали для получения алкалоида атропина, имеющего широкое применение в медицине. Сейчас атропин и другие тропановые алкалоиды получают из белладонны, но дурман обыкновенный не утратил своего значения. Его листья – один из главных компонентов лечебных сигарет астматол, употребляемых как

успокаивающее средство при бронхиальной астме.

Рецепты народной медицины

Для сидячих ванночек при выпадении прямой кишки делают настой: 20 г сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 ч, вылить в ведро с теплой кипяченой водой; перемешать. Настаивать в теплом месте 1 ч.

❗ **Внимание:** настой хранить подальше от детей и людей с плохой памятью, так как дурман – яд. В такой концентрации употреблять внутрь нельзя.

Сок дурмана принимают по 1 капле на прием (с 2 ст. ложками воды) не чаще 3 раз в день при эпилепсии, нимфомании.

❗ **Внимание:** дозу не увеличивать и без наблюдения врача не принимать – яд.

При частичном выпадении прямой кишки 5 г дурмана настаивать в 3,5 л. кипятка, охладить до 40 °С и делать сидячие ванны продолжительностью до 12 мин в течение 12 дней.

При упорной икоте принимать внутрь не более 0,1 г на прием и 0,3 г в день порошка из листьев, запивая водой.

При судорожном кашле пьют настойку семян: 1 часть толченого семени на 5 частей 70 %-ного спирта. Настаивать 14 дней. Принимать по 2 капли на 1 ст. ложку воды 4–5 раз в день, лучше до еды.

❗ **Внимание:** растение ядовито. Соблюдать дозировку.

При явлениях приапизма (длительная патологическая эрекция полового члена без полового влечения) на 300 мл кипятка взять 3 капли сока дурмана и принимать по ½ ч. ложки 3 раза в день.

❗ **Внимание:** дозу не увеличивать и без наблюдения врача не принимать.

При рожистом воспалении глаз: 20 г семян или листьев залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Разбавить пополам водой. Делать примочки.

При сильных желудочно-кишечных болях внутрь употребляют порошок из сушеных листьев. Максимальная дневная доза 0,3 г (не более 0,1 г на прием).

При бронхиальной астме, невралгии, спазмах и судорогах, коклюше и судорожном кашле используют настой листьев в виде ингаляций.

Две столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане 5 мин, затем в течение 15–20 мин вдыхают через нос пары настоя.

В болгарской народной медицине листья применяют при астме в виде сигарет или порошка (кладут на горячие угли и вдыхают дым), при всякого

рода спазмах, половой сверхвозбудимости, спастических нарушениях речи и глотания, при мигрени, спазмах лица.

Признаки отравления дурманом: при легком отравлении уже через 20–30 мин появляются сухость во рту, расстройство речи и глотания, расширение зрачков, нарушение ближнего видения, светобоязнь, покраснение кожи, возбуждение, иногда галлюцинации, учащение сердцебиения до 100–180 ударов в минуту.

При тяжелом отравлении наблюдается полная потеря ориентации, резкое двигательное и психическое возбуждение. Резко поднимается температура, синюют губы, дыхание прерывистое, пульс слабый, давление падает. Могут появиться судороги, потеря сознания, кома.

❗ **Первая помощь при отравлении:** до прибытия врача вызвать рвоту приемом большого количества раствора марганцовки, после чего дать 200 мл 0,2–0,5 % раствора танина или 200 мл вазелинового масла. Хорошо дать слабительное. При высокой температуре обливать голову холодной водой, приложить холод на паховые области; при упадке сил давать черный кофе. Обеспечить покой, постельный режим. При возбуждении сделать укол димедрола (2 мл 1 % раствора).

Дурман, по мнению некоторых авторов, управляется Юпитером, по мнению других – Сатурном.

Дурнишник обыкновенный

Краткая характеристика. *Дурнишник обыкновенный* – *Xanthium strumarium* L. – серовато-зеленое однолетнее растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой 15–80 см. Стебель прямостоячий, крепкий, ветвистый, нередко красноватый.

Дурнишник обыкновенный почти космополит – это растение встречается на всех континентах (кроме, естественно, Антарктиды). В России он встречается во многих областях европейской части, на юге Западной Сибири и Дальнего Востока. Растет на пустырях и свалках, по песчаным берегам рек и прудов, на насыпях, у дорог. Иногда выступает сорняком на огородах и на полях с пропашными культурами.

Вместе с дурнишником обыкновенным часто растет очень похожий вид – *дурнишник беловатый* [*Xanthium albinum* (Willd.) H.Scholz]. По своим целебным свойствам эти виды равнозначны, во всяком случае, заготовители их не различают.

Лекарственное значение. Российская научная медицина дурнишник не применяет. Но это растение имеет достаточно широкое употребление в народной медицине, и не только в нашей стране, но и за рубежом, особенно в Китае и Индии. С лечебными целями используют надземную часть, корни и плоды. Заготавливают надземную часть во время цветения, срезая облиственные верхушки побегов. Корни заготавливают осенью, плоды же – в период их созревания.

Все части дурнишника богаты йодом и пигментами. В них содержатся сесквитерпеноиды, стерины, флавоноиды, сапонины, кислоты, витамины и другие биологически активные вещества. Благодаря йоду растение используется для лечения заболевания щитовидной железы – зоба, поэтому в народе дурнишник называют «зобником».

Растение обладает *успокаивающим, потогонным и жаропонижающим* действиями, его назначают при *ревматизме, простудных заболеваниях*. Он *стимулирует функцию мужских половых органов* и применяется при *импотенции*.

Отвар из корней и плодов принимают при *поносах, дизентерии, заболеваниях мочевого пузыря, злокачественных новообразованиях*.

При *кожных заболеваниях (экзема, лишай, золотушные струпья, сыпь, грибковые заболевания)* растирают свежие листья и прикладывают их к пораженным местам. В зимний период больные места можно смазывать

отваром растения.

Рецепты народной медицины

Отвар из травы или корня и плодов: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 мин. Настаивать 1 ч. Довести объем до исходного. При поносах и дизентерии употреблять по 1 стакану отвара 3 раза в день.

Свежеотжатый сок пьют при крапивнице, ангине, угрях, лишаях, фурункулезе, астме, раке и спазмах в горле по 20–30 капель на прием.

Детям – из расчета 1 капля на год жизни.

Сок дурнишника можно консервировать спиртом, смешивая их в соотношении 1:1. Доза приема такого сока составляет 2 мл (при раке она может быть увеличена в 2–4 раза).

Настой травы: 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день до еды при импотенции.

При акне (подростковая угревая сыпь): 10 г травы дурнишника беловатого залить 200 мл воды; настаивать 20 мин, прокипятить 10 мин, процедить. Использовать для протирания кожи.

При зобе: принимать сок по 15 капель с водой 3 раза в день.

При лучевой болезни: дают свежий сок – детям от 2 до 10 капель, взрослым по 15–20 капель 6 раз в день.

При экземе аллергической: 2 ст. ложки травы залить 400 мл кипятка, томить 15 мин и принимать 3 раза в день до еды по 200 мл.

Отвар: 1 ст. ложку травы на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 мин или просто настаивать 1 час (без кипячения) и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день при ревматизме, сыпи на коже, грибка.

❗ **Внимание:** отвар из дурнишника может вызвать жжение, особенно при грибковых поражениях. Применять осторожно.

При экземе, зудящих дерматитах, при укусах насекомых: свежие плоды и семена измельчают и наносят на кожу.

Для той же цели можно приготовить мазь: 2 ст. ложки порошка плодов и травы варить в 1 стакане растопленного свиного сала 10 мин, постоянно помешивая. Полученной мазью смазывать больные места.

При раке гортани рекомендуется свежий сок, отжатый из пропущенного через мясорубку дурнишника. Принимают от 30 капель до 1 ч. ложки на прием 3 раза в день до еды.

После приема сока рекомендуется вдыхать дым сжигаемых плодов дурнишника. Для этого горсть сухих плодов насыпают в металлический чайник, держат его на огне до тех пор, пока не начнут тлеть плоды. Дышат 2–5 мин, вставив в носик чайника бумажный раструб. Курс

комплексного лечения – одновременный прием сока и курение плодов дурнишника – от 2 до 3 месяцев. Если больной не переносит это лечение, курс прерывают.

При желудочных; легочных, кожных формах рака рекомендуют принимать все растение целиком: 1 ч. ложку измельченного сырья залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде в теплом месте 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану в полугорячем виде 3 раза в день после еды.

В Ботаническом словаре герметической медицины читаем: **«Дурнишник обыкновенный. Сатурн в Деве...»**

Дымянка лекарственная

Краткая характеристика. *Дымянка лекарственная* – *Fumaria officinalis* L. – однолетник из семейства дымянковых, серовато-зеленый от воскового налета. Стебли высотой 8—40 см, ветвистые от основания.

Дымянка лекарственная – евразийское растение. Она достаточно широко распространена практически по всей европейской части России, Северному Кавказу, южным районам Западной Сибири, встречается в Восточной Сибири и на юге Дальнего Востока. Растет на пустырях, свалках, придорожных канавах, на огородах, полях, в садах.

Лекарственное значение. Дымянка лекарственная используется только в народной медицине. Для приготовления лекарств используют всю надземную часть (траву) растения.

С лечебной целью заготавливается трава (стебли, листья, цветки) во время цветения. Сушат ее на чердаках с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (3–5 см) на бумаге или ткани. Сырье не должно почернеть. При сушке в печи температура не должна превышать 40–50 °С. Хранят в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

Настой травы и свежий сок *повышают секрецию, перистальтику желудочно-кишечного тракта, стимулируют желчеобразование и желчевыделение, обладают небольшим слабительным и антисептическим и противовоспалительным действием.*

Дымянка лекарственная приносит пользу при *хронических женских болезнях, при запорах, при общей слабости при желтухе, геморрое, после сильных кровотечений*, при долго длящихся *катарах бронхов* и даже при *чесотке*. Растение это входит в состав противочинготного сбора.

Неразбавленный сок используют для смазывания тела при *чесотке, сыпи, экземе, лишаях*; как *возбуждающее средство* – для *стимулирования функции центральной нервной системы, половой функции* и др. При экземе рекомендуется смазывать в бане тело смесью сока дымянки и хной – поровну.

Рецепты народной медицины

⚠ **Внимание:** *растение ядовито. В больших дозах дымянка лекарственная вызывает коликообразные боли в животе и понос с увеличенным отделением мочи.*

Настой: *1 ч. ложку измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2–3 ч, процеживают и принимают по 1–2 ст.*

ложки 4–5 раз в день до еды при заболеваниях желчного пузыря, желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, туберкулезе легких, бронхите и болях в животе. Используют для спринцевания влагалища при белях.

Свежий сок: растение промывают сначала в проточной холодной воде, затем в теплой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок. Разводят водой в соотношении (1:1) и кипятят 2–3 мин. Принимают по 2 ст. ложки 4–5 раз в день за 20 мин до еды при тех же заболеваниях.

Для полоскания полости рта и десен 1 ч. ложку сока разводят в 1 стакане теплой воды.

При хроническом гастрите с повышенной кислотностью в зимний период употребляют сушеную дымянку: 10 г на 500 мл пива, кипятить 5–10 мин. За день выпивать всю порцию (по ½ стакана 5 раз в день).

❗ *Внимание:* внутреннее применение дымянки, как ядовитого растения, требует большой осторожности. Передозировка недопустима.

Отвар дымянки применяют при геморрое, диспепсии, при белях, хроническом поносе, потнице. Для отвара берется 1 часть травы на 20 частей кипятка. Нагреть на водяной бане 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При цинге: принимают свежий сок по 30–50 капель 3 раза в день.

При маточных кровотечениях: пьют настой по ½ стакана 3 раза в день.

После длительного и изнурительного заболевания: употребляют свежесжатый сок с пивом, добавляя 20–25 капель сока на 1 стакан. Принимать 2–3 рюмки в день.

Настой травы тонизирует гладкую мускулатуру матки: 2 ч. ложки сухой травы залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мазь: одну часть свежего сока смешивают с 4 частями вазелина и применяют наружно при лечении чесотки, лишая, гнойничковых поражений кожи и ран.

Живокость полевая

Краткая характеристика. Живокость полевая, или сокирки, – *Consolida regalis* S.F.Gray (*Delphinium con-solida* L.) – однолетнее растение из семейства лютиковых высотой от 20 до 70 см. Стебель прямостоячий, в верхней части растопыренно ветвистый, с короткими прижатыми волосками.

Живокость полевая встречается на обширной территории Евразии и как заносное в Северной Америке. В России она распространена по всей европейской части, кроме Крайнего Севера, и в Западной Сибири. Это типичный сорняк полевых культур, преимущественно озимых хлебов. Произрастает также на межах, пустырях, обочинах дорог, в садах.

Лекарственное значение. С лечебной целью используют траву и семена растения. Живокость полевая – растение ядовитое. Известны случаи отравления животных на выпасах.

Облиственные верхушки стеблей заготавливают в начале цветения. Толстые стебли для лечебных целей не годятся, так как содержат небольшое количество действующих веществ. Траву сушат в тени, хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

В траве и корнях живокости содержатся алкалоиды, органические кислоты, макро- и микроэлементы.

Как наружное болеутоляющее средство используют при ожогах, опухолях. Напар применяют в виде примочек при гнойном воспалении глаз.

Сок свежего растения используется как ранозаживляющее средство.

Из семян растения готовят порошок, который применяют как противопаразитное средство.

Из живокости получен препарат мелликтин, который назначают при повышенном мышечном тонусе скелетной мускулатуры.

Рецепты народной медицины

Настой травы используется в народной медицине как противовоспалительное средство при воспалении легких, плеврите. Его применяют при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта, почек: 1 ч. ложку травы залить 2–3 стаканами кипятка; настаивать 8 ч в закрытой посуде в теплом месте. Принимать по ½ стакана 4 раза в день.

При мочекишлом диатезе (нарушение обмена веществ, характеризующееся повышенным образованием в организме солей мочевой кислоты, щавелевокислого кальция в результате нерационального

питания): 2–3 ст. ложки травы настаивать 1–2 ч. в 1 л. кипятка и пить по 100–150 мл настоя 3–4 раза в день до еды.

Отвар: 20 г травы заливают 1 стаканом воды; кипятят 10 мин на медленном огне, процеживают, доливают кипяченой водой до исходного объема. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при желтухе, водянке.

Нап ар (20 г травы на 1 л. воды) употребляют при болезнях мочеполовых органов, уретрите (воспалении слизистой оболочки мочеиспускательного канала), при желтухе по 1 стакану 3 раза в день.

При цистите: 20–30 г цветущей травы настаивать 2 ч в 1 л. кипятка и пить по 50–100 мл 3 раза в день до еды.

При злокачественном новообразовании печени: 40 г сухой измельченной травы залить 1 л. кипятка. Настаивать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 1 ч до еды или через час после еды.

❗ *Внимание:* живокость полевая – ядовитое растение.

Приготавливая препараты, необходимо соблюдать осторожность. Не допускать передозировок.

Живокость, по Рафаэлю, управляется Сатурном.

Звездчатка средняя

Краткая характеристика. *Звездчатка средняя, или мокрица*, – *Stellaria media* (L.) Vill. – одно– или двулетнее растение из семейства гвоздичных. Надземные побеги длиной до 30 см, сильноветвистые, распластаны по почве, приподнимаются лишь их верхушки.

Звездчатка средняя широко распространена в умеренном поясе всего Северного полушария. В России встречается практически повсеместно. Это обыкновенный сорняк огородов и полей. Растет мокрица также в садах, на пустырях, в канавах, в населенных пунктах. Предпочитает увлажненные местообитания. Особенно обильно разрастается во влажные годы.

Лекарственное значение. В лечебных целях используют стебли, листья, цветки.

В мокрице содержатся каротин, синаповая кислота, следы эфирного масла. В свежей траве обнаружены витамины С и Е.

Настоем травы промывают язвы, *гнойные раны*, делают ванны при *болях в суставах*.

Компрессы из настоя травы, а также сок и свежую измельченную траву прикладывают: к *опухолям*, в том числе и к *злокачественным*, к больным суставам при *ревматизме, полиартрите, радикулите, миозите, растяжении связок*.

Сок растения применяют при *чесотке*.

Свежее растение можно употреблять в качестве салата, как лечебную витаминную приправу к пище. Благодаря содержанию витамина С и провитамина. А салаты едят при *цинге* и *малокровии*. Считается, что потребление свежей зелени этого растения *улучшает сердечную деятельность*. Однако у некоторых людей она вызывает аллергическую реакцию, проявляющуюся покраснением кожи и зудом.

Рецепты народной медицины

В народной медицине растения используют в виде водных настоев травы или свежего сока при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для улучшения сердечной деятельности, укрепления нервной системы, ревматизме, подагре, болезнях печени, легких, внутренних кровотечениях, гипертиреозе.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку свежей травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день до еды.

Свежий сок является ранозаживляющим средством. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день с небольшим количеством меда.

Свежий сок пьют при болезнях печени и щитовидной железы по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 10–15 дней.

Одну столовую ложку травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 50 мл 3–4 раза в день как антисептическое средство при стоматите, заболеваниях почек, легких, желудочно-кишечного тракта.

Настойка: 1 ст. ложка травы на 300 мл водки. Принимать по 20–25 капель при болях в области желудка и кишечника.

Отвар: 4 ст. ложки травы прокипятить 5 мин в 1 л. воды; настаивать 2 ч, процедить. Использовать при лечении кожных заболеваний для примочек.

Настой: 10 ст. ложек свежей травы настаивать в 1 л. воды, процедить. Использовать как наружное средство для ванн и обмываний примочек и влажных компрессов – при кожных болезнях (угрях, сыпях), порезах и гнойных, плохо заживающих ранах и язвах.

По Рафаэлю, **звездчатка средняя** управляется Меркурием, правящей планетой в Близнецах и Деве.

Крапива двудомная

Краткая характеристика. *Крапива двудомная* – *Urtica dioica* L. – многолетнее травянистое растение из семейства крапивных с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, высотой до 120 см, четырехгранные.

Распространена крапива двудомная очень широко – известна на всех континентах, кроме Австралии. Растет почти по всей России (за исключением Крайнего Севера и Дальнего Востока). В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке произрастает близкий вид – *крапива узколистная* (*Urtica angustifolia* Fisch.) с более вытянутыми, узкими листьями. По своим полезным свойствам и использованию она равноценна крапиве двудомной.

Растет крапива преимущественно на мусорных местах, свалках, у жилья и скотных дворов, вдоль дорог, по оврагам, берегам водоемов, во влажных лесах, среди кустарников, на осушенных торфяниках и в других местах с повышенным содержанием азота в почве.

Лекарственное значение. Крапиву используют с лечебными целями очень давно. Она настолько универсальна, что проще назвать те болезни, которые она не лечит. В лечебных целях используют листья, цветки, корни, семена. Препараты из корня часто более эффективны, чем препараты из листьев.

Заготавливают листья крапивы во время бутонизации и цветения растений (в мае, июне и июле). Побеги скосить или срезать серпом, слегка подсушить, а потом обмолотить листья на чистой подстилке, а толстые стебли выбросить. Для собственного потребления срывают верхушки молодых побегов и сушат, связав в пучки. Сушку сырья крапивы нужно вести в проветриваемых помещениях, на чердаках, в сараях, но обязательно в защищенном от прямых солнечных лучей месте. Для потребления в пищу в зимнее время листья крапивы можно не только сушить, но и солить. Корневища крапивы выкапывают весной или осенью, освобождают от налипшей на них почвы, сушат на воздухе или в сушилках, печах, духовках при температуре до 40 °С.

В народной медицине крапива широко используется как *кровоостанавливающее средство* при маточных, геморроидальных, легочных, почечных, желудочно-кишечных и носовых кровотечениях, и как *мочегонное, противовоспалительное, регулирующее деятельность желудка* (при диспепсии, поносе).

Листья крапивы являются неременной составной частью сборов

(чаев) весеннего и осеннего оздоровительных курсов. Они служат для профилактики и лечения авитаминозов. Способ применения самый простой – порошок из сухих листьев добавляют в первые и вторые блюда.

Кроме того, крапива двудомная оказывает *кровоочистительное действие*, например при *водянке* и *золотухе*.

Используется растение и как *отхаркивающее средство*, а также как *кровоостанавливающее* – при *кровохарканье*; эффективно оно при *лихорадке* и даже *малярии*.

При *полиартрите* очень полезен отвар крапивы.

При *ревматизме* и *радикулите* используют крапиву в свежем виде: наносят свежесорванными побегами легкие удары по болезненным участкам, парятся в бане вениками из крапивы и веток березы.

Из листьев крапивы можно приготовить отвар, который способствует отделению мочи и эффективен при простатите. Этот отвар признан медициной многих стран в качестве вспомогательного мочегонного средства при заболеваниях с задержкой мочи. Отвар из корневищ крапивы назначают при задержках мочеиспускания при *аденоме простаты*.

В апреле молодые верхушечные листья крапивы хорошо ежедневно добавлять в салаты, зеленые щи, одновременно заготавливая порошок и сок для круглогодичного приема.

Крапива нашла широкое применение в косметике. В частности, продаются шампуни, укрепляющие корни волос, в состав которых входит экстракт крапивы.

Рецепты народной медицины

При *малярии*: 1 ст. ложку корня крапивы смешать с половиной ложки чеснока и залить 0,5 л. водки. Настаивать 5–8 дней и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день (с добавлением воды).

При *олигурии* (уменьшение суточного количества мочи) помогает пар из листьев и цветков: 50 г сырья на 1 л. кипятка.

При *артрите* (воспаление суставов): 7 г измельченной травы залить 200 мл кипятка; запаривать 15–20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Свежую крапиву заваривают (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка), кипятят 3 мин и выпивают вместе с травой при *полиартрите*. Хороший результат достигается, если при этом еще делать согревающие компрессы из настоя *калгана* (5–6 клубней *калгана* на 500 мл воды. Настаивать 30 дней).

При *бронхиальной астме* ежедневно пить по 1 чашке отвара из листьев. Взять 1 ч. ложку с верхом сухих листьев на 100 мл кипятка,

довести до кипения в глиняной или эмалированной посуде. Пить как чай, дав немного отстояться.

При брюшной водянке пить чай из настоя корней. Это быстро останавливает водянку, особенно если вовремя начать лечение.

Сушеные корни следует мелко покрошить, 1 ч. ложку с верхом сырья заварить 200 мл кипятка. Дать настояться и пить по 100 мл 2 раза в день.

Для укрепления волос применяют отвар: 100 г измельченных листьев крапивы залить 500 мл воды и 500 мл уксуса, кипятить 30 мин, процедить. Перед сном мыть голову без мыла.

При геморрое полезен отвар: 1 ст. ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При импотенции: потенцию хорошо стимулирует принятая в течение дня 1 ст. ложка семян крапивы, перетертых в однородную массу со спелым бананом.

Для усиления полового влечения: смешивают 1 ч. ложку истолченной крапивы с яичным желтком и репчатым луком. Съедать эту смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день.

При истерии принимать по 1 ч. ложке с медом 3 раза в день сок крапивы двудомной, отжатый с апреля по сентябрь.

При желудочном кровотечении (бывает как осложнение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки; хронического гастрита с эрозиями слизистой оболочки и т. д.): 10 г измельченных корней и листьев настаивать в течение 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 100–150 мл 2–3 раза в день до еды.

При кровотечении (послеабортном, послеродовом): 15 г измельченных сухих листьев залить 200 мл кипятка, настаивать 10 мин, принимать в охлажденном виде по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При лучевой болезни: выжатый сок из крапивы двудомной принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Одну столовую ложку измельченного сухого корня залить 200 мл воды, кипятить 20 мин, процедить, после остывания; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При длительной и неболезненной менструации пить по 1 ч. ложке 3 раза в день свежий сок из листьев.

Настой: 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при остром суставном ревматизме, подагре.

Сок пьют по 1 ст. ложке при фурункулезе, угрях, различных сыпях.

Сок крапивы, смешанный с солью, используют для смазывания раковых язв.

Для предупреждения внематочной беременности рекомендуется принимать внутрь по 1–3 г. семян крапивы (семена крапивы способствуют расширению просвета фаллопиевых труб, по которым движется яйцеклетка).

При дизентерии делают настой: берут по 1 ч. ложке листьев крапивы и листьев ежевики на 300 мл кипятка. Настаивают в духовке 2 ч и выпивают в течение дня.

При подагре: принимать сок свежего растения по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Отвар корней: 1 ст. ложка сухого сырья на ½ стакана подсолнечного масла; кипятить 30 мин, процедить. Натирать больные суставы.

При полиартрите: 1 ст. ложку сухих листьев залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Появление ранней седины предупреждает прием настоя из листьев крапивы: 1 ст. ложку измельченных листьев залить 200 мл кипящей воды, настаивать 10 мин, процедить охладить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

При старческой слабости: 200 г майской крапивы залить 0,5 л. водки. Завязать горлышко бутылки марлей. Первые сутки держать на окне, затем еще 8 суток – в темноте. Процедить, отжать. Принимать по 1 ч. ложке натощак за 30 мин до еды и 1 ч. ложку на ночь перед сном.

Как кровоочистительное средство при отравлении: 10 г корней и листьев настаивать 1 ч в 200 мл кипятка и пить по 100 мл 2–3 раза в день до еды.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки ежедневно готовить настой: 3–4 ч. ложки с верхом сухой крапивы залить 600–800 мл кипятка; настаивать 30 с, процедить и пить маленькими глотками.

При диабете используют настой: 50 г листьев (лучше использовать свежие) заливают 0,5 л. кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Из молодой крапивы можно готовить щи и разные салаты.

Сок из свежих листьев принимать внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день в ¼ стакана воды за 20 мин до еды при чрезмерных менструациях и различных кровотечениях.

Лактогонное средство: 2 ст. ложки смеси из крапивы двудомной и

укропа огородного залить 2 стаканами воды; довести до кипения; остудить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день через час после еды.

Настой листьев: 7 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при анемии, малокровии.

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при заболевании селезенки, нарушении обмена веществ.

Настойка: корни крапивы вместе с чесноком, взятые в равных долях, залить водкой в соотношении 1:5, настаивать 7 дней, процедить. Полученной настойкой натирать больного при простуде; давать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день как жаропонижающее средство.

Настой листьев: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при туберкулезе, легочном кровотечении, при кровотечении из почек, маточных кровотечениях, чрезмерной менструации.

Отвар семян: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан красного виноградного вина, кипятить на водяной бане 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при половой слабости.

Настой листьев: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Использовать для промываний и примочек при молочнице.

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Использовать как наружно, так и внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день при экземе, дерматитах, фурункулах.

Свежим соком смазывают язву, свищ.

Отвар из листьев и корневищ: 2 ч. ложки измельченного растительного сырья заливают $\frac{1}{4}$ л. кипящей воды, 5 мин кипятят и процеживают. Отвар пьют теплым, маленькими глотками, по одной чашке утром и вечером в течение 4–8 недель при аденоме простаты.

При лейкемии, вызванной радиоактивным излучением, надо пить ежедневно 150–200 г сока из листьев крапивы.

При анемии, вторичной и железодефицитной анемии принимать после еды по 1 ст. ложке 1–3 раза в день крапивной муки с медом: на 1 кг меда взять 200 г порошка листьев крапивы; собранной в мае, тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте.

Приготовить спиртовую настойку корней крапивы двудомной (1:5),

настаивать 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Считается, если в чай добавлять по 6–8 капель этой настойки, можно затормозить развитие раковых клеток; одновременно рекомендуется вместо чая пить настой листьев.

❗ **Внимание:** крапиву, да и все другие растения, повышающие свертываемость крови, людям с склонностью к тромбозам, тромбофлебитам, а также с повышенным протромбиновым индексом крови употреблять следует в ограниченном количестве. Противопоказана крапива также при беременности и лицам, страдающим гипертонической болезнью.

Крапива – растение Марса.

Крапива жгучая

Краткая характеристика. *Крапива жгучая* – *Urtica urens* L. – многолетнее травянистое растение из семейства крапивных. Этот вид значительно отличается от охарактеризованной выше и более привычной российскому жителю крапивы двудомной как по внешним признакам, так и по биологическим особенностям и практическому использованию человеком. Высота крапивы жгучей от 10 до 60 см.

Крапива жгучая произрастает на всех континентах, кроме Антарктиды. В России она встречается в европейской части, на юге Сибири, в южных районах Дальнего Востока. Однако распространена крапива жгучая менее широко, чем крапива двудомная, к тому же не образует значительных зарослей, поэтому редко бросается в глаза. Типичные места обитания – пустыри, места близ построек и у заборов, канавы, карьеры, придорожные кюветы. Бывает она и сорняком в огородах и садах.

Лекарственное значение. В научной медицине крапиву жгучую не используют. В гомеопатии, наоборот, мало востребована крапива двудомная, а вот крапива жгучая имеет широкое применение. Гомеопатическое средство из листьев, стеблей и корневищ этого растения, собранных во время цветения, употребляется при *крапивнице* и других *кожных заболеваниях*, сопровождающихся жжением и зудом, а также для лечения *ожогов* (в том числе солнечных). Это же средство назначают при *ревматизме*, *подагре* и как *мочегонное*.

В народной медицине с лечебными целями используют разные части растения. Показания и способы применения в общем плане аналогичны охарактеризованным выше для крапивы двудомной.

С лечебной целью заготавливают чаще всего листья во время цветения. Листья обрывают руками в перчатках или растения скашивают, и после того, как листья увянут и потеряют жгучесть, их обрывают голыми руками и сушат в тени.

Листья крапивы жгучей содержат каротин, витамины С и К, пантотеновую кислоту, а также соли железа, кальция, танины, каротиноиды, дубильные вещества, гликозид уртицин.

Жгучая крапива оказывает укрепляющее действие на организм, способствует улучшению обмена веществ.

В народной медицине России, Украины, Белоруссии отвар крапивы

применяют как кровоостанавливающее и мочегонное средство, для улучшения аппетита, при крапивнице, нервных расстройствах, бронхите, удушье, желудочных заболеваниях, ревматизме, при прыщах, чирьях (пьют отвар и делают примочки).

Рецепты народной медицины

Свежевыжатый сок назначают внутрь по 1–2 ч. ложки на 50 мл молока несколько раз в день при кровохарканье, носовых, геморроидальных и маточных кровотечениях, а также при туберкулезе, коклюше, подагре.

При маляриималом выделении мочи, хроническом заболевании кожи, прыщах, сыпях; чирьях – пить напар из листьев и цветков в дозе 50–60 г на 1 л. кипятка.

При обильных белях: пить по 3 ч. ложки напара листьев 3 раза в день.

При продолжительных менструациях: пить чай из напара листьев крапивы жгучей (50 г на 1 л. кипятка) по 1 стакану 3 раза в день.

При геморрое, когда шишки расположены внутри и беспокоят сильные боли в пояснице или в животе, ниже пупка: ежедневно пить по 4 стакана отвара из листьев крапивы жгучей и коры крушины (лежалой), взяв каждой травы по 8 г на 1 л. воды. Смесь кипятят 10 мин, считая от момента закипания.

Крапива жгучая в виде отвара применяется также при нервных припадках (эпилепсия, истерия).

Отвар получают так: 2 ст. ложки сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин (не более) с закрытой крышкой. Настаивать 30 мин; процедить и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

При вульвите (воспаление женских наружных половых органов) пить по 3 ч. ложки в день сока из листьев крапивы жгучей.

Одну столовую ложку листьев крапивы жгучей залить 200 мл кипятка, дать настояться и пить по 50–100 мл настоя 3 раза в день до еды при отеках кожи и слизистых оболочек.

При подагре, если болят ноги и шишки на них: 1 кг сухих корней крапивы жгучей измельчить, заварить 2 л. кипятка и настаивать 3 ч, а затем сделать ножную ванну. На ведро горячей воды взять 400 мл отвара. Держать больные ноги или руки в ведре около 30 мин. Ванна должна быть очень теплой, но не горячей. Через полчаса вынуть больную ногу или руку, не обтирая, обернуть теплым, лечь в постель на ночь, хорошо укутавшись, и выпить неразведенного настоя крапивы. Днем пить 3 раза по 1 ч. ложке настоя в 50 мл холодной кипяченой воды.

Крапива содержит силу Марса.

Лебеда

Лебедой в разных регионах нашей страны и за рубежом считают сорняки из семейства маревых, в массе развивающиеся на огородах, полях, бахчах, в садах, виноградниках, на других угодьях, а также на пустырях близ жилья. Среди них самое видное место занимают однолетние растения, относящиеся как к роду собственно *Лебеда (Atriplex)*, так и к близкому роду *Марь (Chenopodium)*. Лекарственные свойства разных видов лебеды, вероятно, имеют особенности, но поскольку разграничение конкретных видов как для врачей, так и для их пациентов – задача непростая, то их и не пытаются различать. По этой причине не всегда удается с достоверностью сказать, для какого конкретного вида приводятся те или иные рецепты, так что речь пойдет о лебедо как о сборном понятии.

Краткая характеристика. *Лебеда раскидистая – Atriplex patula L.* – однолетник из семейства маревых, имеет прямостоячие или приподнимающиеся ветвистые стебли высотой от 20 до 90 см.

Лебеда раскидистая и марь белая распространены на значительной территории Евразии и Северной Америки. В России они встречаются почти по всей стране, особенно в европейской части и на давно обжитых площадях южных районов Сибири и Дальнего Востока. Растут как сорняки на огородах и полях, на пустырях и мусорных местах, у дорог, по обрывам, на прибрежных песках и галечниках.

Лекарственное значение. В народной медицине используют разные части растений, называемых лебедой. Чаще всего употребляют все надземные органы (траву), заготавливаемые в фазе цветения. В траве лебеды раскидистой и мари белой содержатся аскорбиновая кислота (витамин С) и каротин (провитамин А). Она обладает *успокаивающим и обезболивающим действием*.

Заготавливают траву лебеды во время цветения. Сушат на воздухе. Семена собирают по мере созревания. Срок хранения травы – 1 год, семян – 3 года.

Свежие измельченные листья прикладывают к ранам.

Салат, приготовленный из свежих молодых листьев, рекомендуется употреблять при *истерии, заболеваниях легких*, и как *витаминное средство*.

Свежая толченая трава вытягивает гной, является ранозаживляющим средством для лечения *загноившегося ногтевого ложа*. Можно

использовать примочки из свежего сока.

Свежую распаренную траву используют для компресса при радикулите.

Рецепты народной медицины

При коликах в желудке и кишечнике, при повышенной нервной раздражительности и истерических реакциях готовят настой: 1 ст. ложки измельченной травы на 1 стакан кипятка, настаивают 2 ч. Принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

Концентрированный настой (2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка) готовят для наружного применения. Им полощут горло при ангинах и фарингитах, а в виде примочек, компрессов, обмываний используют при кожном зуде. В таких случаях лебеда проявляет противовоспалительное свойство.

Настой травы лебеды пьют при сухом кашле, хронических бронхитах, желтухе, геморрое, подагре. Его используют при гинекологических заболеваниях, белях, скудных менструациях.

Приготовление настоя: 20 г травы лебеды на 200 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить, принимать по $\frac{3}{4}$ или по 1 стакану за 1 ч до еды 2 раза в день.

При истерии: 1 ст. ложку лебеды настаивать 2 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Настой травы: 20–30 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин. Использовать для полоскания при охриплости горла, при стоматите.

Отвар травы: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при скудных менструациях, при подагре.

Этот же отвар разбавить холодной кипяченой водой до 1 л. Использовать для спринцевания при белях.

Лебеда содержит силы Венеры.

Лопух большой

Краткая характеристика. *Лопух большой, или репейник, репей, лопушник, – Arctium lappa L. –* двулетнее (иногда многолетнее) травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой от 60 см до 1,5 м, с крупным мясистым стержневым корнем. Стебли прямостоячие, ребристые, толстые, паутинисто-опушенные, ветвящиеся в верхней части.

Лопух большой – евразийский вид, занесенный в Америку. Он довольно широко распространен в большинстве регионов России, исключая Крайний Север. Это растение, произрастающее на пустырях, свалках, в канавах, заброшенных карьерах, у жилых построек, вдоль дорог, на берегах водоемов, в запущенных садах и парках. Местами образует целые заросли.

Во многих регионах России распространены другие виды того же рода, обычно не различаемые заготовителями лекарственного сырья. Особенно часто встречается *лопух войлочный, или паутинистый (Arctium tomentosum Mill.)*, который используется в медицине наравне с лопухом большим.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служит все растение, но главное значение имеют все же корни лопуха. В корнях содержится много инулина (до 45 %), эфирное масло, органические кислоты, горечи, фитостерин, смолы, слизи, жироподобные и дубильные вещества.

Копают корни лопуха в конце лета и осенью, когда растения уже отцвели. Чтобы сохранить целебные свойства, корень рекомендуется не обмывать, а немного подсушить, очистить щеткой, разрезав вдоль, высушить (лучше в печи или духовке, но не на воздухе во избежание быстрого брожения).

Лечебные свойства лопуха известны с глубокой древности, и в настоящее время это растение довольно широко применяется в народной медицине многих стран при *подагре, ревматизме, туберкулезе легких, сахарном диабете, язве желудка, гастритах, камнях в почках и печени, лихорадке, геморрое, хронических запорах, рахите и золотухе, кожных болезнях (угрях, себорее, экземе, фурункулезе, лишаях), язвах, злокачественных образованиях и для укрепления волос.* Кроме того, его применяют при *отравлении ртутными препаратами и при укусах ядовитыми животными.*

Сок из лопуха эффективен при раке пищевода, матки и желудка.

Семена и все свежее растение применяются в качестве мочегонного средства при отеках. Назначается в сочетании с другими растениями при кровоизлияниях, для лечения сифилиса и при укусах насекомых и ядовитых змей.

Свежие листья используют для лечения гнойных ран, а также в виде компрессов при геморрое и при артрите и радикулите (пушистой стороной на ночь).

Из лекарств, которые делают из сырья лопуха, наибольшей известностью пользуется **репейное масло** – экстракт из корней лопуха в миндальном или оливковом масле), применение которого предотвращает выпадение волос.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку сухих корней залить 3 стаканами кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день при ревматизме, подагре, артрите.

Листья свежие или сухие, обваренные кипятком, приложить к больному месту слоем 5–6 листьев, покрыть компрессной бумагой и наложить теплую повязку. Использовать при артрите, радикулите, ревматизме суставов.

Одну столовую ложку корней залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения. Кипятить 10 мин. При анемии принимать как разовую дозу. При сахарном диабете и как мочегонное принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При мигрени лист свежесрезанного лопуха обдать кипятком и наложить на затылочную часть головы; поверх листа положить целлофан, а затем укутать махровым полотенцем.

При аденоме предстательной железы: 1 ст. ложку измельченного корня варить 10 мин в 0,5 л. воды, процедить и пить по винной рюмке 4 раза в день перед едой.

Для очистки крови: 1–2 ч. ложки измельченного и растолченного корня залить 250 мл холодной воды; настаивать 12 ч, затем немного прокипятить и процедить. Пить утром и вечером (можно теплым или холодным) по 200 мл в течение 2 недель.

При усиленном выпадении волос: 100 г очищенного, но немытого корня мелко нарезать, залить подсолнечным маслом и на 6 ч поставить в печь. Полученную однородную массу втирать в голову за час перед мытьем. Смыть отваром из крапивы.

Две столовые ложки измельченных корней лопуха залить 500 мл воды,

кипятить на медленном огне до уменьшения ее объема вдвое, добавить 2 ч. ложки семян укропа и настаивать 4 ч. Отвар процедить и втирать в кожу головы в течение 2 месяцев ежедневно. Помогает при раннем поседении волос.

При простуде: 1 ст. ложку сухих корней залить 400 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Настой пить горячим по 100 мл 2–4 раза в день.

При тромбфлебите: 40 г свежих корней настаивать сутки в 100 мл подсолнечного масла, затем варить 15 мин на малом огне, процедить. Смазывать раны.

При экземе: принимать внутрь до еды 70–100 мл сока; отжатого из свежих молодых листьев лопуха с медом (10:1).

Отвар корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 20 мин, настаивать 2 ч, отжать, процедить, довести объем до исходного. Принимать по ½ стакана 3 раза в день при колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью, геморрое.

Старинное слабительное средство: комок зрелых репьев размером в полкулака залить 1 стаканом кипятка. Парить 2 ч, процедить и выпить в 1 прием.

Отвар корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 30 мин, настаивать 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по ½ стакана 3 раза в день при холецистите, желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите.

Отвар корней: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 20 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при воспалительном процессе в почках.

При раке желудка и пищевода пьют сок из всего растения по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день до еды. На зиму сок можно консервировать – смешать в равной пропорции с водкой и держать в темном прохладном месте.

Свежий корень очистить, хорошо промыть, натереть на мелкой терке. Ежедневно принимать с пищей при раке желудка.

При раке матки и пищевода принимают внутрь настой или отвар из корней, приготовленных в концентрации 1:10. Пить по ⅓–½ стакана 3 раза в день до еды.

Для лечения миомы, фибромиомы: собрать корни двухгодичного лопуха, промыть, мелко нарезать и высушить на сквозняке в тени. После сушки измельчить.

Взять 5 г измельченной массы корней, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 12 ч. Затем процедить и принимать по 100 мл 4 раза в день в течение 1 месяца. Сделать перерыв 10 дней и продолжать принимать до выздоровления.

В бутылку, содержащую 200 мл водки, поместить 50 г измельченного в порошок корня, плотно закрыть, хорошо взболтать и настаивать 10 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить, отжать, хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой при раке желудка .

Лопух большой содержит силы Юпитера и Сатурна.

Мальва лесная

Краткая характеристика. *Мальва лесная*, или *просвирник лесной*, – *Malva sylvestris* L. – двулетнее, реже многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых. Стебли восходящие или приподнимающиеся, редко прямостоячие, высотой 30—120 см.

Мальва лесная – евразийское растение. В России она встречается во многих областях европейской части и на Кавказе. Естественными местами ее обитания были осветленные леса, негустые заросли кустарников, опушки, поляны. Однако сейчас это растение широко распространено на так называемых вторичных местообитаниях: в садах, парках, на пустырях, окраинах полей.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат цветки и листья, иногда корни. Цветки собирают в стадии бутонизации, когда они приобретают розовую окраску. Корни выкапывают осенью. Сушат на открытом воздухе в тени или в теплом помещении. Цветки и листья хранят в стеклянной таре, корни в деревянной до 2 лет.

Препараты мальвы обладают *противовоспалительным, обволакивающим и отхаркивающим действием, регулируют функцию желудочно-кишечного тракта.*

В народной медицине мальва (просвирник лесной) применяется для лечения *воспалительных заболеваний пищеварительной системы, при циститах, холециститах, кашле и при легочных заболеваниях, сопровождающихся скоплением и плохим отделением мокроты.*

Мальва входит в смеси для лечения ангины.

Рецепты народной медицины

Настой цветков используют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно при охриплости голоса и изнуряющем кашле без выделения мокроты: 1 ч. ложку высушенных цветков заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Этим же настоем полощут горло 5–8 раз в день.

При упорном сухом кашле, ларингитах: пьют настой из 50 цветков на 1 л. кипятка (настаивают 30 мин).

При трахеите, трахеобронхите: 1 ст. ложка измельченных листьев и стеблей заливают 300 мл кипятка. Настаивают 2 ч, процеживают. Выпивают в течение дня.

При панкреатите (воспаление поджелудочной железы): принимать 3–4 раза в день 1 ч. ложку сока мальвы лесной, отжатого из цветков и листьев в период цветения в смеси с медом 1:1 на 200 мл воды.

При анемии: взять 40 г корней, залить 1 л. белого вина; настаивать в темном прохладном месте 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл.

При желудочно-кишечных заболеваниях используют настой: 1 ст. ложку измельченных листьев заливают 200 мл холодной воды, настаивают 6 ч. Пьют по 1/3 стакана 3–4 раза в день мелкими глотками.

Наружно растение применяют в виде припарок, компрессов для лечения воспалительных заболеваний глаз (блефариты, конъюнктивиты ит. д.). Для этого используют настой: 2 ч. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить.

Мальва содержит силы Венеры.

Мать-и-мачеха

Краткая характеристика. *Мать-и-мачеха обыкновенная* – *Tussilago farfara* L. – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с толстыми, сочными, длинными горизонтальными корневищами.

Мать-и-мачеха – евразийско-североафриканский вид, занесенный в Северную Америку. В России встречается как самое обычное растение во многих районах европейской части и Сибири. Растет на пустырях, в садах, огородах, вдоль железных и шоссейных дорог, в карьерах, оврагах, в местах с нарушенным травяным покровом. Иногда засоряет посевы.

Лекарственное значение. В медицине используют в основном зеленые листья мать-и-мачехи. В них содержатся горькие гликозиды (до 2,6 %), инулин, сапонины, эфирное масло, ситостерин, каротин, аскорбиновая и другие кислоты, дубильные вещества.

Собирают листья мать-и-мачехи в первой половине лета. Сырье нужно заготавливать в стороне от автотрасс, брать только молодые листья, без пятен на поверхности. Сушат сырье на чердаках, в проветриваемых помещениях, под навесами, раскладывая листья тонким слоем на чистой подстилке. Листья обычно плохо отдают влагу, сушка проходит медленно, поэтому необходимо периодически осторожно ворошить сырье.

После сушки листья перебирают, удаляя побуревшие и покрытые плесенью. Цветки со стеблями сушат при температуре 50–60 °С в сушилке. Хранят в сухом помещении в закрытой таре до 3 лет.

Листья мать-и-мачехи обладают *отхаркивающим* и *мягчительным* свойством, поэтому лекарства из них используют при заболеваниях дыхательных путей и легких, в том числе для лечения бронхитов, бронхиальной астмы, пневмонии, туберкулеза. Это старинное русское средство «от кашля и против удушья». Листья этого растения – составная часть многих «грудных» и потогонных сборов.

В народной медицине вместе с листьями используют и корзинки мать-и-мачехи. При этом лекарства из них назначают не только как отхаркивающие и противоастматические средства, но и для лечения воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

Отвар и настой из листьев и соцветий мать-и-мачехи пьют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Свежие листья

прикладывают к ранам, язвам, фурункулам, нарывам, чтобы ускорить их созревание и заживление. Сухие листья заваривают как чай и пьют при грудных болезнях, водянке, кашле, удушье. Свежий сок с сахаром рекомендуется принимать больным туберкулезом легких.

Следует отметить, что лечебное действие мать-и-мачехи, хотя и медленное, но положительное и без побочных осложнений.

Рецепты народной медицины

Свежий сок листьев, закапанный в нос, помогает при насморке (2–3 капли 3 раза в день).

При остром бронхите: 2–3 листа мать-и-мачехи сварить в 500 мл свежего молока и прибавить на кончике ножа свежего свиного жира. Принимать по 50 мл вечером перед сном.

Для укрепления волос: мыть голову 3 раза в неделю крепким отваром смеси листьев крапивы и листьев мать-и-мачехи, взятых поровну. Это способствует избавлению от перхоти.

При опоясывающем лишае: собрать самые молодые листочки, размять их деревянной ступкой; чтобы выступил сок и приложить на 20 мин к больным местам, прикрыв льняной тряпочкой.

При простуде: принимать порошок из листьев по $\frac{1}{3}$ ч. ложки 3 раза в день. Запивать водой.

При отдышке: 15 г листьев отварить в 200 мл воды. Принимать по 1 ст. ложке через 3 ч.

При пневмонии: в эмалированную кастрюльку залить 200 мл кипящей воды; положить 1 ст. ложку листьев, накрыть крышкой и поставить на 15 мин в кипящую водяную баню, дать настою остыть, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по 200–600 мл в течение дня как смягчительное, отхаркивающее, потогонное средство.

При бронхиальной астме: 4 ч. ложки измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка; настаивать 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

При воспалительных заболеваниях кишечника и желудка: пьют настой из 30 г листьев на 1 л. кипятка (по 1 стакану 2–3 раза в день за полчаса до еды).

При начинающемся мастите: делают компрессы из листьев, размоченных в горячем молоке. Обычно бывает достаточно 2–3 процедур.

При головной боли применяют отвар листьев: 5 г сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 5–7 мин; процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 1 ч до еды.

Свежие листья прикладывают на лоб при головной боли.

Настой листьев: 3 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка; настаивать 30 мин, процедить. Использовать в виде компрессов при тромбфлебите.

Настой листьев: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 4–6 раз в день при вялом пищеварении, воспалении кишечника, холецистите.

Настой листьев и стеблей: 2 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Полоскать горло при ларингите.

Настой листьев: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 1 ч. до еды при заболеваниях почек, воспалении мочевого пузыря.

Настой листьев: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день при кожных сыпях, фурункулезе, язвах, экземе. Этот же настой использовать наружно.

Мать-и-мачеха содержит силы Солнца, Меркурия, Луны.

Огуречная трава, или бурачник

Краткая характеристика. *Огуречная трава*, или *бурачник лекарственный*, – *Borago officinalis* L. – однолетнее растение из семейства бурачниковых со стержневым корнем и многочисленными отходящими от него боковыми корнями. Стебель прямостоячий, высотой до 80 см, толстый.

Огуречная трава – широко распространенное в Евразии растение. Встречается оно и в Северной Америке. Естественный ареал бурачника – области Древнего Средиземноморья и прилежащие к ним районы – Южная Европа и Малая Азия, однако его легко найти и далеко за пределами ареала. Огуречную траву издавна выращивают на огородах практически в большинстве европейских и североамериканских стран. Она часто размножается самосевом, легко дичает и натурализуется в новых регионах.

В России бурачник встречается дикорастущим (точнее одичавшим) чуть ли не во всех регионах, но не равномерно – в отдельные годы это обычнейшее растение во многих местах, в другие – почти исчезает. Растет как сорняк на огородах и в садах, на пустырях, свалках, обочинах дорог.

Лекарственное значение. Листья и цветки бурачника, а также надземная часть целиком (травя) обладают *потогонными, противовоспалительными, мочегонными, слабительными, смягчительными, обволакивающими свойствами*. Лекарства из этого растения назначают при отеках, воспалительных заболеваниях почек, ревматических болях. Считается, что листья огуречной травы благотворно влияют на обмен веществ.

Заготавливают траву, листья и цветки огуречной травы во время цветения. Сушат в тени, в хорошо проветриваемом месте. Хранят в сухом помещении. Срок хранения листьев и цветков – 1 год.

Семена бурачника, растертые и принятые с виноградным вином, усиливают лактацию у кормящих женщин.

Рецепты народной медицины

В народной медицине довольно широко применяют настой из травы и цветков, приготовляемый из расчета 1:10. Назначают по ¼ стакана 4–5 раз в день как успокаивающее при неврастении, неврозах сердца, при ревматизме, воспалении почек, болезнях с лихорадочным состоянием, кожных заболеваниях, а также как обволакивающее и отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей и желудочно-кишечного

тракта.

Сок огуречной травы применяют при неврозах, неврастении по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

При ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах: 3 г сухих цветков или 10 г листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать в закрытой посуде 5 ч. Процедить, добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

При неврозе сердца, мышечном ревматизме, подагрической боли: 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев настаивать в 200 мл кипяченой воды в закрытом сосуде 1–2 ч. Для улучшения вкуса добавить сахар. Пить ежедневно по 1 ст. ложке 5–6 раз. Курс лечения – 3–4 недели.

Отвар из листьев: 20 г листьев травы кипятить на слабом огне в 250 мл воды 10 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при нервных расстройствах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, болях в суставах простудного происхождения.

При нервном истощении, ипохондрии: 5 г цветков настаивают 1 неделю в 100 мл воды в теплом месте. Пить по 2–3 ст. ложки 3 раза в день до еды.

При гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при воспалении почек, мочевого пузыря, ослаблении сердечной деятельности: 5 г (1 ст. ложку) сухих цветков заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 6 ч. Получившийся настой пьют по 100 мг 4 раза в день перед едой.

При отеках, воспалении почек, ревматических болях: 10 г (2 ст. ложки) измельченной сухой травы (всей надземной части) заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в плотно закрытой посуде 5 ч. Полученный настой после процеживания через марлю слегка подслащивают сахаром и пьют по 1 ст. ложке 5–6 раз в день. Курс лечения – несколько дней.

Огуречная трава содержит силу Юпитера.

Одуванчик лекарственный

Краткая характеристика. Одуванчик лекарственный – *Taraxacum officinale* Wigg. s.l. – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с мясистым стержневым корнем, глубоко проникающим в почву (до 60 см). Во всех частях растения содержится млечный сок.

Произрастает одуванчик почти по всему Северному полушарию, занесен в Австралию и Южную Африку. На территории России это растение не встречается лишь в самых арктических районах. Распадается на ряд рас, или подвидов, близких по своим ботаническим характеристикам и целебным свойствам. Растет в самых разных местах: на лугах, опушках, полянах, полях, в садах, на огородах, пустырях, вдоль дорог, в скверах и парках. Некоторые участки весной становятся сплошь золотистыми, когда одуванчик зацветает.

Лекарственное значение. Одуванчик лекарственный оправдывает свое видовое название. Его с давних пор используют для приготовления лекарств. Сырьем служат преимущественно корни. Лекарства из них назначают как горечь для возбуждения аппетита, для улучшения деятельности пищеварительных органов, как легкое слабительное при запорах, а также как желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, реже как успокаивающее и мочегонное при почечных коликах, камнях в почках и подагре. Корень одуванчика – составная часть некоторых аппетитных, желчегонных и мочегонных сборов.

Салат из листьев одуванчика весьма полезен при гипо-и авитаминозах, малокровии, потере аппетита. Считается, что такой салат целебен также при артритях, артрозах и других заболеваниях суставов. Приносит он пользу и при кожных заболеваниях. Блюда из одуванчика снижают гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, способствуют некоторому понижению уровня сахара в крови.

В народе считается, что одуванчик стимулирует выделение молока у кормящих женщин. Его корень используют для приготовления лекарств потогонного и жаропонижающего действия. Настой корней пьют при угрях, кожной сыпи, фурункулезе, а млечным соком пытаются сводить бородавки, размягчают мозоли. Есть упоминания и о противоглистном использовании одуванчика.

Лекарственным сырьем служат корни и надземная часть растения.

Корни выкапывают осенью, отряхивают от земли. Обрезав надземную часть и боковые корни, моют в холодной воде, подвяливают на воздухе несколько дней, пока из них не перестанет выделяться млечный сок. Затем сушат, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами. Можно сушить корни одуванчика в печах или сушилках с хорошей вентиляцией при температуре 60–70 °С.

Сухие корни должны быть светло- или темно-бурыми, без запаха, на вкус горькими. Срок хранения сырья 5 лет.

Листья заготавливают с начала цветения растения, очищают от примесей, желтых и увядающих частей растения, подвяливают на открытом воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении. Хранят в плотно закрытой стеклянной или деревянной таре до 2 лет.

Свежая трава используется для компрессов при болях в суставах.

Рецепты народной медицины

Отвар: 1 ст. ложку измельченного сухого корня залить 0,5 л. воды, кипятить на слабом огне 5–7 мин. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при гастритах, колитах, гепатитах, запорах.

Свежий сок принимать по 50 мл 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 недель как общеукрепляющее, при бессоннице, неврозах, авитаминозах.

Настой: 10 г измельченного корня залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды при почечнокаменной болезни и при наличии песка в почках.

При ослаблении памяти и выраженных явлениях атеросклероза: пить свежий сок корней одуванчика со свежим рисовым отваром (1:1) по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Одну чайную ложку корней и травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при ревматизме и подагре.

При отсутствии аппетита: 2 ч. ложки измельченного корня залить 200 мл холодной воды. Настаивать 8 ч. Пить по 50 мл 4 раза в день до еды.

При артрите: 6 г сухих измельченных корней и травы залить 200 мл воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Свежая трава применяется наружно для компрессов.

При бронхиальной астме: 650 цветков залить 1 л. кипятка и настаивать в теплом месте в течение суток. Настой слить и процедить

через несколько слоев марли. В полученную жидкость добавить 1 кг сахара и прокипятить на медленном огне 40 мин. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды; взрослые – по 1 ст. ложке, дети – по 1 ч.

При экссудативном диатезе использовать мазь из корня: размолотый в тонкий порошок корень смешать с медом в соотношении 1:4. Перед употреблением слегка подогреть до текучести.

При мочекаменной болезни: 10 г корней вскипятить в 1 л. воды, процедить, добавить 3 ч. ложки меда, принимать теплым по 200 мл 4 раза в день (утром, за час до обеда, ужина и на ночь).

При заболевании желчных путей, желчного пузыря пьют настой корней по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день перед едой. Для приготовления настоя 2 ч. ложки измельченного корня заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 8 ч. 10 г корней и травы на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство при нарывах; фурункулах, чирьях.

При раке печени: 1 ч. ложку корней и травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды.

При неврозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов кроветворения отвар корней и травы: 6 г. сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Сухой размолотый корень на кончике ножа на $\frac{1}{2}$ стакана воды 2–3 раза в день при хронической коронарной недостаточности.

Соком растения смазывать пигментные и печеночные пятна, веснушки, бородавки, сухие мозоли, места укуса змей, пчел.

Берут по 20 г листьев и соцветий, заливают это растительное сырье 2 стаканами воды и кипятят 10 мин. Отфильтрованный отвар пьют по 50 мл 3–4 раза в день после еды при воспалительных заболеваниях печени, почек, желче- и мочевыводящих путей.

Две столовые ложки измельченных корней заливают 300 мл воды; кипятят 15 мин, процеживают через марлю и остужают. Каждое утро умываются полученным отваром для выведения веснушек.

Одуванчик управляется Юпитером.

Окопник лекарственный

Краткая характеристика. *Окопник лекарственный* – *Symphytum officinale* L. (incl. *S. tanaicense* Stev.) – многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых с черным коротким корневищем и длинными толстыми корнями. Стебель одиночный, толстый, высотой 30—100 см.

Окопник лекарственный – европейское растение, заходящее лишь краями ареала в Сибирь и Казахстан. В России встречается во многих областях европейской части и Западной Сибири (к северу значительно реже). Растет в оврагах, канавах, по долинам рек и ручьев, на сырых лугах, в лесах, зарослях кустарников, на окраинах низинных болот, по мусорным местам в населенных пунктах.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат корни, иногда свежие листья. Все части растения содержат ядовитые алкалоиды циноглоссин и консолидин, которые в больших дозах парализуют центральную нервную систему. В **корнях** окопника найдены дубильные вещества, слизь, смолы, инулин, органические кислоты и эфирное масло. Окопник хорошо известен в народной медицине и гомеопатии.

Наличие в корнях окопника слизи и дубильных веществ определяет *противовоспалительное, смягчительное, небольшое отхаркивающее и кровоостанавливающее свойства* растения. Установлены *гипотензивные свойства, возбуждающее влияние на дыхание, а также на повышение тонуса мускулатуры кишечника и матки*. Народной медициной подмечено также свойство растения – *усиливать регенерацию поврежденных тканей, ускорять заживление ран, переломов, восстанавливать поврежденную надкостницу*.

Корни собирают осенью или ранней весной до распускания листьев, очищают от почвы. Мнут в проточной воде, подвяливают, режут на куски длиной до 20 см и сушат под навесом или в сушилке при 40 °С. Хранят в деревянной таре или в мешочках до 3 лет.

Порошок из корня прикладывают к *кровоточащим ранам*.

Сок из корня (или из стебля) или порошок, вложенный в нос на ватке, *останавливает кровотечение*.

Свежий сок растения закапывают в ноздри при *насморке*.

При *переломе или туберкулезе костей* больные места обкладывают истолченной массой из свежего корня.

Корень, разваренный до кашицы, в виде припарок применяется при

затвердениях в молочной железе кормящих женщин.

Рецепты народной медицины

В народной медицине в большинстве случаев употребляют настой корня на горячем молоке, выпаривая его в духовке или в печи в течение 6–7 ч, но не доводя до кипения, так как от этого в корне разрушаются полезные вещества. Настой употребляют при воспалении слизистой оболочки рта, туберкулезе легких, при болезнях почек.

Берут 10 г корня на 250 мл молока. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Настой: 1 ст. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка; настаивают в теплом месте (духовка; печь) 4–6 ч, процеживают через плотную ткань. Принимают по 2 ст. ложки 6 раз в день до еды.

Настой уменьшает боли в области желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, усиливает эпителизацию пораженной слизистой оболочки. При заболеваниях верхних дыхательных путей улучшает отхаркивание мокроты.

Отвар: 2 ст. ложки измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на медленном огне 10 мин, процеживают, охлаждают. Используют для промываний, примочек и компрессов при фурункулезе, гнойном воспалении кожи, переломах, гнойном поражении костей.

Вместо отвара для лечения тех же болезней можно приготовить мазь: 2 ст. ложки свежих корней окопника растереть с 2–3 ст. ложками несоленого свиного смальца. Можно использовать при болях в ампутационных культях и при тромбофлебитах.

При диспепсии: 2 ч. ложки с верхом измельченного корня замочить на 12 ч в 200 мл холодной воды, подогреть и процедить в предварительно нагретый термос. Раствор пить, не подслащивая, разделив весь объем на несколько порций и принимая их через равные промежутки времени. Ежедневно принимать от 400 до 800 мл настоя.

При раке молочной железы: измельченный на терке корень прикладывается к пораженному участку (на кусочке ткани) на 2–3 ч. 1 раз в день.

❗ **Внимание:** внутреннее использование окопника как ядовитого растения требует осторожности.

Окопник управляется Юпитером.

Омела белая

Краткая характеристика. *Омела белая* – *Viscum album* L. – вечнозеленый кустарничек из семейства ремнецветных, растущий на ветвях деревьев. Стебли многочисленные, многократно вильчато-ветвящиеся, образуют кустики шарообразной формы, достигающие в поперечнике 120 см. Кора желтовато-зеленого цвета.

Встречается омела белая в основном в Средиземноморье: в Южной Европе, Северной Африке, Малой Азии. В России распространена только в южных областях европейской части и на Северном Кавказе. Паразитирует на побегах груши, яблони, тополя, ивы, боярышника, белой акации, березы, липы, клена, сосны и других деревьев. Причиняет вред этим деревьям, особенно плодовым, поэтому с омелой борются в садах.

Лекарственное значение. В России встречаются два вида – омела белая и омела окрашенная (на Дальнем Востоке). Молодые ветки и листья используют как лекарство от *гипертонии*. В народной медицине ее используют как *сердечно-сосудистое, противосклеротическое, желудочно-кишечное* средство, а также при *эпилепсии, легочных и маточных кровотечениях*.

Листья омелы содержат органические кислоты, сапонины, флавоноиды, витамины А, С и Е, смолистые и алкалоидоподобные вещества. В клейкой мякоти плода содержится каучук. Растение ядовито.

Сырьем, применяемым в народной медицине, являются листья и тонкие веточки или одни листья омелы белой. Омелу применяют как *вяжущее, слабое кровоостанавливающее, глистогонное, болеутоляющее, успокаивающее, понижающее артериальное давление и противораковое средство*. Омела *улучшает сердечную деятельность, повышает суточное выделение мочи, нормализует обмен веществ, рассасывает злокачественные опухоли и предупреждает их появление*.

Омела используется при лечении *начальной стадии гипертонической болезни, атеросклероза, маточных; геморроидальных, носовых и желудочных кровотечений*. Назначают ее также при *обильных менструациях, раннем климаксе у женщин, при эпилепсии, истерии, хронических заболеваниях суставов (подагре, ревматизме), нефритах, а также при онкологических заболеваниях*. Принимают омелу и наружно при *фурункулезе, а также для спринцеваний при белях и эрозиях у женщин*.

❗ **Внимание:** омела слабо ядовита. Необходимо строго соблюдать

рецептуру. Не допускать передозировок.

Для лекарственного употребления молодые побеги омелы собирают осенью, когда опадает листва растений-хозяев и омела становится хорошо видимой. Ее кустики срезают секаторами, измельчают на части длиной до 5—10 см и сушат в сушилках или теплых помещениях, с листьями без плодов (плоды ядовиты, прием их ведет к тяжелым сердечным расстройствам).

Рецепты народной медицины

При гипертонической болезни: размолоть 2 ч. ложки с верхом омелы белой, заварить 2 стаканами кипятка и оставить на ночь в термосе, утром процедить и принимать по 2 ст. ложки маленькими глотками 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 23 дней, потом 7 дней отдыха. Затем повторить курс лечения. Общее время лечения – 4 месяца.

При атеросклерозе: омелу размолоть до муки; 1 ч. ложку залить 200 мл кипятка. Оставить на ночь в термосе. Пить по 2 ст. ложки за 15–20 мин до еды в течение 3–4 месяцев.

При геморрое: взять омелу белую (что растет на сосне), крошить ее стебельки вместе с листьями (около 1 ст. ложки) в стакан с водой. Оставить на ночь, а утром натощак выпить настой. Процедуру повторять до полного выздоровления. Стебельки можно использовать по 2–3 раза.

❗ **Внимание:** эта рекомендация противопоказана людям с низким кровяным давлением.

При истерии: 1 ч. ложку сырья настаивать в 200 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

При геморроидальном кровотечении: 1 ч. ложку с верхом сухого сырья замочить на 12 ч в 200 мл холодной воды. Затем холодную настойку подогреть, процедить и пить. Выпить в течение дня маленькими порциями.

При легочном кровотечении: настой из 1 ч. ложки омелы белой в 200 мл холодной кипяченой воды принимать по 60 мл 3 раза в день.

При сильных кровотечениях принимают порошок омелы по 1–1,5 г 3 раза в день.

Можно смешать порошок из листьев омелы с медом в равных количествах и принимать по 2 г 3 раза в день при кровотечениях у гинекологических и онкологических больных.

При эпилепсии: 1 ч. ложку омелы белой настаивать в 200 мл холодной кипяченой воды. Принимать по 70 мл 3 раза в день.

Отвар побегов: 8 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей

воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды при начальных стадиях гипертонии, атеросклерозе, геморрое, желудочно-кишечном и геморроидальном кровотечениях, при бронхиальной астме, туберкулезе легких, легочном кровотечении, при воспалительных заболеваниях почек.

Отвар побегов: 60 г сухого измельченного сырья на 1 л. горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, развести кипяченой водой. Использовать наружно для сидячих ванн и спринцевания при эрозии шейки матки и белях; для растираний и компрессов при радикулите, спондилите, ишиасе, артрите.

Настой веток с листьями: 35–40 г на 1 л. воды. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при неоперабельных формах рака.

Паслен черный

Краткая характеристика. *Паслен черный* – *Solanum nigrum* L. – однолетник из семейства пасленовых высотой от 10 до 70 см. Стебли прямостоячие, крепкие, растопыренно-ветвистые, в нижней части цилиндрические, выше заметно приплюснутые, иногда почти двугранные.

Паслен черный – евразийское растение с обширным ареалом, занесенное и в Северную Америку. В нашей стране встречается почти по всей европейской части России (исключая самые северные районы) и на юге Сибири. Растет на сорных местах и пустырях, на огородах, в садах, на обочинах полей и дорог, в оврагах, по берегам водоемов, в долинных зарослях кустарников.

Лекарственное значение. Паслен черный используется только в народной медицине. Лечебное применение имеет вся надземная часть растения (стебли, листья, цветки). Заготовки проводят в июне-сентябре. Сушат сырье в тени. Все части паслена черного, кроме спелых ягод, ядовиты. В них содержатся дубильные вещества, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), сапонины, горький гликозид дулькамарин, гликоалкалоид соланин.

Лекарства из паслена оказывают *успокаивающее влияние на нервную систему* и обладают *болеутоляющим действием*. Их назначают при *повышенной нервной возбудимости, неврозах, головных болях, вызванных волнениями, а также при склонности к судорожным припадкам*. Они эффективны при *спазмах мочевого пузыря, желудочно-кишечных коликах, болях в суставах, пораженных ревматизмом или подагрой*.

Листья *рассасывают припухлости, ускоряют созревание нарывов, обладают противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием.*

Цветки *обладают мочегонным и отхаркивающим свойствами, растение применяют при геморрое как слабительное, ягоды используют против глистов у детей.*

Сок *свежих листьев закапывают в нос при хроническом насморке и болях в ушах.*

Достаточно широко с лечебными целями используют и **плоды** паслена черного. Зрелые ягоды *понижают кровяное давление, их используют также при истерии и неврозах.*

Свежие или размоченные сухие листья прикладывают к ранам,

нарывам, фурункулам. На гнойные раны для ускорения заживления накладывают кашицу из смеси измельченных листьев паслена с растительным маслом. Фурункулы быстрее созревают и прорываются, если делать припарки из сваренных измельченных листьев этого растения.

Рецепты народной медицины

❗ **Внимание:** растение ядовито. Соблюдать рецептуру и дозировку.

Настой цветков: 1 ч. ложку цветков на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при ревматизме.

При бессоннице: принимать 1–2 раза в день 20–40 капель сока, разбавленного водой, в соотношении 1:4 или 1:5.

При истерии, неврозах: принимать сок 5–6 зрелых ягод.

❗ **Внимание:** сок противопоказан при гипотонии. Отжимать только из зрелых ягод. Незрелые плоды могут вызывать рвоту и отравление. Применять с осторожностью.

Отвар травы: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при неврозах, истерии, головной боли, гипертонической болезни, атеросклерозе, коликах, при спастическом кашле, бронхиальной астме, коклюше, при болезненных спазмах мочевого пузыря, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почек, для предотвращения ночных поллюций, при ревматоидных полиартритах.

Настой травы: 1 ч. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при подагре.

Восемь столовых ложек сухих листьев настаивать 3–4 ч. в 10 стаканах кипятка. Употреблять для сидячих ванн при наружном геморрое и для обмывания гнойных ран.

Настойку из плодов на 60 %-ном спирте (1:5) принимать внутрь по 10–20 капель при спастических болях желудка, мочевого пузыря.

Взять свежую надземную часть с цветками и недозрелыми ягодами, вымыть в холодной воде, измельчить; 1 ст. ложку сырья варить 15 мин в 0,3 л. воды, охладить при комнатной температуре, процедить. Принимать по 15 мл 4 раза в день при неоперабельном раке.

Соком из ягод, разбавленным водой в соотношении 1:4 или 1:5, полощут горло при ангинах и воспалениях слизистых оболочек полости рта. Для подобных полосканий используют и отвар травы.

Отвар травы: 4 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного.

Использовать для полоскания рта при гнойниках на деснах .

⚠ Предостережение : *ядовитый алкалоид паслена черного такой же, как в ботве и недозрелых плодах томата, траве, зеленых плодах, в позеленевших клубнях картофеля – соланин. Он не разрушается при термической обработке. Отравление может быть тяжелым (тошнота, рвота, угнетение двигательной и психической активности, затруднение дыхания, сердечно-сосудистая недостаточность, смерть). Признаки отравления появляются до накопления смертельной дозы.*

⚠ Помощь при отравлении : *промывание желудка водной взвесью активированного угля или 0,1 %-ным раствором перманганата калия. Искусственное дыхание.*

Паслен черный управляется Сатурном, правящей планетой в Козероге и Водолее.

Пастушья сумка

Краткая характеристика. *Пастушья сумка, или сумочник пастуший*, – *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. – однолетняя трава из семейства крестоцветных, или крестоцветных, с прямостоячим стеблем высотой до 40 см, нередко разветвленным.

Пастушья сумка – растение с чрезвычайно обширным ареалом, почти космополит, лишь тропики свободны от этого сорняка. Область его распространения охватывает всю Россию, за исключением арктических регионов. Растет на полях, огородах, в садах, виноградниках, у дорог, в населенных пунктах, на пустырях, насыпях, дамбах и в других местах с нарушенным растительным и почвенным покровом.

Лекарственное значение. В медицине нашла применение вся надземная часть (трава) пастушьей сумки.

Она содержит яблочную, лимонную, винную и феруловую органические кислоты, до 3 % дубильных веществ, сапонины, алкалоид бурсин, эфирное масло, кумарины, флавоноиды, холин, ацетилхолин, тирамин, фитонциды, аскорбиновую кислоту, витамин К, рутин, много калия и фосфора, а также макро– и микроэлементы (железо, медь, хром, марганец, алюминий, кобальт, титан) и другие вещества. Семена растения богаты жирными маслами (до 28–30 %), содержат смолы, небольшое количество аллилгорчичного масла и аскорбиновой кислоты.

Пастушья сумка как лекарственное растение была известна еще в Древней Греции и Риме. В Европе в средние века ее использовали как *кровоостанавливающее средство*.

Растение обладает *кровоостанавливающими свойствами*, вызывает сокращение гладких мышц (в частности, мускулатуры матки и кишечника), *суживает* периферические кровеносные сосуды, обладает *гипотензивным действием*.

Препараты пастушьей сумки используют при *внутренних кровотечениях*, особенно при *маточных (при обильных и длительных менструациях, после родов и т. п.), легочных, почечных, желудочно-кишечных, носовых и др., при атонии матки, гипертонии, гастритах, язвенной болезни желудка, при воспалении почек и мочевыводящих путей, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, кавернозном туберкулезе, геморрое, как болеутоляющее, гипотензивное, ранозаживляющее, противорвотное и антитоксическое средство, усиливающее*

перистальтику кишечника.

Лекарственным сырьем является надземная часть растения. Траву собирают во время цветения в сухую погоду, срезая надземную часть вместе с прикорневыми листьями. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. В благоприятную погоду можно сушить на открытом воздухе. Хранят в сухом проветриваемом помещении до 2 лет.

Наиболее эффективными являются сок и свежее растение.

Очень широко используется пастушья сумка в китайской и тибетской медицине. В семенах этого растения содержится до 38 % жирного масла, которое может иметь техническое применение. Жмых, остающийся после отжимания масла, и размолотые в порошок семена можно использовать как суррогат горчицы, в том числе и для горчичников.

Рецепты народной медицины

При атонии матки в послеродовом периоде (несокровившаяся матка сильно кровоточит): 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка, настаивать 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

При болезнях мочевого пузыря, почек, желчного пузыря пить 2–3 раза в день по 70–100 мл отвара травы: 40–50 г на 1 л. кипятка. Настаивать 30 мин.

При гемофилии: 3 ст. ложки травы (суточная доза) залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе 3–4 ч. Выпивать в 4 приема по 100 мл до еды.

При запоре принимать настой (2–3 ст. ложки свежей или сухой травы в 200 мл кипятка) по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При геморроидальном кровотечении: 1 ч. ложку с верхом травы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить и пить маленькими глотками от 400 до 600 мл ежедневно.

При длительной болезненной менструации: 1 ст. ложку сухой травы настаивать 2 ч в 200 мл кипятка, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.

При раке желудка, раке матки: принимать 5–6 раз в день после еды по 1–2 ч. ложки сока пастушьей сумки.

Сок можно готовить для круглогодичного применения в соотношении сока к спирту 3:1. Если окажется, что спирт непереносим, его можно выпарить, поместив сок на кипящую водяную баню.

Свежесобранную траву хорошо промыть, измельчить и засыпать в поллитровую бутылку, заполняя ее до горлышка. Затем залить водкой и на 2 недели поставить в теплое место. Полученную настойку применять

четырежды в день для обмывания области заднепроходного отверстия при расслаблении мышц сфинктера прямой кишки.

При фибромиоме матки принимать 5–6 раз в день после еды с медом 1–2 ч. ложки сока, отжатого из надземной части растения.

Сок травы пастушьей сумки нейтрализует лекарственные вещества, которые скапливаются в организме при продолжительном приеме у хронических больных. Для очищения организма пьют сок по 30–40 капель 3 раза в день с водой.

При гипертонической болезни, вялом пищеварении, кровотечении из кишечника, гастрите с пониженной кислотностью, при воспалении печени и желчного пузыря применяют настой травы: 1 ст. ложка свежего сырья на 1 стакан горячей воды; настаивать 1 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар травы: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день при раке женских половых органов.

Настой травы: 3 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Использовать для примочек при ушибах, для обработки ран, порезов.

Свежая трава используется для компрессов при ушибах.

При ночном недержании мочи у детей давать пить по 30 капель сока 3 раза в день в течение 15 дней.

Свежий сок травы с водой в разведении 1:1 используют как кровоостанавливающее средство при носовых кровотечениях. Его закапывают в нос.

❗ **Внимание:** препараты из пастушьей сумки не рекомендуются при тромбозах, варикозной болезни вен, при беременности, так как обладают выраженными кровоостанавливающими свойствами.

Пастушья сумка управляется силами Сатурна.

Переступень белый

Краткая характеристика. *Переступень белый*, или *бриония белая*, – *Bryonia alba* L. – многолетнее травянистое растение из семейства тыквенных с лазящими побегами длиной 1–3,5 м. Корень толстый, мясистый, похожий на корнеплод редьки. Стебель длинный, но тонкий.

Переступень белый – евразийский вид. В России дикорастущим это растение распространено в самых южных районах европейской части и на Кавказе. Во многих областях Центральной России переступень разводится с декоративными целями и дичает. Одичавшим встречается в населенных пунктах и близ них, залезая на изгороди, заброшенные постройки, кустарники. Растет также в оврагах, речных долинах, на лесных опушках, в зарослях кустарников.

В качестве лекарственного сырья используют все растение. Надземную часть заготавливают во время цветения. Побеги режут на части и сушат в тени. Сырье в готовом виде должно ломаться, а не сгибаться. Корни собирают в начале осени, промывают холодной водой и режут на части длиной 10–15 см. Сушат в печи или сушилке при температуре 40–50 °С. Хранят в закрытой таре до 3 лет. Растение ядовито.

Лекарственное значение. Переступень белый издавна используют как лекарственное растение. Особенно популярен он в Закавказье, почему и приобрел название «кавказский женьшень». Для приготовления лечебных препаратов используют преимущественно мясистые корни, масса которых может измеряться килограммами. В них содержатся кумарины, гликозиды, стиролы, дубильные вещества, смолы, эфирное масло, соли яблочной кислоты, мочевины. В народной медицине нередко используют сок из корней.

Считается, что лекарства из корней переступня обладают *болеутоляющим, противовоспалительным, жаропонижающим, кровоостанавливающим, слабительным, мочегонным, отхаркивающим* действием. Кумарины, выделенные из корней брионии, обнаружили *противоопухолевые свойства*, неудивительно поэтому, что некоторые знахари пытаются лечить корнями этого растения *раковые заболевания*. Вряд ли это оправданно, но при многих других заболеваниях бриония, несомненно, приносит облегчение.

Хорошо распаренные свежие корни применяют при *подагре и ишиасе, трофических язвах и мокнущем диатезе*. Их прикладывают к очагам

нагноения при маститах, фурункулах, панарициях.

В качестве ранозаживляющего средства можно использовать сухой порошок корня.

В медицинской практике корни переступня белого употребляют в составе акофита (радикулина) и в виде настойки свежих корней. Применяют при острых радикулитах, невритах, люмбаго, ишиасе.

В гомеопатии используется при ревматизме, подагре, при воспалении легких, бронхитах и плевритах.

Рецепты народной медицины

Настойку и отвар корней используют наружно при радикулитах, ишиасе, подагре, для выведения бородавок и пигментных пятен, при хроническом воспалении суставов и мышц, параличе, мигрени, воспалении нервных сплетений.

Для приготовления настойки 10 г измельченных корней заливают 100 мл водки и настаивают 10–15 дней в темном теплом месте. Принимать по 10 капель 3 раза в день после еды.

При заболеваниях горла рекомендуются полоскания из настоя: 1 ч. ложка стеблей и листьев на 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Полоскать горло 2–3 раза в день.

Отвар назначают при бронхите, воспалении легких и плевры, а также при головных болях.

Для приготовления отвара 15 г измельченных корней заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 20 мин, процеживают горячим через 2–3 слоя марли, отжимают и доводят объем кипяченой водой до исходного. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Настой, как и отвар, показан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, как слабительное, при отеках различного происхождения, при туберкулезе.

Настой готовят из надземной части растения: 5 г измельченного сырья заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают на водяной бане 10 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

При кожных болезнях и поражениях волосистой части головы используют мазь из свежего сока корня.

Корни промывают, кипятят в воде 1–2 мин, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. 20 мл полученного сока смешивают с ланолином или сливочным маслом (40 г). Затем частями добавляют вазелин (40 г) и вновь перемешивают. Хранят в холодильнике.

Мазь для растирания суставов при ревматизме, полиартрите, для лечения радикулита, невралгии, миозита: 1 ч. ложка измельченных корней на 100 мл подсолнечного масла. Доводят до кипения, охлаждают.

Отвар корней: ½ ч. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды при мигрени, отеках сердечного происхождения, при маточном кровотечении.

Как средство, усиливающее лактацию, отвар принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день.

В качестве мочегонного и слабительного средства отвар корня пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

⚠ Внимание: *растение ядовито. При передозировке препаратов переступня белого возникают явления отравления: тошнота, рвота с болями в брюшной полости, понос, общее недомогание. Хранить препараты в недоступном для детей месте.*

Переступень белый содержит силы Меркурия во Льве.

Пижма обыкновенная

Краткая характеристика. *Пижма обыкновенная* – *Tanacetum vulgare* L. – пахучее многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с деревенеющим горизонтальным корневищем. Стебли прямостоячие, крепкие, высотой 40—120 см, разветвленные в верхней части.

Пижма обыкновенная имеет широкий ареал, захватывающий многие регионы Евразии и Северной Америки. Произрастает почти по всей России, за исключением самых северных районов. Растет на межах, пустырях, у дорог, по берегам водоемов, на лугах, опушках, полянах, вырубках, среди кустарников.

В Сибири и на Дальнем Востоке встречается близкий вид – *пижма северная* (*Tanacetum boreale* Fisch.) равноценная по лекарственным свойствам пижме обыкновенной.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат соцветия пижмы (без цветоножек). Основным действующим веществом является эфирное масло, содержание которого достигает 2 %. В состав масла входят такие биологически активные вещества, как камфора, борнеол, туйон, туйол, пинен и др. Кроме того, в соцветиях обнаружены флавоноиды, каротин, аскорбиновая и другие кислоты, дубильные и горькие вещества.

Собирают во время цветения, сушат в тени при температуре не выше 25 °С. Не следует пересушивать сырье, так как оно быстро крошится. Хранить в деревянной или стеклянной, хорошо закрытой таре, до 1 года. Растение ядовито.

В народной медицине пижма применяется как *противолихорадочное, жаропонижающее, потогонное средство*, при обильных менструациях, сердечной астме, при мигренях, ломоте в суставах, геморрое, для остановки кровотечений, при эпилепсии, желтухе и малярии.

Наружно настои пижмы используются для ванн и компрессов при воспалениях суставов (ревматизм, подагра), вывихах, ушибах. Обладая антимикробным действием, настой оказывает очищающее действие на язвы и раны и применяется для обмываний и примочек.

Цветки, листья и стебли пижмы обладают хорошими инсектицидными свойствами, их используют для борьбы с клопами, тараканами и другими насекомыми. Высушенные части растения отпугивают моль, мух, блох, комаров.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 ст. ложку цветочных корзинок на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав; 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды при ревматизме. Наружно применяют как обезболивающее средство в виде компрессов при ревматизме, болях в суставах.

Для избавления от глистов употребляют семена и соцветия пижмы: в 400 мл молока отварить 2 средние дольки чеснока, смешанные с 1 ст. ложкой пижмы. Варить в закрытом сосуде на малом огне 10 мин, считая с момента закипания. Процедить, отжать. Теплым отваром ставят клизму, стараясь задерживать ее на 5 мин. Делать клизму один раз в день до полного удаления остриц, прекращения зуда.

При перхоти: процеженным отваром (1 ст. ложку пижмы залить 400 мл кипятка; настаивать 2 ч) мыть голову в течение 1 месяца.

Как жаропонижающее средство: принимать по 100 мл 1–2 раза в день натощак напар из 5 г соцветий пижмы на 1 л. воды.

Отвар соцветий: 5 г сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды при повышенной нервной возбудимости, судорогах, при головной боли, мигрени.

Отвар соцветий: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды при вялом пищеварении, метеоризме, гастрите с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколите, кровавом поносе.

Настой соцветий: 5 г сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Использовать в виде компрессов на раны.

Отвар соцветий: 3 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан горячей воды; кипятить 15 мин, процедить. Использовать как наружное средство при чесотке, незаживающих язвах, укусах насекомых.

Настой из соцветий пижмы увеличивает амплитуду сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, повышает артериальное давление, увеличивает желчеотделение.

Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных соцветий заливают 1 стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане, периодически помешивая; 15 мин. Охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, остаток отжимают и доливают кипяченой водой до 200 мл. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Вино из соцветий пижмы полезно употреблять при ревматизме: 50 г соцветий настаивать 8 ч в мускатном вине. Принимать по 30–40 мл после 2 основных приемов пищи.

200 г сушеных цветков и семян пижмы перемолоть на кофемолке и хорошо перемешать с 300 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при злокачественных новообразованиях различной локализации.

⚠ Внимание: внутреннее применение пижмы, как ядовитого растения, требует большой осторожности. Не следует длительно применять растение. Точно соблюдать дозировку. Настой пижмы противопоказан беременным.

Пижмой управляет Венера, правящая планета в Тельце и Весах.

Повилика европейская

Краткая характеристика. *Повилика европейская*, или *кускута европейская*, – *Cuscuta europaеа* L. – однолетняя травянистая лиана-паразит из семейства *повиликовых*, совершенно лишенная хлорофилла, зеленых листьев и корней.

Стебли красноватые, тонкие, диаметром до 2,5 мм, обвиваются вокруг стебля и других органов растения-хозяина. С помощью особых присосок, внедряющихся в ткани растения-хозяина, повилика закрепляется на нем и питается его соками. Стебли иногда ветвятся.

Повилика европейская – евразийско-североафриканский вид, занесенный в Северную Америку и Австралию. Она встречается во многих районах России, за исключением самых северных. Паразитирует на многих растениях, как травянистых, так и древесных. Из сельскохозяйственных и декоративных культур особо сильно страдают от повилики европейской *вика*, клевер, люцерна, табак, конопля, смородина, крыжовник, сирень. Среди дикорастущих растений-хозяев, на которых поселяется этот паразит, особенной «любовью» пользуются крапива и хмель. Распространена по сорным местам, в садах, огородах, посевах сельскохозяйственных культур, в парках, лесах, на лугах. Растение ядовито!

Наряду с повиликой европейской в нашей стране распространено много других видов этого рода. Сборщики лекарственного сырья по большей части не различают их. Это и неудивительно, ибо даже профессиональные ботаники с трудом распознают повилики.

Лекарственное значение. Повилика европейская обладает *кровоостанавливающим, слабительным, мочегонным и обезболивающим действием*. В прошлом повилика применялась при *простудных и желудочных заболеваниях, болезнях печени, головной и зубной боли, болезненных менструациях и кожных сыпях*.

Лечебное использование имеют разные части растения, которое заготавливают в июне-июле. В траве присутствуют: гликозид *кускутин*, дубильные вещества (до 6 %), *фитостерин*, *флавоноиды*, *лейкоантоцианы* и другие вещества.

Разные виды повилики, в том числе повилика европейская, числятся в арсенале средств *гомеопатии*, где эссенцию из свежего растения применяют при *гриппе* и *гинекологических заболеваниях*.

В народной медицине повилику применяют как

кровоостанавливающее средство, при лихорадочных состояниях, ангине, гриппе, как слабительное, мочегонное, сокогонное, вяжущее, при воспалениях толстого кишечника. Кроме того, ее рекомендуют при стенокардии, при нервных и психических заболеваниях, при диатезе у детей и даже алкоголизме.

Рецепты народной медицины

Настой: 20 г сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при опущениях матки и маточных кровотечениях.

Одновременно настоем применяется для спринцевания.

Отвар: 25 г сушеных стеблей и цветков залить 0,5 л. кипятка, настаивать на кипящей бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 15 мин, процедить, отжать сырье, долить кипяченой водой до 0,5 л. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. При раке желудка пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды. Принимать отвар 30 дней, затем перерыв 10 дней. Пить до излечения.

❗ **Внимание:** обращаться с отваром осторожно – повилка европейская – растение ядовитое.

При раке кожи делают мазь из мелко натертого корня повилки и коровьего несоленого масла из расчета 1:1. Смазывают пораженные места 2 раза в день.

Одновременно пьют отвар из повилки (1 ст. ложка травы на 0,5 л. кипятка). Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Повилка европейская применяется в народной медицине как средство, усиливающее половую потенцию. Высушенные семена принимают по 1 ч. ложке один раз в день.

При воспалении легких пить настой: 1 ч. ложка цветков на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Отвар: 50 г травы на 2 л. кипятка, кипятить на слабом огне 20–25 мин, охладить, процедить, отжать. Добавлять в ванну при кожных заболеваниях. Ванну принимать ежедневно или через день 10–12 раз.

Повилка европейская содержит силы Сатурна и Юпитера.

Подорожник большой

Краткая характеристика. Подорожник большой – *Plantago major* – многолетнее травянистое растение из семейства подорожниковых с мочкой белых корней.

Подорожник большой – широко распространенный вид во всех регионах Евразии, занесен и на другие континенты. В России растет практически во всех областях. Встречается на пустырях, на полевых и лесных дорогах (отсюда и название), по окраинам полей, в огородах, садах, на деревенских улицах, лугах, лесных полянах. С лекарственными целями его выращивают в специализированных хозяйствах.

Лекарственное значение. Лекарственное значение имеют листья и семена подорожника. В листьях содержатся полисахариды (до 6,5 %), слизь (до 11 %), пектин, гликозиды, горькие и дубильные вещества, провитамин А, витамины С и К, холин, органические кислоты, флавоноиды, сапонины, аминокислоты, фитонциды, соли кальция и калия. В семенах присутствуют белки, аминокислоты, жирное масло, слизи, стероидные сапонины.

Собирают листья 1–2 раза в сезон, срезая ножницами на высоте 3–5 см от уровня почвы. Первую уборку проводят в начале цветения, вторую – через 2 месяца. Сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Для получения семян цветоносы срезают на высоте 10–15 см, сушат и обмолачивают. Листья хранят в деревянных ящиках, семена – в хорошо закупоренных банках до 3 лет.

С лечебной целью подорожник используется как *противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее, вяжущее, обволакивающее, слабительное, стимулирующее аппетит и секрецию желудка средство*. Кроме того, подорожник обладает целым рядом биологических свойств, которые определяют универсальность его применения.

❗ **Внимание:** подорожник противопоказан при повышенной секреторной функции желудка.

Свежие листья используют для лечения ожогов, гнойных ран и фурункулов. Их промывают, надрезают бритвой или ножом, укладывают несколькими слоями на пораженную кожу и фиксируют бинтом. Сухие листья предварительно распаривают в горячей воде.

При зубной боли натирают десны соком подорожника. Также полощут рот настоем этой травы, что способствует укреплению зубов.

При укусах насекомых сок листьев снимает боль и чувство жжения.

Листья подорожника, добавленные в салат, полезны при гастритах и язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью, при энтеритах и колитах. Хороши они и как кровоостанавливающее средство. Для салатов рекомендуется использовать молодые листья. Их можно добавлять в каши, супы.

Из листьев подорожника выпускают готовый лекарственный препарат **плантаглюцид**, который назначают для лечения гастритов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока (плантаглюцид несколько повышает кислотность). Для лечения тех же болезней, а также некоторых колитов используют и другое лекарство, выпускаемое в готовом виде – сок подорожника. Его производят из листьев подорожника большого и подорожника блошного (*Plantago psyllium L.*), который с лекарственными целями культивируют в специализированных хозяйствах.

Рецепты народной медицины

Настой листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка; настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды при колите, энтерите, желудочном кровотечении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с пониженной кислотностью, геморрое, энтероколите.

В период обострения язвенной болезни (с пониженной кислотностью желудочного сока) для успокоения болей рекомендуется принимать настой семян подорожника: 1 ст. ложку семян заварить ½ стакана кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сок пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка. Сок разводится кипяченой водой (40–50 мл).

При ангине, тонзиллите показано полоскание горла соком или отваром. В 200 мл кипятка положить 4 размельченных сухих или свежих листа; настаивать 30 мин. Полоскать горло теплым раствором каждый час. Для улучшения вкуса добавить мед.

При остром бронхите, коклюше, туберкулезе, легочном кровотечении: 1 ст. ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч, укутав, процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 20 мин до еды 4 раза в день.

Мазь: 10 г порошка из листьев подорожника на 90 г свиного жира или сливочного масла. Применяется для лечения гнойничковых заболеваний кожи.

При лучевой болезни: 3 ст. ложки листьев залить 400 мл кипятка, настаивать 20 мин; процедить, оставшееся сырье отжать. Принимать в течение месяца по 70 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. После 12-15-дневного перерыва курс повторить.

При остром энтерите (воспаление тонкой кишки) и хроническом колите: хорошо промытые листья нарезать, помять, выжать сок, смешать с равным количеством меда и варить 20 мин. Принимать по 2–3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

Настой: 1 ст. ложку высушенных листьев заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают на водяной бане 30 мин, закрыв крышкой. Процеживают. Пьют по ½ стакана 3 раза в день при воспалении матки и придатков.

При насморке закапывать в нос сок, разведенный в соотношении 1:1, с кипяченой водой.

Настой листьев: 10 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды при воспалительном процессе в почках.

Настой листьев: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Использовать для примочек на уставшие веки и для промывания глаз.

Сок из свежих листьев используют при лечении злокачественных новообразований. Листья срезают с частью черешка, промывают в холодной проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают через плотную ткань. В жаркую погоду сок получается вязким, густым. В этом случае его разводят водой 1:1. Полученный сок кипятят 1–3 мин. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Рекомендуют также свежееотжатый сок смешать поровну с медом и варить на слабом огне 20 мин. Одну десертную ложку смеси нужно держать во рту, постепенно сглатывая вместе со слюной. Для длительного хранения сок следует смешать со спиртом: на 2 части сока – 1 часть спирта. Спирт можно заменить водкой, но уже в равной пропорции с соком (1:1). Принимать по 1 ст. ложке при раке желудка, кишечника и легких.

Подорожник большой содержит силы Луны, Юпитера, Меркурия.

Полынь горькая

Краткая характеристика. *Полынь горькая, или серебристая*, – *Artemisia absinthium* L. – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с сильным своеобразным запахом, высотой 40—120 см. Стебли прямостоячие, ветвящиеся.

Ареал полыни горькой очень обширный, простирается по Евразии, Северной Африке и Северной Америке. Полынь широко распространена во многих районах европейской части России и Западной Сибири. Это растение, обитающее на пустырях, свалках, у дорог, в канавах, в садах, придорожных насаждениях, на вырубках, по берегам водоемов.

Лекарственное значение. Полынь горькую в народе называют полынь настоящая, полынь белая. Русское название «полынь» связано с глаголом палить (жечь) и указывает на горький вкус травы.

Трава полыни горькой содержит эфирное масло, горькие гликозиды – анабинтин и абсинтин, органические кислоты, аскорбиновую кислоту, витамины В1, К, каротин, флавоноиды, небольшое количество дубильных веществ, фитонциды и другие активные вещества.

Полынь горькую знали еще врачи древности. Она и сегодня является довольно ценным лечебным средством, применяемым чаще в сочетании с другими лекарственными растениями, чем самостоятельно.

Заготавливают траву полыни горькой во время бутонизации и начала цветения. Листья (без черешков) обрывают вручную, а верхушки побегов (траву) длиной до 25 см срезают. Сушат на открытом воздухе в тени, в проветриваемых помещениях, на чердаках, в сушилках (при температуре не выше 50 °С, чтобы предотвратить улетучивание эфирного масла). Сухие стебли должны ломаться. При хорошей погоде полынь высыхает за 5–7 дней. Хранят в плотных мешках или деревянной таре до 2 лет.

Препараты полыни стимулируют *пищеварение, повышают аппетит, моторную функцию желудка и кишечника, оказывают противоглистное, антисептическое, противовоспалительное, противосудорожное и противоязвенное действие, улучшают обменные процессы, активизируют силы организма, обладают противодиабетической и противоопухолевой активностью*. Эфирное масло полыни также стимулирует пищеварение, кроме того, оно действует возбуждающе на нервную систему, оказывает *бактерицидное и противогрибковое действие*.

В народной медицине полынь применяется также для лечения

туберкулеза, заболеваний печени, при золотухе, при воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, при водянке, геморрое, нарушениях менструального цикла.

Сок свежей травы добавляют в маски для жирной кожи.

Русские «травники» рекомендуют применять сок полыни горькой для орошения гнойных ран и язв.

Ветки полыни раскладывают в помещении для борьбы с блохами, клопами и другими насекомыми.

Рецепты народной медицины

При кашле: 20 г полыни залить 0,5 л. водки и настаивать не менее суток в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке трижды в день до еды и еще один раз – перед сном (детям водочные настои не давать).

При мастопатии: запаривать измельченную полынь в прогретом термосе малым количеством кипятка и прикладывать эту массу утром и вечером на больное место на 40–60 мин. Курс лечения – до выздоровления.

Одну чайную ложку листьев на 2 стакана кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды при ревматизме.

Курс лечения – 1 неделя. Длительное применение может вызвать судороги; галлюцинации и даже психические расстройства.

При заболеваниях поджелудочной железы полезен отвар: 2 ст. ложки сухой травы залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, охладить 30 мин, процедить, отжать, долить кипяченой водой до 200 мл. Принимать за 15 мин до еды по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана.

При болезнях печени, желудка, мочевыводящих путей и почек применяют сироп полыни горькой: 100 г травы вымачивают 24 ч в воде из источника или колодца. Варят 30 мин на медленном огне в плотно закрытой посуде. Добавляют 400 г меда (или сахара) и варят еще 15–20 мин. Принимают сироп по 1 десертной ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При избыточном весе: 1 ч. ложку сухой травы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15–30 мин до еды.

При хроническом гастрите: 1 ч. ложку изрезанной травы полыни заварить как чай в 400 мл кипятка; настаивать 20 мин, процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При глистных заболеваниях: 1 ч. ложку травы залить 400 мл кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день

за 20 мин до еды.

Повысить аппетит можно чаем из травы полыни. Для этого 1 ч. ложку измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, укрывают плотной тканью на 20 мин и процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

При варикозном расширении вен использовать в виде компрессов свежую траву смешанную с простоквашей (1:1). Смесь нанести на марлю и приложить там, где вены наиболее сильно расширены. Ноги положить на подушечку и прикрыть пленкой. Снять марлю с кашицей через 30 мин.

Для полоскания при стоматите, неприятном запахе изо рта настоей травы: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Настаивать 2–3 ч, процедить. Или настойка: 20–25 капель на $\frac{1}{2}$ стакана воды.

При аллергическом диатезе рекомендуется настой травы: 1 ч. ложка сухого измельченного сырья на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка; настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

❗ **Внимание:** злоупотребление препаратами полыни (а также спиртными напитками, изготовленными с ее применением) и даже применение их в обычных дозах, но длительное время, может привести к сильному возбуждению нервной системы, нервным расстройством, судорогами, галлюцинациями, вызвать тошноту, рвоту, способствовать развитию анемии. Поэтому между курсами приема полыни горькой следует делать перерывы до 2 месяцев. Препараты противопоказаны при беременности.

Полынь горькая содержит силы Сатурна, Марса, Нептуна, Солнца.

Полынь обыкновенная

Краткая характеристика. *Полынь обыкновенная*, или *чернобыльник*, – *Artemisia vulgaris* L. – многолетнее травянистое растение из семейства *астровых*, или *сложноцветных*, высотой 50—200 см с многоглавым корневищем. Стебель прямостоячий, угловато-ребристый, ветвящийся, обычно красноватой или буровато-фиолетовой окраски (откуда и название чернобыльник), обильно облиственный по всей высоте.

Полынь обыкновенная – евразийско-североамериканский вид. В России встречается во многих областях европейской части и в Западной Сибири. Обычное растение мусорных мест, обочин дорог, пустырей, свалок. Растет также на берегах водоемов, окраинах полей, в оврагах, на огородах, в садах.

Лекарственное значение. В траве полыни обыкновенной найдены эфирное масло, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные, слизистые и смолистые вещества, алкалоиды; в корнях – эфирное масло, дубильные, слизистые, смолистые и сахаристые вещества.

Лекарственным сырьем служат листья и корни. Листья собирают во время цветения растения, срезая мягкие облиственные верхушки длиной 15–20 см, сушат их на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 5–7 см и часто переворачивая. Корни выкапывают осенью. Мягкие мясистые части отделяют от деревянеющих корней, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или в сушилке при 50–60 °С. Траву хранят в матерчатых мешках, корни – в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Препараты полыни обыкновенной обладают *кровоостанавливающим, жаропонижающим, обезболивающим, противосудорожным, противоглистным, ранозаживляющим и общеукрепляющим* свойствами.

Наружно настой из травы применяют при *воспалении слизистых оболочек*, для лечения ран и долго незаживающих язв. Свежую траву в измельченном виде также прикладывают к ранам для скорого их заживления.

Считается, что полынь обыкновенная – наилучшая целебная трава при *всех женских болезнях*.

Рецепты народной медицины

При туберкулезе легких и как средство, улучшающее аппетит, корень настаивают на белом вине: 20 г на 200 мл вина и 1 ч. ложку меда.

Прокипятить 10 мин, настаивать до полного охлаждения. Принимать по 1–2 ст. ложки до еды.

Настой травы применяется при нарушениях менструального цикла, как родоускоряющее средство и в послеродовом периоде: 1 ст. ложку порошка из верхушек побегов полыни обыкновенной залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При гриппе: 15–20 г сухой полыни залить 200 мл водки. Настаивать сутки. Принимать по 30–50 мл за 15 мин до еды и на ночь (детям не рекомендуется).

При эпилепсии: 1 ч. ложку измельченной сухой травы залить 1 стаканом кипятка; настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Или 1 ст. ложку измельченных корней залить 0,5 л. кваса; кипятить на слабом огне 10 мин, процедить. Пить в постели, пока не появится пот.

При раке пищевода, желудка, кишечника, прямой кишки, саркоме, матки применяют отвары и настойку из полыни обыкновенной.

Отвар травы: 3 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Отвар корней: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипяченой воды. Настаивать в плотно закрытой посуде 10 ч, затем прокипятить на слабом огне 10 мин, настаивать в теплом месте 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

При раке матки не только пьют отвар, но и спринцуются им. Для этого 1 стакан отвара разбавляют прохладной водой, доводя объем до 1 л.

Такую же концентрацию используют в качестве противоглистного средства для изгнания аскарид и остриц. Микроклизму объемом 60 мл ставят на ночь.

Настойка: 5 ст. ложек измельченных корней и надземной части полыни залить 0,5 л. водки, настаивать в теплом темном месте 2–3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При неврозах, мигрени, неврастении, эпилепсии, менингите и других заболеваниях нервной системы в качестве успокаивающего и противосудорожного средства применяют настой: 3 ч. ложки измельченной сухой травы заливают 300–350 мл кипятка и настаивают в закрытой посуде 4 ч. Остуженный и отфильтрованный настой пьют по

¼ стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – до нескольких недель.

Полынь управляется Марсом, правящей планетой в Овне и Скорпионе.

Портулак огородный

Краткая характеристика. *Портулак огородный* – *Portulaca oleracea* L. – однолетнее растение из семейства портулаковых. Надземные побеги мясистые, длиной 10–30 см, обычно распластанные по почве, но иногда бывают восходящими и даже прямостоячими. Стебли почти от основания ветвистые.

Портулак огородный распространен в Евразии. В России дикорастущим он встречается лишь на юге европейской части и на Северном Кавказе. Растет на полях, огородах, в садах, виноградниках, на пустырях, в речных долинах.

Лекарственное значение. Лекарственные достоинства портулака огородного были известны уже в древние времена. Применяли портулак при различных заболеваниях, в том числе при головных болях, конъюнктивитах, геморрое, кровохарканье, против глистов при заболеваниях желудка, печени, почек, а также при диабете.

Свежие листья прикладывают к местам укусов пчел и к опухольям.

Для выведения бородавок их смазывают свежим соком.

Настой листьев и верхушек стеблей рекомендуется при острых и хронических заболеваниях почек, при отеках, болезненном мочеиспускании и мочекаменной болезни.

Наружно в виде компрессов горячие отвары или запаренную траву назначают при фурункулезе, лечении мастита, флегмоны, панариция.

Настои травы портулака понижают уровень сахара в крови, а наличие в растении различных витаминов позволяет использовать его в качестве средства для лечения гипо- и авитаминозов, в том числе цинги.

Рецепты народной медицины

При нефритах, пиелонефритах, циститах, а также при гонорее, трихомонадных кольпитах, дизентерии, укусах змей и насекомых готовят свежий сок из надземной части растения и назначается внутрь свежим по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При импотенции применяют настой: 1 ст. ложка сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч при комнатной температуре, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При язвенном колите употребляют отвар: 1 ст. ложка сухой травы на 200 мл кипятка. Кипятить 10 мин. Настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

Отвар: 1 ст. ложку свежей травы на 1 стакан холодной воды. Кипятить 10 мин после начала закипания. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при артритах.

Свежевыжатый сок пьют при кровохарканье по 1 десертной ложке 3–4 раза в день.

Настой: 1 ст. ложка сухой травы на 200 мл кипятка. Настаивать 1 ч при комнатной температуре. Для избавления от перхоти нужно вымыть голову 2–3 раза.

Свежий сок использовать наружно для орошения долго незаживающих ран.

Как противовоспалительное и мочегонное средство портулак используют в виде настоя: 1 ст. ложку свежей травы заваривают в 1 стакане кипятка и настаивают 2 ч. Принимают по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Портулак – растение Луны.

Пустырник обыкновенный

Краткая характеристика. *Пустырник обыкновенный, или сердечный*, – *Leonurus cardiaca* L. s.l. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, сероватое от длинных мягких волосков, с деревянистым корневищем. Стебли прямостоячие, четырехгранные, высотой 50—120 см.

Пустырник обыкновенный – европейско-кавказский вид. В России встречается во многих областях европейской части и в Западной Сибири.

Как показывает название этого растения, оно обитает на пустырях, оврагах, придорожных полосах и других местах с нарушенным травяным покровом. Для получения лекарственного сырья пустырник возделывают в специализированных хозяйствах.

Лекарственное значение. Пустырник издавна используется в медицине. Лекарственным сырьем является трава. Собирают ее, когда на побегах цветет не менее $\frac{2}{3}$ цветков, срезая верхушки длиной до 40 см. Сушат под навесом, на чердаке или в сушилке при 50–60 °С. Хранят сырье в деревянной таре не более 3 лет.

В траве найдены алкалоиды (только в начале цветения), гликозиды, эфирное масло, дубильные, горькие, сахаристые вещества, сапонины, флавоноиды, следы аскорбиновой кислоты, витамин А.

С конца XIX в. это растение начали применять в России при заболеваниях сердца, а в 1930 г. его стали назначать вместо валерианы. По седативным свойствам препараты пустырника в 1,5–3 раза сильнее валерианы. Кроме того, пустырник снижает артериальное давление, снижает ритм и повышает силу сердечных сокращений, расширяет коронарные сосуды сердца. Его препараты не токсичны.

Назначают растение при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, в ранних стадиях гипертонической болезни, при стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, пороках сердца, базедовой болезни.

Прием пустырника повышает эффективность антиаритмических и противосудорожных препаратов.

В народной медицине пустырник также используют при сердечно-сосудистых заболеваниях, истерии, отеках, гастрите, колите, простудных заболеваниях дыхательных путей, при маточных кровотечениях. Причем в народной медицине свежий сок растения

предпочитают настоем и отвару.

Рецепты народной медицины

Для успокоения нервной системы: пьют свежий сок; по 30–40 капель на 1 ст. ложку воды, 3 раза в день за ½ ч до еды.

При аритмии сердца: 2 ч. ложки травы настаивать 6–8 ч. в 400 мл остуженной кипяченой воды. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При зобе диффузном токсическом рекомендуют напар: 1 ст. ложку травы заварить в 100 мл кипятка, остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром) 3 раза в день по 60 мл.

Или 15 г травы настаивать 2 ч в 200 мл кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

Постараться перейти на питание хотя бы в течение 1 мес продуктами моря. Еще лучше в это время жить у моря, купаться; дышать морским воздухом.

При кардиосклерозе считается эффективным средством настоем или напар травы пустырника.

Настоем: 1 ст. ложку травы настаивают 8 ч в 200 мл кипятка и пьют по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Напар: 1 ст. ложку травы заварить 200 мл кипятка. Пить теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 60 мл.

При миокардите (воспаление сердечной мышцы) применяют напар: 1 ст. ложку травы заварить 200 мл кипятка; остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром или медом) 3 раза в день по 70 мл.

При пороках сердца рекомендуется напар: 1 ст. ложку травы заварить в 200 мл кипятка, остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром) 3 раза в день по 50 мл.

При повышенной раздражительности: 2 ч. ложки травы настаивать 6–8 ч. в 400 мл остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При сердечно-сосудистом вегетоневрозе применяется напар: 1 ст. ложку травы заварить в 250 мл кипятка; остудить и пить в теплом виде (можно с сахаром) 3 раза в день по 70 мл настоя.

При стенокардии: 1 ст. ложку травы заварить в чашке кипятка, остудить и пить напар теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 50 мл.

При головных болях, истерии, базедовой болезни пить сок по 40 капель 3 раза в день.

При неврозе сердца, одышке пьют настоем (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) 3 раза в день по 100–150 мл.

При маточных кровотечениях траву пустырника заваривают и пьют как чай.

При неврозах, контузии головного мозга, хорее, неврастении, судорогах, вегетососудистой дистонии принимают настой травы: 15 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка; настаивать до охлаждения; процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

Пустырник управляется Венерой, правящей планетой в Тельце и Весах.

Пырей ползучий

Краткая характеристика. *Пырей ползучий* – *Elytrigia repens* (L.) Nevski [Агроругон *repens* (L.) Beauv.] – многолетнее травянистое растение из семейства мятликовых, или злаков, с длинными корневищами. Корневища располагаются в почве горизонтально, они ветвятся, а верхушки таких ветвей загибаются кверху и выходят на поверхность почвы, давая начало новой особи пырея. Общая длина корневищ одного растения может достигать 15 м, а площадь, пронизанная ими, – нескольких квадратных метров. Стебли прямостоячие или восходящие, высотой от 30 до 150 см.

Пырей ползучий – почти космополитное растение. В России встречается практически повсюду. Растет в садах, на огородах, на пустырях, на лугах, опушках, полях. Трудно искоренимый сорняк полей и огородов, возобновляющийся семенами и отрезками корневищ.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем являются корневища пырея ползучего. В них обнаружено фенольное соединение авелин, 5 % фруктана тритицина, 1,5 % жирного масла, яблочная кислота, 3–4 % левулезы, около 3 % фруктозы, 3 % маннита, слизи, витамин С, каротин и другие вещества. В траве содержится 150 мг% аскорбиновой кислоты, 50 мг% каротина и α-аланин.

Заготавливают корневища осенью или ранней весной, можно и летом. После выкопки их отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветренной погоде и сушат в тени или в сушилке при температуре 60–70 °С. Хранят в мешочках или деревянной таре не более 2 лет.

Корневища пырея ползучего довольно широко применялись с лечебной целью еще в Древней Греции и Древнем Риме, в средневековой народной медицине, а также широко используются в современной народной медицине европейских стран и в гомеопатии.

Как мочегонное средство настоек корневищ употребляется при отеках различного происхождения, воспалительных заболеваниях почек и мочевых путей (цистите, нефрите и мочекаменной болезни). Настоек корневищ применяют и как болеутоляющее средство при подагре, ревматизме, люмбаго, различных артритах, мочекаменной и желчнокаменной болезни.

Как противовоспалительное, смягчительное и отхаркивающее средство настоек корневищ довольно часто назначают при обильной мокроте, кашле, хроническом бронхите, туберкулезе легких, а также при

гастрите, энтерите, заболеваниях печени и желчного пузыря. Прием настоя корневищ нормализует работу кишечника и является хорошим средством при запорах.

В народной медицине настой корневищ нередко используют и как потогонное средство при простудных и лихорадочных заболеваниях. Благодаря наличию сахаров и витаминов пырей относится к тонизирующим, восстанавливающим силы, улучшающим сон и аппетит средствам. Его используют при простуде, для улучшения зрения, при лечении злокачественных опухолей и сахарного диабета.

Рецепты народной медицины

Отвар (1:10) корневищ назначают по 2–3 ст. ложки 3 раза в день до еды как мочегонное средство.

При подагре, остеохондрозе, артритах принимают настой: 2 ст. ложки измельченного корня заливают вечером 0,5 л. кипятка, настаивают всю ночь в плотно закрытой посуде. На следующий день принимают по ½ стакана 3 раза в день до еды.

При артрите: 4 ст. ложки сухих мелко измельченных корневищ залить 1 л. воды, кипятить до уменьшения объема на ¼. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Сок свежих листьев принимают при желчнокаменной болезни по 1 стакану 3 раза в день в течение 15–20 дней.

При болезнях желудочно-кишечного тракта, желчнокаменной и мочекаменной болезни делают отвар из 60 г измельченных корневищ на 1 л. воды. Кипятят 5 мин, настаивают 1 ч. Принимают по ½–1 стакану 3 раза в день в течение 3–4 недель.

При лучевой болезни: 2 ст. ложки измельченных корней настаивать в 500 мл кипятка (в термосе) 8 ч, процедить, оставшееся сырье отжать. Принимать в течение дня в 3 приема за 30 мин до еды в теплом виде.

30 г корневищ кипятят в 1 л. воды до тех пор, пока не останется половина. Принимать по 100 мл 3 раза в день при остеохондрозе.

Отвар корневищ: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 10 мин, охладить, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по ⅓ стакана 3 раза в день до еды при желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите, воспалении верхних дыхательных путей.

Холодный настой: 15 г сухого измельченного корневища на 2 стакана холодной воды, настаивать 12 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день при кашле, связанном с простудой, и воспалении верхних дыхательных путей.

Для улучшения зрения принимают отвар корневищ: 4 ст. ложки сухого измельченного сырья на 5 стаканов кипятка; кипятить до уменьшения объема на $\frac{1}{4}$, процедить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Отвар пырея: 2 ст. ложки измельченных сухих корневищ на 0,5 л. кипятка, варят на медленном огне 12–15 мин, настаивают 2–3 ч. и пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение 3–4 недель при онкологических заболеваниях.

Пырей ползучий управляется Венерой, правящей планетой в Тельце и Весах.

Репешок обыкновенный

Краткая характеристика. Репешок обыкновенный, или аптечный, – *Agrimonia eupatoria* L. – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных с толстым корневищем. Стебель прямостоячий, высотой от 30 до 100 см, иногда ветвящийся, опушенный.

Репешок обыкновенный распространен в Европе и Западной Азии. Произрастает во многих областях европейской части России и на Кавказе. Встречается на пустырях, вдоль дорог, на межах, среди кустарников, в осветленных лесах, на полянах, вырубках, опушках, лугах, в степи.

В Сибири и на Дальнем Востоке широко распространен другой вид этого рода – *репешок волосистый* (*Agrimonia pilosa* Ledeb.). Его лекарственные свойства существенно не отличаются от репешка обыкновенного, во всяком случае в народной медицине их используют практически одинаково.

Лекарственное значение. Употребляют с лечебными целями надземную часть (траву) растения, иногда корни и плоды. В них содержатся флавоноиды, кислоты, эфирное масло, горечи, горький гликозид, кумарин, стероидные сапонины, следы алкалоидов, холин, минеральные соли, дубильные вещества.

Траву собирают до и после цветения. Облиственные стебли срезают на высоте 7–10 см от земли. Сушат в тени, под навесом, в сушилке при 40–50 °С. Хранят в деревянной таре до 2 лет.

Корни выкапывают осенью, моют в холодной воде и сушат под навесом, в проветриваемом помещении или сушилке при 50–60 °С. Плоды собирают в момент зрелости.

Препараты репешка обладают *противовоспалительным, желчегонным, небольшим кровоостанавливающим действием*. Последнее обусловлено наличием в растении дубильных веществ.

В народной медицине отвар из высушенной травы употребляют *при хронических заболеваниях печени (гепатит, холецистит, цирроз); как мочегонное при песке и камнях в почках; при внутренних кровотечениях, геморрое; против глистов, при подагре, ревматизме; для полоскания рта и горла, при стоматите; наружно – в виде горячего настоя – для промывания носа при насморке.*

Рецепты народной медицины

При ангине: 100 г сухих листьев на 1 л. воды кипятить, пока не

уменьшится объем на $\frac{1}{3}$, процедить, добавить мед, полоскать горло не менее 5 раз в сутки.

При заболеваниях печени и желчного пузыря, атонии мочевого пузыря и ночном недержании мочи: 2 ст. ложки сухой травы залить 3 стаканами кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

30 г травы залить 360 мл воды. Выпарить на слабом огне до половины объема. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые 3 ч как кровоостанавливающее средство при маточных и легочных кровотечениях.

При геморрое пьют отвар, который используют также для примочек и микроклизм. Отвар: 2 ст. ложки сухой травы заливают 0,5 л. кипятка, кипятят 15 мин на медленном огне. Процеживают, пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При ларингите: 6 ст. ложек репейника кипятить 3 мин в 1 л. воды под крышкой, настаивать 4 ч, процедить. Теплый настой употреблять для полосканий.

При раке желудка применять отвар репейника с медом. Дневная доза 20 г на 200 мл воды. Принимать по 50-100 мл 3-4 раза в день.

При циррозе печени принимать настой: 1 ст. ложку травы настаивать 1-2 ч. в 200 мл кипятка и пить по 50-100 мл 3-4 раза в день до еды.

Порошком из травы репейника присыпают раны для остановки кровотечения.

Отвар: 100 г сухой травы залить 1 л. кипятка, кипятить до $\frac{1}{3}$ объема, процедить, добавить мед. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 6 раз в день при ангине.

Порошок из травы: по 0,5 г принимать 3 раза в день при воспалении желчного пузыря.

Настой травы: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 0,5 л. кипятка, настаивать 2-3 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды при холецистите, холангите, хроническом гепатите, циррозе печени.

Настой травы: 10 г сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Теплым настоем полоскать нос при насморке.

Настой травы: 5 ст. ложек сухого измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой при атонии мочевого пузыря.

Репешок аптечный – растение Тельца.

Ромашка аптечная

Краткая характеристика. *Ромашка аптечная (лекарственная), или ободранная*, – *Matricaria recutita* L. [*Matricaria chamomilla* L., *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert] – однолетнее растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой 10–50 см, с сильным своеобразным ароматом. Стебли прямостоячие, сильно ветвистые.

Ромашка аптечная – евразийско-североамериканский вид. Распространена довольно широко во многих районах России. Поселяется в населенных пунктах на пустырях и свалках, встречается у жилья и скотных дворов, вдоль дорог. Растет как сорняк на полях, огородах, в садах и виноградниках. Для получения лекарственного сырья ромашку культивируют.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют соцветия ромашки. В них содержится до 0,8 % эфирного масла, в состав которого входит азулен и большое количество других биологически активных химических соединений.

Эфирное масло и его компоненты оказывают *дезинфицирующее, противовоспалительное, обезболивающее, потогонное действие*, а также *подавляют процессы брожения в кишечнике*. Азулен и его производные обладают противоаллергическими свойствами, ускоряют процессы регенерации и заживления тканей. Апигенин и апиин снимают спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов.

Настои, отвары и другие лекарства из соцветий ромашки принимают внутрь чаще всего при *воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты и т. п.)*, а также при *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*. Они очень эффективны как ветрогонные средства при *метеоризме* и как спазмолитики при *спазмах желудка и кишечника*.

Цветки ромашки входят в состав многих сборов (чаев) различного назначения (мягчительных, успокоительных, желудочных, ветрогонных и др.).

Очень широко настой соцветий ромашки используют как наружное в виде примочек, ванн, промываний при *дерматитах, язвах, нарывах, ожогах*. Настоем полощут рот и горло при *воспалении десен и ротовой полости*, а также при *ангинах, фарингитах, тонзилитах, стоматитах*.

Собирают корзинки ромашки в начале цветения, когда их цветоложа

еще относительно плоские. Их обрывают вручную с частью цветоноса (не длиннее 3 см). Сушат сырье в проветриваемых помещениях, на чердаках, под навесами, рассыпая тонким слоем на чистой подстилке, или в сушилках при температуре до 50 °С. Нельзя пересушивать сырье, так как при этом корзинки могут рассыпаться на отдельные цветки. Недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится. Хорошо высушенное сырье имеет приятный специфический аромат и горько-пряный вкус. Хранят в матерчатых и бумажных мешках в сухом помещении.

Рецепты народной медицины

Крепкий водный настой цветочных корзинок ромашки аптечной и безъязычковой используют для ванн при ревматических и подагрических поражениях суставов: 50 г соцветий и травы на ведро кипятка с добавлением соли (200 г на 10 л воды).

При мигрени: 15–20 г соцветий ромашки на 1 стакан кипятка. Отвар пить по 1/3 стакана 3 раза в день или принимать по 1–2 г. сухого порошка через 1 ч. после еды 2–3 раза в день.

В случаях болей в глазах при чтении: 1 ч. ложку (с верхом) соцветий залить 200 мл кипятка; настаивать 30 с, процедить. В зависимости от болей принимать от 200 до 600 мл настоя ежедневно. Для каждого раза готовить свежий настой.

При вульвите (воспалении женских половых органов) использовать настой: 1 полную столовую ложку соцветий залить 1 л. кипятка, процедить через 20 мин. Применять для спринцеваний.

При геморрое: 2–3 ст. ложки соцветий заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч в плотно закрытой посуде, процедить. Промыть настоем геморроидальные шишки.

Для поддержания нормальной функции кожи лица: 40 г ромашки варить 10 мин в 500 мл воды. Остудить, процедить и ватным тампоном, смоченным в отваре, протирать лицо и шею после умывания.

Одну столовую ложку соцветий настаивать в 200–300 мл кипятка и держать без кипения на слабом огне 3–5 мин. Использовать для припарок при себорейном дерматите.

Если соком соцветий ромашки смазать половой член, усилится половая сила.

При конъюнктивите: 2–3 ст. ложки травы и соцветий заварить 200 мл кипятка; настаивать 1 ч в хорошо закрытой посуде, процедить. Использовать для промываний.

При лечении язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки: 1 ст. ложку сухих корзинок ромашки заливают 1 стаканом

кипятка, настаивают 1 ч, процеживают. Выпивают сразу 200 мл и ложатся в постель. Через каждые 10 мин нужно переворачиваться с бока на бок:, на спину и живот. Настой ромашки равномерно оросит все стенки желудка и создаст обезболивающий эффект. Процедуру проводить 3–4 раза в месяц.

При ларингите: 1 ч. ложку соцветий на 200 мл кипятка; для полоскания горла.

Отвар: 2 ст. ложки соцветий залить 200 мл кипятка и кипятить 3–5 мин. После остывания и процеживания принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при лучевой болезни.

При задержке менструаций: 1 ст. ложку соцветий настаивать в 200 мл кипятка; процедить. Принимать по 100 мл в теплом виде 3–4 раза в день.

Чай из соцветий, выпитый на ночь (1 ст. ложка на 200 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить), дает спокойный сон.

При отите: спринцевать ухо теплым настоем травы (1 ч. ложка сухой травы на 200 мл воды). После настаивания, процедить. Если течь упорная, нужно обратиться к врачу: этот затянувшийся воспалительный процесс может угрожать более серьезным воспалением – мозговых оболочек.

При ногтевом панариции: 1–2 ст. ложки соцветий залить 500 мл кипятка, через 15 мин процедить. Делать компрессы и ванны.

При спазмах желудочно-кишечного тракта применять водный настой: 1 ст. ложку цветочных корзинок настаивать в 200 мл кипятка, процедить. Принимать теплым по 100 мл 3–4 раза в день.

Как антисептическое средство ромашка применяется при заболеваниях кожи, ротовой полости, почек, легких, желудочно-кишечного тракта: 10 ч. ложек соцветий настаивать 8 ч в 400 мл кипятка (доза на 1–2 дня).

При остром энтерите (воспаление тонкой кишки): 1 ст. ложку соцветий настаивать в 200 мл кипятка; процедить. Принимать 3–4 раза в день по 100 мл теплого настоя.

При язвах в полости рта: 1–2 ст. ложки соцветий настаивать 1 ч в 200 мл кипятка. Использовать для полосканий.

При воспалении придатков: заварить 1,5 ст. ложки сухой ромашки в стеклянной посуде, накрыть, укутать. Настаивать 20 мин. За это время сделать очистительную клизму теплой водой. Отвар процеженной ромашки с температурой 37 °С набрать в спринцовку № 3 и ввести в заднепроходное отверстие. После этого лечь на бок и подождать, пока

всосется.

При лечении эрозии шейки матки применяют масло ромашки. Для его приготовления 50 г сухих цветочных корзинок залить 500 мл растительного масла, довести до кипения и настаивать в темном месте 40 дней; процедить.

Настой: 1 ч. ложка соцветий на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Настоем промывать нос при насморке.

Настой: 15 г сухих соцветий на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Применять для полоскания рта при воспалении десен, стоматите, неприятном запахе изо рта.

При весенней усталости, переутомлении: 2 ст. ложки соцветий залить 0,5 л. кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Ромашка аптечная содержит силы Солнца, Венеры, Меркурия.

Ромашка пахучая, или безъязычковая

Краткая характеристика. *Ромашка пахучая*, или *безъязычковая*, – *Matricaria matricarioides* (Less.) Porter (*Matricaria discoidea* DC.) – однолетник с сильным запахом из того же семейства астровых, или сложноцветных, что и ромашка аптечная. Стебель прямостоячий, высотой 8—30 см, толстый, полый, разветвленный в верхней части.

Родиной ромашки пахучей считается Северная Америка. Оттуда она расселилась по значительной территории Евразии, сейчас встречается даже в Новой Зеландии. В России распространена во многих регионах как самое обычное растение. Растет на пустырях, деревенских улицах, в садах, на огородах и полях, по обочинам дорог.

Лекарственное значение. В медицине используют цветочные корзинки, их срезают с остатками цветоноса не длиннее 1 см в начале цветения, когда они не рассыпаются при надавливании. Собранные соцветия сушат на хорошо проветриваемых чердаках или в сушилке, не допуская нагревания сырья выше 40–50 °С. При воздушной сушке в сухую погоду сырье ромашки высыхает за 4–6 дней. Пересушивать сырье не рекомендуется, так как при этом трубчатые цветки легко рассыпаются и качество сырья резко снижается. Хранят в матерчатых и бумажных мешках не более года.

Ромашку безъязычковую можно использовать вместо ромашки аптечной только в качестве наружного средства. Ее применяют как слабое вяжущее, противовоспалительное и антисептическое средство для полосканий, примочек, ванн и клизм. Иногда ее используют в косметике, в частности для придания волосам соломенно-желтого или золотистого цвета.

Татарник колючий

Краткая характеристика. *Татарник колючий* – *Onopordum acaanthium* L. – двулетнее растение из семейства астровых, или сложноцветных, высотой 50—200 см. Стебли прямостоячие, обычно ветвистые, с колючими крыльями.

Татарник колючий – евразийский вид, занесенный в Северную Америку. В России встречается обыкновенно в Черноземной полосе, редко севернее. Растет на берегах водоемов, по обочинам дорог, на пустырях, в населенных пунктах, на бывших стоянках скота, в садах и виноградниках.

Лекарственное значение. Известно, что растение содержит инулин, сапонины, незначительное количество алкалоидов и лактон аркциопикрин, кумарины, флавоны.

Препараты татарника оказывают мочегонное, противомикробное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее действие, усиливают деятельность сердца, повышают артериальное давление и в малых дозах функциональную активность нервной системы. В некоторых странах используют при раке кожи и как профилактическое средство после удаления опухоли.

В качестве лекарственного сырья в основном используют цветочные корзинки и листья. Собирают их во время цветения. Сушат в тени. Листья перед сушкой разрезают вдоль. Хранят в деревянной таре до 2 лет.

Рецепты народной медицины

При воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящей системы, отеках различного происхождения, простуде и геморрое: 2 ст. ложки измельченных листьев заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин и процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.

Наружно препарат используют в виде компрессов и примочек при кожных заболеваниях, гнойных ранах и язвах. Повязку меняют 2 раза в день – утром и вечером.

При циститах пьют чай из сухих листьев татарника: 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, заваривать 1 ч. Пить по 200 мл 2–3 раза в день в течение 10 дней.

Сок из свежих листьев принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день для очищения крови при фурункулезе.

Как мочегонное средство при болезнях мочевого пузыря принимают

порошок из листьев (без колючек) по 1 ч. ложке 3 раза в день (запивают водой).

При злокачественных опухолях, сердечной слабости, ревматизме, воспалении мочевого пузыря, геморрое готовят отвар из 20 г цветочных корзинок и листьев на 200 мл воды. Кипятят 10 мин на малом огне, дают остыть, процеживают, доводят объем до исходного кипяченой водой, пьют по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Отвар соцветий и листьев: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день при неврозе сердца, аритмиях.

Настой травы: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 5–6 раз в день при маточном кровотечении, как кровоочистительное средство при кожных заболеваниях.

Сок из свежих листьев: принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 3 раза в день в тех же случаях.

Отвар листьев: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Довести объем до исходного. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 5–6 раз в день. Сок из свежих листьев: по 1 ч. ложке 3 раза в день как профилактическое средство после удаления опухоли. Наружно при раке кожи.

Татарник используют после удаления злокачественных опухолей, а также при раке кожи, волчанке, язвах.

Наполнить бутылку соцветиями; залить водкой, настаивать в темном теплом месте 4 недели, периодически встряхивая содержимое, сырье отжать, процедить. Принимать по 30 мл 2 раза утром и вечером, не более 2 раз в неделю.

В старинных гороскопах указывается, что **татарник** управляется Солнцем, правящей планетой Льва.

Тысячелистник обыкновенный

Краткая характеристика. *Тысячелистник обыкновенный* – *Achillea millefolium* L. – многолетнее травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, с горизонтальным разветвленным корневищем.

Тысячелистник обыкновенный – евразийский вид, занесенный и на другие континенты. Встречается почти по всей территории России, за исключением самых северных районов. Растет на пустырях, свалках, в поселках, по берегам водоемов, на лугах, в луговых степях, среди кустарников, в разреженных лесах, на опушках, межах, вдоль дорог, по оврагам, на залежах.

В Сибири тысячелистник обыкновенный замещается близким и очень похожим видом с розовыми цветками – *тысячелистником сибирским* (*Achillea sibirica* Serg.), обладающим такими же лечебными свойствами.

Лекарственное значение. В медицине используется надземная часть цветущих растений тысячелистника (травя). В ней содержится эфирное масло (до 1 %), алкалоиды ахиллеин и стахидрин, витамин К, аскорбиновая и другие органические кислоты, холин, каротин, горькие и дубильные вещества, микроэлементы.

В тысячелистнике ценятся прежде всего его *кровоостанавливающие свойства и способность усиливать сокращение маточной мускулатуры*. Содержащийся в растении алкалоид ахиллеин *повышает свертываемость крови*, в то же время лекарства из тысячелистника *не приводят к образованию тромбов*. Настой из травы используют при *маточных; легочных; геморроидальных кровотечениях*, поэтому они полезны при *обильных менструациях, фибромиомах, воспалительных заболеваниях матки*.

Кроме того, препараты тысячелистника оказывают *противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое, ранозаживляющее, потогонное действие*. Они способны *расслабить гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих путей, увеличить желчеотделение, снизить артериальное давление, стимулировать выработку молока у кормящих женщин*.

Надземные побеги тысячелистника срезают серпом или ножом посередине их высоты или даже только верхушки побегов. Срезанные побеги связывают в пучки и развешивают для просушки на чердаках, в

сараях, под навесами. В хорошую погоду сырье высыхает за 7—10 дней. Тысячелистник можно сушить и в сушилке при 40–50 °С. Окончание сушки определяют по степени ломкости стеблей. Хранят сырье в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

Рецепты народной медицины

Свежеотжатый сок тысячелистника в смеси с медом пьют по 1 ст. ложке 2 раза в день для улучшения аппетита, процессов пищеварения, при болезнях печени и желчного пузыря, раке.

Столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при заболеваниях желчного пузыря, желчных путей.

При анемии применяют настой тысячелистника: 60 г сушеной травы с верхушками положить в сосуд; залить 400 мл кипящей воды, закрыть крышкой и оставить на 30 мин. Пить по 1 чашке один раз в день: утром натощак или на ночь. Можно пить в 2 приема: 0,5 чашки утром и 0,5 чашки на ночь.

При мерцательной аритмии – выпивать ежедневно по 2 рюмки (60 мл) слабого вина, в которое добавлены 24 капли сока из тысячелистника и 24 капли сока из руты в обе рюмки вина.

При бешенстве (после укуса бешеным животным) полезно жевать тысячелистник в свежем виде.

При боли в поясничной области (при заболевании почек, радикулите, миозите): 1 ст. ложку сухой травы настаивать в течение 1 ч в 200 мл кипятка в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

❗ **Внимание:** длительное употребление и прием больших доз препаратов из тысячелистника вызывает головокружение и кожные сыпи.

При остром бронхите: принимать 4 раза в день по 2 ст. ложки сока свежей травы или настойку (30 г травы на 200 мл водки) по 40–50 капель 4 раза в день.

Настой травы: 2 ст. ложки сушеной травы с верхушками кладут в закрытый сосуд и доливают 200 мл кипятка, закрывают крышкой и оставляют на 30 мин, процеживают и пьют по 1 ч. ложке при бронхите утром натощак и на ночь.

При остром гастрите: 1 ст. ложку сухой травы настаивать в течение 1 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

При кровохарканье и маточных кровотечениях пьют сок по 40 капель

3 раза в день или настой: 1 ст. ложку травы с соцветиями заливают 300 мл кипятка, настаивают 1 ч в теплом месте, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды как противовоспалительное средство при заболеваниях матки.

При геморрое и фурункулезе пить чай из листьев – 30 г на 1 л. воды. Настаивают 20 мин, процеживают и пьют в горячем виде 3–4 раза в день.

При гемофилии: 1 ч. ложку травы залить 200 мл кипятка, настаивать и процедить. Пить по 70 мл в день до еды.

При кровотечении из носа: 1 ч. ложку с верхом травы залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить и пить ежедневно по 400 мл.

Растереть свежие листья растения, чтобы они стали влажными, и вставить в нос.

Можно отжать сок и закапать в нос. Сок действует лучше.

При легочном кровотечении: 1 ст. ложку сухой травы настаивать 1 ч в закрытом сосуде в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день перед едой.

При нерегулярной менструации, мочекаменной болезни: 1 ст. ложку сухой травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Настой: 20 г соцветий и травы настаивать 1 ч в 200 мл кипятка. Использовать для обмываний, компрессов, повязок.

При энурезе: 2 ч. ложки травы заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день.

При хроническом гастрите и язвенной болезни желудка принимают отвар травы: 1 ч. ложку залить 250 мл кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в течение 25–30 дней.

Отвар травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды при коликах в кишечнике, метеоризме, язвенном колите, спазмах желудка, гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии, поносе.

При геморрое салфетки смачивают холодным отваром и прикладывают к геморроидальным узлам. Для клизм при геморрое используют по 60 мл этого же отвара.

Отвар травы: 30 г сухого измельченного сырья на 1 л. горячей воды; кипятить 10 мин, процедить, довести объем до исходного. Для полоскания рта при зубной боли, стоматите, неприятном запахе изо рта.

Для стимуляции выделения молока при кормлении грудью используют отвар травы: 15–20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан теплой воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Тысячелистник используют и в косметике. Отваром его травы обмывают лицо, чтобы избавиться от угрей, делают примочки на участки кожи, пораженные гнойничками и фурункулами.

Тысячелистник управляется Меркурием.

Фиалка трехцветная

Краткая характеристика. *Фиалка трехцветная*, или *анютины глазки*, – *Viola tricolor!* – двулетнее растение из семейства фиалковых с прямостоячими или приподнимающимися стеблями высотой до 15 см.

Распространена фиалка трехцветная в разных районах Евразии. В нашей стране встречается в европейской части, на Кавказе и в Западной Сибири. Растет как сорняк на полях, в огородах и садах, произрастает также на лугах, лесных опушках и полянах.

С лекарственными целями заготавливают не только фиалку трехцветную, но и другие сходные виды, в частности *фиалку полевую* (*Viola arvensis* Murr.), растущую в населенных пунктах, у дорог, на полях, пустырях, полянах почти во всех регионах России. По лечебным свойствам фиалка полевая практически не отличается от фиалки трехцветной, во всяком случае при заготовках сырья эти виды сборщики, как правило, не различают.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служит надземная часть фиалки, получившая неправильное товарное название «трава иван-да-марья» (у ботаников под этим именем значит совсем другое растение из семейства норичниковых). В ней содержится до 300 мг% аскорбиновой кислоты (витамина С), каротиноиды (провитамин А), флавоноиды (в том числе рутин), сапонины, эфирное масло, красящие и дубильные вещества, горечи, слизь, салициловая кислота.

Собирают траву фиалки во время бутонизации и начала цветения растений. Сушат в затененных местах (под навесами, на чердаках, в сараях), раскладывая тонким слоем на чистой подстилке. Хранят в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

Препараты фиалки трехцветной оказывают *противовоспалительное и антисептическое действие, облегчают отхаркивание мокроты, снижают проницаемость сосудов и имеют антиаллергическое, мочегонное и некоторое желчегонное свойства*. Назначают их в основном как хорошее отхаркивающее и успокаивающее кашель средство при бронхитах, воспалении легких, коклюше. Применяются настои и отвары фиалки и при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. В сочетании с другими растениями ее используют при лечении мочекаменной болезни. Применяется это растение также при экссудативном диатезе, экземе, аллергических дерматитах в виде примочек и ванн.

В народной медицине ее отвар и настои принимают также при женских болезнях, головных болях, эпилепсии, ревматизме и подагре, раке, рахите. Применяется как обволакивающее и противовоспалительное средство при гастритах.

Использование травы фиалки для лечения золотухи и некоторых кожных заболеваний практикуется довольно широко. Считается, что она особенно эффективна при молочнице и экземе у маленьких детей.

Гомеопатическое средство *Viola tricoloris* получают из свежих цветущих растений фиалки трехцветной. Назначают при кожных сыпях; сухой и мокнущей экземе, молочнице и зуде в области влагалища. Неплохие результаты это средство показывает при ревматизме, а также при ночной потливости у подростков.

Рецепты народной медицины

Настой: 1 ст. ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, подагре, артрите.

При остром бронхите пьют чай из травы фиалки: траву заваривают кипящей водой в соотношении 1:10, нагревают 15 мин и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При экссудативном диатезе: берут 4–8 г. сухого растения и настаивают в течение ночи в 300 мл воды. Утром настоем кипятят и дают пить натошак с примесью подслащенного молока. Курс лечения 2–3 недели.

При подагре и ревматизме для лечения собирают все растение во время цветения. Чаще всего употребляют на-пар: 20 г на 200 мл кипятка. Принимать по 100–200 мл 3 раза в день. Большие дозы вызывают раздражение кишечника.

Как отхаркивающее средство используют сухой порошок травы по 1 г (детям – 0,5 г) 3 раза в день.

При простуде: 20 г надземной части фиалки трехцветной залить 200 мл кипятка, настаивать 1–3 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как отхаркивающее средство.

При псориазе: 20 г травы заварить в 200 мл кипятка. Пить по 100–200 мл 3–4 раза в день до еды. Отмечают, что при псориазе успех лечения достигается без параллельного применения наружных средств (мазей, примочек и др.).

Настой травы: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 2 ч в термосе, процедить. Принимать по ½ стакана 2 раза в день при коклюше, бронхите, пневмонии, для полоскания горла при

ларингите, при затрудненном мочеиспускании, цистите, воспалении придатков.

Отвар травы: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать, довести объем до исходного. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день после еды при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для полоскания рта при зубной боли, стоматите, неприятном запахе изо рта.

Настой цветков (1:5) на растительном масле применяется как наружное средство при злокачественных поражениях кожи.

⚠ **Внимание:** длительное применение препаратов из фиалки или употребление их в больших количествах вызывает рвоту, понос и зудящую сыпь.

Фиалка содержит силы Венеры и Меркурия.

Хвощ полевой

Краткая характеристика. *Хвощ полевой* – *Equisetum arvense* L. – многолетнее травянистое растение из семейства хвощевых с длинным черно-бурым корневищем, обеспечивающим растению быстрое разрастание. Надземные побеги двух типов. Рано весной вырастают спороносные побеги. Они прямостоячие, высотой до 25 см, неветвящиеся, сочные, бело-розового цвета, лишены хлорофилла. На вершине таких побегов размещаются спорангии, в которых развиваются споры, за счет которых идет половое размножение. В апреле – мае споры высыпаются в виде тончайшего зеленоватого порошка и разносятся ветром.

Хвощ полевой широко распространен в умеренном поясе Евразии. Он встречается практически во всех районах России. Растет на полях, залежах, пустырях, на лугах с песчаной почвой, вдоль дорог. Злостный, трудноискореняемый сорняк посевов, так как активно размножается и «расползается» за счет отлично развитых ползучих корневищ.

Лекарственное значение. Лекарственное использование имеют летние вегетативные надземные побеги (трава) хвоща. Собирают их все лето в сухую погоду, срезая на высоте 5—10 см от поверхности почвы. Сушат сразу же на чердаке, под навесом или в сушилке, раскладывая слоем не более 10 см. Хранят в мешках или деревянной таре до 4 лет.

Трава хвоща содержит сапонин, алкалоид эквизетин, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, каротин, яблочную, аконитовую, щавелевую, кремневую кислоты, соли кальция, горькие, дубильные, смолистые вещества, белки, углеводы, жирные масла.

Препараты хвоща применяются в виде настоя и жидкого экстракта в качестве мочегонного средства при отеках на почве недостаточности кровообращения, при воспалительных процессах мочевого пузыря и мочевыводящих путей, а также при плевритах с большим количеством экссудата, как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и маточных кровотечениях.

❗ **Внимание:** при остром нефрите применение препаратов хвоща не показано, так как может вызывать раздражение почек.

В народной медицине трава полевого хвоща издавна применяется при кровотечениях, геморрое, для лечения труднозаживающих ран, при туберкулезе легких и кашле.

Рецепты народной медицины

Свежий сок из травы назначают в составе комплексного лечения туберкулеза легких и кожи. Растение собирают рано утром до обсыхания росы, моют в проточной воде, дают стечь, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Отжатый сок кипятят 2–3 мин. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день после еды.

При воспалении слизистых оболочек рот и горло полощут настоем травы хвоща. Для его приготовления 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивают сутки. При пористой и жирной коже с вышеуказанным настоем на ночь делают примочки.

Кровоостанавливающий эффект достигается употреблением вина из хвоща: 15–20 г полевого хвоща настаивать в 1 л. белого вина в течение 7–10 дней. Принимать утром натощак по 100–150 мл.

Наружно это вино можно использовать как очистительный лосьон.

Порошок, приготовленный из хвоща и растворенный в кипяченой воде (30–50 г на 1 л. воды), эффективен при кровохарканье, как мочегонное и регулирующее менструации средство. Принимать по 150 мл утром и вечером.

При заболеваниях легких, почек и при кровотечениях: принимать внутрь в виде чая (4 ч. ложки хвоща на 2 стакана кипятка), пить глотками в течение дня. При ангине использовать как полоскание.

При атонии мочевого пузыря (наблюдается в основном при аденоме предстательной железы) используется отвар хвоща в качестве добавки к ваннам, а также для обертываний и компрессов.

Для сидячей ванны: 100–200 г сушеного хвоща смешать с 2 л. холодной воды, варить в течение 1 ч, процедить и вылить в ванну.

По другим рецептам траву заливают холодной водой, кипятят 30 мин и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны нужно взять 750 г хвоща; для сидячей – 250 г.

При геморрое: 2 ч. ложки измельченной травы заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Выпить глотками в течение дня.

При слабых деснах: 1 ст. ложку травы кипятить 30 мин в 200 мл воды; процедить. Применять для полосканий.

При дизентерии бактериальной: 4 ч. ложки травы настаивать в 400 мл горячей кипяченой воды; процедить. Теплый настоем выпить глотками в течение дня.

При желтухе: 1 ст. ложку измельченной травы заварить в 400 мл кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в сутки.

При камнях в почках: 1 ч. ложку травы заварить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин и выпить утром натощак. Через 30 мин

позавтракать. Пить в течение 2–3 мес, не пропуская. После начала лечения сильные боли от камней вскоре прекратятся; приблизительно через 1 мес в моче начнет появляться песок, который постепенно и безболезненно выйдет.

При обильных менструациях: 1 ст. ложку хвоща заварить в 200 мл кипятка и пить по 50 мл через каждые 2–3 ч. Если кровотечение уменьшилось, перейти на питье трижды в день.

При маточных кровотечениях: помогает свежий сок травы, принимаемый по 1 ч. ложке 4–5 раз в день.

При неврите седалищного нерва: 50 г травы настаивать сутки в 600 мл холодной воды, процедить. Употреблять для компрессов.

Отвар: 2 ст. ложки травы заливают 0,5 л. воды, кипятят 30 мин, настаивают. Этим отваром можно обрабатывать раны и полоскать рот и горло при фарингите, ангине.

Отвар: 30 г сухого хвоща на 1 стакан воды. Принимают по 2–3 стакана в день. Употребление отвара удаляет почечные камни, уменьшает боль в области мочевого пузыря, увеличивает выделение мочи, уменьшает отеки и опухоли, уменьшает количество белка в моче, очищает мочеточники от шлаков.

При гноящихся ранах использовать для компрессов отвар травы: 1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан кипятка, кипятить 30 мин на медленном огне, процедить.

При цистите: 2 ст. ложки с верхом травы хвоща полевого залить 1 л. воды. Кипятить 10 мин, дать настояться, укутав, 20 мин, процедить. Траву сложить в льняной мешочек и в теплом (почти горячем) виде прикладывать на низ живота. Отвар принимать внутрь по 200 мл 2–3 раза в день.

При язве варикозной использовать в виде местных ванн отвар: 100–200 г сушеного хвоща смешать с 2 л. холодной воды, варить 1 ч, процедить и вылить в ванну.

При сердечных отеках и ишемической болезни сердца, пневмонии, плеврите, экссудативном плеврите применяют сок растения по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Отвар травы: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды; кипятить на водяной бане 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день после еды в тех же случаях.

Отвар травы: 2 ст. ложки сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 мин, процедить, довести объем до исходного. Использовать

для промывания ноздрей при носовом кровотечении.

Настой травы: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по ¼ стакана 2–4 раза в день при злокачественных новообразованиях.

❗ **Внимание:** длительный прием хвоща полевого вызывает умеренное подкисление мочи, поэтому больным со стойкой кислой реакцией мочи во избежание усиления кристаллизации уратов требуются дополнительные меры ощелачивания. При остром нефрите хвощ не рекомендуется.

Хвощ полевой содержит силы Урана и Меркурия. Сбор на третьей фазе Луны вблизи заката Солнца.

Цикорий обыкновенный

Краткая характеристика. *Цикорий обыкновенный* – *Cichorium intybus* L. – многолетнее зеленое или немного сизоватое травянистое растение из семейства астровых, или сложноцветных, содержащее во всех вегетативных органах млечный сок. Прикорневые листья крупные, перистораздельные, темно-зеленые, у основания суженные в черешок. Стебель прямостоячий, высотой 20—120 см, ветвистый.

Цикорий обыкновенный – евразийский вид, занесен и на другие континенты. В России это довольно распространенное растение почти во всей европейской части и на юге Западной Сибири. Растет на пустырях, обочинах дорог и полей, в канавах, по сорным местам в населенных пунктах, на лугах, по склонам речных долин.

Введен в культуру. У нас распространение получил корневой цикорий. Основной район его выращивания – Ярославская область, где налажено производство «кофейных» напитков из порошка (корней) цикория. В Западной Европе, особенно в Бельгии и Голландии, широко культивируют салатный цикорий. В пищу идут прикорневые листья растений первого года жизни.

Лекарственное значение. В народной медицине нашли употребление и надземные части, и корни цикория.

Корни заготавливают осенью, а надземную часть растения – летом, во время цветения. Корень содержит горькое вещество, инулин, сахара, белки, минеральные соли, витамины и другие вещества.

Цикорий *повышает аппетит, улучшает обмен веществ, пищеварение, действует успокаивающе, противовоспалительно и мочегонно, тонизирует работу сердца, сдерживает рост злокачественных опухолей.* Внутрь цикорий принимают при гастритах, заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре, заболеваниях селезенки, почек, сахарном диабете, анемии, водянке, общем упадке сил, истерии. Наружно его используют при лечении экзем, фурункулов, при кожных сыпях, застарелых язвах и ранах.

Рецепты народной медицины

Настой и отвар из корней широко используют как горечь для возбуждения аппетита и улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта при гастритах, энтеритах, колитах.

Для приготовления настоя берут 1–2 ч. ложки измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение нескольких часов.

Остывший настой отфильтровывают.

Отвар готовят в пропорции 1 ч. ложку сырья на 1 стакан кипятка, кипятят 30 мин, остужают и фильтруют.

И настой, и отвар пьют по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ стакана перед едой.

❗ **Внимание:** при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки потребление лекарств из цикория противопоказано.

При гепатите: 2 ст. ложки цикория заварить 500 мл кипятка, положить в отвар 2 ст. ложки меда и 1 ч. ложку фруктового уксуса или лимонного сока. Отвар принимать в горячем виде вместо кофе без ограничений.

При себорейном дерматите: 1 ч. ложку измельченного корня залить 200 мл кипятка; кипятить 10 мин. Использовать для повязок; ванн, примочек.

При нервном возбуждении, при психических заболеваниях готовят настой: 1–2 ч. ложки измельченных корней в 200 мл кипятка. Настой процедить и пить остывшим по 70-100 мл перед едой.

При малокровии принимают свежий сок по 1 ч. ложке на $\frac{1}{2}$ стакана молока 3 раза в день. Для получения сока срезают молодые побеги в период цветения или бутонизации (верхушки длиной 15–25 см), хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают и кипятят 1–2 мин на слабом огне. Курс лечения – 1–1,5 месяца.

Сок цикория пьют с молоком (20 капель на $\frac{1}{2}$ стакана) 3 раза в день при отеках и водянке .

На панариций накладывают кашицу из свежих листьев 2 раза в день, плотно прибинтовывая.

Корни цикория употребляют в виде отвара как средство для возбуждения функции пищеварительной системы, при затрудненном мочеиспускании. Отвар приготавливают из 1 ч. ложки корней на 1 стакан кипятка; кипятят 30 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

При лечении крепким отваром корней или травы с корнями больных с отеками сердечного происхождения берут 1 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан воды и принимают 3 раза в день по $\frac{1}{3}$ стакана.

При опухоли селезенки принимать настой из корней дикого цикория: 1–2 ч. ложки измельченных корней на 200 мл кипятка. Процедить, пить остывшим по 70-100 мл перед едой.

Отвар готовят из 1 ч. ложки корней на 200 мл воды, кипятят 30 мин, процеживают, доводят объем до исходного, принимают как настой.

При плешивости: пить настой по 200 мл 2–3 раза в день. Можно принимать готовый экстракт цикория $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ ч. ложки на 1 стакан кипятка. Размешать и пить как чай, с медом или сахаром.

При циррозе печени с неврастенией принимают настой: 1–2 ч. ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка. Процедить, пить остывшим по 70-100 мл перед едой. Можно принимать отвар. Его готовят из 1 ч. ложки корней на 200 мл кипятка, кипятят 30 мин, процеживают, принимают как настой.

При остром энтерите: 1–2 ч. ложки измельченного корня залить 200 мл кипятка, после настаивания процедить и пить остывшим по 70-100 мл перед едой.

Отвар корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана перед едой как общеукрепляющее средство.

Отвар корней и травы: 4 ст. ложки измельченного сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 30 мин, процедить. Использовать для обработки гнойных ран, кожной сыпи, угрей, фурункулов, экзем, гнойничковых заболеваний кожи.

Цикорий обыкновенный содержит силы Юпитера и Меркурия.

Чернокорень лекарственный

Краткая характеристика. *Чернокорень лекарственный – Synoglossum officinale* L. – многолетнее или двулетнее серовато-опушенное травянистое растение из семейства бурачниковых высотой 30—100 см, с толстым стержневым корнем темной окраски. Стебель прямостоячий, бороздчатый, густо облиственный, ветвящийся в верхней части.

Чернокорень лекарственный – растение с евразийским ареалом, занесенное в Северную Америку. В России встречается во многих областях, на юге довольно часто, к северу реже. Растет на мусорных местах и пустырях в населенных пунктах, свалках, откосах железных и шоссейных дорог, в канавах, по берегам водоемов.

Лекарственное значение. Чернокорень лекарственный используется только в народной медицине. Лекарства делают как из надземной части, так и из корней. Трава заготавливается во время цветения растения, а корни – осенью.

В корнях и семенах растения содержатся алкалоиды циноглоссин, циноглоссеин, глюкоалкалоид кансолидин, инулин, смолы, горечь, эфирное и жирное масло. Выяснено, что алкалоид циноглоссеин обладает слабым курареподобным действием.

У препаратов из корня чернокорня обнаружено седативное и гипотензивное действие и свойство стимулировать перистальтику тонкого кишечника. Тибетская медицина считает, что чернокорень обладает ранозаживляющим действием, высушивает гной, лечит болезни от эктопаразитов, а также опухоли женской половой сферы.

В народной медицине многих стран чернокорень широко использовался при различных заболеваниях как болеутоляющее, противосудорожное средство.

Рецепты народной медицины

Настой травы (или корней) в небольших количествах назначают, как успокаивающее средство при болях в желудке и кишечнике, при кашле, кровохарканье: 1 ч. ложку травы (или корней) залить 1 стаканом кипятка; настаивать до охлаждения. Принимать по ½ ч. ложке 3 раза в день.

Отвар корней в виде местных ванн, обмываний, примочек используют при переломах костей, как средство, притупляющее суставные и костные

боли и способствующее быстрому срастанию костей. В виде примочек при воспалительных процессах кожи, фурункулах, ожогах, ранах, укусах змей, собак: 4 ст. ложки корня залить 1 л. воды, довести до кипения, прокипятить 15 мин, настаивать в закрытой посуде 12 ч, процедить.

Сухим порошком чернокорня присыпают укусы змей и собак.

Листья чернокорня обварить кипятком, измельчить, завернуть в марлю. Подушечки применять как обезболивающее средство при артритических, ревматических, подагрических болях.

Сок из корня растения используют при раке кожи.

Измельченные его части идут на изготовление припарок, которые тоже прикладывают к опухолям, поскольку сок чернокорня обладает способностью разрушать эпителий, отторгать омертвевшие его части. На их месте появляются новые клетки эпителия, образуется рубец. Как правило, опухоль здесь больше не появляется.

❗ **Внимание:** внутреннее употребление препаратов чернокорня лекарственного, как ядовитого растения, требует большой осторожности.

Чернокорень – растение Марса.

Чистотел большой

Краткая характеристика. *Чистотел большой* – *Chelidonium majus* L. – многолетнее травянистое растение из семейства маковых с коротким корневищем и пучком отходящих корней. Стебли прямостоячие, высотой до 90 см, ветвистые, густо облиственные.

Чистотел большой имеет обширный ареал, встречается во многих регионах Евразии, занесен и на американский континент. В нашей стране чистотел растет почти во всех районах европейской части и Сибири, за исключением Крайнего Севера. Произрастает в разреженных сырых лесах (особенно пойменных), оврагах, по берегам водоемов, на окраинах болот, в канавах, у заборов, на мусорных местах и свалках, в садах и огородах. Предпочитает тенистые места с богатой азотом почвой.

Лекарственное значение. Русское название «чистотел» связано с использованием в народной медицине сока этого растения при *кожных заболеваниях*. В народе его называют также чистуха, желтомолочник, бородавочник, собачье мыло и др.

Все части чистотела содержат алкалоиды, их свыше 20. В корнях их в 2 раза больше, чем в надземных частях. Хелидонин – алкалоид, близкий по строению к папаверину и морфину. В траве обнаружены следы эфирного масла, много аскорбиновой кислоты, каротина, флавоноиды, сапонины, горечи, органические кислоты. В млечном соке содержатся смолистые вещества, жирное масло. В семенах определяют до 68 % жирного масла.

Лекарственным сырьем служит надземная часть растения. Траву собирают в мае-июне в фазе цветения в сухую погоду, срезая или обламывая ветки на высоте 10–15 см от земли. Сушат на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией либо в сушилке при 50–60 °С, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье при сгибании ломается, а не гнется. Хранят в мешках или деревянной таре до 3 лет.

Препараты чистотела обладают *противовоспалительным, противозудным, противомикробным, противоаллергическим, ранозаживляющим, болеутоляющим, мочегонным, желчегонным, противосудорожным и прижигающим* свойствами. Они существенно снижают и предупреждают развитие некоторых *грибковых заболеваний*, оказывают *антивирусное действие*.

При внутреннем употреблении это растение вызывает некоторое замедление пульса и понижает артериальное давление. Применяется при

стенокардии, гипертонической болезни, при различных заболеваниях, сопровождающихся спазмами мускулатуры, при раке желудка действует как обезболивающее.

Наружно сок из свежей травы применяется для прижигания бородавок, кондилом, при папилломах гортани, начальных формах красной волчанки.

Порошком травы чистотела присыпают труднозаживающие язвы, инфицированные раны или обкладывают их свежими листьями.

❗ **Внимание:** растение ядовито. Лечение необходимо начинать с небольших доз или в смеси с другими растениями. Строго соблюдать рецептуру и дозировку. Препараты держать в недоступном для детей месте. Перед тем, как употреблять внутрь, необходимо посоветоваться с врачом.

Рецепты народной медицины

При молочнице можно спринцеваться отваром чистотела: 2 ст. ложки мелко нарезанной свежей или 1 ст. ложку сухой травы залить 1 л. крутого кипятка; 3 мин варить, настаивать 1 ч, процедить.

Сок чистотела иногда принимают по 1–2 мл. с водой и медом как болеутоляющее, успокаивающее средство.

❗ **Внимание:** сок по 1 мл в небольшом количестве воды принимать внутрь с осторожностью. Растение ядовито.

Настой: 1 ч. ложку сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при подагре, ревматизме, хроническом полиартрите. Точно соблюдать дозировку.

При легочных заболеваниях и туберкулезе пьют настойку из травы и цветков (100 г травы на 0,5 л. 70 %-ного спирта, настаивать 7 дней) по 20 капель 3 раза в день.

Для удаления бородавки ее нужно смазывать 4 раза в день соком чистотела. Самый лучший сок – оранжевый – около корня. После того как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее нужно аккуратно срезать маникюрными ножницами и продолжать смазывать, пока бородавка не исчезнет окончательно.

Для лечения носоглотки (аденоиды, полипы): закапывать сок чистотела по 1–2 капли в ноздрю. Через 3–5 мин, когда перестанет щипать, закапать еще 1–2 капли, а через 2–3 мин – еще раз. Повторять 2–3 раза в день.

При псориазе, нейродермите, экземе, гнойничковых заболеваниях измельчить 100 г корней чистотела, залить холодной водой, настаивать

2 ч, кипятить на слабом огне 30 мин, процедить и вылить в ванну (36–37 °С). Курс лечения 12 дней.

При подагре и ревматизме обильно смазывать больные места соком чистотела.

При полипах мочевого пузыря и уретры: 1 ст. ложку чистотела залить 500 мл кипятка (суточная доза), дать настояться и принять в три приема в течение дня за 20–30 мин до еды в теплом виде. Курс лечения 1–2 мес, через несколько месяцев лечение повторить.

При раке желудка: 5 г травы поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, закрыть крышкой, нагреть на кипящей водяной бане 15 мин, процедить. Оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Раствор хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить по 70–100 мл 2–3 раза в день за 15 мин до еды.

При судорогах: принимают по 2–3 ст. ложки настоя чистотела из 10–15 г травы на 200 мл кипятка, или по 10–15 капель 3 раза в день настойку из 10–15 г травы на 200 мл водки.

При онкологических заболеваниях пьют сок чистотела с молоком по схеме: от 1 капли, ежедневно прибавляя по одной, до 20 и затем убавляя по 1 капле.

Для лечения псориаза принимать ванны из отвара чистотела: на 2 л кипятка берется 300 г сухой или 500 г свежей травы, настаивают 1 ч, процеживают.

Настой: 2–3 ч. ложки травы на 1 стакан кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день – при стенокардии.

Отвар травы: 3 ст. ложки сухого измельченного сырья на 1 л. горячей воды, кипятить 20 мин, процедить. Использовать для спринцевания при трихомонадном кольпите и эрозии шейки матки.

При аллергическом диатезе сделать настой травы: 1 ст. ложка сухого измельченного сырья на 2 стакана кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Настой можно использовать в виде примочек.

❗ **Внимание:** растение ядовито. При передозировке наблюдается острое воспаление желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, понос) и угнетение дыхательного центра. В случае появления первых признаков отравления необходимо безотлагательно промыть желудок и обратиться к врачу.

❗ **Внимание:** препараты чистотела противопоказаны при беременности, эпилепсии, а также детям до 3-х лет.

Чистотел большой содержит силы Солнца, Марса, Луны,

Прозерпины.

Шандра обыкновенная

Краткая характеристика. *Шандра обыкновенная* – *Marrubium vulgare* L. – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, высотой 30–60 см. Стебель прямостоячий, четырехгранный, полый, опушенный прижатыми волосками, иногда ветвистый.

Шандра обыкновенная – евразийско-североамериканский вид. Произрастает во многих районах России. Растет на пустырях и сорных местах в населенных пунктах, под заборами, на межах, в карьерах, под обрывами, на старых свалках.

Лекарственное значение. Шандра обыкновенная применяется главным образом в народной медицине. Используется надземная часть растения в стадии цветения. В ней содержится 0,3–1 % горького вещества маррубина, около 7 % танина, 0,05 % эфирного масла, смолистые вещества.

Настой травы шандры обыкновенной обладает спазмолитическим, седативным, антиаритмическим и гипотензивным действием, приближаясь в этом отношении к препаратам боярышника.

Во время бутонизации и начала цветения растений срезают верхнюю часть надземных побегов шандры. Затем их связывают пучками и подвешивают для сушки на воздухе в тени. Чтобы получить действительно хорошее сырье, не следует брать грубые нижние части стеблей. Готовое сырье имеет слабый аромат и горький вкус. Хранят в стеклянных банках с хорошо закрывающимися крышками не более 2 лет.

Рецепты народной медицины

Шандра способствует выделению мокроты при воспалениях дыхательных путей, при остром и хроническом бронхите, коклюше, старческой и спастической астме. Рекомендуются также при заболеваниях печени и желчного пузыря, при желтухе, желудочных и кишечных воспалениях, при анемии.

Для лечения вышеназванных болезней применяется настой: 2 ч. ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом холодной воды и выдерживают в течение 3–4 ч. (суточная доза). Принять в 3–4 приема или же порошок – 4 г сырья в 2–3 приема в день.

Свежий сок растения принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день с медом.

При астме старческой: 2 ч. ложки сухой травы настаивать в 400–

600 мл холодной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день, подсластить по вкусу.

При истощении: 2 ч. ложки сухой травы настаивать 2 ч. в закрытом сосуде в 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 мин. до еды.

Настой травы: 2 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан холодной воды, настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день во время еды при остром и хроническом бронхите, коклюше, бронхиальной астме, пневмонии.

Отвар с сахаром: 100 г травы заливают 750 мл горячей воды, кипятят 30 мин, уваривая содержимое до 500 мл, процеживают и добавляют 50 г сахара. Применяют от кашля.

Шандра управляется Меркурием, правящей планетой в Близнецах и Деве.

Яснотка белая

Краткая характеристика. *Яснотка белая*, или *глухая крапива*, – *Latium album!* – многолетнее травянистое растение из семейства яснотковых, или губоцветных, с ползучими горизонтальными корневищами. Стебли прямостоячие, высотой 20–60 см, четырехгранные.

Яснотка белая встречается почти по всей территории умеренного и холодного поясов Северного полушария. В России встречается почти по всей территории европейской части России, а также в Сибири и на Дальнем Востоке. Растет в населенных пунктах, под заборами, в запущенных садах, у дорог, в оврагах, среди кустарников, в осветленных лесах, на опушках и полянах, по берегам водоемов.

Лекарственное значение. С лечебной целью используют стебли, листья и цветки, заготавливаемые во время цветения. Цветки собирают в сухую погоду. Сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем, часто переворачивая. Листья собирают в первой половине лета. Сушат в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая слоем 3–5 см. Сырье хранят в закрытой таре не более 1 года.

В цветках содержатся флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, слизь, сапонины, органические кислоты, амины, холин. В листьях – флавоноиды, кофейная, кумариновая, феруловая, аскорбиновая кислоты, каротин, эфирное масло, алкалоидоподобное вещество ламиин.

Растение обладает **противовоспалительным, тонизирующим, гипотензивным, седативным, спазмолитическим, кровоостанавливающим, слабым снотворным, отхаркивающим и улучшающим обмен веществ действием.**

Рецепты народной медицины

30 г листьев на 0,5 л. воды довести до кипения; затем варить на слабом огне 2–3 мин, настаивать 1 ч, процедить. Использовать для спринцевания при белях и наружно для компрессов, примочек при **ранах, язвах, катаральной ангине, экземе, а также при крапивнице, ожогах, фурункулах.**

От **аллергии** хорошо помогает настой: 1 ст. ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Затем процедить и принимать по ½-1/3 стакана в 2–3 приема.

При **ангине, стоматите, зубной боли:** 1 ст. ложку цветков настаивать в 200 мл кипятка. Использовать для полосканий. Полоскать

4–5 раз в день.

При **истерии**: принимать по 2–3 ст. ложки сока яснотки белой с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

При **крапивнице**: 1 ст. ложку цветков или травы настаивать в 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день.

При **маточных кровотечениях, не связанных с менструальным циклом**: 1 ст. ложку цветущих макушек или цветков на 200 мл кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день.

Водный настой цветков применяют при **хроническом бронхите, бронхиальной астме, носовых кровотечениях, при нервном возбуждении, истерии, бессоннице, фурункулезе.**

Для приготовления настоя взять 1 ст. ложку цветков или измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ стакана 4–5 раз в день за 30–40 мин до еды.

Настой: 1 ст. ложку цветущих макушек или цветков на 200 мл кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день при **маточных ; легочных, почечных и носовых кровотечениях.**

Лечебный чай: 4–6 ч. ложек сырья на 2 стакана кипятка – суточная доза. Принимают равными порциями при **бессоннице, неврозах.**

Настой: 4–6 ч. ложек на 2 стакана кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 мин. Охлаждать при комнатной температуре 45 мин, процедить. Выпить в течение дня при **болях и расстройстве менструаций , при воспалении почечных лоханок , при спазме мочевого пузыря и трудном мочеиспускании у стариков.**

Отвар цветков и листьев: 30 г сухого измельченного сырья на 1 л. воды, кипятить 15 мин, настаивать 3 ч, процедить. Использовать для ванночек при **геморрое.**

Яснотка белая управляется Венерой, правящей планетой в Тельце и Весах.

Часть 10. Лесные лекарственные растения

Эта часть посвящена дикорастущим растениям. Ясно, что рассказать о всех дикорастущих зеленых целителях, нашедших использование в народной медицине, крайне трудно из-за их многочисленности – многие сотни (скорее, даже не одна тысяча) растений, обитающих в нашей стране, обладают целебными свойствами и где-то и кем-то употреблялись для врачевания. Мы отдали предпочтение тем растениям, которые произрастают в лесах, лесотундре, кустарниковых зарослях и других подобных местообитаниях, занимающих около двух третей необъятных просторов России.

Для удобства мы распределили объекты на три группы. В первой охарактеризованы деревья и те крупные кустарники, которые нередко имеют форму настоящего дерева (например, рябина и черемуха). Во второй группе представлены более мелкие древесные растения, которые к деревьям никак не отнесешь, – это типичные кустарники, кустарнички, полукустарники и древесные лианы. Третья группа «отдана» травам, обитающим чаще всего в лесных и окололесных фитоценозах, но нередко и выходящим за их пределы на луговые, степные и болотные местообитания.

Каждое растение охарактеризовано по единой схеме. Для каждого растения приведено его научное латинское и русское название, а для некоторых и местные «прозвища», подчеркивающие какие-то характерные свойства растения. Подробно рассказано о родственных видах, которые тоже нашли применение в народной медицине. Другой блок вопросов, освещаемых в книге, – сугубо медицинский. Показано, какими биологически активными веществами обладает тот или иной орган растения, благодаря чему он проявляет целебные свойства; приведена подробная информация о лечебном использовании растений; рассказано, как заготовить и высушить лекарственное сырье, сколько его можно хранить без ущерба для качества, как приготовить в домашних условиях несложные лекарственные формы (настои, отвары, настойки, мази и т. д.); названы лечебные препараты, выпускаемые фармацевтической промышленностью. Основу же этого медицинского блока составляют рецепты (подчас весьма редкие и малоизвестные). Чаще всего одно и то же растение используется для лечения различных недугов, поэтому и рецептов приводится много.

Некоторые рецепты поражают своей простотой и доступностью.

Однако не увлекайтесь самолечением, а главное не спешите ставить сами себе диагноз. Известно немало курьезных, а порой и трагических случаев, когда люди пытались излечиться от болезней, которых у них в действительности не было, и, наоборот, запускали лечение настоящей болезни. Наш совет – прежде чем что-то лечить, убедитесь у лечащего врача, что вы действительно страдаете этим недугом. Постоянно советуйтесь с ним о тех или иных лекарствах из растений, которые вы хотите попробовать, – не исключено, что у вас окажутся противопоказания, о которых вы не подозреваете.

Деревья и крупные кустарники

Аралия

Краткая характеристика. *Аралия высокая*, или *маньчжурская*, – *Aralia elata* (Miq.) Seem. (*Aralia mandshurica* Rupr. et Maxim.) – многоствольное листопадное деревцо или крупный кустарник из семейства аралие **вых высотой 2–5 м (до 8 м) с поверхностной корневой системой**. Деревцо имеет оригинальную форму: стволы почти не ветвятся, а огромные листья и соцветия сгущены на верхушках стволов. Но особенно запоминающаяся особенность аралии – ее чрезвычайная колючесть. Стволы прямостоячие, диаметром 12–20 см. Серая или желтовато-серая морщинистая кора стволов усажена многочисленными крупными острыми треугольными шипами, вследствие чего растение справедливо считается одним из самых колючих в нашей флоре, а местные жители зовут его чертовым деревом, или шип-деревом. Особенно колючи молодые растения. Колючки имеются также на черешках листьев.

Ареал аралии высокой охватывает российский Дальний Восток, Японию, Корею и северо-восточные районы Китая. В России аралия распространена в Приморье, Приамурье, на Южном Сахалине, Курильских (южных) островах. Произрастает как на водоразделах, так и в речных долинах. Поднимается в горы до 500 м над уровнем моря.

Растет в подлеске и на опушках кедрово-широколиственных, липово-дубовых и других смешанных лесов. Быстро разрастается на лесосеках, просеках, лесных пожарищах и осветленных участках в лесу как за счет семян, так и благодаря обильным корневым отпрыскам. Местами образует непроходимые колючие заросли. Выступает пионером зарастания площадей, по какой-либо причине утративших древостой.

Мириится аралия и с более бедными местообитаниями. Ее можно увидеть и на каменных россыпях, и на скалистых обнажениях. Растение светолюбивое.

Лекарственное значение. В научную медицину аралия введена в середине XX столетия. Она принадлежит к тому же ботаническому семейству аралиевых, что и знаменитый женьшень, поэтому рассматривается в первую очередь как его заменитель.

В качестве сырья используют корни аралии. В них содержатся эфирное масло и тритерпеновые сапонины, аралозиды А, В, С.

Корневая система аралии высокой поверхностная, большая часть

корней располагается в верхних горизонтах почвы (не глубже 25 см) и даже в подстилке. Это облегчает их получение. Корни заготавливают осенью, начиная с сентября. Берут корни диаметром 1–3 см. Такими корнями обладают растения в возрасте от 5 до 15 лет, имеющие высоту не менее 2 м. Выкапывают корни лопатой, ломом и самодельными орудиями.

При заготовках необходимо помнить о том, что нельзя выбирать все корни подряд, это может загубить поросль. Часть корней обязательно нужно оставлять нетронутой. За их счет заросль аралии со временем восстановится и окажется снова пригодной для заготовок сырья. По инструкции, повторные заготовки сырья на одном и том же участке возможны не ранее чем через 10 лет.

Выкопанные корни очищают от почвы и разных примесей, разрубаят на куски и сушат на воздухе в тени, в хорошо проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре около 50–60 °С. Одревесневшие корни диаметром более 4 см, а также отмершие и загнившие нужно выбрасывать прямо на месте заготовок.

Из корней аралии фармацевтическая промышленность выпускает спиртовую настойку, а также препараты сапарал и сафинор в виде таблеток. Их назначают в качестве **тонизирующих средств** при самых различных **заболеваниях нервной системы**, в том числе возникающих как осложнения при гриппе. Препараты из аралии принимают при **умственном и физическом переутомлении**, при **общей слабости**. Они повышают аппетит, улучшают самочувствие, поэтому весьма полезны людям, выздоравливающим после тяжелых заболеваний. Кроме того, показаниями к применению лекарств из аралии являются: **пониженная половая активность, начальные стадии атеросклероза сосудов головного мозга и гипотонии**. Аралозиды стимулируют иммунную активность организма.

Возбуждающее действие на центральную нервную систему препаратов из аралии выше, чем лекарств из женьшеня.

⚠ **Внимание:** лекарства из аралии – сильнодействующие лечебные средства, поэтому самолечение ими опасно и существует немало противопоказаний. Людям с повышенной нервной возбудимостью и бессонницей, при лихорадочных состояниях, нарушениях сердечной деятельности, а также гипертоникам и больным эпилепсией они могут нанести ощутимый вред. Препараты из аралии нужно принимать только по назначению врача и именно в тех дозах, которые определил врач.

Рецепт народной медицины

Приготовление настойки в домашних условиях: 20 г корней аралии на

100 мл 70 %-ного спирта в темной склянке настаивать 2 нед, отжать, профильтровать, хранить в темном прохладном месте. Принимают настойку при **импотенции** по 30–40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 20–25 дней. Повторить, если необходимо, после 2-недельного перерыва.

Береза

Краткая характеристика. **Береза повислая, или бородавчатая, – *Betula pendula* Roth (*Betula verrucosa* Ehrh.) – дерево из семейства березовых высотой 10–15 м (до 25 м).** Корень стержневой, но сильноветвящийся; корневая система располагается неглубоко от поверхности почвы. Примечательной особенностью дерева является белая кора, которой, кроме березы, природа ни одно растение не наделила.

Береза повислая имеет обширный ареал, расположенный в умеренном и холодном поясах Евразии. В России распространена по всем лесным и лесостепным районам европейской части, образуя чистые насаждения или примешиваясь к другим породам. За Уральским хребтом обычна в Западной Сибири и на Алтае, где образует многочисленные березовые колки в сибирской лесостепи. Восточнее Енисея замещается близким видом – березой плосколистной.

Береза – всеми любимое дерево. Ее широко разводят в населенных пунктах и придорожных насаждениях. Общая площадь березовых лесов в России превышает 90 млн. га.

Береза повислая, равно как и другие виды берез, мало требовательна к внешней среде, это обеспечивает ее произрастание в самых разнообразных условиях – от сурового Севера и континентального Урала до сравнительно теплых районов Южной России. Однако, сильной жары береза не переносит, что кладет предел ее распространению на юге. Растет на почвах разного механического состава и плодородия, мирится с некоторой засоленностью, но страдает от близости грунтовых вод и заболоченности, где замещается близким видом – березой белой, или пушистой.

Наряду с березой повислой, медицинское применение имеет сырье других близких видов отечественных берез, в частности **березы белой, или пушистой (*Betula alba* L., или *Betula pubescens* Ehrh.), и березы плосколистной (*Betula platyphylla* Sukacz.).** При заготовках лекарственного сырья эти виды не различают, потому что их лечебные свойства совершенно одинаковы.

Береза белая встречается в тех же районах, что и береза повислая, но занимает более влажные места обитания: сырые и заболоченные леса, в особенности по долинам рек, а также окраины болот. Она проникает

дальше на север и восток, чем береза повислая. Ее молодые ветви не бородавчатые, а мягко опушенные, почему и зовут это дерево береза пушистая. У нее более крепкие ветви, неспособные повисать, оттого и плакучая крона, характерная для березы повислой, у этой породы не образуется. Серезжки с плодами держатся на дереве несколько дольше, нередко до поздней осени.

Береза плосколистная замещает березу повислую в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. Она морфологически близка к ней, но отличается более стройным стволом, покрытым изумительной белой корой, сохраняющей свою белизну почти до корневой шейки.

Лекарственное значение. Лечебными свойствами обладают почки березы, ее листья, сок, деготь из коры.

Березовые **почки** собирают ранней весной, в стадии, когда они набухли, но еще не распустились. Заготовку почек можно вести лишь на специально отведенных участках, обычно на лесосеках. Для этого срезают молодые ветви, связывают их в пучки, выдерживают некоторое время на солнце или в теплом помещении (при этом почки набухают), потом пучки веток подвешивают на чердаках или в сараях для просушки, после чего обмолачивают, ударяя ветками по доске, предварительно расстелив чистую подстилку. Обмолоченную массу просеивают на решетках, чтобы очистить от примесей. Для домашних нужд, когда заготовки сравнительно небольшие, можно оборвать набухшие почки вручную, а затем их просушить. Чистота сырья при этом будет, конечно, выше.

Для лечебных целей молодые **листья** березы собирают весной или в начале лета, в мае-июне, на участках, удаленных от автомобильных дорог, где накапливаются вредные продукты автомобильных выделений и, кроме того, легко налипают пыль. Сушат листья на открытом воздухе.

Березовый **сок** добывают ранней весной (когда он поднимается вверх), надрезая кору и собирая его в жестяной или стеклянный сборник. Другие методы сбора сока сводятся к пробуриванию отверстий в стволе глубиной от 1 до 5 см, в них тотчас вставляются трубочки или делаются канавки, по которым сок стекает в подвешенную посуду. В продолжение примерно 10 дней сок течет из каждого отверстия; при этом за один день натекает от 1 до 5 л. сока, в зависимости от погоды и температуры. Необходимо подчеркнуть, что сбор сока желательно вести только на лесосеках, используя деревья, подлежащие вырубке, ведь любая операция, связанная с повреждением коры, неизбежно ведет к ослаблению и заболеванию дерева.

Медицинский **деготь** добывают из ветвей и наружного слоя коры

(бересты) методом сухой дистиляции. Береста – важнейшее сырье для получения дегтя; ее снимают со стволов и старых сучьев, а затем высушивают и отправляют для получения дегтя на специальные предприятия. Разумеется, сдирая бересту, нужно соблюдать осторожность и не повреждать внутренние живые ткани коры. Лучше заготовку бересты вести на лесосеках, когда можно со спиленных стволов и ветвей снимать кору без опасений.

В российской научной медицине основное применение имеют березовые почки. Их используют в виде настоев и отваров как **потогонное, мочегонное и желчегонное средство** при **отеках, водянке, заболеваниях почек, мочевого пузыря, желчного пузыря и печени**. Березовые почки содержат до 8 % эфирного масла, флавоноиды, смолистые и дубильные вещества. Однако нужно помнить, что смолистые вещества, содержащиеся в них, оказывают раздражающее действие на почки больного, поэтому необходим врачебный контроль.

Листья березы такого побочного действия не оказывают. В качестве биологически активных веществ в них выступают прежде всего флавоноиды, лечебное значение имеют также содержащиеся в листьях эфирное масло, горечи, дубильные вещества, сапонины.

Установлено, что настой листьев усиливает образование мочи, не раздражая при этом почек. Употребление настоя способствует выведению воды из организма, промыванию мочевых путей при **инфекционных и воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящей системы**.

Листья входят в состав фитолизина, применяемого как мочегонное, противовоспалительное, спазмолитическое и для удаления камней из почек и мочевого пузыря.

Листья березы применяют при всевозможных **нарушениях обмена веществ, в профилактике авитаминозов**.

Они входят в состав некоторых мочегонных чаев.

В народной медицине березовые почки и листья используют значительно шире. Помимо перечисленных показаний, лекарства из них употребляют при **гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматизме суставов**, а также при **плохо заживающих ранах, язвах, пролежнях** и т. п. И почки, и листья березы имеют фитонцидные свойства, этим, в частности, объясняется их **ранозаживляющее** действие. Находят применение они и в косметике.

В листьях березы более 300 мг% аскорбиновой кислоты, провитамин А и другие витамины.

Очень популярен на Руси березовый сок, обладающий **мочегонным** и

противоцинготным действием. Березовый сок содержит 0,5–2 % моносахаров, органические кислоты, белки и ростовые вещества, соли калия, железа, кальция, различные микроэлементы. Этот прекрасный освежающий напиток, укрепляющий организм, обладает приятным вкусом. Считается, что он полезен при **подагре, отеках, ревматизме, фурункулезе, ангине**, благотворно влияет на **обмен веществ**. Его не только пьют, с ним делают компрессы и примочки при **кожных заболеваниях**. Березовый сок используется и как лосьон для волос (препятствует выпадению волос и образованию перхоти).

Березовый деготь обладает сильно выраженными **антисептическими свойствами**, поэтому является составной частью некоторых мазей, используемых при **кожных заболеваниях**. На его основе производятся шампуни, дегтярное мыло. Изредка деготь используют при **ревматизме** в качестве растирания.

Из древесины березы получают активированный уголь (карболен) – эффективное **желудочное адсорбирующее средство**, назначаемое при **отравлениях и метеоризме**.

Нельзя не упомянуть и банные березовые веники. При высокой температуре пара и воды они выделяют эфирное масло, невольная ингаляция которого вместе с водяным паром помогает при **простуде и кашле**.

Сравнительно недавно в прессе промелькнуло сенсационное сообщение, что из коры березы пушистой выделена бетулиновая кислота – **потенциальное противораковое средство**. Бетулиновая кислота эффективно действует при лечении меланомы, не повреждая при этом здоровые ткани организма.

Растущий на березовых стволах **гриб чага** (трутовик косой) собирают в течение всего года, но обычно зимой и осенью. Собирают только наружную и среднюю твердую часть. Недопустима заготовка наростов с сухих либо засыхающих деревьев, а также крупных, старых, крошащихся наростов.

Не только за внешнюю красу воспета народом береза белая. Она и взор ласкает, и душу нежит, и недужное тело врачует. Из поколения в поколение наблюдали народные лекари целительные свойства березы и создали множество проверенных годами рецептов.

Многие из них используются на практике также официальной медициной.

Карболен (активированный древесный уголь) – препарат, который всегда нужно иметь в домашней аптечке. Выпускается в виде гранул и

таблеток. Применяют при **метеоризме, коликах**, при **повышенной кислотности желудочного сока** по 1–2 таблетки 3–4 раза в день. Его также используют при **отравлениях тяжелыми металлами, алкалоидами**, при **пищевых токсикоинфекциях** (грибы, колбасные яды).

Рецепты народной медицины

Настой березовых листьев усиливает выведение из организма мочевой кислоты, что способствует также профилактике и лечению **подагры, ревматизма, артритов, невралгий**. Приготовление настоя: две полные чайные ложки листьев заливают $\frac{1}{4}$ л. кипящей воды и настаивают 10 мин. Настой пьют теплым до 3 стаканов в сутки. После того как отеки спадают, прием настоя можно прекратить.

Настой можно пить как чай; 1–2 ст. ложки сухих листьев заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 5 мин, затем процеживают и подслащивают медом.

От **болей в суставах** помогают компрессы из влажных листьев березы, сорванных сразу после дождя, или из распаренных сухих листьев: их прибинтовывают, а сверху накладывают компрессную бумагу на 2–4 ч. Курс лечения – 7-10 дней. Хорошо помогает втирание в больные суставы настойки березовых почек на водке.

! Внимание: листья березы нельзя кипятить долго – это ослабляет действие эфирных масел.

При **ревматизме ног**, следует сшить мешки, повторяющие формы ног и частей тела до поясицы. Затем нарвать березовых листьев и набить ими мешки. Вечером, перед сном, поместить ноги в эти мешки так, чтобы слой листьев обхватил ноги со всех сторон. Ноги будут сильно потеть. Если листья стали очень мокрыми, их в полночь нужно сменить. Несколько подобных сеансов – и наступает выздоровление.

Две столовые ложки листьев или 1 ст. ложку почек залить 0,5 л. кипятка; добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества; настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды; при **отеках** как **мочегонное**.

Юг (половина ст. ложки) почек помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды; закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают в течение 45 мин при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{3}$ стакана в день в теплом виде за 10–15 мин до еды как мочегонное средство при **отеках сердечного происхождения**.

Березовый сок в качестве мочегонного средства пьют натощак по 1

стакану 3 раза в день (обычно весной) в течение 1–1,5 мес. Кроме того, сок хорошо гонит **камни и песок из почек и мочевого пузыря**.

Чтобы продлить срок использования березового сока, из него делают березовый квас и консервируют. Сок нагревают до 35 °С и добавляют прессованные пекарские дрожжи из расчета 10–15 г на 1 л. сока. Емкость плотно укупоривают и переносят в помещение с температурой 5–10 °С. Через 3–4 дня березовый квас готов. Срок сохранности этого шипучего кисловатого напитка – 4–5 мес.

Препараты из листьев – одно из самых безвредных средств в лечении **холецистита**, даже лямблиозного. Установлено, что водный настой и экстракт листьев весеннего сбора вызывает гибель парамеций и лямблий.

Настой: 2 ч. ложки измельченных листьев на 1 стакан воды настаивать 1–2 часа, пить по 1 стакану в день в течение 15–45 дней. Курс лечения от 3 недель до 1,5 мес. Этот настой полезен также при **желтухе**, снимает **отеки, вызванные сердечной недостаточностью**, является стимулирующим средством при **расстройствах нервной системы**.

Настойку березовых почек на 90 %-ном спирте в соотношении 1:5 назначают по 1 ч. ложке или 1 ст. ложке на прием как **желчегонное и мочегонное** средство. Наружно применяют для втирания и компрессов.

Березовый сок пить по 1 стакану 3 раза в день на голодный желудок в течение 2–3 нед как **желчегонное** средство. При этом обязательно соблюдать молочно-растительную диету.

При **трофических язвах, незаживающих ранах и авитаминозах**: 2 ч. ложки нарезанных листьев заливают 200 мл кипящей воды, настаивают 30 мин, после охлаждения процеживают и принимают 3–4 раза в день. Готовый к употреблению настой имеет интенсивный зелено-желтый цвет, слегка горький вкус.

При **раздражении кожи и воспалительных явлениях, угрях, себорее, пигментных пятнах** рекомендуется использовать настои, маски, отвары из березовых почек и листьев, а также березовый сок для протирания; компрессов и ополаскивания лица.

Одну столовую ложку почек и 2 ст. ложки нарезанных листьев березы заливают 0,5 л. кипятка, добавляют немного питьевой соды, чтобы растворить смолистые вещества, настаивают в течение часа.

При **сухой коже** противовоспалительное действие оказывает масляная настойка: мелко растереть почки березы, залить их 0,5 л. теплого подсолнечного масла, подогреть на водяной бане, закрыть, кипятить еще 30 мин на водяной бане на слабом огне. Настаивать 3 сут, отцедить, слить в посуду с широким горлом.

При **кожных заболеваниях** рекомендуется принимать витаминизированный напиток из листьев березы: 2 ч. ложки нарезанных листьев заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, после охлаждения процеживают и пьют 3–4 раза в день.

Одну чайную ложку почек и 2 ст. ложки листьев залить 1 стаканом кипятка. Выдержать в течение 30 мин. Применять в виде примочек при **ячмене**. При частых обострениях целесообразно пить по 0,5 л. в сутки березового сока как кровоочистительное.

Противовоспалительно и болеутоляюще действует на **больной зуб** ватка, смоченная в спиртовой настойке березовых почек (30 г березовых почек всыпать в 100 мл 70 %-ного спирта, настаивать 3 недели).

Водный настой березовых почек готовят простым завариванием (как чай): 2 ч. ложки почек на 1 стакан кипятка. Эту порцию выпивают за 2 дня в 3 приема. Используют как **потогонное** при **простуде**, **ломоте в костях**, как **противозолотушное** средство, а также при **икоте, спазмах и расстройствах желудка**.

Взять 20 г березовых почек на 100 мл 70 %-ного спирта. Настаивать 3 нед. Отжать, профильтровать и хранить в темной посуде и прохладном месте подальше от света. Принимать 3 раза в день по 15–30 капель в 1 ст. ложке воды.

Рекомендуется при **язве желудка** как **желчегонное** и **мочегонное**, при **разных болях в желудке**, при **расстройстве и несварении желудка**, при **водянке**, **против мелких круглых глистов** (остриц и аскарид), при **болезнях кожи, экземе, невралгических болях, миозитах, отеках сердечного происхождения, болезнях мочевого пузыря, печени, органов дыхания** (ларингите, бронхите, трахеите).

❗ **Внимание:** при острых воспалениях почек спиртовую настойку березовых почек лучше применять наружно. Смолистые вещества березовых почек оказывают раздражающее действие на паренхиму почек, поэтому при лечении отваром необходимы контрольные анализы мочи.

Желудочно-кишечные, язвенные, онкологические заболевания, отравления лечат настойкой березовых почек. На бутылку водки взять по объему половину бутылки почек березы, настаивать в течение месяца. Принимать по 40 капель, накапав их в воду, 3 раза в день.

При **холере** применяли настойку почек березы на водке по 1 рюмке каждый час до прекращения рвоты. На бутылку водки брали ½ бутылки почек, настаивали месяц.

Отвар для облегчения выхода крови во время месячных и в

послеродовом периоде – с 12-го дня после родов для ускорения послеродового очищения. Отвар готовится из расчета 10 г сырья на 1 стакан воды. Пить по 3 стакана в день.

Настой листьев березы, применяемый при **воспалении почек и мочевого пузыря**, уменьшает образование мочевых камней, извести, действует как **мочегонное средство**.

Для его приготовления 6–8 г. листьев заливают 0,5 л. горячей воды, кипятят 10 мин, настаивают и процеживают. Принимают по 50 г 3 раза в день во время еды.

При **отложении солей** рекомендуется использовать отвар: 5 г березовых почек на 1 стакан воды, кипятить 15 мин на медленном огне. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день через час после еды.

Отвары березовых почек и листьев или настойки из них оказывают смягчающее действие на **воспаленные слизистые оболочки бронхов**, помогают отхождению мокроты у больного.

Отвар готовят из расчета 10 г на 200 мл воды. Кипятят 30 мин, принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Сок пьют по ½-1 стакану 3–4 раза в день в течение 3–4 недель, при **авитаминозах, анемии, туберкулезе, раке матки, простудных и кожных заболеваниях**, как мочегонное и антигельминтное, при **камнях в почках, мочевом пузыре и печени, при атеросклерозе, отеках сердечного происхождения, золотухе, подагре, полиартритах, ревматизме, при венерических заболеваниях**, для профилактики **кариеса**. Он улучшает работу почек, способствует заживлению **вялотекущих ран**.

Настой березового гриба чаги. Гриб обмывают, затем замачивают кипяченой водой (тело гриба должно быть целиком погружено в воду) и настаивают 4–5 ч. Гриб режут или пропускают через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, используют для настоя. Одну часть измельченного гриба заливают 5 частями (по объему) воды, оставшейся после замачивания гриба, подогретой до 50 °С, настаивают еще в течение 48 ч, воду сливают, осадок отжимают через несколько слоев марли. Полученную густую жидкость разбавляют водой до первоначального объема. Настой можно хранить 3–4 дня. При **опухолях** назначают взрослым не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями.

При **опухолях в малом тазу** назначают и теплые лекарственные клизмы из этого настоя по 50-100 мл на ночь.

Противоцинготный настой из листьев березы: свежие листья промывают, нарезают на мелкие кусочки, заливают водой комнатной

температуры и настаивают в течение 2 ч, процеживают и пьют. Для улучшения вкуса можно добавить в настой лимонную кислоту. На дневной прием нужно взять 100 г листьев на 0,5 л. воды.

Ванны при **почечной колике**: заварить смесь для ванны (ветки березы – 100 г, лист малины – 20 г, лист манжетки -10 г, трава сушеницы – 10 г) в 5 л кипятка в эмалированном ведре, укутать на час, процедить и вылить в ванну (уровень воды в ванне должен быть не выше пояса).

В ванну добавить спиртовую настойку почек березы из расчета 10 г на 1 л. воды. Настойку готовят так: почки растереть в ступке и залить 40 %-ным спиртом – на 1 г по массе почек 5 частей спирта. Спустя 4–5 дней настойка готова. Температура ванны максимально высокая, какую можно выдержать. Длительность ванны – не менее 30 мин. По окончании процедуры кожу не вытирают, а дают самостоятельно высохнуть.

Одну столовую ложку березовых почек залить 300 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 1 мин, настаивать 3 ч и, не сцеживая, выпить все утром и в обед. Принимать при **атеросклерозе**. На ночь не пить: отвар оказывает мочегонное действие и это может нарушить сон.

Береза повислая, или бородавчатая, управляется Венерой и является целебным деревом для людей, родившихся под знаками Рыб и Стрельца.

Бредина, или ива козья

Краткая характеристика. **Бредина, или ива козья, – Salix caprea L. – небольшое дерево из семейства ивовых высотой от 2 до 10 м.** Часто имеет форму крупного высокого кустарника. Ствол и ветви покрыты серовато-зеленой корой. На старых стволах кора буреет и ее наружные слои растрескиваются. Стебли молодых ветвей покрыты серым войлочным опушением.

Ива козья – одно из самых раннецветущих деревьев. Ее соцветия расцветают в марте-апреле, до распускания листьев. Плоды созревают в мае, семена быстро разлетаются после созревания плодов.

Дикорастущей ива козья встречается по всему умеренному поясу Евразии. В России это достаточно распространенная лесная порода как в европейской части, так и в Азиатской, включая Дальний Восток. Растет во втором ярусе или в подлеске широколиственных и смешанных лесов. Реже бредину можно встретить в хвойных лесах, особенно густых, где она испытывает недостаток света.

Бредина довольно светолюбива, поэтому пышно развивается при освещении лесов, хорошо чувствует себя на опушках, просеках, вырубках, небольших полянах. Поселяется на почвах разного механического и

химического состава, но предпочитает плодородные субстраты. В горах поднимается до верхней границы леса.

Лекарственное значение. Целебные свойства ивы замечены издавна. Ее широко применяют в народной медицине разных стран. В ивовой коре содержится гликозид самиизген, обладающий противовоспалительным и жаропонижающим свойствами. Благодаря этому отвар коры, снятой с молодых побегов, используют внутрь и наружно.

Кору собирают с 2-, 3-летних побегов ранней весной перед разворачиванием листьев и сушат в естественных условиях. После сушки кора имеет слабый запах и терпкий, кислотовато-горький вкус. Сырье содержит фенольные гликозиды, дубильные вещества, минеральные соли, сахара. Сухую кору можно хранить 4 года.

Кора имеет применение как вяжущее средство для полосканий при **воспалении слизистой полости рта и верхних дыхательных путей.**

Отвар коры применяют как **жаропонижающее** средство при **лихорадочных состояниях.** До появления хинина во многих странах Европы этим отваром широко пользовались в качестве **противомалярийного средства.**

При **женских болезнях** принимают как чистый отвар коры ивы, так и в смеси с другими растениями.

Кора ивы – доступное **кровоостанавливающее средство**, обладающее **бактерицидным действием.**

При **язвах и трудно заживающих ранах** можно делать компрессы.

Рецепты народной медицины

При **ревматизме, подагре, артритах, воспалительных процессах во рту, воспалении дыхательных путей:**

10–15 г измельченной коры залить 1 стаканом кипятка; настаивать в течение часа; процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Кора ивы обладает дезинфицирующим свойством. При **расстройстве желудка** рекомендуют следующий отвар: кора ивы – 1 часть, соцветия ромашки – 1 часть. Смесь заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин. Выпить в 2 приема с сахаром.

Настрогать ивовой коры. Взять 1 ч. ложку коры на 1,5 стакана воды. Кипятить на слабом огне, пока не останется 1 стакан. Принимать утром натощак, как чай, с медом (отвар горький!) до полного выздоровления при **лихорадочных состояниях.**

Кора ивы белой – 1 ст. ложка. Кору истолочь и залить 350 мл крутого кипятка, настаивать 4 ч. Принимать равными дозами в 3 приема при **болезненных месячных.**

*Кровоостанавливающее средство: 2 ст. ложки коры заварить 1 стаканом кипятка и варить 5 мин на водяной бане. Принимать по 50 мл 3 раза в день (с вареньем). Мелко истолченным порошком посыпают **кровоточащие раны**; при **носовых кровотечениях** такой порошок втянуть внутрь носа; после чего лечь на спину, не подкладывая под голову подушку.*

*При **болях в ногах, при расширении вен** применяют теплые ножные ванны (до колена) продолжительностью до получаса. Кора ивы – 3 ст. ложки; корни крапивы – 2 ст. ложки, цветки розы – 1 ст. ложка; лаванда – 1 ст. ложка.*

Сбор залить 3 л. крутого кипятка, закрыть, настаивать 0,5 ч, процедить. Принять ножную ванну, вытереть насухо, сделать массаж.

По Седиру, ива – растение, управляемое Сатурном, особенно целебным оно является для родившихся под знаком Рака.

Дуб

Краткая характеристика. **Дуб обыкновенный**, или **черешчатый**, – *Quercus robur* L. – крупное дерево из семейства буковых, хорошо знакомое россиянам. Дерево поражает своей мощью и долголетием. Оно достигает высоты 30 и даже 40 м, несет мощную крону, развивает толстый ствол, диаметр которого нередко доходит до 1–1,5 м. Не случайно, когда говорят о чем-то особо прочном, крепком, могучем, пользуются сравнением с дубом. Кора на старых стволах буро-серая, с глубокими трещинами; кора молодых побегов оливково-бурая, гладкая, блестящая. Дуб имеет хорошо развитую корневую систему со стержневым ветвящимся корнем, уходящим на значительную глубину. Благодаря этому дуб использует для питания большой объем почвы и грунта, хорошо противостоит ветрам и мало подвержен ветровалу.

Цветение дуба начинается в апреле-начале мая, до распускания листьев. Опыляется ветром. Дубовые леса одеваются листвой в наших условиях последними, в средней полосе лишь в конце мая-начале июня. Различают две разновидности дуба черешчатого: **поздно распускающуюся** (*var. tardifolia* Czern.) и **рано распускающуюся** (*var. praecox* Czern./ Последняя трогается в рост и покрывается листвой на 15–20 дней раньше первой, зато и теряет листья осенью почти на месяц раньше. У поздно распускающейся формы листья нередко остаются на дереве до самой зимы. Желуди дуба поспевают в сентябре-начале октября и опадают, а плюска остается на дереве до листопада.

Дуб черешчатый дикорастущим широко распространен по всей Европе. Его много в России, Прибалтике, Белоруссии, на Украине, в

Молдавии, а также на Кавказе. В нашей стране он произрастает только в Европейской части в лесной, лесостепной и степной зонах южнее условной линии, проходящей от Санкт-Петербурга на Вологду и Вятку. Это основная лесообразующая порода в подзонах широколиственных и хвойно-широколиственных лесов, а также, естественно, степных и лесостепных дубрав. По балкам дубовые лески (так называемые байрачные дубравы) проникают вплоть до сухих степей. Северный предел распространению дуба кладет его относительная теплолюбивость – продолжительные зимы с трескучими морозами он не переносит.

Дуб широко разводят в полезащитных лесополосах и городских насаждениях, в парках, скверах, во дворах. Самые крупные дубовые деревья сохранились до нашего времени именно в парках и бывших барских усадьбах. Например, в Спасском-Лутовинове экскурсанты имеют возможность лицезреть могучие дубы, которые любил И. С. Тургенев. В посадках дуб встречается и в Азиатской части России.

В доисторические времена дубовые леса покрывали сплошным покровом значительную часть Европейской России. Но человек варварски расправился с этим замечательным деревом. Сначала уничтожались дубовые леса, чтобы освободить площади под пашню (под дубравами прекрасные карбонатные почвы). Веками дуб шел на строительный материал и на дрова. Итог печален – сейчас хорошие дубовые леса, где дуб имеет большой возраст, соответственно и значительные размеры, можно увидеть в немногих местах. К счастью, сохранились «Тульские засеки», представляющие собой дубравы с могучими дубами 400—500-летнего возраста. В Воронежской области есть прекрасный Шипов лес, где в петровские времена заготавливали дубовые доски для строительства кораблей (от английского «шип» – корабль и название этого леса). И сейчас здесь можно полюбоваться огромными стройными дубами 200—400-летнего возраста.

Дуб довольно требователен к условиям обитания. Он удовлетворительно растет только на плодородных почвах. Мирится с некоторой сухостью почвы и воздуха и, наоборот, очень страдает от избыточного почвенного увлажнения. Переносит небольшое засоление почвы. Дуб – светолюбивая порода, но некоторое притенение выносит. У лесоводов есть такое образное выражение: «Дуб любит жить в шубе, но с открытой головой». Это значит, что он не терпит затенения сверху, однако боковое притенение ему благоприятствует.

Лекарственное значение. Важное медицинское значение имеет кора дуба, так как она содержит значительное количество (до 20 %) дубильных

веществ, а также флавоноиды, пектин, танин, крахмал, слизи и другие природные антисептики. Для лечебных целей заготавливают кору с молодых стволов и крупных веток дуба, ибо по стандарту толщина коры не должна превышать 6 мм. Кору толще 6 мм с трещинами и наростами лишайников собирать не следует. Грубая кора содержит значительно меньше дубильных веществ и менее приемлема для аптечных нужд.

Естественно, операция по съему коры может привести к засыханию дерева, поэтому для сбора коры в основном используют деревья, срубаемые на лесосеках, и при санитарных рубках. Заготовку ведут весной во время интенсивного сокодвижения, что примерно совпадает с распусканием почек. В это время кора сравнительно легко отделяется от древесины. На стволах и ветках делают полукольцевые надрезы на расстоянии 25–30 см один от другого, затем продольный надрез, после чего кору снимают.

Сушат сырье в тени на ветру или в хорошо проветриваемых помещениях, предохраняя его от запыления, загрязнения и особенно подмокания, так как подмоченная кора теряет значительную часть содержащихся в ней дубильных веществ. Сушка может считаться законченной, когда кора при сгибании ломается, а не гнется.

Гарантированный срок хранения высушенной коры – 5 лет. Хранить ее лучше в мешках.

Отвар из коры благодаря ее дубильным свойствам оказывает **сильное вяжущее и противовоспалительное действие**. Обычно используют отвар в соотношении 1 часть коры на 10 частей воды. Им полощут рот и горло при **разрыхлении десен, воспалении слизистой оболочки ротовой полости, воспалении глотки** (фарингите), при **тонзиллите**. Внутри такой отвар принимают при **поносах и желудочно-кишечных расстройствах, хронических энтероколитах, воспалениях мочевыводящих путей и мочевого пузыря**.

Крепкий отвар коры дуба широко используют как наружное средство для лечения **пролежней, ран, различных кожных заболеваний**. При нанесении препаратов дуба на раны или слизистые оболочки образуется защитная пленка, предохраняющая ткани от местного раздражения. Это тормозит процесс воспаления и уменьшает боль. Компрессами с отваром лечат мокнущие **экземы, ожоги, инфицированные язвы**. Его назначают для смазывания при кровоточащем **геморрое**. Ванны с отваром помогают при **обморожениях рук и ног**. К **воспаленным глазам** прикладывают примочки с отваром дубовой коры.

В конце лета на листьях дуба появляются шаровидные наросты –

«орешки» (галлы). Из них готовят отвар для примочек на обожженные или обмороженные места.

Очень полезно для здоровья попариться в русской бане с дубовым веником.

При **зубных болях** можно использовать горячее полоскание из отвара коры дуба и напара в этом отваре листьев шалфея (в равных частях).

Сок из свежих листьев, собранных сразу после цветения, обладает **бактерицидным действием**.

Рецепты народной медицины

Отвар из коры: 1–2 ч. ложки измельченной коры залить $\frac{1}{4}$ л. холодной воды; довести до кипения, кипятить в течение 3–5 мин и процедить. Использовать отвар в теплом виде. Полоскать им нужно каждые 3 ч, а влажные компрессы менять 2–3 раза в день. Важно, чтобы повязка была проницаемой для воздуха и не давила. Для **лечения глаз** отвар разводят вдвое, и только кипяченой водой.

Для ванн при **геморрое, трещинах заднего прохода и обморожении** крепкий отвар: 2 ст. ложки измельченной коры помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды; закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в прохладном месте не более 2 сут.

При **воспалениях желудочно-кишечного тракта, поносах; дизентерии:** 1 ч. ложку измельченной коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить. Выпить глотками в течение дня (детям не назначать!).

При **поносах и дизентерии** делают клизмы отваром из коры: 50-100 г коры дуба на 1 л. воды. Отвар смешивают с взвесью крахмала в пропорции 3:1.

При **белях** используют желуди дуба. Высушенные желуди (9 штук) смолоть, порошок разделить на 18 частей и принимать 9 дней подряд по порошку: одну часть утром, а другую – на ночь. Запивать мятным холодным чаем.

При **острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей** : кора дуба – 4 части, цветки липы – 2 части. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 ч на бане. Полоскать горло каждые 3 ч.

Для больного организма полезны желуди, состоящие из крахмала (40 %), разнообразных белков, сахаров и жирного масла. Ядовитое

вещество кверцит, содержащееся в сырых желудях, при обжаривании полностью разрушается. Желуди прожаривают до легкого покраснения (не пережечь до черноты!), толкут, заваривают как кофе, добавляя молоко и сахар. Желудевый кофе рекомендуют при **детской чахотке**.

Для смазывания **пролежней** употребляют мазь: тонкие корни дуба – 2 части, почки тополя черного – 1 часть, масло коровье – 7 частей. Смесь томят ночь в теплой печке, а утром кипятят 30 мин на легком огне, процеживают, отжимают и сливают в банку.

Считается, что такая мазь снимает боль, прохлаждает и способствует быстрому заживлению пораженных мягких тканей.

При лечении **варикозного расширения вен** народные целители используют примочки на всю ночь из смеси: кора дуба; кора конского каштана – по 1 ст. ложке.

Смесь растереть в порошок, перемешать с 5 ложками глины и развести все теплой водой до консистенции густой сметаны. Ноги обмазывают тонким слоем этой кашицы, прикрывают влажными тряпочками и заворачивают в махровые полотенца.

Для **укрепления волос** можно использовать такую смесь: кора дуба, шелуха лука – в равных долях. Одну столовую ложку залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 ч. Втирать в кожу головы ежедневно.

При **сахарном диабете**, а также как **вяжущее, противовоспалительное и кровоостанавливающее** средство: ½-1 ч. ложку смеси сока и меда, взятых в соотношении 1:1, разводят в теплой воде и принимают 3 раза в день.

Сок из отжатых желудей рекомендуют при **рахите, анемии, нервных заболеваниях, сахарном диабете**. Принимать от 1 до 3 ст. ложек сока с медом, смешанных в равных количествах, 3–5 раз в день натощак.

При сильной **потливости ног** делать ежедневные ванны из отвара дубовой коры (50-100 г на 1 л. воды, кипятить 20–30 мин на небольшом огне). Можно также насыпать измельченную до порошкообразного состояния дубовую кору в чулки или носки. Пользоваться этим средством до сокращения потливости наполовину (полное исчезновение потливости может привести к головным болям!)

Считается, что **дуб** управляется Юпитером и является целебным деревом для Стрельцов и Рыб. Дерево относится к активизирующим растениям, оно заряжает человека мощной энергией, придает бодрость и уверенность в своих силах. Друиды считали его деревом науки.

Ель

Краткая характеристика. *Ель обыкновенная, или европейская, – Picea abies (L.) Karst.* – хорошо знакомое всем вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых высотой 20–30 м (до 40, а в Западной Европе даже до 50 м) с пирамидальной кроной. Рост в высоту не прекращается практически всю жизнь, и даже старые деревья сохраняют островерхую коническую форму. Ствол мало сбежистый, то есть постепенно уменьшается в диаметре от основания к вершине. Очень крупные особи имеют толстые стволы диаметром у основания до 1 м. Кора ветвей красно-бурая, гладкая, на стволах буровато-серая, с неровной поверхностью, отслаивающаяся небольшими участками. Ветви располагаются правильными мутовками, каждый год отмечается новой мутовкой, что позволяет по их числу легко определить возраст дерева.

Распространена ель обыкновенная по всей лесной зоне Европы, в том числе европейской части России, образуя чистые и смешанные леса. Южная граница еловых лесов в общем совпадает с северной границей чернозема. Это отнюдь не значит, что она не может расти на черноземе – в посадках она прекрасно произрастает по всему Российскому Черноземью.

В Предуралье ель европейская постепенно замещается близким видом – *елью сибирской (Picea obovata Ledeb.)* которая отличается более мелкими шишками с широкими цельнокрайными чешуями. Ареал ели сибирской простирается от самых северных широт Скандинавии до побережья Охотского моря. В секторе между Белым морем и Уралом она образует северную границу леса. Это важная лесообразующая порода уральской и сибирской тайги. В общей сложности около 25 % всей лесной площади в нашей стране заняты еловыми насаждениями.

Широко разводится ель в городских насаждениях, при этом наряду с отечественными видами культивируют и некоторые иноземные формы, отличающиеся особой декоративностью, например голубые ели североамериканского происхождения. Ель обыкновенную широко выращивают в придорожных насаждениях, в частности ею обсаживают железные дороги, что предохраняет их от снежных заносов.

Ель обыкновенная – теневыносливая и морозостойкая порода, избегающая местообитаний с застойным увлажнением. В неблагоприятных условиях, например на северной границе леса, образует стланиковую форму. Ее корневая система поверхностная, лежит в основном в слое почвы и грунта до глубины в 0,8–1 м, поэтому ель слабо противостоит ветровалу. Сильно страдает от лесных пожаров, даже низовых, так как ее кора довольно тонкая и ткани камбия быстро гибнут от перегрева. Плохо переносит высокую температуру и особенно сухость воздуха.

Лекарственное значение. Лекарственное применение у ели имеют хвойные веточки (лапки), которые можно собирать в течение всего года (при этом надо стараться не повреждать ветки дерева). В их состав входят эфирное масло, микроэлементы (железо, марганец, хром, алюминий, медь), стильбен, кофейная кислота. Считают, что наличие стильбена делает перспективным изучение экстрактов хвои как источников контрацептивных средств.

В хвое ели содержится значительное количество аскорбиновой кислоты. Как оказалось, в ней витамина С в 6 раз больше, чем в лимоне и апельсине, и в 25 раз больше, чем в луке и картофеле. Наибольшая концентрация его зимой и в начале весны. В народе издавна используют лапки ели (равно как и других хвойных) для получения напитка, насыщенного витамином С. Таким напитком лечатся от *цинги*, пьют его для предотвращения *авитаминозов*, особенно в конце зимы и ранней весной, когда другой витаминосодержащей зелени еще нет.

В разгар гриппозной эпидемии полезно несколько раз в день в комнате, где лежит больной гриппом, сжигать небольшие кусочки еловой смолы. Стойкий смолистый запах, сопровождающий эту процедуру, приятно ароматизирует помещение. Сама смола и продукты ее сгорания оказывают лечебное действие на больного и *дезинфицируют* воздух.

Ель – самое древнее лекарственное дерево в русском лесу. Еще первобытные люди использовали его для лечения. Воздух в еловом лесу практически стерилен. Любители прогулок по ельнику, наверно замечали, как на смену чувству подавленности и беспомощности, возникающему при виде темно-зеленых великанов, под кронами которых ничего не растет, приходит уверенность в собственных силах и душевное спокойствие. Прогулки по зеленому лесу очень полезны для здоровья.

При *болезнях горла, простуде, острых и хронических заболеваниях органов дыхания (ангины, трахеиты, бронхиальная астма, ринит, гаймориты, тонзиллиты)* употребляют настой хвои. Отваром полощут горло и закапывают в нос (при вазомоторных ринитах) по 4–5 капель в обе ноздри. Температура отвара 35 °С.

При *почечнокаменной болезни* и *почечных коликах* применяют препарат *пинабин*, представляющий собой смесь эфирного масла из хвои ели (или сосны) и персикового масла (в равных частях). Он действует спазмолитически на мускулатуру мочевыводящих путей и тормозит в них развитие болезнетворных бактерий. Принимают по 5—20 капель на сахаре 2 раза в день до еды в течение 4–5 недель.

❗ **Внимание:** принимать пинабин можно только по назначению

врача, так как для него есть противопоказания.

В лесу, в походе одно из прекрасных средств для заживления **ран** и **порезов** — свежая смола-живица. Смазывать ежедневно раны, язвы, трещины. Заживление наступает быстро.

Тибетская медицина ценит хвою как средство лечения **ожогов** и **долго не заживающих ран**, сок дерева – при **поносах**, а золу древесины – как **противоядное средство**.

При **туберкулезе** хорошо применять настойку молодых побегов на водке.

Комбинированный препарат хвои ели, пихты и сосны обладает **седативным действием** и повышает работоспособность.

Из хвои с сахаром варят варенье и пьют с ним чай от **одышки**.

Рецепты народной медицины

40 г хвои на 1 стакан кипящей воды; кипятят 20 мин и настаивают. Полученный настой выпивают в 2–3 приема в течение дня для предотвращения **авитаминозов**.

При **кашле, гриппе, фарингите, ларингите, бронхите** готовят сироп из меда и еловых почек. Еловые или пихтовые почки собирают в конце мая, когда они отрастут на 3–5 см, промывают в холодной воде, мелко нарезают.

На 1 кг почек – 3–4 л. воды. Кипятить в эмалированной посуде 10–15 мин, процедить, дать отстояться и вновь процедить через марлю. На 1 кг полученного отвара добавить 1 кг меда и 10 г вытяжки прополиса (вытяжка: 30 г прополиса на 100 мл спирта), хорошо перемешать и нагреть до 40–45 °С. Охладив, разлить по бутылкам, хранить их закрытыми в прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день.

Составить смесь из смолы еловой и воска желтого (по одной весовой части каждого компонента). Смесь расплавить, остудить. Кусочки смеси класть на раскаленные угли; дышать выделяющимся дымом при упорном застарелом **кашле, хроническом бронхите**.

Одновременно внутрь можно принимать отвар еловых побегов в молоке. 30 г побегов или молодых шишек залить 1 л. молока и варить в закрытой посуде в течение 30 мин. Процедить и принимать в течение дня небольшими порциями. Такой отвар рекомендуют и для лечения **воспалительных процессов органов дыхания**, при **водянке** и при **цинге**.

Зеленые шишки ели заливают водой в соотношении 1:5 и кипятят в течение 30 мин. Полученным отваром полощут горло, капают в нос при **воспалительных процессах органов дыхания и горла**.

Для лечения **гнояничков, ран и язв** употребляют различные мази. Простейшая из них – это мазь из еловой смолы, расплавленной со свиным салом.

Смола-живица хвойных пород -100 г, сало свиное нутряное несоленое – 100 г, воск пчелиный натуральный -100 г. Все положить в кастрюлю. Если смола сухая; растереть в порошок. Кипятить на малом огне 10 мин, все время мешая состав, снимая пену с поверхности. Снять с огня. Когда смесь станет теплой, переложить ее в стеклянную банку. Мазь хранить в холодильнике.

Рану промыть известковой водой (1 ст. ложку негашеной извести на 1 л. воды; дать настояться 5–6 ч, воду слить). Тонким слоем намазать тряпочку приготовленной смесью, наложить на больное место и перевязать. Повязку менять через 1–2 дня. Раны заживают быстро.

Составить смесь из смолы еловой, воска, меда и масла подсолнечного (по одной весовой части каждого компонента). Смесь разогреть на огне, остудить. Употреблять наружно при **ссадинах, нарывах, язвах**.

Смешивать в равных количествах смолу еловую, воск и сливочное масло. Хороший эффект дает такая мазь при **фурункулах**.

При **кожных заболеваниях, подагре, поражениях суставов ревматического происхождения** принимают ванны из еловых веток и почек. Для этого готовят отвар из верхушек молодых веток с почками (соотношение растительного сырья и воды 1:5, кипятят 30–40 мин). Полученный отвар добавляют в ванну.

Еловые шишки варят с солью (100 г соли на 1 ведро отвара). Полученный отвар добавляют в ванны при **болях в суставах** различного происхождения и при **артрите**. Вместо шишек можно использовать свежесрубленные ветки.

Зимнюю настриженную хвою (4 стакана) залить 3 стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 ч. ложками разведенной соляной кислоты. Настаивать 3 дня в темном месте, процедить. Пить как **витаминный настой** по ½ стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу.

Еловая смола-живица – 20 г, луковица растертая (толченая) -1 штука, масло растительное или оливковое – 50 г, медный купорос в порошке – 15 г. Все тщательно растирают и топят на огне, не доводя до кипения.

Мазь обладает жгучим действием, активно лечит **нарывы, ушибы и переломы костей**.

Пять столовых ложек хвои ели, сосны или пихты залить 0,5 л. воды, кипятить 5 мин и настаивать ночь в тепле. Такой настой способствует

выведению радионуклидов. Дают пить больным в течение дня вместо воды. Затем день перерыв и снова лечение. Чередовать питье обычной воды и хвойного отвара можно в течение месяца (вместо обычной воды лучше использовать талую).

Молодыми побегами ели заполнить кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, варить 10 мин. Настаивать в тепле ночь, утром процедить. Напиток хранить в холодильнике, но употреблять в теплом виде по 0,5 стакана несколько раз в день.

Собранные в сентябре еловые ветки заварить кипятком: 1 ст. ложка измельченных веток на 1 стакан кипятка. Отвар пить вместо чая по 0,5 стакана в день при **полипах матки**.

По Рафаэлю, ель управляется Сатурном и является целебной для родившихся под знаками Козерога и Водолея.

Жостер, или крушина слабительная

Краткая характеристика. **Жостер слабительный, или крушина слабительная**, – *Rhamnus cathartica* L. – **крупный сильноветвистый кустарник или небольшое дерево из семейства крушиновых высотой 2–4 м (до 8 м)**. Ветви сильно оттопыренные, обильно облиственные, колючие. Колючки развиваются на верхушках ветвей вместо верхушечной почки. Кора темно-серая или буроватая, на молодых побегах гладкая, на стволах и старых ветвях шероховатая, отслаивающаяся.

Плод – черная сочная блестящая шарообразная костянка диаметром с горошину (примерно 5–8 мм), с 2–4 твердыми трехгранными косточками и зеленовато-бурой мякотью вяжущего вкуса. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространен жостер слабительный во многих регионах Евразии. Он встречается практически на всей территории Средней и Южной полосы европейской части России, доходит на севере до Петербурга, Вятки и юга Пермской области. Заходит и в южные районы Западной Сибири, в том числе на Алтай. Растет на открытых склонах, нередко образуя своеобразные редколесья или кустарниковые заросли, но чаще одиночные особи этого растения встречаются в подлеске достаточно осветленных лесов, на опушках, полянах, в лесных оврагах. Обычен жостер в широколиственных лесах на плодородных почвах.

В Западной Европе жостер слабительный разводят как декоративное и лекарственное растение. Он быстро растет, переносит формовку кроны со стрижкой. Завезен в Северную Америку и там одичал.

Лекарственное значение. В листьях крушины до 700 мг% аскорбиновой кислоты. Из них делают С-витаминный концентрат для

витаминизации пищевых продуктов. В научной медицине как **слабительное** в настоящее время применяют только плоды. В них содержатся антрагликозиды, флавоноиды, сахара, камедь, пектин. Срывают плоды вполне зрелыми, без плодоножек. Предварительно провяливают на воздухе, а потом сушат в русских печах, духовках, сушилках.

Плоды жостера – признанное слабительное средство. Это известно было в нашей стране очень давно, о чем можно судить по названию растения. Действующими веществами являются антрагликозиды. Галеновые препараты из плодов жостера назначают при **атонических** и **спастических запорах**, для размягчения стула при **геморрое, трещинах заднего прохода** и т. п.

Вопреки бытующему мнению, растение неядовито, противопоказания и побочные действия не выявлены. Однако, по наблюдениям известного болгарского фармаколога Г. Д. Арнаудова, препараты из жостера могут вызывать сильные колики.

Чаще всего применяют жостер в виде настоя или отвара (по показаниям).

Плоды жостера – компонент некоторых слабительных сборов и чаев, которые можно найти в аптеках.

В народной медицине жостер употребляется также при **отеках, подагре, кожных заболеваниях**. Плоды в народе считаются **противораковым средством**.

Рецепты народной медицины

Как **послабляющее средство** можно жевать натошак по 10–15 свежих ягод жостера.

Настой готовят из расчета: 1 ст. ложка плодов на 1 стакан кипятка, настаивают 2 ч и пьют на ночь по ½ стакана при запорах.

Отвар готовят из расчета 20 измельченных ягод на 1 стакан воды, принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза день при запорах.

По Седиру, **крушина** управляется Сатурном и является целебной для Весов.

Клен остролистный

Краткая характеристика. **Клен остролистный, или платановидный**, – *Acer platanoides* L. – **большое дерево из семейства кленовых высотой 15–25 м (до 30 м) с густой шаровидной кроной**. У некоторых особенно мощных деревьев ствол достигает метрового диаметра. Ствол покрыт буровато-серой растрескивающейся корой. Корневую систему образует стержневой корень, уходящий в субстрат сравнительно неглубоко, и многочисленные боковые корни, далеко

уходящие в стороны и охватывающие огромный объем почвы и грунта.

Цветет в апреле-мае, одновременно с распусканием листьев или даже несколько раньше.

Клен – быстрорастущая порода, деревья достигают максимальной высоты уже к 50–60 годам, после чего рост в высоту практически прекращается, но крона продолжает увеличиваться, а ствол утолщаться. Живут кленовые деревья до 150–200 лет, по некоторым данным даже до 300 лет.

Клен остролистный – европейское растение. Он достаточно широко распространен в лесной зоне европейской части России, доходя на севере до Южной Карелии, а на востоке до Урала. Произрастает в широколиственных и смешанных лесах, как правило, в виде примеси во втором ярусе, но на отдельных участках клен может и доминировать. Предпочитает участки с плодородными суглинистыми почвами. Больше всего клена в дубравах, особенно занимающих лесные овраги. Он считается спутником дуба и ясеня в наших лесах.

Издавна разводится в населенных пунктах как красивое дерево с оригинальной листвой. Его высаживают в парках, скверах, вдоль улиц, во дворах, в полезащитных лесных полосах. Если летом он замечателен буйной зеленью, то осенью клен поражает обилием ярких красок – перед тем как осыпаться, его листья передают целую гамму желтого, золотого, лимонного, оранжевого цветов. Клен – теневыносливая порода, особенно в молодости. Предпочитает местообитания с достаточно плодородными почвами. Нуждается в достаточном увлажнении почвы, уступает в этом отношении дубу, вот почему в южных дубравах клена мало или он совсем отсутствует.

Лекарственное значение. С лечебными целями клен остролистный применяется только в народной медицине.

Кленовый сок, как и березовый, – давно известный в народе витаминный и прохладительный напиток.

Весной от **кашля** полезно пить теплую смесь из кленового сока и молока, взятых в равных количествах.

Сладкий кленовый сок – прекрасное **тонизирующее средство**, улучшающее настроение во время и после беременности. Вываренный сок клена позволяет применять его в течение года с чаем.

Отвар листьев и семян назначают при **заболеваниях почек, верхних дыхательных путей, воспалении легких и острых респираторных заболеваниях.**

Рецепт народной медицины

При почечных коликах, заболеваниях мочевого пузыря, почечнокаменной болезни принимать по 2 ст. ложки настоя листьев 4–5 раз в день за 20 мин до еды.

По Рафаэлю, **клен** управляется Луной и является целебным для родившихся под знаком Рака.

Крушина ломкая

Краткая характеристика. **Крушина ломкая, или ольховидная**, – *Frangula alnus* Mill. – крупный кустарник или небольшое дерево из семейства крушиновых высотой 1,5–3 м (до 7 м). Ствол покрыт серовато-бурой или серой корой. У молодых ветвей красновато-бурая блестящая кора. На коре стволов и ветвей хорошо видны белые крапинки, так называемые чечевички.

Цветет крушина ломкая в мае-июле, плоды созревают в августе-сентябре. Иногда бывает вторичное цветение в августе.

Распространена крушина ольховидная по умеренному поясу Евразии. Встречается в большинстве районов Европейской России и Западной Сибири вплоть до Полярного круга. Произрастает в подлеске лесов разных типов, на опушках, полянах, вырубках, в куртинах других кустарников, разбросанных по речным долинам и лугам, по окраинам болот, оврагам, берегам рек и озер.

Крушина ольховидная – теневыносливая порода. Предпочитает местообитания с плодородными почвами. Легко мирится с избытком влаги в почве и легко возобновляется порослью после вырубок.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служит кора крушины ломкой. Она используется в медицине с давних пор, входит в фармакопею нашей страны и многих европейских стран. Лекарства из нее – популярные **мягко действующие слабительные средства**. Действующим веществом коры крушины являются антрагликозиды и их производные (франгулоэмодин, франгулин, глюкофрангулин, хризофановая кислота и др.), содержание которых может достигать 8 %.

Кору крушины заготавливают весной и в начале лета (с марта до начала июня) во время сокодвижения. Если для сбора сырья используют особи крушины, срубаемые или спиливаемые в результате санитарных рубок или на лесосеках, то стараются ободрать кору как можно полнее.

Чаще приходится заготавливать сырье на живых растениях, в таких случаях нужно позаботиться о том, чтобы их не уничтожить. Для этого делают на стволе на расстоянии 30–60 см друг от друга полукольцевые (не кольцевые, которые ведут к гибели растения!) поперечные надрезы, их соединяют продольными надрезами и сдирают полоски коры, поддевая ее

специально сделанной деревянной лопаточкой. В результате ствол лишается коры лишь на половине поверхности (лучше, если сдирают кору менее чем с половины ствола), за счет оставшейся, неповрежденной половины жизнь этого побега будет сохранена. Сушат кору любым доступным способом (лучше не на солнце).

Лекарства из коры крушины назначают при **спастических колитах** и **атонических запорах**, а также для регулирования и размягчения стула при **геморрое, трещинах прямой кишки** и т. п. Слабительный эффект этих средств наступает не сразу, а лишь через 8—10 ч после приема лекарства.

Фармацевтическая промышленность выпускает жидкий экстракт крушины, который назначают при **хронических запорах** по 20–40 капель на прием. Сухой экстракт крушины при запорах по 0,2 г принимают на ночь по 1–2 таблетки.

Из коры крушины в виде таблеток выпускается слабительное лекарственное средство **рамнил**. Кора входит в состав многих желудочных и слабительных сборов, а также комплексных препаратов **викалин** и **викаир** для лечения **язвенной болезни желудка** и **двенадцатиперстной кишки**.

При пользовании корой в домашних условиях необходимо помнить, что для приготовления лекарств используют сырье, выдержанное в течение 1–2 лет. Это совсем не прихоть! Дело в том, что свежая (как и только что высушенная) кора обладает резким раздражающим действием. Прием лекарств из свежей коры вызывает тошноту, рвоту, боли в желудке и другие неприятные ощущения. Эти отрицательные свойства сырья крушины исчезают в процессе продолжительного хранения. Иногда свежую кору прогревают (пропаривают) при температуре 100 °С, по крайней мере, в течение часа, что тоже приводит к устранению или снижению токсичности.

Ягоды применяют при **водянке, лихорадке, опухоли печени, грыже**, против **глистов**.

Летучие **выделения листьев** обладают **бактерицидными свойствами**.

По народным поверьям, если повесить крушину на двери или окне, козни колдунов не навредят ни вам, ни вашему дому.

Рецепты народной медицины

В домашних условиях готовят отвар из расчета: 1 ст. ложка измельченной коры на 1 стакан воды. Кипятить 20 мин. Принимать по ½ стакана утром и на ночь. Отвар в сравнении с другими слабительными средствами считается самым безвредным, обычно к нему не привыкают.

Особенно эффективен при внезапном запоре, обильных менструациях, опухолях печени.

Отвар коры используют наружно: моют тело при чесотке .

Лавровишня

Краткая характеристика. *Лавровишня лекарственная* – *Laurocerasus officinalis* M.Roem. – небольшое вечнозеленое дерево из семейства розоцветных высотой 4–8 м. Нередко имеет форму крупного кустарника ростом 1–3 м. Кора стволов темно-серая, шероховатая, у некоторых деревьев почти черная.

Плод – яйцевидная черная костянка длиной около 8 мм, с сочной мякотью. Мякоть плодов у разных деревьев неодинакового вкуса – от сладкой, даже приторной до горьковатой и очень горькой. Косточка (семя) яйцевидная, килеватая, гладкая. Цветет лавровишня в апреле-мае, плоды созревают в июле-августе.

Лавровишня лекарственная распространена дикорастущей в Средиземноморье, Малой Азии, Иране, на Кавказе, в Тальше. В России в диком виде это растение встречается лишь в причерноморских районах Краснодарского края. В горах Кавказа лавровишня поднимается до верхней границы леса, лежащей на высоте 2300–2400 м над уровнем моря.

Естественные места обитания лавровишни – густые тенистые леса из бука, граба, пихты, ели, самшита, тиса. Она образует в них подлесок. Благодаря хорошей теневыносливости, лавровишня чувствует себя вполне комфортно в таких лесах, в которых из-за сумрака, вызываемого сомкнутым древесным ярусом, не могут жить другие деревья и кустарники. Однако это растение не страдает и от избытка солнечного освещения – на лесосеках лавровишня быстро разрастается и формирует густые, труднопроходимые заросли, затрудняющие возобновление сведенных древесных пород.

Лавровишня издавна разводится как превосходное декоративное дерево. В культуре отобраны формы с крупными сладкими плодами. На Черноморском побережье Кавказа подчас трудно понять, какого происхождения растения: дикорастущие, кем-то посаженные или одичавшие.

Лавровишня выдерживает морозы до минус 17–20 °С. Весьма требовательна к влажности среды – ее естественные заросли известны лишь в местах, где годовое количество осадков составляет не менее 600 мм. Предпочитает участки с плодородными бурыми почвами, подстилаемыми известняками.

Лекарственное значение. Медицинское применение имеют **листья**

лавровишни. В них содержатся гликозиды, эфирное масло, дубильные вещества, воск. Из листьев перегонкой с водой готовят так называемую лавровишневую воду, которую используют в качестве болеутоляющего и успокаивающего средства при **заболеваниях желудочно-кишечного тракта**. Действующим веществом является гликозид амигдалин: он разлагается в кишечнике с выделением синильной кислоты, обладающей анестезирующими свойствами. Иногда лавровишневую воду (лавровишневые капли) назначают при некоторых **сердечных** (как обезболивающее) и **легочных заболеваниях**, сопровождающихся кашлем. Этот препарат назначается сравнительно редко. В домашних условиях готовить его не рекомендуется.

Листья и лавровишневую воду употребляют для ароматизации плохо пахнущих лекарств. В гомеопатии применяют эссенцию из свежих листьев. Чтобы избежать случаев самоотравления, пользоваться этими лекарствами нужно только по назначению врача.

Согласно Дюзу, **лавровишня** управляется Меркурием.

Лещина, или орешник

Краткая характеристика. **Лещина обыкновенная, или орешник (лесной орех)**, – *Corylus avellana* L. – **крупный кустарник из семейства березовых, выделяемый многими систематиками вместе с родом граб (Carpinus) в самостоятельное семейство лещиновых**. У него длинные стройные стволы высотой 2–4 м, покрытые коричневой гладкой корой. Изредка имеет вид небольшого дерева высотой до 7 м.

Соцветия лещины полностью формируются к осени, поэтому она цветет необычайно рано, в самом начале весны, задолго до распускания листьев.

Плоды – орехи (так их зовут в народе, так и квалифицируют их ботаники), с плотной скорлупой, окруженные листовидной зеленой оберткой – плюской, образовавшейся из разросшихся прицветничков.

Общая продолжительность жизни куста – 60–80 лет.

Лещина обыкновенная широко распространена в лесной и степной зонах Европы, а также на Кавказе. Ареал этого растения в общем совпадает с географическим распространением дуба черешчатого, спутником которого выступает лещина. В Европейской России она в основном свойственна зоне хвойно-широколиственных лесов, но довольно обычна и в южной тайге, и в лесостепи. В степной зоне произрастает по облесенным оврагам. На севере лещина доходит до Петербурга и Вятки, на востоке – до Урала, но через него не переходит и в Сибири отсутствует.

Лещина – морозо- и жароустойчивое растение, что обеспечивает

произрастание ее в континентальных условиях, например, в Башкирии и Поволжье, а также высоко в горах. Однако в суровые морозные зимы, которые время от времени наблюдаются у нас, лещина подмерзает, а иногда и вымерзает. Лещина переносит некоторую сухость почвы и, наоборот, совершенно не выносит застоя вод и заболачивания.

На юге России, в особенности на Северном Кавказе, лещину культивируют ради плодов-орехов под названием фундук. Он представляет собой сложный гибрид лещины обыкновенной с *лещиной понтийской* (*Corylus pontica* С. Koch.), дико обитающей в Малой Азии и Западном Закавказье, и *лещиной большой* (*Corylus maxima* Mill.) родом из Малой Азии и Балкан.

Культура фундука возникла в Передней Азии. Современное мировое производство фундука составляет 200–250 тысяч тонн в год, причем 50 % товарной продукции дает Турция. В мире известно около 600 сортов фундука. Продолжительность жизни культурных растений – 25–40 лет. Урожайность орехов на промышленных плантациях фундука – 20–40 ц/га.

Лекарственное значение. В научной медицине лещина почти не используется. Правда, в 50–60-е годы XX столетия в арсенале лечебных средств числилась жидкость «Л-2 Лесовая». Ее получали сухой перегонкой лещиновой древесины. Предназначался этот препарат для лечения кожных заболеваний: *экземы, нейродермита, стрептодермии, псориаза* и т. п., но лечебный эффект, по-видимому, был слабым, его сняли с производства.

Народная медицина лещине придает несравненно большее значение, чем научная. **Ядра орехов** справедливо считаются *общеукрепляющим средством*, особенно полезным при *малокровии*. Их назначают при *мочекаменной болезни* и *ревматизме*, а также кормящим женщинам для *увеличения образования молока*. В старину маслом из орехов пользовались как *глистогонным средством* против аскарид.

Медицинское применение находят также **листья** и **кора** лещины. В листьях содержится витамин С (до 200 мг%), эфирное масло, обладающее сосудосуживающим действием, в коре – эфирное масло, дубильные вещества, лигноцерилловый спирт бетулин, обладающие капилляроукрепляющим и противовоспалительным действием.

Растиранием **свежих семян** лещины с небольшой добавкой воды получают «молоко» и «сливки». Этот продукт обладает высокой питательностью и рекомендуется ослабленным больным.

Орехи лещины с медом рекомендуют при *ревматизме, малокровии* и при *неврозах* как общеукрепляющее средство.

Маслом, выжатым из орехов, в смеси с яичным белком лечат *ожоги*.

Рецепты народной медицины

Настой из листьев и коры готовится из расчета: 1 ст ложка измельченного сырья на 1 стакан кипятка. Пить по ½ стакана 4 раза в день до еды при **варикозных расширениях вен, флебитах, перифлебитах, трофических язвах голени, капиллярных геморрагиях.**

При **тромбофлебите и варикозном расширении вен** можно использовать следующие сборы.

Лист лещины – 2 части, лист грецкого ореха -1 часть, цветки календулы – 1 часть. Одну столовую ложку сбора; залить 200 мл крутого кипятка; закрыть, настаивать 30 мин. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями.

Кора молодых веток лещины – 3 части; кора молодых веток грецкого ореха – 1 часть, кора дуба – 1 часть. Одну столовую ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка. Кипятить на водяной бане в закрытой посуде 10 мин. После кипячения долить до первоначального объема. Не сцеживая, пить в течение дня равными долями. Следить за работой кишечника. Желательно в эти дни есть тыквенные блюда, кабачки, баклажаны; так как сбор крепит. Сборы чередовать, чтобы организм не привыкал к травам.

Можно приготовить мазь. Взять свиной жир – 2 части, порошок из коры лещины 2 части. Кору лещины смолоть, просеять, смешать с жиром. Делать повязки при **тромбофлебите, язвах.**

Сок из свежих молодых листьев во время цветения лещины употребляют при **кишечных заболеваниях, анемии, авитаминозе, рахите, гипертрофии предстательной железы:** 60 г сока в виде микроклизмы или же отвар растертого ореха и листьев в том же количестве. Внутрь назначают по 1–2 ст. ложки сока с равным количеством меда 3–5 раз в день до еды.

По Рафаэлю, **лещина** управляется Меркурием и является целебным деревом для родившихся под знаками Близнецов и Девы.

Липа

Краткая характеристика. **Липа сердцевидная, или обыкновенная, – *Tilia cordata* Mill.** – крупное, всем хорошо известное, дерево из семейства липовых со стройным стволом высотой до 25 м и широкой кроной. Кора коричневая, на молодых стволах и ветвях гладкая, на более толстых – с бороздчатыми трещинами верхнего слоя. Липа обладает хорошо развитой корневой системой с глубоко проникающим стержневым корнем, благодаря чему отличается ветроустойчивостью.

Липа отличается поздним распусканием листьев, она становится

зеленой в наших лесах чуть ли не последней, в конце мая и даже в июне (лишь дуб одевается листвой позже липы).

В 130–150 лет липа достигает максимального роста и больше практически не увеличивается в высоту, но крона ее и толщина ствола продолжают увеличиваться еще долгое время. Живет липа 300–400 лет, известны отдельные деревья, прожившие до 600 лет.

Ареал липы сердцевидной – Европа и прилегающие районы Азии. Она широко распространена в средней и южной полосе лесной зоны и лесостепи европейской части России. Отдельные фрагменты ареала этого вида представлены в Западной Сибири (островные липовые леса в Кузнецком Алатау и других местах). Образует чистые леса (липняки), встречается как примесь в широколиственных и смешанных лесах, где основу древостоя составляют другие породы, например дуб черешчатый. Нередко составляет второй ярус в дубравах и хвойно-широколиственных лесах. Требовательна к почвенному плодородию, не выносит заболачивания.

Очень широко разводится в городских посадках вдоль улиц, в парках и скверах, а также в придорожных насаждениях. Хорошо переносит стрижку кроны. В Москве и других городах европейской части России, наряду с липой сердцевидной, в посадках широко представлена *lipa крупнолистная (Tilia platyphyllos* Scop.) родом из Центральной Европы. Она отличается от нашей отечественной липы более крупными листьями и цветками, а также более ранним цветением (примерно на 2 недели).

Липа – исключительно теневыносливая древесная порода, поэтому может расти даже во втором ярусе густых ельников. Ее подросту не мешает затенение. В то же время сама липа, развивающая большую крону, богатую лиственной массой, дает плотную тень, чем препятствует возобновлению под ее пологом многих деревьев и кустарников.

На Дальнем Востоке встречаются местные виды липы, равноценные по целебным свойствам липе сердцевидной, схожие с ней морфологически: *lipa амурская (Tilia amurensis* Rupr.), *lipa маньчжурская (Tilia mandshurica* Rupr.) и др.

Лекарственное значение. Медицинским сырьем, имеющим товарное название «Цветы липы, или липовый цвет», являются соцветия, собираемые вместе с прицветным листом. В них содержатся эфирное масло, каротин, флавоноиды, сапонины, аскорбиновая кислота и другие вещества.

Собирают липовый цвет во время полного распускания цветков. Период сбора непродолжительный, потому что цветет липа всего 10–20

дней. Желательно, конечно, срезать или срывать отдельные соцветия, чтобы не наносить урон деревьям. Но на практике обычно садовыми ножницами на длинном шесте, срезают обильно усаженные цветками ветви и с них обрывают соцветия. При аккуратной заготовке таким способом можно обеспечить минимальный ущерб дереву (надо брать с каждого дерева лишь часть ветвей, при этом стараясь срезать ветки не целиком, а только их верхушечную часть). С одного дерева можно собрать до 1,5 кг свежих соцветий.

Напоминаем, что заготовку липового цвета ни в коем случае нельзя вести на городских улицах и в придорожных насаждениях, как бы привлекательно ни выглядели здесь цветущие липы. Загрязненность воздуха выхлопами двигателей автотранспорта делает сырье, заготовленное у дорог и в посадках на улицах, непригодным ни для лечения, ни для чая.

Собранное сырье следует без промедления высушить, чтобы оно не почернело. Сушат его на воздухе в тени, в проветриваемых помещениях, расстилая тонким слоем на чистой подстилке. Не следует пересушивать соцветия, чтобы с них не осыпались отдельные цветки. Правильно высушенное сырье имеет приятный медовый аромат.

В научной и народной медицине соцветия липы назначают как **потогонное средство** предупреждения и лечения простудных заболеваний. Они входят в состав потогонных сборов. Липовый настой обладает и **бактерицидными свойствами**, поэтому он эффективен в виде полосканий полости рта и зева при **различных воспалительных заболеваниях**, назначают его и при **ангинах** (неплохо в стакан теплого отвара добавить 5 г пищевой соды).

Превосходным лекарственным средством является липовый мед. Как и липовый чай, он эффективен при **простуде**, весьма полезен и при многих других болезнях и недугах.

Липовый цвет исстари известен в народной медицине. Из цветков липы можно приготовить чудесный напиток с приятным ароматом, красивым золотистым цветом – липовый чай, обладающий оздоровительным действием: потогонным, отхаркивающим, противовоспалительным, мягчительным. Чай превосходно утоляет жажду. Не стоит только выходить на улицу сразу после чаепития.

Рвут цветки с узкими желтоватыми листочками, т. е. целые соцветия, при сухой погоде в утренние часы. Сушат в печи или на солнце. Перед заваркой сушеный липовый цвет слегка прожаривают для улучшения вкусового букета. Чтобы усилить потоотделение, в чайник можно добавить

столько же плодов малины.

Целебен в горячем виде 10 %-ный отвар соцветий липы вместе с медом или малиновым вареньем перед сном.

Липовый цвет истари был известен в крестьянском обиходе на Руси как **кровоочистительное, болеутоляющее, успокаивающее, мочегонное средство** и применялся при **ревматизме, подагре, болях в животе**, при **почечнокаменных и желчнокаменных коликах**, при **воспалениях женской половой сферы**.

Старинные травники сообщают, что липовый цвет полезен ипохондрикам и людям, склонным к удару; настойкой липового цвета вылечивали «застарелую **падучую болезнь**».

Липа обладает дезинфицирующим действием, поэтому настой из соцветий применяют для **полоскания рта и горла** при **ангине**.

Порошком из плодов липы останавливают **кровотечения** из носа и ран.

Смазывать или делать компрессы на пораженные места из свежего липового луба. Хорошо прикладывать к **болезненным геморроидальным узлам**.

Кашицу из свежих листьев и листовых почек применяют как смягчающее средство.

От **чахотки, диатеза** лечились внутренними слоями свежей липовой коры, принимая их внутрь. Можно также пить слизистые отвары из листьев или коры липы.

Липа известна как средство, останавливающее **выпадение волос**.

Маски и отвары из липового цвета – незаменимое средство при уходе за сухой кожей. Отвар из липы хорошо ее освежает и тонизирует. Концентрированный теплый отвар из липы можно добавить в любой питательный крем.

Очень полезно вместо умывания протирать **сухую кожу лица** холодным настоем липового цвета (из сухого сырья). В сочетании с медом эта процедура действует омолаживающе. В сочетании с зеленью укропа **тонизирует дряблую, склонную к морщинам кожу**.

Рецепты народной медицины

Три столовые ложки соцветий помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды; закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2

сут. Принимают в горячем виде по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды как **потогонное, мочегонное и противомикробное средство.**

Две столовые ложки соцветий заваривают как чай в 2 стаканах кипящей воды, кипятят 10 мин, процеживают и на ночь выпивают в горячем виде 2–3 стакана при **простудных заболеваниях.**

Одна столовая ложка на 1 стакан воды, кипятить в течение 30 мин. Полученный таким способом раствор обладает **противоязвенной, десенсибилизирующей активностью**, стимулирует регенерацию мягких тканей и работоспособность организма.

Положить поровну 2 ст. ложки смеси липового цвета и плодов малины на 1 стакан кипятка, кипятить 5–10 мин, процедить. Выпить горячим в один прием при **гриппе и простуде.**

Липовый цвет способен лечить и **нервные заболевания.** Крепкий отвар – 5 ст. ложек измельченных соцветий на 0,5 л. воды, кипятить 30 мин – помогает при **неврозах, сильном нервном расстройстве, частых обмороках, судорогах.**

Заварить в 1 стакане кипятка 20 г липового цвета, остудить до температуры парного молока, прибавить 5 г двууглекислой соды (соду растворяют в теплом отваре) и полоскать горло при **ангине.**

Противосудорожным действием обладает спиртовая настойка соцветий липы: наполнить банку доверху рыхлым слоем свежесушенными соцветиями, не трамбуя их, и залить водкой до самого края; настаивать 2–3 нед. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, а перед сном увеличивать дозу до 1 ст. ложки. К сожалению, лежалый липовый цвет не дает нужного эффекта.

Детям, страдающим судорогами; полезнее давать свежий липовый сок, собранный ранней весной в начале сокодвижения.

При **груднице, язвах, ожогах, геморроидальных узлах, опухших суставах** эффективны болеутоляющие и противовоспалительные припарки: 3–4 ст. ложки листьев липы обварить кипятком, завернуть в марлю и положить на больное место.

Высушенные ветки липы сжигают на костре или в печке. Выбирают уголь. Истолченным его принимают внутрь по 3–4 ч. ложки при **вздутии живота** или **поносе.** При лечении **туберкулеза** принимают по 1 ч. ложке угля, разведенной козьим молоком.

Восемь столовых ложек липового цвета заливают 0,5 л. воды и кипятят около 20 мин. Полученный отвар применяют **для мытья головы.**

Берут 2 ч. ложки питательного крема для **сухой кожи** и сбивают с 2 ч. ложками концентрированного горячего отвара из разных трав и

липового цвета. Теплую массу наносят на лицо и шею в виде маски.

По Рафаэлю, **липа** управляется Юпитером, правящей планетой для людей, родившихся под знаками Стрельца и Рыб. По Седиру, липа управляется Луной и целебна для родившихся под знаком Рака.

Лиственница сибирская

Краткая характеристика. Лиственница сибирская – *Larix sibirica* Ledeb. – крупное хвойное дерево из семейства сосновых высотой 20–30 м. Отдельные деревья достигают высоты 40 м. В отличие от большинства хвойных деревьев, являющихся вечнозелеными породами, лиственница сбрасывает осенью всю свою листву-хвою, то есть это летнезеленое растение. Ствол сбежистый: круто утолщается от верхушки к прикорневой части (комелю), иными словами выглядит длинным конусом. Деревья с метровым диаметром ствола у корневой шейки совсем не редки, есть сведения, что встречаются «богатыри» со стволом в 1,5–1,8 м в диаметре. Кора стволов и крупных ветвей серо-бурая, очень толстая, наружные ее слои с глубокими трещинами; у старых деревьев у основания ствола толщина коры может достигать 10 см и больше. Крона чаще всего яйцевидно-конусовидная.

В пору семяношения лиственница вступает в 15-летнем возрасте на открытых места обитаниях и в 20–30 лет в сомкнутых насаждениях. Предельным возрастом лиственницы сибирской считают 450–500 лет, но известны долгожители, возраст которых достигает 900 лет.

Ареал лиственницы сибирской почти полностью укладывается в границы России. Она распространена в основном в Сибири (об этом говорит и ее название), заходит на Урал и северо-восток европейской части России. И лишь на юге это растение уходит за пределы нашей страны в Монголию, Западный Китай и Восточный Казахстан.

В азиатской части России лиственница сибирская встречается от Урала до Енисея и Байкала. Она занимает значительную часть Западной и Средней Сибири – от низовьев Оби и Енисея на севере до Алтая и южного Забайкалья на юге и юго-востоке. В секторе от Полярного Урала до Таймыра лиственница образует северную границу леса и «островные» леса лесотундры. Восточнее Енисея лиственница сибирская замещается другими видами. Некоторые из них – важнейшие лесообразующие породы Восточной Сибири и северных районов Дальнего Востока. Леса из разных видов лиственницы – лиственничники, или светлохвойная тайга – занимают около 40 % лесопокрытой территории нашей страны.

К востоку от Енисея лиственница сибирская замещается близким видом – *лиственницей даурской, или лиственницей Гмелина* – *Larix*

dahurica Laws. [*Larix gmelinii* (Rupr.) Rupr.], с более мелкими шишками. Леса из нее занимают значительную площадь в Восточной Сибири. Это чрезвычайно холодостойкая древесная порода. Она формирует северную границу леса в секторе от Таймыра до долины реки Лены. Самые северные на Земле лесные массивы, в частности знаменитый лесной «остров» Ары-Мае, расположенный в долине одного из притоков р. Хатанги на 72°40' с.ш., образованы лиственницей даурской.

На Дальнем Востоке произрастают другие виды рода *Larix*. Особенно широкое распространение на северо-востоке России имеет **лиственница Каяндера** – *Larix cajanderi* Mayr. Все названные виды лиственницы похожи друг на друга. Медицинское значение их примерно равноценно.

Лекарственное значение. Целебные свойства лиственницы определяются значительным содержанием в ее хвое аскорбиновой кислоты (до 325 мг%), в живице эфирного масла (до 16 %), в коре – антоциана, флавонола и органических кислот.

В настоящее время из **смолы** лиственницы заводским путем получают терпентин, который используют как лечебное средство в виде мазей и пластырей при **ревматизме** и **подагре**.

Из древесины лиственницы отгоняют терпентинное **эфирное масло** – **скипидар**, обладающий местным раздражающим, отвлекающим (обезболивающим) и антисептическим действием. Наружно в мазях и жидкостях для растираний скипидар применяют при **невралгиях, миозитах, подагре, воспалительных заболеваниях дыхательных путей и легких**.

Отвары лиственничной **хвои** в виде ванн полезны при **подагре** и **поражениях суставов** другого происхождения.

Терпингидрат, полученный из скипидара, используется в медицине как **отхаркивающее средство** (противопоказания – гастрит и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки).

При **бронхитах, абсцессах, гангрене легкого** скипидар используется для ингаляции.

Еще начиная с давних времен и до середины XVII в. из приуральских земель вывозился гриб, растущий на стволах лиственницы – **лиственничная губка**. Ее лечебные свойства были хорошо известны во многих странах. Русские «лечьцы» назначали ее при **болезнях легких** — «от пота великаго». И в наше время медицинская практика показала, что действующее вещество губки – агарицин – хорошо помогает при **изнурительном поте у туберкулезных больных**.

Рецепты народной медицины

Для предупреждения и лечения **цинги** жуют свежесобранную хвою (особенно молодую, имеющую нежный кисловатый вкус) и пьют водный настой из нее: 150 г измельченной хвои заливают 3 стаканами холодной воды; подкисленной 10 г разбавленной соляной кислоты. Настой выдерживают 2–3 дня в темном прохладном месте, процеживают и принимают по 1 стакану в день. Вкус настоя можно улучшить, добавив сахар.

Из смолистых выделений готовят отвар, рекомендуемый внутрь при **поражениях суставов**: 1 ч. ложку смолы залить 1 стаканом кипятка; варить на слабом огне 10 мин в закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

В Якутии измельченные сучки дерева варят в воде в течение 2–3 сут, осадок после выпаривания воды из отвара используют по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды при **головных болях, болях в области сердца, энцефалите, параличе, ревматизме, болезнях почек и печени, раке желудка**.

Одну столовую ложку измельченной губки залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды при **заболеваниях легких**.

Настойку из коры лиственницы пьют при **расстройстве менструации** и, при **отравлениях, поносе**: 20 г сухой измельченной коры залить 100 мл водки, настаивать 2 нед, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать, профильтровать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды. Хранить в темной посуде в прохладном месте.

По Седиру, **лиственница** управляется Юпитером и является целебной для родившихся под знаками Стрельца и Рыб.

Можжевельник

Краткая характеристика. **Можжевельник обыкновенный** – *Juniperus communis* L. – кустарник из семейства кипарисовых высотой 1–4 м или небольшое многоствольное дерево высотой 5–7 м (до 10 м) с конусовидной кроной. Кора стволов сероватая или красно-бурая, наружная часть ее шелушится и отслаивается тонкими пластинками и полосами. Листья игловидные, в виде колючей хвои длиной от 0,5 до 1,5–2 см, располагаются пучками по 3 хвоинки. Каждая хвоинка живет до 4 лет, поэтому можжевельник – вечнозеленое растение, так как его хвоя опадает не одновременно, а постепенно, и особи никогда не остаются совсем без листьев. Хвоинки на верхушке с колючим острием, сверху с желобком и белой полоской вдоль средней жилки, на которой размещены устьица, снизу с округлым тупым килем.

Растение двудомное – одни особи несут только мужские колоски с

пыльниками, другие шишки, в которых развиваются семена (как редкое исключение известны однодомные растения). И мужские и женские генеративные органы размещены в пазухах листьев. Мужской колосок желтый, почти сидячий, округло-продолговатый, длиной 2–4 мм, состоит из 2–3 мутовок прицветников и располагающихся над ними 3–4 мутовок пыльников.

Женский колосок зеленоватый, с короткой ножкой, продолговато-яйцевидный, длиной до 2 мм, состоит из нескольких 3-чешуйчатых мутовок, но только в пазухах чешуй верхней мутовки имеются семяпочки, из которых после оплодотворения развиваются семена. Остальные чешуи становятся мясистыми, срастаются между собой и образуют вместе с семенами шаровидную ягодоподобную шишку – **шишкоягоду**.

Размножается можжевельник семенным путем. В пору семяношения сеянцы вступают в 5—10 лет. Живет можжевельник обыкновенный долго – его предельным возрастом считается 600 лет, но по некоторым данным известны более старые деревья.

Ареал можжевельника обыкновенного занимает значительную площадь лесной полосы Северного полушария, местами заходит за Полярный круг. В России он встречается на территории европейской части, на Урале, в Сибири распространен до бассейна реки Лены. Растет в подлеске хвойных, смешанных, реже лиственных лесов, на опушках, полянах, вырубках, в зарослях вереска, среди приморских дюн, реже по окраинам болот. Особенно часто можжевельник можно встретить в сосновых лесах. Светолюбивое растение, поэтому разрастается при осветлении лесов и на лесосеках.

В Сибири распространен близкий вид – **можжевельник сибирский** (*Juniperussibirica* Bmgsd.), отличающийся значительно меньшим ростом, принимающий местами форму стланика. Его шишкоягоды равноценны в медицинском отношении шишкоягодам можжевельника обыкновенного.

К сожалению, можжевельника обыкновенного в наших лесах становится все меньше. Он слабо возобновляется.

Лекарственное значение. Можжевельник – одно из популярных лекарственных растений, обладающих **тонизирующим, общеукрепляющим, фитонцидным, противовоспалительным, отхаркивающим, слабительным** и сильным **диуретическим действием**.

В медицине используют шишкоягоды (можжевеловые ягоды), они содержат до 2 % эфирного масла, в состав которого входит пинен, кардинен, терцинеол и другие биологически активные соединения (сахар, смолы, уксусная, яблочная, муравьиная кислоты). Собирают их осенью, в

сентябре-октябре. Под кустом расстилают полотно и стряхивают спелые шишкоягоды. Сушат их на воздухе в тени, на чердаках, сараях и в других проветриваемых помещениях, рассыпая тонким слоем и периодически вороша до полного высыхания. В печах можжевельник сушить нельзя, так как ухудшается качество сырья. Хорошо высушенные шишкоягоды можно хранить до 3 лет.

Препараты из можжевельника еще в древности рекомендовал Авиценна. Упоминается это растение как целебное и римским поэтом Вергилием. То есть с незапамятных времен и в Европе, и в Азии по достоинству была оценена лечебная ценность можжевельника народной медициной, а в настоящее время и научной.

Для приготовления лекарств используют в основном шишкоягоды, хотя есть мнение, что все части растения полезны для здоровья. Настои и отвары из них назначают при *водянке, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря* и других заболеваниях. Можжевельниковые шишкоягоды – компонент многих мочегонных сборов.

Настойки из шишкоягод принимают для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, так как они имеют своеобразный пряный вкус и усиливают перистальтику кишечника. Настой из шишкоягод оказывает *желчегонное действие* (правда, довольно слабое), а также разжижает мокроту и облегчает ее отделение при *заболеваниях дыхательных путей*.

В отечественной народной медицине водные настои и масляные экстракты из шишкоягод можжевельника применяют для лечения *чесотки, малярии*.

Масло из хвои можжевельника используют для растирания болезненных суставов и мышц при *ревматизме, параличе конечностей, невралгиях, подагре*. Маслом в растворе лечат плохо заживающие язвы и раны.

В старину, сжигая ветви можжевельника, окуривали помещения во время эпидемий.

В Америке индейцы использовали отвар шишкоягод местных видов можжевельника для лечения *туберкулеза кожи, костей и суставов*. Они относили больных в заросли можжевельника, где смолистый воздух, богатый фитонцидами, значительно улучшал состояние их здоровья.

На основе можжевельника готовят мочегонные чаи. В сбор кроме можжевельниковых ягод добавляют траву хвоща, плоды и корни шиповника, корень солодки, листья толокнянки и брусники, почки березы и семена дикой моркови.

Рецепты народной медицины

Сырые ягоды по несколько штук в день съедают при язве желудка, плохом аппетите и как желчегонное.

При воспалении среднего уха в ушной проход вводят вату, смоченную настойкой из ягод.

Взять 1 часть шишкоягод на 20 частей кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как диуретическое и дезинфицирующее средство при отеках, камнях в почках, воспалении мочевого пузыря (только по назначению врача!).

❗ **Внимание:** противопоказан при острых и хронических заболеваниях почек.

Отвар из можжевельника готовят из расчета 1 ст. ложка шишкоягод на 2 стакана кипятка. Кипятят 20 мин и процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день при заболеваниях верхних дыхательных путей для разжижения и облегчения отхаркивания мокроты и в качестве несильного желчегонного средства.

50 г сухих шишкоягод на 1 стакан воды. После процеживания в отвар добавляют мед или сахар до получения сиропообразной консистенции и принимают по 1 ч. ложке перед едой для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, а также в качестве несильного желчегонного средства.

При подагре и ревматизме отвар можжевельника (из расчета 100 г высушенных шишкоягод на 1 л. воды) применяют в виде ванн и компрессов на суставы.

Две чайные ложки измельченных шишкоягод заливают 2 стаканами кипятка. Остывший и процеженный настой варят с сахаром на водяной бане. Прием такого сиропа по 1 ч. ложке 3 раза в день способствует излечению хронических кожных заболеваний (экзема, нейродермит, псориаз), в острых состояниях уменьшает ощущение зуда, жжения кожи.

Отвар можжевельниковых ягод и веток пьют при диатезе, при отсутствии менструации: одна столовая ложка ягод и 1 ст. ложка измельченных верхушечных веток на 1 л. воды; кипятить 5 мин. Принимать небольшими глотками в течение дня каждые 2 часа. Не рекомендуется при заболевании почек!

Отвар коры используется как возбуждающее средство при половом бессилии: измельченную кору замочить на ночь -4 ч. ложки на 0,5 л. воды; утром прокипятить на слабом огне 15 мин; принимать по 100–150 мл 3 раза в день.

В народной медицине Беларуси при воспалении придатков популярны можжевельниковые ягоды. Собирают их на втором году жизни, когда они

почернеют и покроются сизым налетом. Одну столовую ложку ягод залить 300 мл крутого кипятка, томить всю ночь в остывающей печи, но можно настаивать и в термосе (не менее 6 ч). Пьют по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

❗ **Внимание:** можжевельник не подходит для длительного применения. Через 4–5 недель лучше перейти к другим средствам. Нежелательно его употребление людьми с больными почками.

При весеннем авитаминозе и астении рекомендуется жевать можжевельниковые ягоды: в первый день – 4 ягоды, в последующие дни добавляют по 1 ягоде в день, доводя их число до 15, после чего постепенно уменьшают по одной ягоде в день до исходных четырех (из рекомендаций конца XIX в. баварского священника и врача С. Кнейппа).

Поскольку это лечение оказывает сильное воздействие на почки, его никогда не проводят дольше 4-х недель.

Одну столовую ложку шишкоягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в плотно закрытой посуде в течение 20 мин, процеживают и принимают утром и вечером по 1 стакану при лечении мочевыводящих путей и нарушениях пищеварения.

❗ **Внимание:** длительное применение и большие дозы чаев и отваров раздражают паренхиму и могут вызвать почечную гематурию. Нельзя употреблять можжевельник беременным и больным с острым гломерулонефритом.

При лечении паралича можжевельник используется как для ванн, так и для компрессов.

200 г шишкоягод и нарубленных веток растения варить в 3 л. воды на малом огне 30–40 мин, не доводя до бурного кипения. Сняв с огня, настаивать 15 мин, процедить. Прием ванны в течение 20 мин при температуре не выше 38 °С. Курс из 8-10 можжевельниковых ванн рекомендуется сменить аналогичным из корней шиповника.

Прием ванн хорошо сочетается с компрессами и втиранием травяных настоев и экстрактов в онемевшие части тела.

Для компрессов можно использовать уже описанный отвар, а еще лучше спиртовую вытяжку: одну горсть можжевельниковых ягод и две горсти измельченных веток залить 0,5 л. водки, настаивать 2 нед. Втирать в пораженные места 2–3 раза в день.

По Рафаэлю, **можжевельник** управляется Марсом и является целебным для родившихся под знаком Овна и Скорпиона.

Ольха клейкая

Краткая характеристика. **Ольха клейкая**, или **черная**, – *Ainus glutinosa*

(L.) Gaertn. – дерево из семейства березовых высотой 10–15 м (до 30, редко 35 м). Кора молодых ветвей – красновато– или зеленовато-бурая, со светлыми поперечными чечевичками, гладкая; однолетние побеги слегка опушены; кора стволов взрослых деревьев темно-бурая, с крупными продольными трещинами. Корневая система поверхностная, поэтому ольха клейкая подвержена ветровалам.

Цветки раздельнополые, размещены на одних и тех же особях, то есть растение однодомное.

Цветут все виды ольхи, в том числе и ольха клейкая, рано, до разворачивания листьев, так как зимуют с полностью сформированными цветками. После цветения мужские сережки осыпаются, а в женских – прицветные чешуи смыкаются, образуется своеобразная зеленая шишка, которая постепенно в течение лета и осени деревенеет и остается на ольхе всю зиму.

Порода быстрорастущая, особенно до 20 лет. Начинает плодоносить с 10 лет. Общая продолжительность жизни 150–300 лет.

Ольха клейкая имеет обширный ареал, занимающий всю Европу (за исключением Крайнего Севера за 62° с. ш.), Западную Сибирь (до 66° в. д.), Кавказ и Малую Азию. В России широко распространена в лесной зоне европейской части, Урала, Западной Сибири. По речным долинам встречается и в степной зоне, вплоть до сухих степей и полупустынь, например в низовьях Волги и Урала. Довольно обычна на Северном Кавказе до высоты 1500 м над уровнем моря.

Ольха клейкая требовательна к влажности и плодородию почвы. Она растет на хорошо и даже избыточно увлажненных участках, предпочтительно с проточными грунтовыми водами: по берегам рек и озер, на низинных болотах, у выходов грунтовых вод, на притеррасных частях речных долин. Черноольшаники часто представляют собой топи, в которых возвышенные островки с деревьями окружены трясинной и окнами воды. Всюду, где обитает ольха клейкая, почвы отличаются не только переувлажненностью, но и высоким плодородием. Ольха и сама обогащает почву азотом, так как имеет на корнях клубеньки, в которых живут азотофиксирующие микроорганизмы. Как правило, черноольховые леса невелики по площади. Они встречаются в виде островов на понижениях среди лесов из других пород или тянутся лентами по долинам рек.

Кроме ольхи клейкой, в нашей стране широчайшее распространение имеет ольха серая. О ней мы расскажем подробно ниже. Медицинское использование обоих видов ольхи примерно одинаково, поэтому мы сочли удобным поместить эти сведения в конце раздела, характеризующего ольху

серую.

Ольха серая

Краткая характеристика. *Ольха серая*, или *белая*, – *Ainus incana* (L.) Moench – *дерево высотой 10–15 м (до 20 м)*. Иногда имеет форму крупного кустарника. Как видно из названия, это растение из того же рода, что и ольха клейкая, поэтому она имеет с ней много общего как во внешнем облике, так и в цикле развития. Корневая система поверхностная. Ствол у крупных деревьев имеет диаметр до 50 см. Кора коричневато-серая, гладкая. Молодые ветви сильно опушены.

Растет ольха серая быстро, плодоносить начинает с 8–10 лет, а порослевые особи – с 5–1 лет, живет всего 50–70, редко 150 лет.

Ольха серая – евроазиатское растение, имеет широкий ареал, но в основном не выходит за пределы лесной зоны. В России она распространена в лесной полосе европейской части, на Урале и в прилегающих районах Западной Сибири. На севере ольха серая идет дальше ольхи клейкой, доходит до настоящей тундры.

Ольха серая – довольно влаголюбивая древесная порода, поэтому ее произрастание связано с достаточно увлажненными участками, но она занимает и значительно менее сырые местообитания, чем ольха клейкая.

В большинстве районов растет на лесных опушках, по берегам рек и ручьев, в подлеске разреженных лесов. Быстро заселяет вырубку и заброшенные пашни. В северо-западных и отчасти западных районах образует вторичные временные леса на месте ельников.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем являются женские плоды-сережки, или еще их называют ольховые шишки. Они богаты танином (около 2,5 %), галловой кислотой (до 4 %), дубильными веществами (6–34 %), микроэлементами. В народе с лечебной целью используют также листья и кору ольхи.

Ольховые шишки собирают поздней осенью и зимой, в период с октября до марта, когда они полностью древесневеют. Удобнее всего заготовку лекарственного сырья вести на лесосеках, обрывая шишки со сваленных деревьев. Чаще, конечно, заготовку ведут с живых растений. Секаторами с длинными ручками срезают с деревьев мелкие веточки, на которых держатся шишки, и обрывают их вручную. В морозную погоду ветви ольхи легко ломаются, поэтому можно обойтись и без секатора, используя вместо него крючки на длинных шестах. Собранные шишки сушат под навесами или на чердаках, раскладывая тонким слоем (4–5 см) и периодически их перемешивая. Можно сушить и в сушилках с искусственным обогревом при 40–50 °С. Хранят сырье в мешках, пакетах в

хорошо проветриваемых помещениях. Срок годности – до 3 лет.

В медицине используют ольху в качестве вяжущего, противовоспалительного и кровоостанавливающего средства.

Листья рекомендуют как легкое слабительное и потогонное средство (настои, отвары).

Ванны с листьями снимают усталость ног после длительной ходьбы, а также помогают при простуде и обморожении конечностей.

Соплодия в виде отвара используют для примочек при ожогах, воспалении кожи и для полоскания рта при воспаленных и кровоточащих деснах, при кровотечении из носа как вяжущее и кровоостанавливающее средство.

Толченые с водой свежие листья оказывают хороший терапевтический эффект при нагноениях, тяжелых язвах.

Рецепты народной медицины

При воспалении тонкого и толстого кишечника, энтеритах, колитах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, диспепсии, дизентерии, суставном ревматизме, простуде готовят отвар: 4 г шишек заливают 1 стаканом кипятка; кипятят 15 мин, принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды. Даже при хроническом колите через 1–2 дня лечения отмечается улучшение.

Две столовые ложки шишек помещают в эмалированную посуду, заливают 1 стаканом горячей воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают при комнатной температуре 45 мин, процеживают, остывшее сырье отжимают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 сут. Принимают по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды, как вяжущее средство.

Одна столовая ложка шишек на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при суставном ревматизме.

Настой из коры готовят из расчета 15 г сырья на 1 стакан кипятка. Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день при ревматизме суставов.

При воспалении суставов: положить больного на слой свежих ольховых листьев и накрыть таким же слоем, а сверху – еще и одеялом. Через непродолжительное время начинается обильное потоотделение, которое снимает острую боль.

Соплодия ольхи быстро останавливают понос, устраняют вздутие и боли в животе, улучшают общее состояние: залить 2 ст. ложки шишек 1 стаканом кипятка и настаивать до полного остывания. Принимать по $\frac{1}{4}$

стакана 3–4 раза в день до еды.

Спиртовая настойка: 1 часть соплодий на 5 частей водки, настаивать 2 нед. Принимать по ½ ч. ложки до четырех раз в день. Можно рекомендовать это средство и при язве желудка или двенадцатиперстной кишки.

20 г нарезанных листьев варить 20 мин в 0,5 л. воды, процедить, остудить. Полоскать рот при дурном запахе изо рта.

Кормящим женщинам для обильного выделения молока и при мастопатии рекомендуют прикладывать к груди свежие листья ольхи в распаренном виде несколько раз в день на 30–60 мин. В зимнее время для этого можно использовать также распаренные сухие листья.

При различных кровотечениях следует принимать внутрь настой из горсти листьев ольхи, залитых 1 стаканом кипятка. Настой можно подсластить медом или сахаром и пить маленькими чашечками в течение дня.

По Седиру, ольха управляется Луной и является целебной для родившихся под знаком Рака.

Осина

Краткая характеристика. **Осина**, или **тополь дрожащий**, – *Populus tremula* L. – дерево из семейства ивовых высотой 15–20 м. В хороших условиях осина достигает более значительных размеров. Кора стволов преимущественно серая, но есть осины с зеленоватой корой, а в Восточной Сибири и Монголии – почти белокорые, издавна их можно принять за березы. Кора гладкая, лишь у старых деревьев с продольными трещинами.

Растет осина очень быстро, особенно в молодости. В 20 лет деревья имеют 10-метровую высоту, а к 40 годам достигают предельных размеров по высоте. Живет осина недолго – 80–90 лет, но отдельные деревья доживают до 140–150 лет.

Ареал осины – умеренный пояс Евразии и горы Северной Африки. Значительная часть ареала приходится на нашу страну. В России осина распространена почти повсеместно. На севере она доходит до границы леса с тундрой, на юге – до сухих степей. В лесостепи образует островные рожи, так называемые «осиновые колки». На засоленных участках принимает кустообразную форму. В Альпах поднимается в горы до 2 000 м над уровнем моря. Почти всюду осина образует, как правило, чистые леса, лишь с малой примесью других пород в верхнем ярусе. Она весьма светолюбива, поэтому там, где другие породы затевают осину, она погибает. Сама осина нередко выступает примесью в березняках или на осветленных участках других лесов.

Осиновые леса чаще всего возникают на месте сведенных человеком или уничтоженных пожаром дубрав и ельников. Живут такие осинники относительно недолго – 80—100 лет. Они светлые, что позволяет под их пологом успешно расти подросту коренных пород (дуба, ели и пр.), даже если он не отличается теневыносливостью. Со временем выросшие под пологом осинника коренные древесные породы обгоняют осину в росте, затеняют ее и она погибает, уступая место своим более сильным конкурентам. Тем самым осина выполняет важную биологическую роль – сохраняя лесную площадь, она способствует восстановлению дубрав и ельников.

Лекарственное значение. В научной медицине осина не нашла применения. В народе же ее используют с лекарственными целями достаточно широко. На лекарства идут почки, листья, кора. Осина в язычестве имела благое значение как дерево, исполненное избытка жизни; листья ее всегда дрожат, колеблются, разговаривают между собой. Оттого это дерево считалось особенно спасительным против всякой нечистой силы. По народным поверьям, вампиров можно убить, только проткнув осиновым колом.

Как утверждают народные лекари, препараты из осины обладают *противовоспалительным, болеутоляющим и мочегонным действием.*

Кора и почки осины содержат дубильные вещества, горькие гликозиды, бензойную кислоту и другие вещества. Спиртовой экстракт почек осины оказывает бактерицидное действие на некоторые опасные микробы (золотистый стафилококк, синегнойную палочку, кишечнотифозные бактерии). Почки лучше заготавливать с молодых деревьев весной – в апреле-мае.

В Толковом словаре В. И. Даля находим: на осину заговаривают лихорадку и зубы. Вырезав треугольник из коры (во имя Отца и Сына и Святого Духа), трут им десны до крови и прикладывают его опять на свое место.

В русских деревнях крестьяне примечали: коли ноги сводит, помогает осиновое полено, положенное в ноги, а от головных болей – под голову.

Хозяйственный совет: чтобы капуста не перекисла, положите в нее осиновое полешко.

Рецепты народной медицины

Почки осины настаивать на водке или 70 %-ном спирте в соотношении 1:10 в течение недели. Принимать по 25–30 капель на воде 3 раза в день. Такая настойка применяется при остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря, при подагре и ревматизме.

Отвар молодой; зеленоватой коры хорош при воспалении мочевого пузыря и почек: 1 ст. ложку измельченной коры залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 15 мин. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

В народе знают один оригинальный простой способ наружного применения осинового сока с поваренной солью при зубной боли. Берут свежее осиновое бревно, пробуравливают его середину (но не до конца), в дырку засыпают соль и затыкают. Бросают бревно в огонь и, не дав ему догореть до конца, высыпают из дырки соль, уже пропитанную соком. Эту соль кладут на больной зуб или разводят водой в соотношении 1:10 для полоскания рта.

Взять щепотку (1 ст. ложку с верхом) почек или коры осины на 500 мл кипятка. Кипятить 15 мин. Настаивать, укутав, 3 ч. Принимать, при кашле, простуде как мочегонное и потогонное по 1 чашке 3 раза в день, подсластив медом. Кроме того, это хорошее аппетитное средство.

Одну столовую ложку сухой измельченной коры осины кипятить 30 мин на малом огне в 2 стаканах воды. Настаивать, укутав, 3 ч. Принимать по $\frac{1}{5}$ - $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды при начальной стадии диабета. Пить до 3 месяцев и более. Отвар из коры осины помогает и при гастрите.

Золу осинового древесины смешать с вазелином пополам или в соотношении 1:4. Полученной мазью обрабатывать пораженные экземой места.

Высушенные и растертые в порошок почки осины, смешанные со свежим сливочным маслом, служат противовоспалительным и ранозаживляющим средством при ожогах, хронических язвах и используются для размягчения геморроидальных узлов.

Измельченные, обваренные кипятком молодые листья осины наложить на геморроидальные шишки и оставить на 2 ч. Если эти припарки будут беспокоить больного, листья снять, через 1–2 дня процедуру повторить.

Больным с гипертрофией простаты рекомендуют спиртовую настойку коры осины: 5 ст. ложек измельченной коры на 0,5 л. водки, настаивать 2 нед. Кора снимается ранней весной молодая, зеленоватая, с тонких ветвей. Настойку принимают по десертной ложке 3 раза в день незадолго до еды. Вместо коры можно таким же образом настаивать почки и принимать по 20–40 капель 3–4 раза в день.

Мазь из почек – прекрасное средство для лечения трещин на груди и сосках: смешать 1 часть почек и 2 части свиного жира, растереть и

варить на слабом огне до полного обезвоживания, процедить. Этот же мазью можно лечить и геморроидальные шишки.

Из листьев осины можно приготовить витаминный отвар: 1 часть измельченных листьев залить 4 частями кипятка, кипятить 10–15 мин, остудить и процедить. Подкислить уксусом и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Осенние листья дают отвар, содержащий в 1,5 раза меньше витамина С, чем весенние и даже летние. Помните об этом! На зиму можно заготовить и витаминный сироп из листьев осины.

По Седиру, **осина** управляется Сатурном, и является целебным для Козерога и Водолея.

Пихта

Краткая характеристика. **Пихта сибирская** – *Abies sibirica* Ledeb. – крупное вечнозеленое хвойное дерево из семейства сосновых высотой 25–30 м (до 40 м), с узкоконической кроной. На Севере и в горах на верхней границе древесной растительности может принимать стланиковую форму. Диаметр ствола у крупных деревьев достигает до 60 см. Молодые ветви облиственны очень густо. Корневая система состоит из длинного стержневого корня и отходящих от него боковых корней, также уходящих глубоко. Мощные крепкие корни и узкая крона обеспечивают пихте ветроустойчивость.

Кора стволов гладкая, темно-серая, с разбросанными по ней небольшими желвакообразными вздутиями, наполненными смолой. На одном дереве бывает до 600 таких желвачков. Некоторые из них едва заметны, другие довольно крупные, размером с лесной орех. Если проткнуть такой желвачок на коре, оттуда брызнет прозрачная ароматная вязкая жидкость, горькая на вкус, с очень приятным смолистым запахом.

Семенные годы у пихты повторяются через 2–3 года, иногда через 5–6 лет. В пору семяношения молодые деревья, растущие на свободе, вступают в 30 лет, а деревья в густых насаждениях – в 60–70 лет. В оптимальных условиях пихта сибирская живет до 300 лет, но ее средним предельным возрастом многие лесоводы считают 150 лет.

Ареал пихты сибирской почти не выходит за пределы России. В нашей стране она распространена довольно широко – пихтовые леса и другие типы леса с участием этой породы встречаются на северо-востоке европейской части, на Урале, в Сибири от Полярного круга до Алтая. В горах поднимается до 2 300 м над уровнем моря, до верхней границы леса, но здесь деревья становятся низкорослыми и даже принимают стланиковую форму. В европейской части и на Урале пихта обычно образует с елью елово-пихтовую темнохвойную тайгу. В Сибири эта

порода чаще образует чистые пихтарники или примешивается к сосне сибирской (кедру).

Лекарственное значение. Пихта сибирская имеет и серьезное медицинское значение. Хвоя – важный источник витамина С. Заготавливают ее круглый год, максимальное содержание в ней аскорбиновой кислоты приходится на весну. Настой пихтовых веточек – отличное средство предупреждения и лечения цинги и весенних гипо- и авитаминозов.

Пихтовое масло – исходный продукт для синтеза медицинской **камфоры**. Раствор камфоры в масле возбуждает центральную нервную систему, *стимулирует кровообращение и дыхание, оказывает положительное влияние на обменные процессы в миокарде, обладает противовоспалительным и анестезирующим действием*. Камфору применяют для приготовления камфорного спирта и камфорного масла, наружных болеутоляющих, отвлекающих и дезинфицирующих лекарств.

Выпускается комплексный лечебный препарат **уролесан** (в него входят пихтовое и мятное масла, шишки хмеля, семена моркови дикой, трава душицы, касторовое масло) для лечения *заболеваний желчной и мочевыводящей систем*. Уролесан применяется при почечных и печеночных коликах. Его принимают по 8—10 капель на сахаре. Создан препарат **абиелин**, это линимент, в состав которого входит 20 % пихтового масла. Он оказывает *ранозаживляющее действие*, назначается при экземах, *псориазе, невралгиях* как наружное средство.

Пихтовое масло обладает высокой биологической активностью и является экологически чистым продуктом, так как пихта может расти только в условиях кристально чистого воздуха, свободного от загрязненности и дыма промышленных зон. Однако при использовании пихтового масла надо помнить, что в малых дозах оно стимулирует защитные силы организма, а в больших (длительное вдыхание паров) неблагоприятно действует на внутренние органы и состав крови.

Из **живицы** получают «**пихтовый бальзам**», употребляемый как хорошее *противовоспалительное средство*.

Пихтовый бальзам входит в состав фторлака, которым покрывают зубы для защиты от *кариеса*.

Экстракт коры пихты положительно влияет на восстановление печени после резекции.

Пихтовое масло – прекрасное *ранозаживляющее и противоожоговое средство*. Во многих случаях достаточно пропитать им салфетку и наложить на рану или ожог. Однако при некоторых дефектах или

заболеваниях кожи этот способ лечения не подходит.

Женщины найдут в пихтовом масле идеальное косметическое средство, которое в короткий срок поможет избавиться от морщин и дряблости кожи, благодаря его омолаживающему действию на клетки организма.

Распыление пихтового масла в помещении способствует уничтожению болезнетворных микробов, устраняет неприятные запахи в туалете, кухне.

Водные отвары хвои применяют для полоскания рта при цинге.

Рецепты народной медицины

Для обработки ран, порезов, царапин используют чистое пихтовое масло, чтобы предотвратить нагноение. Раны большой площади обрабатывать маслом нельзя.

При радикулите, плексите, ишиасе, миозите втирать в болезненные участки тела небольшое количество масла. Эффективность лечения повышается при втирании после ванны или прогревания больных мест. Курс лечения -10-15 процедур. То же рекомендуется при болях в ногах (голеностопных или коленных суставах).

При ревматоидном полиартрите, артрите простудного характера втирать чистое пихтовое масло в предварительно прогретые (компрессом из разогретой морской соли) суставы. После втирания компресс повторить.

При ангине нанести чистое пихтовое масло на гланды с помощью пипетки или ватного тампона (можно оросить их шприцем). Повторить от 2 до 5 раз в день с интервалом в 4–6 ч. При хронической ангине помимо смазывания гланд закапать в нос 1–2 капли масла. При этом появится жжение, чиханье, слезотечение, выделение мокроты из носа. Через 15–20 мин эти неприятные ощущения пройдут, но лечебный эффект будет выше.

Полезно сочетать втирание с ингаляцией при воспалении легких, бронхите: добавить 3–4 капли масла в эмалированную посуду с горячей водой (не кипятком!), вдыхать пар, накрыв голову. После ингаляции растереть маслом грудь и накрыться теплым одеялом. Для ингаляции можно также применять ингаляторы.

При простудных заболеваниях сделать ингаляцию. Плотно закройте все окна и двери. На раскаленную сковородку капните пихтовое масло и; наклоняясь над сковородкой, подышите образующимися парами.

❗ **Внимание:** пихтовое масло не рекомендуется беременным и женщинам (эмбриотоксичность) и людям с сердечными заболеваниями.

Грипп, ОРЗ и другие простудные заболевания (особенно у детей) попробуйте поправить, втирая масло в воротниковую зону спины и грудь, делая массаж стоп с маслом по рефлекторным зонам 4–5 раз в течение суток через 5–6 ч. После каждой процедуры обернуть больного компрессной бумагой, накрыть теплым одеялом, дать потогонный настой из сбора трав, надеть ему теплые носки. Можно закапать по 1 капле в каждую ноздрю.

Мазью из 3 частей пихтового масла; 3 частей серной мази и 4 частей детского крема смазывать пораженные участки кожи у детей при диатезе .

При ожоге III степени приготовить эмульсию из 3 частей масла и 7 частей спермацета. В бытовых условиях для мази можно использовать любую другую жирную основу. Смазывать 2–3 раза в сутки.

При мокрой экземе можно приготовить мазь на любой жирной основе. Пропорции: 3–4 части масла на 6–7 частей жира. Смазывать пораженные участки кожи 2 раза в сутки. Курс лечения – от 8 до 12, иногда до 24 дней.

При пародонтозе, зубной боли и других заболеваниях ротовой полости можно тампон из ваты или бинта смочить маслом и приложить к больному зубу или воспаленной десне на 10–20 мин. В случае зубной боли повторять через 1,5–2 ч; при пародонтозе требуется 15–20 аппликаций с повторением курса через 6 мес. Не допускать ожога слизистой оболочки.

Втирание пихтового масла 2 раза в день в области перелома или ушиба ускоряет процесс сращения кости и заживления. Внутрь принимать мумие-асиль по 0,5 г утром и вечером.

Приготовить смесь из 7 частей пихтового масла и 3 частей мази Вишневского. Нанести полученный состав на бинт, приложить к пораженному месту (фурункулы, карбункулы, панариции), прикрыть компрессной бумагой и завязать. Повязку менять 2–3 раза в сутки. В местах с грубой кожей можно делать повязки с компрессом из чистого пихтового масла, но при этом аккуратно, возможен слабый ожог.

При бессоннице, неврозах поможет прием горячей ванны (38 °С) с добавлением 3–5 капель пихтового масла. Через 15–20 мин исчезает усталость, снимается стресс.

Более длительное нахождение в пихтовой ванне помогает расслаблению мышц, быстрому засыпанию. Сон при этом бывает спокойным и глубоким.

Из хвои с сахаром варят варенье и пьют чай при цинге и авитаминозах: четыре стакана зимней настриженной хвои залить 3

стаканами остуженной кипяченой воды, подкислить 2 ч. ложками разведенной соляной кислоты. Настаивать 3 дня в темном месте, процедить. Пить по ½ стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу.

Смолу-живицу очистить от примесей. Если смола густая, настаивать на 96 %-ном спирте. Смолу кладут в баночку, заливают спиртом так, чтобы он на 1 см покрывал смолу-живицу. Через несколько дней смола растворится. Одну часть настойки смолы на 2 части свиного нутряного сала – все это вместе перетопить. Снять с огня, когда остынет до 60 °С (не выше), добавить мед. На 1 часть смолы и сала надо взять 1 часть меда (по весу). Все хорошо перемешать. К полученному составу добавить по весу 1/10 часть жженой белой животной кости и размешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Курс лечения – от 3 до 6 мес. Считается хорошим средством при туберкулезе, бронхите, плевритах.

При катаракте закапывать в пораженный глаз на ночь живицу пихты, будет ощущаться жжение. Курс лечения -1-1,5 мес.

По Рафаэлю, **пихта** управляется Луной и является целебной для родившихся под знаком Рака.

Рябина

Краткая характеристика. **Рябина обыкновенная** – *Sorbus aucuparia* L. – небольшое дерево из семейства розоцветных высотой до 10 м (редко 15 и даже 20 м), с ажурной кроной и серой гладкой корой.

По ботанической терминологии плоды рябины – яблоки, в народе их зовут ягодами. Плоды ярко-красные или красно-оранжевые, шаровидной формы, сочные, в зрелом состоянии с мягкой мякотью, довольно горького вкуса, с 2–5 семенами. Плоды созревают в августе-сентябре, но остаются висеть на деревьях до зимы. Обильный урожай бывает не ежегодно, а повторяется через 1–2 года. Одно взрослое дерево рябины в возрасте 30–40 лет дает 80—120 кг плодов.

Общий ареал рябины обыкновенной выходит за пределы Европы лишь на Кавказ и в Малую Азию. Она встречается практически во всех районах европейской части России – от Крайнего Севера до Кавказа и от западных границ до Урала. Произрастает во втором ярусе разных типов лиственных и смешанных лесов, на опушках, полянах, в лесных оврагах, по берегам рек и других водоемов. Широко разводится как декоративная порода в садах, парках, скверах, а также в полевых защитных лесных полосах и придорожных насаждениях.

В Сибири и на Дальнем Востоке от Полярного круга до южных границ России широко распространена **рябина сибирская** (*Sorbus sibirica* Hedl.), в

Приамурье и Приморье обычна *рябина амурская* (*S. amurensis* Koehne) на Камчатке – *рябина камчатская* (*S. kamtschatcensis* Kot.), на Сахалине, Курильских островах, Камчатке и Охотском побережье произрастает кустарниковая *рябина бузинолистная* (*S. sambucifolia* M.Roem.). Разводятся и некоторые виды иноземного происхождения.

Лекарственное значение. Родовое название рябины *Sorbus* произошло от кельтского слова «терпкий» и дано рябине за терпкий вкус плодов. В народе давно замечено, что **листья** рябины обладают сильным *противомикробным действием*. На Севере летом больных выносили под рябину, так как верили, что «дух рябиновый изгоняет болезни». До сих пор употребляют и цветки, и листья рябины, но в современной научной медицине основное применение имеют плоды.

Плоды рябины для пищевого и лекарственного использования собирают осенью вполне спелыми (после заморозков они в значительной мере теряют горечь и приобретают более приятный вкус). Срывают или срезают секатором соцветия полностью, а потом плоды обрывают и плодоножки выбрасывают. Сушат их в печах, духовках или сушилках, рассыпая тонким слоем на противнях, решетках, специальных рамках, обитых марлей или сеткой. Сухое сырье можно хранить 2 года. Для домашнего использования плоды рябины можно хранить в виде пасты. Для этого их толкут или пропускают через мясорубку и смешивают с сахарным песком. Можно отжать сок (добавив сахар: на 1 кг ягод – 1 кг сахара) и хранить его в холодильнике.

Целебные качества плодов рябины определяются в основном большим количеством витамина С (больше, чем в лимонах и апельсинах), витамина Р, каротина. Плоды содержат также пектин, до 2 % органических кислот (яблочную, виноградную, лимонную, янтарную и др.), флавоновые и дубильные вещества, эфирное масло, соли марганца, железа, меди, другие макро– и микроэлементы.

Рябина – отличное средство предупреждения и лечения *гипо– и авитаминозов*. Ее плоды полезны при *малокровии, физическом истощении* и при любых заболеваниях, так как содержащиеся в них витамины повышают сопротивляемость организма и стимулируют его защитные свойства.

Плоды рябины – составная часть многих витаминных сборов. Фармацевтическая промышленность вырабатывает лечебный поливитаминный сироп из плодов рябины.

Народные целители считают свежие плоды рябины лекарственным средством при *потере аппетита и расстройстве желудка*. Их надо

съедать несколько раз в день по чайной ложке, благодаря чему усиливается выделение желудочного сока. Для этой же цели зимой используют настой сушеных плодов.

В народной медицине плоды рябины употребляют в качестве лечебного средства при камнях в почках, подагре, ревматизме, как легкое слабительное, мочегонное, кровоостанавливающее и нормализующее обмен веществ, при геморрое, гипоацидных гастритах, при почечнокаменной болезни, артериальной гипертензии, атеросклерозе, сахарном диабете, ожирении. Настои листьев рябины рекомендуется применять против потливости ног.

Фитонциды рябины обладают сильнейшими обеззараживающими свойствами. Например, клубни картофеля не гниют, если их на зиму пересыпать мелко нарезанными листьями рябины. Рябину используют для дезинфицирования воды: веточку рябины опускают в посуду с водой на несколько часов, при этом даже улучшается вкус воды. Фитонциды этого растения губительны для золотистого стафилококка, сальмонеллы, плесневого грибка.

Издавна на Руси крестьяне парились в бане вениками из рябины и полыни. Считалось, что их запах бодростью наливает распаренные мышцы.

В народном календаре есть день Петра-Павла рябинника (23 сентября) – время созревания и заготовки рябиновых плодов, которое на Руси становилось праздничным событием. В этот день рябиновыми веточками с плодами украшали жилища, развешивали их под крышами, так как считалось, что рябина способна защитить человека от всяких бед, ее даже прятали в карманах одежды от «дурного глаза». Рябина – символ и гарантия счастья и мира в семье, поэтому и старались наши предки посадить возле дома рябину. В ее честь в народе складывались стихи, песни.

Рецепты народной медицины

Настой сушеных плодов: 1 ст. ложку измельченных плодов заливают 1 стаканом кипящей воды и настаивают 8-10 мин. Пьют такой настой при поносе 2 раза в день по целому стакану.

Сок из свежих ягод принимают по ¼ стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

⚠ Внимание: противопоказан при склонности к поносу.

[При дизентерии рекомендуются свежие плоды и сок рябины: по 100 г плодов 3 раза в день за 20–30 мин до еды или по ¼ стакана сока 2–3 раза в день за 30–40 мин до еды.

При гипертонической болезни следует принимать сок из ягод рябины:

по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Свежий сок рябины с медом, принятый натощак, применяют и при водянке, опухолях, отечности ног.

Кора рябины издавна считается в народе хорошим средством при склерозе сосудов головного мозга. Кору собирают ранней весной с началом сокодвижения (снимают ее с веточек не толще пальца!). Сушат на воздухе, а не в печи. Пять полных столовых ложек измельченной коры залить 0,5 л. сырой воды, довести до кипения и кипятить под крышкой на слабом огне 2 ч. Процедить. Принимать по маленькой винной рюмке (25–30 г) 3 раза в день до еды. Отвар, чтобы не закисло, держать в холодном месте (лучше в холодильнике), но перед употреблением следует подогреть. Курс лечения – 1,5–2 мес.

От бородавок можно избавиться, если регулярно наносить на них массу из растертых сырых ягод.

Замечено, что от приема сока из зрелых плодов при внутреннем геморрое наступает облегчение. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день, можно добавить мед или сахар. Запивать холодной водой. Кроме того, сок – прекрасное послабляющее средство.

При заболевании желчного пузыря хорошо съесть как желчегонное свежие ягоды по 100 г 3 раза в день за 20–30 мин до еды или пить сок из них по $\frac{1}{4}$ стакана.

Полезны при авитаминозах плоды в виде настоев и морсов: 400 г плодов измельчают в ступке, заливают 2 л. кипящей воды; настаивают 4 ч, встряхивают, процеживают через 4 слоя марли, добавляя сахар или мед по вкусу. Принимать это эффективное противоцинготное средство по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

Витамина С и каротина в рябине больше, чем в некоторых сортах моркови! поэтому в качестве поливитаминного средства используйте сборы.

Плоды шиповника – 1 часть, плоды рябины – 1 часть. Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка; кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в хорошо закупоренной посуде. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Плоды рябины – 7 частей, листья крапивы – 3 части. Готовить и принимать как в предыдущем рецепте.

Но самым эффективным противоцинготным средством является смесь свежего сока рябины с медом (на $\frac{1}{4}$ стакана рябины $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда).

При атеросклерозе народная медицина рекомендует отвар коры: 200 г измельченной коры залить 0,5 л. кипящей воды, нагревать на водяной бане 1 ч, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за

30 мин до еды.

Менее концентрированный отвар плодов рябины (1:10) применяется в качестве контрацептивного средства, при дисменореях, злокачественных опухолях. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Одно из лучших послабляющих средств: созревшие ягоды нарвать до мороза, перебрать, помыть. Насыпать в большую бутылку. Слой ягод, слой сахарного песка, и так – до верха. Обвязать тряпочкой и поставить на солнце или в другое теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивать 3–4 недели, затем массу процедить, ягоды отжать. Для того чтобы остановить брожение, в полученный сироп добавить спирт (25 мл на 500 мл сиропа). Принимать настойку по 0,5–1 рюмке утром натощак, запивая холодной водой. Послабляет скоро и мягко. Как только наладится стул; сделать перерыв. Курс можно повторить.

От камней в печени и желчных протоках надо с хлебом, чаем, сахаром, медом (с чем угодно!) 1,5 мес съедать ежедневно по 2 стакана свежих плодов рябины.

При малокровии (анемии) полезен настой: 2 ч. ложки плодов залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 1 ч, добавить сахар. Выпить в течение дня в 3–4 приема.

По Рафаэлю, **рябина** управляется Венерой и является целебной для родившихся под знаками Тельца и Весов.

Сосна обыкновенная

Краткая характеристика. **Сосна обыкновенная**, или **лесная**, – *Pinus sylvestris* L. – хорошо знакомое всем хвойное дерево из семейства сосновых высотой 25–35 м (до 40–45 м), с конусовидной или округлой кроной. Диаметр ствола у самых крупных деревьев может достигать 1 м и более.

Сосна в первые годы жизни растет быстро. Наибольший ежегодный прирост у деревьев происходит в возрасте 15–25 лет. Предельный возраст сосны обыкновенной оценивают в 300–350 лет, но известны деревья, возраст которых превышает 580 лет.

Ареал сосны обыкновенной очень большой, занимает значительную площадь умеренного пояса Евразии. В России сосна распространена в диком виде по всей лесной зоне, а также в лесостепи. Растет сосна и во многих степных районах. Здесь она занимает некоторые возвышенности, произрастает на выходах известняка и мела, покрывает песчаные массивы в речных долинах. Образует чистые леса всевозможных типов в самых разных местообитаниях – от бедных песков и меловых выходов до верховых болот. Примешивается к другим хвойным и лиственным

лесообразующим породам. За ее вечнозеленый наряд высоко ценится и широко разводится как декоративное дерево в населенных пунктах, городских садах и парках.

Большой ареал убедительно говорит о том, что это растение обладает исключительной приспособляемостью к внешней среде. Лишь по отношению к одному фактору сосна проявляет консерватизм – это световой режим. Сосна отличается большим светолюбием.

Лекарственное значение. Сосна – древнейшее лекарственное растение. Ею пользовались для лечения в Древнем Египте, Греции, Риме. Смола применялась при лечении простудных заболеваний. Авиценна утверждал: дым от сжигания сосны препятствует слезотечению, заполняет язвы в глазу и укрепляет зрение.

В наше время медицинское использование имеют прежде всего **сосновые почки**, представляющие собой молодые вегетативные побеги в начальной стадии роста.

Сосновые почки заготавливают зимой и весной, с октября до мая в сухую погоду. Заготовку ведут преимущественно на лесосеках. Острым ножом срезают почки вместе с основанием побега длиной 2–3 мм. Сушат на воздухе в тени или в проветриваемых помещениях. Готовое сырье ароматно, имеет горький вкус. Хранят в закупоренных банках до двух лет.

В почках содержатся эфирное масло, смола, горькие (панипикрин) и дубильные вещества, аскорбиновая кислота, минеральные соли. Благодаря сложному составу содержащихся в почках биологически активных веществ они обладают *отхаркивающим, мочегонным и дезинфицирующим свойствами*. Лекарствами из них (чаще всего это отвары) лечат *бронхиты* и другие *легочные заболевания*. Почки сосны – составная часть грудного сбора, назначаемого в этих же целях.

❗ **Внимание:** почки сосны не рекомендуется назначать при *гломерулонефрите и гепатите, а также при беременности*.

Иногда при *туберкулезе легких* пьют отвар из незрелых **шишек** сосны. Сосновые почки в народной медицине использовали также как желчегонное при воспалении желчного пузыря.

Лечебные свойства имеет **хвоя** сосны. Она содержит много аскорбиновой кислоты, поэтому настой из нее – эффективное средство предупреждения и лечения *цинги* и *авитаминозов*. Кроме витамина С, в хвое обнаружены дубильные вещества, горечи, флавоноиды, эфирное масло, кумарин, соли марганца, железа, меди, бора, цинка, молибдена, а также заметное количество каротина (провитамина А), витаминов К и Е. Получены экспериментальные лечебные препараты, показавшие хорошие

клинические результаты как стимуляторы заживления гнойных ран.

Терпентинное масло (скипидар), обладающее местным раздражающим, отвлекающим, обезболивающим, дезинфицирующим свойствами, применяют наружно в мазях и жидкостях.

Скипидарные ванны применяют при *отложении солей, артритах, ревматизме, подагре* и как *общеукрепляющее*. Скипидар добавляют в ванны при лечении по методу Залманова.

Как антисептическое средство скипидар принимают внутрь, но в очень малых дозах, так как это может вызвать рвоту и даже отравление.

Нельзя забывать и о целебных качествах воздуха в сосновом лесу. Летучие выделения сосновой хвои обладают высокой способностью обеззараживать окружающий воздух, поэтому воздух в борах бывает практически стерильным. Вот почему прогулки в сосняках не только приятны, но весьма полезны и больным, и здоровым людям, особенно тем, кто проводит значительную часть жизни в загазованных городах и поселках.

Заслуживает внимания народное наблюдение, актуальное для нас в связи с ежегодно повторяющимися эпидемиями *гриппа*. Оказывается, гриппозному больному помогает, если в комнате, где он находится, несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой смолы. Это дезинфицирует воздух в доме и придает ему великолепный стойкий смолистый запах, приятный для больного и его окружающих.

Путем сухой перегонки из сосновой древесины получают деготь, который широко применяют в виде 10–30 %-ных мазей для лечения *экземы, чешуйчатого лишая, чесотки* и других заболеваний кожи. Сосновый деготь входит в состав серно-дегтярного мыла, мази Вишневского и др.

Из сосновой хвои, содержащей большое количество витамина С и фитонцидов, в домашних условиях можно готовить витаминный настой.

Для витаминного напитка собирают и используют только свежую хвою. В зимнее время сосновые ветки можно хранить под снегом или в неотопляемом помещении около 2 месяцев. В жилой комнате ветки сосны можно хранить не более 10 дней (нижние концы их опускают в воду). При этом активные фитонцидные вещества хвои обеззараживают окружающий воздух.

Ванны с экстрактом из сосновой хвои оказывают необыкновенно эффективное действие на лиц с *болезненной раздражительностью и укрепляют сердце и нервы*. Поэтому такие ванны с большим успехом применяют не только при *страданиях сердца и нервов*, но и при *нервной*

бессоннице и возбужденности, параличе, подагре, суставном ревматизме, ожирении, астме, болезнях дыхательных путей.

Ванны с сосновым экстрактом полезны для восстановления сил после тяжелой болезни. Продолжительность ванны – 10–12 мин, ежедневно или через день. Эти же ванны могут служить для лечебных вдыханий, если в ванну прибавить 20–30 капель масла из сосновой хвои. Пары, насыщенные эфирным маслом, хорошо действуют на слизистые оболочки и кожу лица.

Горячие ванны из сосновых игл или их экстракта хорошо помогают при белях.

Ожоги, а также некоторые заболевания кожи лечат хлорофиллокаротиновой пастой, которая вырабатывается из хвои сосны.

Почечнокаменную болезнь, почечные колики может облегчить готовый препарат пинабин, представляющий собой раствор эфирного масла из хвои сосны в персиковом масле, который употребляют по 5 капель на сахаре 2 раза в день за 15–20 мин до еды.

❗ **Внимание:** *пинамбин противопоказан при нефрите, нефрозах, беременности.*

В. И. Даль в Толковом словаре упоминает водку, настоянную на сосновых иглах и шишках, которую в ярославских краях пьют *от ломоты*.

В житейском смысле трудно согласиться с научным названием сосны – «обыкновенная». Кто пользовался народными сосновыми снадобьями, тот знает, что сосна обыкновенная имеет необыкновенные свойства, дает необыкновенные результаты в лечении, оттого-то русские знахари всегда ее ценили, любили, называли Божьим деревом.

Рецепты народной медицины

При водянке, ревматизме, хронических воспалениях бронхов, астме принимают отвар почек, а при туберкулезе – настой из них: 10 г сосновых почек залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и держать на кипящей водяной бане 30 мин. Охладить в течение 10 мин, процедить и отжать оставшееся сырье. Полученный отвар долить кипяченой водой до первоначального объема (200 мл), принимать в течение дня небольшими порциями.

При чахотке собрать весной сосновых или еловых шишек, высушить в тени и употреблять как чай на 2 стакана кипятка по 1 ст. ложке шишек. Несколько раз вскипятить и пить утром и вечером по 1 стакану.

Если у вас бронхит, попробуйте эффективное народное средство – отвар из почек и хвои молодых веточек сосны: 5 г смеси залить 1 стаканом горячей кипяченой воды, варить на медленном огне 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Можно приготовить

сироп: 50 г указанной смеси залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Процедить и добавить 300–500 г сахара, варить до загустения. Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день. Можно 1 ст. ложку почек вечером засыпать в термос, залить 0,5 л. кипятка. Настаивать в течение ночи, на следующий день выпить весь настой (в теплом виде) в 3–4 приема за 20–40 мин до еды.

Одну столовую ложку почек заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 40 мин, процеживают. Пить нужно по 2–3 глотка непосредственно при кашле .

При туберкулезе можно приготовить такую настойку: 5 ст. ложек пыльцы настаивать в 0,5 л. водки в течение двух недель. Принимать по 25 г до еды 3 раза в день. Если по какой-либо причине вы не смогли собрать пыльцу, используйте для приготовления лекарства свежесытекающую сосновую смолу-живицу.

Средство не является специфическим лечением туберкулеза, но широко применяется наряду с другими средствами как укрепляющее организм.

При невралгиях, миозитах, подагре, ревматизме, артритах: смешивают скипидар с вазелином или салом (в соотношении 1:2 или 1:4) для растирания.

Полезна при ревматизме и подагре, а также после тяжелых болезней и операций сосновая пыльца. Пылящие мужские колоски сосны сушат на солнце, а затем вытряхивают из них пыльцу, которую заваривают как чай или принимают с медом.

При болях в пояснице и суставах, радикулите, ишиасе рекомендуется прикладывать к пояснице распаренные свежие сосновые опилки; завернутые в марлю.

При гнилостных бронхитах, воспалительных заболеваниях легких и дыхательных путей рекомендуются как противомикробное и дезодорирующее средство ингаляции со скипидаром -15 капель на 1 стакан горячей воды.

Витаминный настой: для одного человека берут до 50 целых веточек сосны и небольшими порциями опускают их в кипящую воду, взятую в пятикратном количестве по отношению к массе хвои. Кипятят 20 мин (взятые весной, кипятят 40 мин), процеживают и отстаивают. Для улучшения вкуса в настой добавляют немного яблочного уксуса и сахара. Полученный напиток выпивают в течение дня в два приема.

Для лечения нервных и сердечно-сосудистых заболеваний делают ванны: готовят экстракт из хвои и шишек. Хвою, веточки и шишки

заливают холодной водой и кипятят полчаса, хорошо закрывают и настаивают 12 ч. Хороший экстракт имеет коричневый цвет. Для полной ванны его требуется 1,5 кг, для половинной – $\frac{3}{4}$ кг, для сидячей и ножной – по $\frac{1}{4}$ кг.

При болях в сердце хорошо помогают и молодые женские шишечки сосны; покрытые красными чешуйками. Свежие красные шишечки засыпают рыхлым слоем в банку на $\frac{2}{3}$ ее объема, затем доверху доливают водку и настаивают в течение 2 нед. Принимают от 1 ч. до 1 ст. ложки 3 раза в день.

Фригидным женщинам хорошо помогает сочетание отвара веток сосны с корнем валерианы: с утра в течение 30 мин варить ветки сосны в кастрюле или ведре. В посуду положить столько веток, сколько войдет, залить их водой, закрыть крышкой и прокипятить 30 мин, оставить настаиваться до вечера. Затем отвар процедить, еще раз довести до кипения, добавить корни валерианы (из расчета 5 ст. ложек корней на 5 л. отвара), потомить 10 мин и делать ванну.

В послеродовой период, при онкологических заболеваниях половой сферы, при рассеянном склерозе, при болезнях почек и сердечно-сосудистой системы полезно следующее средство: 3–5 ст. ложек измельченной свежей хвои залить 0,5 л. кипятка, варить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин, периодически помешивая содержимое, настаивать в теплом месте 10–12 ч, процедить. Принимать всю дозу в течение дня в теплом виде, чуть подсластив отвар.

Живицу сосны используют при лечении катара, язвы, рака желудка, наружно – при фурункулезе: на язву или рану налить жидкой смолы-живицы, перебинтовать. Менять несколько раз в течение 2–3 сут. Промыть после живицы рану спиртом и снова наложить живицу. Если смола-живица сухая, ее нужно растворить в 90 %-ном спирте. Делается это так: смолу перебрать, сложить в стеклянную баночку или пузырек с широким горлом. Залить 90 %-ным спиртом (спирт должен покрывать живицу на 1 см), через несколько дней смола растворится.

Лекарство от радиации («золотой» рецепт профессора Ефимова): взять горсть хвои (30–50 г) – лучше с концевых веточек сосны. Залить в эмалированной посуде 2 л. воды. Добавить 1 ст. ложку размельченной шелухи лука и 1 ч. ложку мелко нарезанного солодкового (лакричного) корня или его порошка, кипятить на слабом огне 20 мин. Затем добавить 2 ст. ложки размятых плодов шиповника и кипятить еще полминуты. Поставить под одеяло или налить в термос на 10–12 ч, потом процедить, довести до кипения, остудить. Пить без нормы; без определенных правил.

В течение 48 ч нужно выпить от 1 до 5 л. Этот рецепт предупреждает не только лучевую, но и многие другие болезни, выводит шлаки; дает эффект витаминизации весной.

По Рафаэлю, сосна управляется Юпитером и целебна для родившихся под знаками Стрельца или Рыб.

Сосна сибирская, или кедр сибирский

Во флоре России есть хвойные деревья, которых повсеместно зовут кедром. О «кедре» сибирском пойдет речь ниже. Слово «кедр» стоит в кавычках не случайно – на самом деле эта порода относится к ботаническому роду сосна – *Pinus*, тогда как настоящие кедры принадлежат к совершенно иному роду – *Cedrus*. В нашей стране в дикорастущем состоянии истинных кедров нет совсем, да и в озеленении они имеют весьма ограниченное применение – только на Черноморском побережье Краснодарского края, так как очень теплолюбивы.

Краткая характеристика. *Сосна сибирская, или кедровая, или кедр сибирский*, – *Pinus sibirica* Du Tour – крупное вечнозеленое дерево из семейства сосновых высотой 20–25 м (до 35 м), с густой кроной. Ствол до 1,5 м в диаметре, с буровато-серой бороздчатой корой. У молодых деревьев кора более светлая и гладкая. Побеги двух типов: удлиненные и укороченные. Молодые удлиненные побеги рыжеватые за счет опушения. Корневая система хорошо развита, состоит из стержневого и крепких боковых корней.

Растет сосна кедровая медленно в течение всей жизни. Деревья впервые начинают давать семена с 25–30 лет, если растут на свободе, а в насаждениях – не ранее чем с 50 лет. Живет сосна сибирская до 500 лет (по некоторым данным до 850 лет).

Ареал сосны сибирской почти полностью лежит в пределах России, лишь южным краем заходит в Монголию и Казахстан. Эта лесная порода произрастает примерно на трети всей лесной зоны нашей страны. Кедровники и леса с заметным участием сосны кедровой занимают 40 600 000 га. Они распространены в горах и на равнине северо-восточных районов Европейской России (от верховьев р. Вычегды), почти по всей Западной и Восточной Сибири. Эти леса называют темнохвойной тайгой.

Сосна сибирская теневынослива, морозостойка, требовательна к влажности почвы и воздуха. Предпочитает суглинки и супеси, хотя может расти и на скалах, и даже на сфагновых болотах.

К сосне сибирской очень близка *сосна карликовая* – *Pinus pumila* (Pall.) Regel, которую чаще зовут кедровым стлаником. Многие ботаники до недавнего времени даже считали кедровый стланик разновидностью

сосны сибирской.

Лекарственное значение. Лекарственное использование имеют разные части сосны сибирской. Ее хвоя содержит ценное эфирное масло, витамин С, каротин (провитамин А), поэтому настой хвои или «кедровой лапки» (молодых охвоенных веточек) используют как *противоцинготное средство*. Смолу из стволов по праву называют «живицей» за ее способность заживлять раны. На Руси живица употреблялась для лечения *гнойных ран, язв, фурункулов, ожогов и порезов*.

Знатоки утверждают, что даже запущенную *желудочную язву* можно быстро вылечить животворной живицей. Тягучую янтарную смолу держат во рту, слизывая языком, либо делают водные настои. Кровоточащие раны, залитые живицей, затягиваются и начинают заживать уже на вторые сутки. А ведь язва – это тоже рана, только на стенке желудка.

Большую ценность представляют собой орехи кедра, и не только как вкуснейший продукт.

В настоящее время ученые установили, что **кедровый орех** содержит различные вещества, способствующие сохранению высокой работоспособности, улучшению состава крови, росту человеческого организма, лечению *туберкулеза, почечных заболеваний, малокровия*.

Из скорлупы кедрового ореха российские производители изготавливают спиртовые растворы, которые применяются при *лечении артритов, подагры, суставного ревматизма, заболеваний желудка, печени*, а также при *лейкозе, геморрое*. Кроме того, это эффективное средство для очистки организма, выведения радионуклидов.

Кедровое масло, кроме высоких питательных, диетических, целебных, имеет еще и косметические свойства. В нем идеально сочетаются экологически чистые жиры, углеводы и комплекс витаминов, а также микроэлементов. Все это положительно влияет на самочувствие человека и продолжительность жизни.

Орехи кедра – лекарство, известное с древности. Еще в XVIII в. академик П. С. Паллас, побывавший с экспедицией в Сибири, отметил, что кедровые орешки *восстанавливают мужскую силу*, возвращают человеку молодость.

Рецепты народной медицины

Молоко из ядрышек: их растирают, постепенно добавляя воду. Образуется ароматная белая эмульсия, ощутимо поднимающая тонус, вызывающая прилив сил и бодрости. Можно пить по 2–3 ч. чашки в день.

Отвар и настойку из скорлупы кедровых орехов применяют при геморрое, маточных кровотечениях и заболеваниях крови, особенно при

лейкозе: скорлупу высушенных естественным путем орехов засыпают в бутылку темного цвета до уровня «плечиков», не утрамбовывая, заливают водкой до пробки и настаивают в теплом, темном месте 8-10 сут. Принимать по 1 ч. ложке перед едой 3–4 раза в день.

Кедр управляется Солнцем и является целебным для родившихся под знаком Льва.

Черемуха

Краткая характеристика. *Черемуха обыкновенная* – *Padus avium* Mill. [*Padus racemosa* (Lam.) Gilib.] – дерево высотой до 10 м, реже крупный кустарник из семейства розоцветных с густой, сильно облиственной кроной. Стволы покрыты черно-серой корой, молодые ветви имеют коричневую кору.

Цветки с сильным характерным запахом, собраны в многоцветковые поникающие кисти длиной до 12 см. Плоды – черные блестящие костянки величиной с горошину, с округло-яйцевидной косточкой (семенем) и сладкой вяжущей мякотью. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-августе.

Встречается черемуха в лесотундровой, лесной и степной полосе Евразии. В России широко распространена в европейской части и Западной Сибири. Растет по берегам рек, озер и других водоемов, в приречных лесах, на опушках и прогалинах влажных лесов. Предпочитает местообитания с достаточно влажными плодородными почвами, богатыми азотом.

В Восточной Сибири и на Дальнем Востоке черемуха обыкновенная замещается близким видом – *черемухой азиатской* (*Padus asiatica* Кош.) с опушенными молодыми ветвями. В Приамурье и Приморье произрастает третий вид, используемый в медицине, – *черемуха Маака* [*P. maackii* (Rupr.) Кош.], отличающаяся от черемухи азиатской обильными плоскими желёзками на нижней поверхности листовых пластинок. Лечебное значение всех трех названных видов равнозначно.

Лекарственное значение. В лечебных целях используют плоды, кору, цветки и листья черемухи. Плоды черемухи собирают для лечебных целей полностью созревшими, срывая кисти целиком. Сушат любым доступным способом: на солнце, рассыпая кисти тонким слоем, либо в печах и сушилках при температуре 50–60 °С. После сушки кисти перетирают, при этом сухие костянки отделяются от плодоножек. С помощью решет плоды очищают от плодоножек и прочего мусора. Плоды содержат до 5 % сахаров, флавоноиды, яблочную и лимонную кислоты, эфирное масло, много дубильных веществ, благодаря чему плоды черемухи – неперенная

составная часть некоторых вяжущих сборов. Отвары и настои хранят в темном прохладном месте (холодильник, погреб) не более 3 суток. Иногда пользуются отваром коры (действующим веществом и здесь являются дубильные соединения).

Препараты из черемухи применяют как *потогонное, мочегонное средство* при *туберкулезе легких, бронхите, кашле*, для полосканий при *кариесе зубов*, в качестве примочек при *фурункулезе, радикулоневралгии, блефароконъюнктивите* и как противозачаточное средство.

В медицине плоды в виде водного настоя или отвара назначают в качестве вяжущего средства при *поносе, диспепсии, энтерите, инфекционных колитах*.

В некоторых случаях горсть съеденных плодов может приостановить понос.

Сок из листьев, цветков и плодов применяют в виде спринцеваний при *трихомонадном кольпите*.

Этот же сок используют местно, в виде припарок, для лечения *пролежней, очищения и грануляции ран*.

Рецепты народной медицины

При *дизентерии*: 1 ст. ложку плодов заварить 1 стаканом кипящей воды; кипятить 5 мин на слабом огне, настаивать, через 2 ч процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день до еды.

В качестве примочки при *глазных болезнях* употребляют «черемуховую воду», получаемую путем перегонки из цветков. В домашних условиях для примочек на глаза можно приготовить настой: 5 г плодов на 200 мл кипятка или 1 ч. ложку цветков на 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч, процедить.

Отвар коры используют как *потогонное и мочегонное средство*: 1 ст. ложку измельченной коры заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 20 мин, отвар фильтруют через марлю и пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

При нарушении обмена веществ, *гангрене, туберкулезе легких*: назначают сок из цветков и плодов черемухи по $\frac{1}{2}$ стакана в смеси с 1 ст. ложкой меда. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

При *ревматизме, подагре, невралгии*: настаивают цветки на водке и втирают в больные суставы. Можно лечить эти заболевания и отварами коры в пропорции 1:10.

Кустарники и полукустарники

Бересклет бородавчатый

Краткая характеристика. *Бересклет бородавчатый* – *Euonymus verrucosa* Scop. – кустарник из семейства бересклетовых с хорошо развитой корневой системой. Стебли высотой до 2 м. Иногда этот кустарник почему-то становится одноствольным и принимает форму дерева высотой до 3 м. Кора молодых надземных побегов зеленая, позднее коричневеющая, густо усажена черно-бурыми или красноватыми пробковыми бородавочками, откуда и название растения. Кора стволов почти черная, морщинистая, с беловатыми трещинами.

Цветки с неприятным запахом, диаметром около 1 см, собраны по 3–9 в соцветия-полузонтики, расположенные в пазухах листьев. Спелые плоды придают бересклету яркую живописность. Красоту растения в этот период его жизни дополняют листья, приобретающие осенью желто-розовую окраску.

Цветет бересклет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре. Цветение, как правило, обильное, но плоды завязывает далеко не каждый цветок. Растет бересклет очень медленно.

Бересклет бородавчатый распространен в лесной и лесостепной полосе по всей Европе, а также на Кавказе и в Малой Азии. В европейской части России доходит на севере до Пскова и Костромы, на востоке до Ижевска.

Лекарственное значение. В лечебных целях используют плоды бересклета как *рвотное* и *слабительное средство*. Из семян недавно выделили гликозиды сердечного действия.

Плоды бересклета бородавчатого считаются ядовитыми, что, однако, не мешает использовать их в народной медицине. Лекарства из плодов назначают при *малярии*. Плоды также *стимулируют половую деятельность*, но очень ядовиты и требуют особой осторожности. Порошок из высушенных плодов и листьев употребляют и как *противоглистное средство*. Используя его для наружного применения, в народе им пытаются лечить *чесотку* и *бороться с вшами*. Отвар листьев пьют при *водянке*.

Рецепт народной медицины

Настой веток бересклета принимают при отеках, гонорее, хроническом запоре: 1 ст. ложку измельченных веток залить 0,5 л.

кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 5 мин, охладить в течение 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

По Седиру, **бересклет** управляется Солнцем.

Брусника

Краткая характеристика. **Брусника** – *Vaccinium vitis-idaea* L. – вечнозеленый кустарничек из семейства вересковых с длинным горизонтальным корневищем, от которого отходят прямостоячие ветвистые надземные побеги высотой от 10 до 25 см. Листья у брусники не отмирают осенью, а уходят под снег зелеными, успешно перезимовывают.

Цветки у брусники не крупные, со слабым, но очень приятным запахом. Плод – шаровидная ягода диаметром 7–8 мм (до 12 мм), в зрелом состоянии ярко-красная, блестящая, с многочисленными семенами. Зацветает в мае-июне. Плоды созревают во второй половине августа-сентябре.

Брусника – широко распространенное лесное и тундровое растение Северного полушария. В России произрастает в европейской части, в Сибири, на Дальнем Востоке в хвойных и смешанных лесах разных типов, по окраинам болот, в тундре. В горах поднимается до альпийского пояса.

Лекарственное значение. Лекарственное применение находят листья и ягоды брусники. Лекарства из брусничных листьев обладают мочегонным, антисептическим и вяжущим действием. **Листья** собирают для лечебных целей обычно весной, в мае-июне, до или во время цветения. Берут при этом только перезимовавшие листья. Сушат на чердаках и в теплых помещениях, предохраняя от прямых солнечных лучей при температуре 50–60 °С.

Ягоды лучше собирать в августе-сентябре, а также весной, после таяния снега. Они длительное время сохраняются в свежем виде. Сушку ягод практикуют редко, чаще их мочат.

Ягоды брусники как средство профилактики и лечения гипо- и авитаминозов входят в состав витаминных чаев, обладают противоцинготными и противогнилостными свойствами. Свежие, а также моченые и вареные ягоды употребляют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, поносах, ревматизме, подагре, а брусничный сок пьют при повышенном кровяном давлении и сахарном диабете.

Обилие биологически активных веществ в листьях и ягодах определяет разносторонность их применения. Кроме антимикробного, они

обладают, вяжущим, противовоспалительным, капилляроукрепляющим свойствами, подавляют рост золотистого стафилококка, повышают активность антибиотиков, усиливают желчеотделение, оказывают противолямблиозное действие и стимулируют защитные силы организма.

Рецепты народной медицины

При желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени, ночном недержании мочи, подагре, суставном ревматизме, остеохондрозе, лихорадочных состояниях, туберкулезе легких, кровохарканье, цинге, цистите, пиелите, поносе, сахарном диабете, ожирении, малокровии готовят настой из расчета 1 ст. ложка листьев на 1 стакан кипящей воды. Настаивают 30 мин. Принимают в охлажденном виде по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Иногда готовят отвар из 1 ст. ложки измельченных листьев на 1 стакан воды. Варят 10–15 мин и пьют порциями в течение дня.

При заболеваниях мочевых путей полезен брусничный чай. Брусничные листья заливают не кипятком, а холодной водой, после чего чайник ставят на огонь хорошенько покипеть. Настой получится хоть и темный, но прозрачный, на вкус несколько вяжущий.

Недержание мочи у детей лечат отваром из ягод и листьев: 2 ст. ложки указанной смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Одну половину полученного отвара дают выпить ребенку в течение дня в несколько приемов, другую – перед сном.

При цистите очень полезен настой из листьев: взять горсть, заварить в 3 стаканах воды. Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Выпить в течение дня в три приема.

При желчнокаменной болезни: 1 ст. ложку листьев заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4–5 раз в день.

В случаях гриппа или простуды: на 150 г ягод берут 120 г сахарного песка, 1 л. воды. Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить кипяченой водой и кипятить 5 мин. Отвар отделить, довести до кипения с сахарным песком, охладить и смешать с отжатым ранее соком. Выдержать 1–2 дня.

Соком ягод обрабатывают пораженные лишаями или чесоткой участки кожи: прикладывают к ним салфетки, смоченные соком брусники.

При туберкулезе легких, особенно при кровохарканье, рекомендуют брусничную воду с медом: 150 г ягод брусники, 150 меда, 1 л. воды.

Промытые ягоды размять деревянным пестиком и отжать сок. Мезгу залить горячей водой и кипятить 5 мин. Отвар отделить, довести до кипения с медом, охладить и смешать с отжатым ранее соком. Выдержать 1–2 дня.

Для улучшения остроты зрения рекомендуют свежие ягоды брусники (по ½ стакана в день) и сок из них. Брусничный сок: 1 кг ягод брусники, 2 л воды. Отобранные и промытые в холодной воде ягоды залить охлажденной кипяченой водой и оставить на 10–12 дней, после чего сок можно считать готовым. Сок слить, а ягоды использовать для приготовления компотов и киселей.

По Седиру, **брусника** управляется Сатурном и является целебным растением для родившихся под знаком Козерога и Водолея.

Бузина черная

Краткая характеристика. **Бузина черная** – *Sambucus nigra* L. – крупный кустарник из семейства жимолостных высотой 2–4 м (до 6 м). Цветки у бузины черной желтовато-белые, ароматные, мелкие, собраны в крупные многоцветковые щитковидные или зонтиковидные соцветия диаметром 10–20 см, расположенные на верхушках стеблей и ветвей.

Бузина черная широко распространена в Западной, Центральной и Восточной Европе, на Кавказе, в Малой Азии. В нашей стране произрастает в Центральном Черноземье.

Лекарственное значение. Цветки и плоды бузины обладают многими целебными свойствами. Настои из цветков и плодов применяют при простуде, гриппе, ангине, трахеитах, бронхитах как потогонное; при болезнях печени как желчегонное; при отеках, ревматизме, подагре как мочегонное; при запорах как слабительное; при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, при ожогах, фурункулах как дезинфицирующее и вяжущее средство.

Из цветков, а в сентябре из вызревших ягод отжимают сок бузины черной. Действует общеукрепляюще, возбуждает гормональные железы.

Цветки бузины собирают при полном цветении и сразу же сушат на чердаках, в сараях, других проветриваемых помещениях.

Плоды собирают зрелыми, сушат в печах, духовках или сушилках. Сухие костянки отделяют от плодоножек, которые выбрасывают.

Предки ценили свежие цветки бузины черной и старались не упустить время ее цветения. Сказывали: потому она и зовется черной, что черную болезнь прогоняет.

Ягоды бузины черной пить с чаем или вместо чая. Облегчает состояние при параличе.

Рецепты народной медицины

При сухом кашле, подагре, артрите, диабете, ревматизме, заболеваниях почек; для повышения сопротивляемости организма, как потогонное средство при простудных заболеваниях, как мочегонное, жаропонижающее и отхаркивающее при гриппе, ангине, фурункулезе: принимают сок ягод по 1 стакану с 1 ст. ложкой меда в три приема в течение дня; сок цветков смешивают с медом поровну и употребляют по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При простудных заболеваниях плоды и цветки бузины используют в отварах, добавляют в различные сборы целебных трав. Одну столовую ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Настой принимать по $\frac{1}{4}$ стакана (лучше с медом) 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Одну столовую ложку высушенных плодов заварить в 1 стакане кипятка. Настаивать 20 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 50 г 3 раза в день как потогонное средство.

Средство от кашля: взять 1 ст. ложку сухих цветков на 0,5 л. кипятка. Настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Настой готовить вечером. Пить на ночь по 1–2 чашки теплым (не горячим) с сахаром или медом, с добавлением молока.

Молодые листья бузины отваривают в молоке или варят с медом и применяют наружно. Это хорошее противовоспалительное средство при ожогах, фурункулах, опрелости, воспалении геморроидальных узлов.

Отвар из цветков растения: 1 ст. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 мин, процедить, отжать. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде при миокардите, пороках сердца, а также в климактерический период.

Из бузины получается прекрасный весенний тонизирующий напиток, который готовят по старому немецкому рецепту: 6–8 листьев бузины нужно порезать и кипятить приблизительно в 200 мл воды на медленном огне 10 мин. Чашку напитка выпивать перед завтраком или после него. Этот напиток можно готовить и из высушенных листьев и пить в любое время года (рецепт предложен П. Твичеллом в книге «Магические травы»).

Народная целительница Н. П. Цинкина предлагает следующий противоопухолевый рецепт: сорвать соцветие бузины, обмакнуть его в тесто и поставить в печь или духовку. Обламывать веточку не надо; за нее удобно держать запеченное соцветие. Нужно использовать время цветения черной бузины и готовить такие сладкие оладушки с палочкой. Можно взять одни лепестки и посыпать ими второе блюдо, можно пить

с ними чай.

Отвар коры и корней пьют при склерозе и болях в области сердца, при сердцебиении, одышке, бессоннице: 1 ст. ложку измельченного корня заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

От головной боли применяют настой: 1 ст. ложку сухих цветков заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по ¼ стакана (лучше с медом) 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

Легкое слабительное: 20 г листьев залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку меда или поварить молодые весенние листочки бузины в меду. Принимать по ¼ стакана после еды.

Сок из молодых листьев бузины с медом в соотношении 1:1 – действенное слабительное при хронических запорах .

По данным Рафаэля, **бузина** управляется Венерой и является целебной для родившихся под знаками Тельца и Весов.

Вереск

Краткая характеристика. Вереск обыкновенный – *Calluna vulgaris* (L.) Hill – вечнозеленый сильно ветвистый кустарничек из семейства вересковых. Надземные побеги простираются по поверхности почвы, укореняются, обеспечивают распространение растения вширь. От лежащих побегов отходят ветви, растущие вертикально, они имеют высоту от 15 до 70 см.

Цветки мелкие, колокольчатые, поникающие, снабжены короткими цветоножками, собраны в верхушечное одностороннее густое многоцветковое кистевидное соцветие длиной от 5 до 15 см. Цветение у вереска растянутое, начинается поздно – в июле, продолжается до поздней осени.

Вереск широко распространен в умеренном поясе Евразии. В нашей стране вереск произрастает и образует обширные заросли во многих районах как Европейской, так и Азиатской России. Типичные места обитания вереска – сосновые леса, песчаные пустоши, песчаные сухие участки тундры и лесотундры, торфяники. Южнее лесной зоны зарослей не образует.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют обычно надземные побеги, заготавливаемые во время цветения растения. В них содержатся дубильные вещества, флавоноиды (в том числе кверцитрин), сапонины, смола, камедь, органические кислоты, каротин, минеральные соли.

Лекарства из вереска обладают мочегонным, противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Старинные лечебные справочники рекомендовали их при воспалении почек и мочевого пузыря, против «каменной болезни», а также при подагре. В научной медицине вереск не применяют, но в народе используют в лечебных целях достаточно широко: при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах, сопровождающихся поносами, повышенной нервной возбудимости, бессоннице, стоматите, ангине, ожогах, экземе и нарушении обмена веществ.

Его цветущие надземные побеги издавна употребляют в гомеопатии.

Ароматичный вересковый мед считается целебным при различных заболеваниях, хотя и терпок на вкус.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку верхушек облиственных побегов настаивать ночь в 0,5 л. кипятка, утром процедить. Принимать при камнях в почках и мочевом пузыре по 100 мл 3 раза в день до еды.

Сок, разведенный в соотношении 1:5, рекомендуют использовать наружно для полосканий при ангинах, стоматитах, в виде примочек при поражении суставов ревматоидного характера.

При ревматизме, подагре, кашле, атеросклерозе, нервных реакциях, бессоннице, головокружении, нарушениях кровообращения головного мозга, болезнях мочевых органов: 2 ст. ложки сухого измельченного вереска на 1 л. воды. Кипятить 10–15 мин на слабом огне, настаивать, укутав, ночь. На следующее утро процедить и пить, как чай или воду, в любое время суток. Курс лечения – 3 мес, перерыв 2–3 нед, затем курс повторить.

Атеросклероз в народе лечат настоем вереска: взять 1 ст. ложку с верхом измельченного растения на 0,5 л. кипятка. Кипятить 10 мин, настаивать, укутав, 3 ч, процедить. Первую неделю принимать по ½ стакана, а затем по 1 стакану.

При неврастении: 2 ст. ложки вереска залить 0,5 л. горячей воды, настаивать в тепле всю ночь. Принимать в 4 приема до еды.

Издавна сохранился среди народных целителей и такой совет: если ребенок сильно испугался, обварите вереск кипятком, остудите получившийся настой и этой водой вымойте ребенку лицо и руки над тазиком, а воду вылейте там, где ребенок испугался. Эту процедуру следует повторить 3 раза на зорях.

При туберкулезе легких: в бутылку с широким горлом или в банку насыпать измельченные верхушечные ветки вереска, залить водкой (в соотношении 1:4), настаивать 9-11 дней. Принимать по 1 ч. ложке в день,

разводя в небольшом количестве воды.

По Седиру, **вереск** управляется Меркурием и является целебным для родившихся под знаками Близнецов и Девы.

Ежевика

Краткая характеристика. **Ежевика сизая**, или **ожина**, – *Rubus caesius* L. – дикорастущий полукустарник из семейства розоцветных высотой до 1,5 м. Растение имеет ползучие корневища. Стебли сизые от воскового налета, усажены многочисленными шипами. Небольшие шипы вырастают также на черешках листьев, по жилкам на нижней стороне листовой пластинки и на цветоножках. Плод – многокостянка, состоящая из отдельных костяночек, сросшихся основаниями. В просторечье его зовут ягодой. Цветение растянуто с мая до зимы. Плоды соответственно созревают в разное время.

Ежевика сизая – евразийское растение. Распространена в европейской части России, Западной Сибири, а также в Европе, на Кавказе, в Малой Азии, Казахстане, Средней Азии, Иране.

Лекарственное значение. В научной медицине ежевику не используют, а в народе ее истари считают полезным средством.

Употреблялись в народе листья, молодые побеги, цветки, плоды и даже корневища в основном как *кровоочищающее и закрепляющее средства при желудочно-кишечных расстройствах*. Растение применялось также при *простуде, насморке, повышенной температуре (как потогонное средство)*, при *воспалении миндалин, кожной сыпи*.

Ежевика полезна при *нарушениях нервной системы типа неврозов, склерозе, гипертонии, заболеваниях желудка при сахарном диабете, ангине, заболеваниях полости рта и десен, кожных заболеваниях*.

Настой из **листьев** ежевики применяют при *неврозах у женщин в период климакса и для спринцеваний при затяжных и обильных менструациях, при патологическом климаксе, частых приливах крови к голове, бессоннице, нефропатии и сахарном диабете у беременных*.

Мочекаменную болезнь лечат порошком **корня**, сваренного в вине.

Плоды облегчают боли в суставах при *отложении солей и ревматизме, уменьшают воспаление в почках и мочевом пузыре, чистят кровь, оказывают противоглистное действие*.

Сок ежевики готовят из вызревших сочных плодов или молодых свежих листьев, иногда из корней. Сок из плодов используется при *лихорадочных состояниях, как лечебно-профилактическое средство при анемии, эффективное средство при трахеите, бронхите, ангине, фарингите, хорошее успокаивающее, общеукрепляющее средство*,

особенно в период климакса.

Сок из плодов и листьев используют при гинекологических заболеваниях, колите, диарее, как антигельминтное средство, при анемии (до 100 мл сока на прием).

Рецепты народной медицины

Берется одна столовая ложка листьев ежевики на 1 стакан кипятка. Дать прокипеть 3–5 мин, укутать на 30–40 мин, процедить. Принимать при дизентерии от половины до 1 стакана на прием 3 раза в день.

Сушеные плоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные с сахаром (по вкусу), – лекарство от поноса (детям дают по половине чайной ложки 3 раза в день).

Если вас беспокоит гастрит или жидкий стул, используйте листья в виде отвара: 5 г на 200 мл воды кипятят 5 мин, настаивают 20 мин, процеживают и принимают по 50 мл 3 раза в день.

При экземе можно применить напар: 50 г размятых листьев ежевики на 1 л. кипятка в виде примочек.

При анемии: на 1 л. красного сухого вина взять 8 ст. ложек измельченных корней и листьев ежевики и варить на слабом огне 1 ч. Принимать по 50 г 3 раза в день до еды.

Одну столовую ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2–3 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды при неврозах.

При водянке: корень сварить с медом или 15 г сухого корня залить 300 мл кипятка, дать настояться. Можно добавить мед (1 ч. ложку). Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 ч в течение дня.

Настой листьев (10 г листьев на 1 стакан кипятка), принимаемый в теплом виде утром и вечером (по 100 мл), имеет успокаивающее действие. В некоторых случаях этот настой полезен больным, страдающим трофическими язвами, плохо заживающими ранами. Он способствует очищению ран и их быстрому заживлению.

При воспалении аппендикса: 1 ч. ложку с верхом свежесорванных и измельченных листьев заливаем стаканом кипятка и настаиваем полминуты. Смесь процеживаем и пьем маленькими глотками от 1 до 2 стаканов ежедневно, пока не исчезнут признаки воспаления аппендикса (сильные боли в правой стороне живота, высокая температура, рвота, язык обложен, брюшная стенка напряжена).

❗ **Внимание:** рецептом можно воспользоваться только в условиях, когда нет поблизости срочной медицинской помощи.

Сок из корней назначают как диуретическое и

противовоспалительное средство при асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях: принимают по ½-1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда до еды 3 раза в день.

Противораковое и противоопухолевое средство – пригоршня цветочных лепестков ежедневно в салате с зеленью. Постарайтесь использовать такую возможность в период массового цветения ежевики.

По старинным гороскопам, управляет **ежевикой** Луна, что делает ее целебной для родившихся под знаком Рака.

Жимолость

Краткая характеристика. Жимолость голубая – *Lonicera caerulea* L. s.l. – ветвистый кустарник из семейства жимолостных высотой до 2 м. Стволы покрыты желтовато-бурой или бурой корой, отслаивающейся узкими продольными полосками. Молодые побеги густоопушенные, позднее оголяющиеся. Молодые листья густо опушены, взрослые – рассеянно-опушенные или голые. Цветки у жимолости голубые, располагаются обычно парами в пазухах листьев. Цветет жимолость в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе. Плод – сочная продолговато-эллиптическая многосемянная ягода длиной 9—12 мм (до 16 мм), темно-синей окраски, с сизым налетом. Располагаются ягоды попарно, срастаясь основаниями в своеобразные соплодия.

Жимолость голубая (в широком смысле) распространена по всему умеренному поясу Северного полушария от равнин до высокогорий. Она встречается по всей Сибири и Дальнему Востоку, заходит и в северо-восточные районы европейской части.

Лекарственное значение. В народной медицине ценятся не только плоды жимолости, но и облиственные молодые ветви. Их заготавливают во время цветения растения, обламывая или обрезая с разных частей куста, чтобы не нанести ему вреда. Ветви связывают в виде небольших венчиков и подвешивают для просушки на чердак или в амбар. В таком виде они могут храниться всю зиму. По мере надобности берут нужное количество сырья и измельчают. Ягоды сушат в тени или нежаркой русской печи. Лучше же сохранять жимолость в свежем виде: замороженной, протертой с сахаром или в виде сока с сахаром. В Сибири жимолостное варенье считается целебным при самых разных заболеваниях.

Регулярное употребление в пищу **ягод** жимолости способствует улучшению памяти, снижению кровяного давления, укрепляет стенки кровеносных сосудов, защищает организм от отравления солями тяжелых металлов (в данном случае целебное действие обеспечивают пектиновые вещества). Они полезны при **сердечно-сосудистых** заболеваниях,

гипертонической болезни (особенно у пожилых людей, когда повышенное кровяное давление сопровождается головными болями и головокружением), при одышке, малокровии, авитаминозах, малярии. **Ягоды** обладают сильным мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием.

Свежие ягоды жимолости и варенье из них считаются хорошими жаропонижающими средствами. Отвар **стеблей** применяют для укрепления и роста волос. Измельченные **листья** могут оказать пользу при трофических язвах и трудно заживающих ранах.

Отвар **ветвей** и **коры** в народной медицине применяют при воспалении горла и глаз, при водянке, диабете.

Настойку из **цветков** используют при воспалении мочевого пузыря.

Ванны из **молодых ветвей** помогают при кожных болезнях.

Отвар листьев или ягод как антисептик применяется для полосканий горла при ангине для промывания глаз при конъюнктивите. Отваром листьев и ягод лечат нарушения обмена веществ. Сок ягод очень бактерициден и помогает в лечении лишая и язв.

Рецепты народной медицины

Экзему, псориаз, трофические язвы в народе лечат соком жимолости: подготовленные спелые плоды разминают, заливают водой (1 стакан воды на 1 кг плодов), ставят на огонь, доводят до 60 °С и прогревают 10 мин. Разогретую массу отпрессовывают, протирают через сито и вновь подвергают тепловой обработке. Для получения сока можно использовать соковыжималку или соковарку. Свежеотжатый сок стерилизуют, процеживают и дают отстояться в течение 3–5 дней. Затем разливают в бутылки, еще раз стерилизуют и закупоривают. Перед закупоркой в сок можно добавить сахар по вкусу.

Берут ветви из расчета 1 ч. ложка измельченного сырья на 1 стакан воды. После отваривания процеживают и пьют отвар по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Это хорошее средство при сильных болях в желудочно-кишечном тракте, а также при отеках любого происхождения.

По Рафаэлю, **жимолость** управляется Марсом и является целебной для родившихся под знаками Овна и Скорпиона.

Заманиха

Краткая характеристика. **Заманиха высокая** – *Oplorhiza elatus* (Nakai) Nakai (*Echinorhiza elatum* Nakai) – колючий кустарник из семейства аралиевых с мощными толстыми корневищами, горизонтально отходящими от центра куста. Стволы высотой около 1 м (до 3 м), маловетвящиеся, на 8—10 году жизни они могут изгибаться настолько, что

достигают поверхности почвы и укореняются. Кора стволов и старых ветвей светло-серая, почти голая. Молодые побеги густо усажены игольчатыми ломкими шипами длиной 3—10 мм.

Цветки заманихи мелкие, невзрачные, желто-зеленоватые, собраны в небольшие соцветия-зонтики, которые образуют на верхушках побегов продолговатые кисти или метелки длиной до 18 см. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в сентябре. Плод – ярко-красная мясистая шаровидная костянка диаметром до 12 мм, с двумя плоскими косточками-семенами.

Заманиха высокая – дальневосточное растение. Ее ареал занимает Корею, Японию и восточные районы Китая. В нашей стране заманиха встречается только на юге Приморского края. Произрастает в горных хвойных и смешанных лесах, в каменноберезовом криволесье, а также на открытых склонах гор и каменистых россыпях на высоте 600—1 500 м над уровнем моря. Растет обычно группами, часто образует заросли.

Заманиха высокая включена в Красную книгу, требует охраны и бережного отношения.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями.

В медицине употребляют настойку из корневищ и корней заманихи как средство, *тонизирующее и стимулирующее сердечно-сосудистую систему.*

Настойка заманихи оказывает положительное влияние на больных с вялым течением *шизофрении*, ее прописывают при *истощении, физической и умственной усталости, пониженном кровяном давлении, астено-невротических и астено-ипохондрических реакциях, половом бессилии.* Ее можно применять как *тонизирующее средство* при начальной и легкой форме диабета.

❗ **Внимание:** *настойка заманихи – активное лечебное средство, иногда заменяющее дефицитные лекарства из женьшеня, но лечиться ею нужно при постоянном врачебном контроле.*

Такие щедрые целебные свойства заманихи и определили ее народное прозвище – «сто сил».

Рецепты народной медицины

Настойка заманихи готовится из корней на 70 %-ном спирте в соотношении 1:5. Настаивать в тепле 2 нед, процедить. Хранить в темной стеклянной банке в прохладном месте. Настойка имеет светло-коричневый цвет, горьковатый вкус и своеобразный запах. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 30 дней. После приема настойки у больных снижается утомляемость,

раздражительность, улучшается сон, появляются чувство бодрости, хорошее настроение, восстанавливается работоспособность, повышается аппетит.

При импотенции: 10 г корней на 100 г 40 %-ного спирта; настаивать 20 дней. Принимать по 20 капель 2 раза в день до еды. Хранить в темном месте.

❗ **Внимание:** при повышенном кровяном давлении и индивидуальной непереносимости заманиху не применять.

Калина

Краткая характеристика. **Калина обыкновенная, или красная**, – *Viburnum opulus* L. – крупный кустарник из семейства жимолостных высотой до 4 м. Стебли с серовато-бурой трещиноватой корой. Цветки белые или розоватые, собраны в эффектные щитковидные соцветия диаметром 5-10 см, которыми заканчиваются ветви. Цветет с мая до середины июля, плоды созревают в августе-сентябре. Плод – ярко-красная яйцевидная или шаровидная костянка диаметром до 1 см.

Произрастает калина в лесной и лесостепной полосе равнин и гор Евразии, в том числе в европейской части России, Сибири, на Кавказе, в Казахстане и Средней Азии.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют плоды, цветки и кору калины. Кору заготавливают в период сокодвижения, в апреле-мае, когда она легко отделяется от древесины. Сушат на чердаках, в сараях, под навесами.

Плоды собирают вполне зрелыми в сентябре-октябре. Сначала их провяливают на воздухе, а потом высушивают до сыпучего состояния в русских печах, духовках, сушилках.

Главное достоинство всех пищевых продуктов, получаемых из калины, не вкусовые качества, а их чрезвычайная насыщенность витаминами, поэтому их используют прежде всего как *средство профилактики и лечения гипо- и авитаминозов*. Лучше всего для этого подходят свежие или размоченные сухие плоды. Тут не приходится считаться с их горьковатым вкусом. Нередко калину заваривают как чай, но часть витамина С при этом разрушается. Очень полезно для лечебных целей приготовить пасту из истолченных или пропущенных через мясорубку свежих плодов калины, смешанных с большим количеством сахарного песка. Сохранность аскорбиновой кислоты в таком продукте очень высокая. В замороженном состоянии плоды калины хорошо хранятся до самой весны.

Считается, что ягоды обладают *успокаивающим, потогонным,*

слабительным и дезинфицирующим свойствами. Недавно разработан способ получения жирного масла из жома, остающегося после извлечения сока из плодов калины. Это масло имеет перспективу использования при гинекологических заболеваниях. В народной медицине отвары калиновых плодов применяют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных и гнойничковых поражениях кожи и т. д.

Медицинское использование нашла и **кора** калины. В ней содержатся дубильные вещества (до 2 %), смолы (до 6,5 %), гликозид вибурнин, флавоноиды, органические кислоты, витамины С и К. Лекарства из коры используют чаще всего в акушерской и гинекологической практике. Они зарекомендовали себя как эффективные кровоостанавливающие средства при маточных кровотечениях и болезненных менструациях. Кору используют как успокаивающее средство при нервных расстройствах, истерии, судорогах, бессоннице.

Рецепты народной медицины

При выпадении волос: сухие плоды растереть в ступке, 20 г порошка залить 200 мл кипятка, настаивать 4 ч. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

При хронической сердечно-сосудистой недостаточности рекомендуется смешать 1 ст. ложку ягод с сахаром и медом и настаивать в 1 стакане кипятка. Принимать перед едой 3–4 раза в день по 2 ст. ложки. Курс такого лечения – 1 месяц (4–5 раз в течение года).

При бессоннице рекомендуется настой из ягод: 25 г ягод растереть в ступке и залить, постоянно помешивая, 600 мл кипятка. Настаивать 3 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день до еды.

При неврозах: 1 ч. ложку измельченной коры залить 1 стаканом кипятка, держать 30 мин на слабом огне, не допуская бурного кипения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

При нервных болях и спазмах в желудке самым безобидным средством является свежеприготовленный настой из цветков калины: полная чайная ложка на 1 стакан кипятка.

Один стакан плодов залить 1 л. горячей воды; кипятить 10 мин, процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день как отхаркивающее средство при простуде.

Сок ягод в смеси с отваром из веток (без листьев) помогает при злокачественных опухолях. При раке грудных желез рекомендуется пить сок калины с медом 3–4 раза в день.

От маточных кровотечений, при фиброме матки: 2 ч. ложки

измельченной коры залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне 15 мин. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день. Можно сделать и спиртовую настойку: $\frac{1}{4}$ стакана измельченной коры настаивать в стакане водки. Принимать 1 ч. ложку на теплой воде до еды 2–3 раза в день.

Залить 10 г ягод 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать в виде чая перед едой при гемофилии.

Носовое кровотечение можно остановить, если отваром коры (10 г на 1 стакан воды) смачивать тампоны и вводить в пазухи носа.

Плоды растирают в ступке, заливают кипятком из расчета 1–2 ст. ложки плодов на 1 стакан воды, настаивают 4 ч. Пьют настой по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день при экземе, фурункулах, карбункулах.

Одну столовую ложку без верха коры заливают 150 мл крутого кипятка, кипятят на водяной бане до 7 мин. Полученный отвар используют для подмывания при белях (2 ст. ложки отвара разводят в 200 мл кипяченой воды).

При воспалении женских половых органов: 5 г цветков залить 1 стаканом кипятка; кипятить на водяной бане 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Одну столовую ложку коры залить 250 мл крутого кипятка, закрыть, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 40 мин, процедить. Делать компрессы на обожженные места и промывать язвы и плохо заживающие раны.

Больным бронхиальной астмой: полностью размять 1 ст. ложку ягод, залить 1 стаканом воды и размешать с 1 ст. ложкой меда. Довести до кипения и варить на малом огне 20 мин. После тщательного перемешивания процедить. Это вкусное лекарство следует съесть полностью в течение дня, принимая через 1,5–2 ч. по 1 ст. ложке.

Астматикам, склонным к гипертонии, больше подойдет сок из свежих калиновых ягод. Принимать по 1 ст. ложке 6–8 раз в день.

При гастрите принимают сок ягод по 1 ст. ложке 2–3 раза в день перед едой. Или смесь спирта, сока ягод калины и сливочного масла. Особенно полезно при пониженной кислотности желудочного сока.

Калина управляется Марсом и является целебной для родившихся под знаком Овна или Скорпиона.

Княжик сибирский

Краткая характеристика. Княжик сибирский – *Atragene sibirica* L. (*Atragene speciosa* Weinm.) – деревянистая лиана из семейства лютиковых, поднимающаяся вверх по стволам и ветвям деревьев и кустарников на 1–

4 м. Стебли лазящие или ползучие, тонкие, бороздчатые, опушенные. Цветки крупные, одиночные, поникающие, располагающиеся на длинных опушенных цветоносах, выходящих из пазух листьев. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в июле – сентябре. Плод – многоорешек. Отдельные плодики-орешки разносятся ветром, парусом служат длинные перистоопушенные столбики.

Княжик сибирский – растение умеренного пояса Евразии. Лишь самая южная часть его ареала выходит за пределы России в Китай, Монголию, Казахстан и Среднюю Азию. В нашей стране распространен в Сибири и на северо-востоке европейской части России.

Лекарственное значение. С лечебными целями княжик сибирский с давних времен используют в тибетской медицине. Это растение весьма часто упоминается в «Чжуд-ши» – классическом источнике тибетской медицины.

Тибетские лекари считали, что болезни, излеченные княжиком сибирским, не повторяются и очень ценили это растение как средство против *опухолей*. Позднее экспериментально была доказана *противоопухолевая активность* княжика и его *антибактериальные свойства*.

Очень ценилось растение и в монгольской медицине, где оно применялось при *водянке, отеках, болезнях печени* как *ранозаживляющее и стимулирующее средство*, при *женских болезнях и раковых опухолях*.

Используют княжик сибирский и в российской народной медицине (в основном в восточных регионах) при *сердечной слабости, головной боли, головокружении, туберкулезе легких, гриппе, простуде, поносах*, при *нарушении обмена веществ*, как средство, *общеукрепляющее и улучшающее зрение*. Наружно используют при *параличе и ревматизме*.

Однако следует осторожно подходить к лечению этим растением. Его трава слегка ядовита. Препараты из княжика сибирского возбуждают сердечную деятельность подобно кофеину.

Рецепт народной медицины

Ранозаживляющее, общеукрепляющее и стимулирующее средство:
1 ч. ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка; настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

❗ **Внимание:** растение ядовито, не следует принимать его в порядке самолечения – это может привести к отравлению.

Лимонник китайский

Краткая характеристика. *Лимонник китайский* – *Schisandra*

chinensis (Turcz.) Baill. – *деревянистая лиана из семейства лимонниковых, с корневищем и темно-бурым вьющимся стеблем длиной 6–8 м (до 15 м) и диаметром 1,5–2 см. Все части растения содержат эфирное масло и при растирании пахнут лимоном. Цветки мелкие, душистые, собраны по 2–5 на длинных поникающих красноватых цветоножках в пазухах листьев. Цветет в июне, плоды созревают в сентябре-октябре. Плоды состоят из 20–50 оранжево-красных сочных шарообразных ягод.*

Лимонник китайский дикорастущим встречается в Китае и Японии. В России произрастает только на Дальнем Востоке. Растет в кедрово-широколиственных и других смешанных лесах, на опушках, среди кустарников, по берегам рек и ручьев.

Лекарственное значение. Медицинское использование имеют плоды и семена лимонника. Они обладают *тонизирующим* и *стимулирующим* свойствами – снимают усталость, придают бодрость. Экспериментально установлено, что лекарства из лимонника усиливают на длительное время возбуждение в коре головного мозга и повышают рефлекторную деятельность центральной нервной системы. Часто по стимулирующим свойствам лимонник сравнивают с женьшенем, заманихой, золотым корнем.

Препараты из плодов и семян лимонника назначают в качестве тонизирующих средств при *физическом и умственном переутомлении*, а также при *большой физической нагрузке*, в частности при активных занятиях спортом.

Но препараты лимонника назначают не только практически здоровым людям, о которых шла речь выше, не меньшее значение они имеют и как активные лечебные средства при *астенических и астенодепрессивных состояниях, вегетососудистой дистонии, гипотонии.*

Их прописывают при *туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, малокровии* и других болезнях, сопровождающихся упадком сил. Есть положительные результаты применения лимонника в качестве вспомогательного средства при лечении *дизентерии*, особенно у детей.

Плоды лимонника (прежде всего свежие) – эффективное *противоцинготное средство*. Хорошие результаты дает применение лимонника при *хронических гастритах*, при этом нормализуется секреторная функция желудка (при повышенной кислотности она несколько понижается, а при пониженной кислотности плоды и семена лимонника способствуют повышению кислотности желудочного сока).

⚠ **Внимание:** *противопоказан при нервном возбуждении, г.*

бессоннице, нарушении сердечной деятельности, при повышенном артериальном давлении.

Настойка лимонника (патентованное средство) обладает сахароснижающим действием и является *противодиабетическим растительным средством*. Однако она эффективна только при *легких формах диабета*, в остальных случаях используется как вспомогательное средство.

Водный настой **листьев** и настой **коры** употребляют как хорошее *витаминное, противцинготное средство*.

Семена лимонника *нормализуют секреторную функцию желудка*. Даже однократный прием 2 г порошка семян ведет к понижению повышенной или к повышению пониженной кислотности желудочного сока.

Плоды лимонника собирают осенью по мере их созревания. Их срывают целыми кистями, стараясь не разминать ягоды. Сушат в сушилках или печах до сыпучего состояния, после чего кисти перетирают на решетках и отсеивают плодоножки, веточки и другие примеси, оставляя только сухие ягоды. Для получения семян свежие плоды толкут, отжимают сок и используют его для пищевых надобностей, а оставшуюся твердую массу промывают водой, чтобы отделить семена от оболочек ягод. Семена сразу же сушат при достаточно высокой температуре. Хранят в бумажных пакетах.

Рецепты народной медицины

Залить спелые и высушенные плоды лимонника 70 %-ным спиртом (1:5), настаивать 10 дней. Принимать по 20–30 капель 2 раза в день утром и в обед перед едой при легких формах диабета. Курс – 20–25 дней.

Хорошее возбуждающее тонизирующее действие при умственном и физическом переутомлении может оказать прием порошка семян лимонника по 0,5–1 г. 2 раза в день.

При астении, депрессивных синдромах, травматической церебростении, атеросклеротической неврастении, реактивной депрессии, сонливости, быстрой утомляемости: взять траву лимонника и залить 70 %-ным спиртом (1:3), настаивать 8–10 дней. Принимать натоцак по 20–30 капель или через 4 ч после еды 2–3 раза в день в течение 20–25 дней.

При гипотонии: принимать по 20–30 капель настойки в 1 ложке воды за 30 мин до завтрака и обеда. Она способствует также восстановлению функции яичников. Принимать по 15 капель 2 раза в день на протяжении 3 недель.

При гипоацидных гастритах: принимают сок плодов лимонника по 1 ст. ложке 3 раза в день. У больных повышается кислотность желудочного сока, исчезают боли. Действие сока проявляется через 30–40 мин.

Свободнаягодник, или элеутерококк

Краткая характеристика. *Свободнаягодник*, или *элеутерококк колючий*, – *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. et Maxim.) Maxim. – сильно колючий кустарник из семейства аралиевых с горизонтальными сильноветвящимися корневищами. Стволы ветвящиеся, высотой 1,5–2,5 м (до 4 м), покрыты светло-серой корой и густо усажены тонкими шипами, направленными косо вниз. Колючесть дала основание местному населению называть элеутерококк чертовым кустом.

Цветки у элеутерококка мелкие, пахучие, собраны в шаровидные соцветия-зонтики, которые снабжены длинными цветоносами и располагаются на концах побегов поодиночке или группами по 2–5. Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре-октябре.

Встречается элеутерококк только в Восточной Азии: в Японии, Корее, Китае и в России. В нашей стране он произрастает в южных районах Дальнего Востока: в Приморье, Приамурье, на Южном Сахалине.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат корневища с корнями элеутерококка. Действующим веществом в **корнях** элеутерококка являются гликозиды (элеутерозиды), содержание которых достигает 0,8 %. Кроме них в корневищах и корнях содержатся эфирное масло, смолы, камедь и другие биологически активные вещества. Жидкий экстракт и настойки из элеутерококка используют в медицинской практике как заменитель дефицитных препаратов из женьшеня в качестве *стимулятора центральной нервной системы при физических и умственных переутомлениях.*

По сути элеутерококк – доступное и дешевое лекарственное сырье. Препараты из него обладают *тонизирующим действием* на организм, *повышают умственную работоспособность, уменьшают утомляемость* при физической нагрузке, обладают выраженным адаптогенным действием, то есть *усиливают сопротивляемость организма* при инфекциях, отравлениях, облучениях. Их прописывают спортсменам для улучшения физических кондиций во время тренировок и соревнований.

Экстракт элеутерококка *снижает содержание холестерина* его назначают для *лечения гипотонии*, в то же время у гипертоников он *нормализует кровяное давление.*

Послеоперационный период протекает более гладко, если до операции

больной принимал препараты из этого растения.

Профилактический прием элеутерококка делает организм более устойчивым к действию рентгеновских лучей. При этом повышается устойчивость всех систем организма при *острой лучевой болезни*.

Наряду с корнями лечебными свойствами обладают и **листья** элеутерококка. Коренные жители Приморья и Приамурья используют порошок и настой листьев в качестве ранозаживляющего средства, полезного при *мокнущих ранах и гнойных заболеваниях кожи*. В Китае ряд препаратов из элеутерококка входят в прописи при лечении *нефрита, тяжелых нервных потрясений, атеросклероза и ревматических заболеваний сердца*.

По некоторым экспериментальным данным элеутерококк *нормализует обмен веществ, усиливает двигательную активность, аппетит, улучшает функцию яичников*.

Жидкий экстракт готовят на фармацевтических производствах и продают в аптеках.

Лечение настойкой в комплексной терапии *легких форм диабета* способствует уменьшению сахара в крови. У пилотов и рабочих шумных цехов прием настойки (по 15 капель 2 раза в день в течение 3 недель) приводит к улучшению слуха.

Рецепты народной медицины

Пожилым людям при амнезии можно рекомендовать следующий отвар: 50 г корней варить в 1 л. воды в течение 15 мин, охладить, процедить. Принимать теплым до 4 стаканов в день, можно подсластить медом.

❗ **Внимание:** *противопоказан при артериальной гипертонии и бессоннице.*

Спиртовая настойка: мелконарезанные сухие корни (50 г) заливают водкой (0,5 л) и настаивают в течение недели, периодически взбалтывая. Принимают по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца. При недостаточности половой функции принимать по 40–50 капель в день.

❗ **Внимание:** *препараты элеутерококка нельзя принимать бесконтрольно, ибо они влияют на кровяное давление и центральную нервную систему. Особенно следует предостеречь от использования их для усиления половой потенции при отсутствии медицинских показаний – в этих случаях они неэффективны.*

Толокнянка, или медвежья ягода

Краткая характеристика. *Толокнянка обыкновенная – Arctostaphylos*

uva-ursi (L.) Spreng. – вечнозеленый распростертый кустарничек из семейства вересковых с ползучими побегами длиной до 1,3 м. Цветки собраны на концах ветвей в короткие поникающие соцветия-кисти. Плоды – красные шаровидные сухие костянки диаметром 6–8 мм. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июле-сентябре.

Распространена толокнянка в лесном и тундровом поясе Северного полушария. Встречается почти во всех лесных районах России, заходит в лесотундру и тундру.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат листья и побеги толокнянки.

В научной медицине толокнянка – признанное лекарственное растение, давно включенное в фармакопеи большинства стран мира. Действующим веществом в нем является гликозид арбутин, содержание которого в листьях достигает до 8 %. Кроме арбутина, в листьях содержатся до 35 % дубильных веществ, флавоноиды, урсоловая и другие органические кислоты. В организме человека арбутин расщепляется на глюкозу и гидрохинон, который и обуславливает лечебный эффект, так как обладает сильным мочегонным и дезинфицирующим действием.

Листья толокнянки в виде настоя и отвара современная медицина рекомендует использовать для лечения воспалительных заболеваний почечных лоханок (*пиелита*), мочевого пузыря (*цистита*) и мочевыводящих путей. Большое содержание в листьях дубильных веществ позволяет применять их также при расстройстве пищеварения, сопровождающемся поносом.

В разных областях называют это растение толокнянкой, толокняником, толокницей, талаганником, мучницей, расходником, волчьей ягодой, но самое распространенное название – медвежье ушко, медвежья ягода.

В народной медицине настои и отвары травы используют, кроме названного, при лечении *подагры*.

Отвары из листьев оказывают *дезинфицирующее, мочегонное и вяжущее действие*, очищают мочевыводящие пути от бактерий и продуктов воспаления. **Листья** этого растения часто являются обязательным компонентом мочегонных сборов.

Листья и побеги толокнянки используют при *пиелонефрите* с гнойным воспалением паренхимы. Это сильный антисептик.

Русский народный лечебник (составитель П. М. Куреннов) рекомендует старинное средство от болезни почек: сушеную траву «медвежье ухо» заварить и пить как чай.

Рецепты народной медицины

При остром и хроническом нефритах, когда воспалены почечные ткани, используют отвар. Обычная доза: 1 ст. ложка измельченных листьев и побегов на 1 стакан воды; кипятить 5-10 мин, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день через 30–40 мин после еды.

По мнению А. П. Попова; препараты из листьев толокнянки дают хороший эффект не только при недугах почек и мочевого пузыря, но и при нервных болезнях: заваривать 1 ст. ложку толокнянки или смеси ее с пустырником в 3 стаканах кипятку. Вываривают до удаления $\frac{1}{3}$ жидкости и выпивают в 3 приема за день.

При расстройстве пищеварения и поносах рекомендуется отвар или порошок из сухих листьев. Отвар готовится из расчета 1:10, принимают его по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Более слабый раствор готовят для детей (1 ч. ложка травы на 1 стакан кипятка). Ребенку в возрасте 5–6 лет дают по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Взрослые могут принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана после еды. Порошок из сухих листьев толокнянки принимают по 1 г 2 раза в день.

Однако некоторые целители не советуют толокнянку применять длительно. По их мнению, отвар листьев раздражает слизистую желудочно-кишечного тракта.

Черника

Краткая характеристика. Черника – *Vaccinium myrtillus* L. – листопадный кустарничек из семейства вересковых с длинными корневищами и угловато-ребристыми зелеными стеблями высотой 15–40 см. Известны особи черники с корневищами длиной до 7,3 м и диаметром 6 мм. В отличие от вечнозеленой брусники (кустарничка из того же рода) у черники все листья опадают осенью. Цветки черники одиночные, с короткими цветоножками, поникающие. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в июле-августе. Плод – сочная шаровидная ягода диаметром до 1,2 см, черной окраски с сизоватым налетом, с многочисленными мелкими семенами.

Встречается черника в полосе хвойных лесов и в тундровой зоне Северного полушария. Она распространена по всей России, за исключением степных районов, в горах поднимается до альпийского пояса.

Лекарственное значение. В медицине используют плоды и листья черники. **Плоды** черники собирают зрелыми вручную. Сушат любым доступным способом, в том числе на солнце, в печах и сушилках при температуре до 65 °С.

Листья собирают в мае-июне вручную. Сушат под навесами, в сараях, на чердаках и в других защищенных от прямого солнечного света местах.

Ягоды – отличное *противопоносное средство*, назначаемое в виде отваров и настоев при *различных желудочно-кишечных заболеваниях*. Ягоды черники *регулируют пищеварение*, оказывают благотворное действие при *катарах желудка* (особенно при пониженной кислотности желудочного сока) и кишечника.

Считается, что ягоды черники *обостряют и восстанавливают зрение*, поэтому их рекомендуют принимать как профилактическое средство лицам, работа которых связана с напряжением зрения.

Сок из черничных ягод и отвары из них используют для полосканий при *воспалении слизистых оболочек десен, ротовой полости, зева и гортани*.

Листья черники содержат дубильные вещества, гликозиды, в том числе арбутин, эфирное масло, аскорбиновую и другие органические кислоты, соли марганца, железа, хрома, меди и др. Экспериментально установлено, что благодаря содержащемуся в листьях гликозиду неомиртиллину они снижают содержание сахара в крови, поэтому лекарства из них пригодны при *легких формах диабета*.

Лекарственные средства из черники используют при *ангинах, геморрое, кожных заболеваниях, малокровии, лейкозе, ночном недержании мочи, при подагре, ревматизме, ожогах*.

В народной медицине ягоды и листья черники очень популярны. Однажды известный врач-священник С. Кнейп сказал, что в том доме, где едят чернику и землянику, врачу нечего делать. По данным народной медицины, ягоды черники хороши при *камнях в почках, кровотечении, при гриппе, чешуйчатом лишае*, а отвары листьев черники полезны при лечении *пиелита, уретрита, болезни печени и поджелудочной железы*. Отвары стеблей черники применяют при *сыпном тифе*.

Рецепты народной медицины

При *катаре желудка (особенно с пониженной кислотностью желудочного сока)* готовят настой из расчета 3–4 ч. ложки ягод на 2 стакана кипятка; настаивают 45 ч и пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 5–6 раз и более в день.

Для *повышения остроты зрения и уменьшения усталости глаз*: хороши следующий настой: 1 ст. ложка ягод на 1 стакан кипятка. Настаивать 6–10 мин, процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

При *ангине, воспалении слизистых оболочек десен и ротовой полости, зева, гортани* применяется густой отвар плодов для полоскания: 100 г

сухих плодов залить 0,5 л. воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Также полезно полоскать полость рта и горла черничным соком.

При сахарном диабете: взять 20 г сухих листьев черники, залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 2 ч. Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

При начальной стадии диабета рекомендуют заваривать 1 ст. ложку сухих листьев черники в 1 стакане кипятка. Настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день в охлажденном виде небольшими глотками. Находящийся в листьях неомиртиллин значительно понижает содержание сахара в крови.

Для лечения заболеваний кожи, мокнущей экземы, ожогов, лишаяев, гнилостных язв используется настой листьев. Как вяжущее средство применяют для наружной обработки ран; а также в виде спринцевания (1 ч. ложку сырья заваривают 1 стаканом кипятка; процеживают через 30 мин).

Отвар ягод используют в виде примочек и компрессов. 100 г сухих плодов залить 0,5 л. воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 300 мл.

Истолченные и перетертые ягоды намазывают как мазь или густо сваренные ягоды наносят толстым слоем на пораженные участки кожи, обкладывают марлей и оставляют на сутки. Повязку ежедневно меняют. Остатки смывают чистой сывороткой.

При желудочно-кишечных расстройствах едят свежие ягоды по 50–100 г за один раз или принимают настой из сухих ягод (4 ч. ложки настаивать 8 ч на 1 стакане воды комнатной температуры. Пить в течение дня глотками).

Две столовые ложки сухих ягод черники кипятить 20 мин в половине стакана воды, затем влить 1 стакан красного вина и кипятить еще 10 мин. После охлаждения процедить настойку и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при лечении колита.

При геморрое, кровотечениях делают клизмы из настоев листьев черники и наружно компрессы и примочки из свежих ягод.

Для улучшения состава крови готовят настой из зрелых ягод черники из расчета 5 г на 200 мл кипятка. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

При пародонтозе: 2 ст. ложки листа черники залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, остудить, процедить. Отвар использовать для полосканий.

Одну столовую ложку черники 3–4 ч. настаивать на 1 стакане кипятка (укутать). Можно подсластить и пить настой по ¼ стакана 5–6 раз в день при подагре, отложении солей, нарушении обмена веществ.

Согласно Седиру, **черника** – растение, управляемое Сатурном.

Шиповник

Краткая характеристика. Шиповник майский, или коричный, – *Rosa majalis* Herrm. (*R. cinnamomea* L.) – кустарник из семейства розоцветных высотой до 2 м, с тонкими прутьевидными ветвями, покрытыми блестящей буровато-красной корой. У основания каждого листа расположено по два крючковато изогнутых шипа, поэтому кустарник очень колючий, что и зафиксировано в русском родовом названии. Цветки одиночные, реже собраны по 2–3, душистые, крупные, диаметром до 5 см. Цветет шиповник в мае-июле. Плоды шиповника – желтоватые орешки длиной около 5 мм, расположенные внутри разросшегося после оплодотворения основания околоцветника.

Распространен шиповник майский в умеренном поясе Евразии – от Западной Европы до Восточной Сибири. В нашей стране встречается в лесной и лесостепной полосе европейской части России и Сибири. Произрастает в разреженных лесах, на опушках, полянах, вырубках, в оврагах, речных долинах.

Лекарственное значение. Шиповником народная медицина врачевала с незапамятных времен и насморк, и простудные заболевания, и зубную боль, и воспаление десен и горла, и сердцебиение, и отрыжку, и тошноту, и рвоту. Да и научная медицина признает его целебные свойства, особенно при лечении воспаленной печени и желчного пузыря.

Лечебное применение имеют плоды, лепестки и корни. Собирают вполне зрелые плоды шиповника с конца августа до зимы. Сушку ведут в печах или сушилках при температуре 80–100 °С. Нельзя сушить на солнце, так как при этом значительно падает содержание витамина С.

Шиповник – важнейшее витаминное растение России. В его плодах содержится природной аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 50 раз больше, чем в лимоне. В шиповнике есть соли кобальта, меди, марганца, железа. Надо знать, что в плодах шиповника, собранных в средней или северной полосе страны, количество витамина С может быть в 4–5 раз больше, чем в плодах, собранных, например, на Украине. Поэтому при использовании плодов из южных районов их количество, взятое для приготовления настоя, можно удвоить и даже утроить.

Плоды шиповника обладают противосклеротическим действием, под

их влиянием снижается уровень холестерина в крови. Сочетание же в шиповнике микроэлементов с высоким содержанием аскорбиновой кислоты способствует положительному действию плодов на кроветворную систему. Все это позволяет считать шиповник эффективным средством в комплексном лечении многих заболеваний: *воспаления легких, малокровия, токсикозов, атеросклероза, гипертонии, истощения организма, простуды, инфекционных болезней, холециститов, гепатитов, различных желудочно-кишечных заболеваний, поносов, камней в почках, бронхиальной астмы, болезней крови.*

В России выпускается жирорастворимый препарат **каротолин**, полученный путем горячей экстракции подсолнечным маслом мякоти плодов шиповника. Каротолин, назначаемый наружно в виде мазевых повязок 1–2 раза в день, является эффективным средством при лечении хронических, трудно поддающихся лечению экзем, *трофических язв, нейродермита.*

Рецепты народной медицины

Для лечения моче- и желчнокаменной болезни: 1 ст. ложку корней заваривают в чайнике и настаивают 45 мин. Пьют натошак по 1/3 стакана 1 раз в день.

В качестве важной помощи при лечении гриппа или простуды советуем сухие ягоды растолочь, залить водой (5 ст. ложек на 1 л. холодной воды), поставить на огонь, прокипятить 10 мин. Настаивать, укутав, 8-10 ч, процедить. Пить с раннего утра по 1 стакану через каждые 2–3 ч. в течение суток (с медом, вареньем, сахаром).

Берут 1 ст. ложку плодов на 1 стакан кипятка. Кипятят 10 мин в закрытой посуде. Настаивают не менее 12 ч, процеживают. Пить при цинге по 1/2-1 стакану 2–3 раза в день до еды (можно для вкуса добавить мед или сахар).

При язвенном колите: 200 г измельченных семян, сырой и сухой мякоти плодов отварить в течение 15 мин в 0,75 л. растительного масла; настаивать на водяной бане 5 ч, остудить, отжать в соковыжималке, процедить. Применять по 50 мг в микроклизме на ночь в течение 10–15 дней.

При заболеваниях желудка и желчного пузыря рекомендуют профилактический чай из лепестков шиповника: 10 г свежих или высушенных цветков заварить как чай 1 стаканом кипятка; настаивать 15–30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Отвар корней принимают при воспалениях мочевого пузыря, а также как возбуждающее аппетит и вяжущее средство при желудочно-

кишечных заболеваниях: 2 ст. ложки измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по ½ стакана 4 раза в день перед едой.

Отвар плодов и корней употребляется для ванн при параличах, «слабости ног», ревматизме: 200 г мелкопорубленных корней шиповника варить в 3 л. воды на малом огне 30–40 мин, не доводя до бурного кипения. Сняв с огня, настаивать 15 мин, процедить. Добавить в ванну (температура не должна превышать 38 °С). Принимать ванну в течение 20 мин. Курс лечения – 8-10 ванн, затем заменить на ванны с настоем из плодов и цветков можжевельника.

Две столовых ложки измельченных плодов на 0,5 л. воды кипятить 15 мин на малом огне, настаивать, укутав, всю ночь, процедить. Пить с медом как чай и вместо воды в течение дня. Применяется как общеукрепляющее, тонизирующее средство, ослабляющее развитие атеросклероза, повышающее сопротивление стареющего организма при инфекционных заболеваниях и как витаминное средство. Лучше всего сохраняется витамин С, если сухой шиповник заливают кипятком и выдерживают в термосе 10–12 ч.

Берут 10 измельченных плодов, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 3–5 мин, настаивают 4–5 ч. После процеживания отвара принимают по ½ стакана 3–4 раза в день при диабете.

Две столовых ложки измельченных корней залить 250 мл крутого кипятка, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 1 ч. При запоре выпить за один прием на ночь. Желательно в рацион включать персики, семечки, сливы и чернослив, как свежие, так и сушеные и консервированные. Этот отвар оказывает еще и мочегонное действие. Хорошо помогает тем, кто страдает заболеванием почек.

Настаивать 20 г зрелых плодов в 400 мл кипятка в течение 3 ч. Процедить. Такой настой полезно пить при гастрите по 50 мл 2 раза в день. После приема внутрь настоя шиповника следует обязательно сполоснуть рот теплой водой (лучше с питьевой содой): кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Одну столовую ложку цветков залить 150 мл кипятка, настаивать 20–30 мин. Использовать для полоскания при остеомиелите, пародонтозе.

Для чистки кишечника: 100 г ягод шиповника размельчить в кофемолке и залить тепловатой дистиллированной водой до консистенции сметаны. Оставить на 2–3 ч. Затем в полученную кашицу положить 1 ч. ложку меда. Это «метла», которая прекрасно очищает кишечник. А если в следующий прием пищи съесть фрукты или

сухофрукты, размоченные в дистиллированной воде, эффект чистки увеличится. Вместо дистиллированной воды можно брать просто кипяченую, но это дает меньший эффект.

По Рафаэлю, **шиповник** управляется Марсом и является целебным для родившихся под знаком Овна или Скорпиона.

Лесные травы

Адамов корень, или тамус

Краткая характеристика. *Адамов корень, или тамус обыкновенный*, – *Tamus comtinis* L. – многолетняя травянистая лиана из семейства диоскорейных. Подземная часть растения представляет собой мясистый толстый клубень с отходящими от него в стороны корнями. Клубень стержневой, длиной до 1 м, снаружи темно-бурый, внутри его мякоть белая. Стеблей (вьющихся или лазающих) несколько, длина их достигает 4 м.

Тамус обыкновенный – растение средиземноморского ареала. В России произрастает только на Кавказе, преимущественно в причерноморских районах Краснодарского края, обычно в горных лесах, особенно буковых и каштановых.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют подземную часть адамова корня, точнее его клубни. В них содержатся сапонины, дубильные вещества, полисахариды, каротиноиды, муравьиная и щавелевая кислоты. Лекарства из клубней тамуса применяют в народной медицине в качестве наружных средств для лечения ревматизма и ишиаса, а также при астме.

Рецепт народной медицины

Взять в равных долях свежий тертый корень тамуса, сливочное масло и мед, смешать. Принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке при бронхиальной астме.

⚠ **Внимание:** все части тамуса ядовиты.

Аконит

Краткая характеристика. *Аконит северный, или высокий*, – *Aconitum septentrionale* Koelle – высокое многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых со стержневым корнем. Стебель прямостоячий, высотой от 60 см до 2 м, ветвистый.

Аконит северный – евразийский вид, встречающийся почти по всей лесной зоне от Центральной Европы до Китая и Японии. В нашей стране он распространен как в европейской части, так и на Урале, в Западной и Восточной Сибири.

Лекарственное значение. Как в корнях, так и в наземных частях аконита северного содержится значительное количество алкалоидов. Растение ядовито, но несмотря на это применяется в народной медицине.

Целители различных времен и народов использовали все растение или только корни.

После выкопки корни очищают от земли, промывают в проточной воде, подсушивают на солнце и окончательно досушивают при 40–50 °С в огневых сушилках.

⚠ *Внимание: при обращении с аконитом необходимо соблюдать осторожность, так как все части растения очень ядовиты. После прикосновения к корням следует тщательно вымыть руки.*

⚠ *Внимание: если вы отравились, срочно обратитесь к врачу. До прихода врача больному необходимо дать рвотное, в малых дозах вино, уксус. Симптомы отравления: сильное жжение во рту, слюнотечение, тошнота, рвота, головокружение, потеря слуха, зрения, затрудненное дыхание, замедление пульса.*

На Руси о ядовитости аконита знали очень давно. Его называли «волчья смерть», «волчий корень», «железный шлем», «царь-зелье» и т. д.

Разные виды аконита довольно популярны в восточноазиатских странах. Их широко применяют в китайской медицине как *болеутоляющее средство при плевритах, невралгии, ревматических болях, раке*, а также при *болезнях, сопровождающихся судорогами*. Наружно препараты из аконита назначают для лечения *чешуйчатого лишая*, некоторых *заболеваний кожи* и волосистой части головы, а также при *зудящих дерматозах*.

Зная о токсичности этого растения, целители подвергают его длительной и сложной обработке: вымачивают, вываривают на пару, меняют воду, снова кипятят – словом, вряд ли несведущему человеку стоит браться за такие сложные способы приготовления лекарств.

В тибетской медицине аконит считается лекарственным средством (там используют другие виды). Прописывается в виде отваров и порошков при *заболеваниях желудочно-кишечного тракта, хроническом энтероколите*, он входит в состав средств, применяемых при *диабете*. Тибетские врачи порошком из аконита в смеси с другими растениями лечат *сибирскую язву, острое воспаление легких*, а отварами молодых побегов и клубней – *туберкулез желез*.

В настоящее время в медицинскую практику введен препарат **аллапинин** из аконита белоустого, который оказался физиологически активным по влиянию на ритм сокращений сердечной мышцы. Таблетки этого препарата назначают при *экстрасистолии, тахикардии* и при других *заболеваниях сердца, сопровождающихся аритмией*.

Препараты из корней аконита применяются как народное

болеутоляющее средство в виде настоек и мазей при невралгии, ревматизме, простуде и других заболеваниях.

В народе используют это растение как средство против тараканов.

Рецепт народной медицины

При лечении ревматизма можно порекомендовать настойку для втираний: 100 г корней аконита залить 1 л. водки или 1 л. 60 %-ного аптекарского спирта и поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая; она готова к употреблению: по 1 ст. ложке втирать в больные места. Если болят обе руки и ноги, следует соблюдать очередность втираний: 1-й день – втирание настойки в правую руку; 2-й день – втирание в левую руку; 3-й день – втирание в правую ногу; 4-й день втирание в левую ногу, и т. д.

Настойку следует втирать досуха, место втирания обязательно обернуть фланелью, а поверх нее – шерстяной тканью. Втирание лучше делать на ночь, утром повязки снять. Через 2 ч после этого следует намочить тряпку в холодной воде и, крепко выжав, обтереть ею втираемые места. Делать это надо быстро.

❗ **Внимание:** страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется использовать для втираний не более 1 ч. ложки настойки. Сразу после втираний обязательно следует вымыть руки с мылом и щеткой.

По Седиру, аконит управляется Сатурном и является целебным для родившихся под знаком Козерога.

Бадан

Краткая характеристика. *Бадан толстолистный* – *Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch – многолетнее травянистое зимнезеленое растение из семейства камнеломковых с длинным толстым ползучим ветвистым корневищем. Листья собраны в густую розетку, имеют довольно длинные черешки и кожистые широкоэллиптические или почти округлые пластинки длиной 10–20 см и шириной 9–17 см, с крупными тупыми зубцами по краям. Листья мясистые, темно-зеленые, к осени краснеющие, но не отмирающие – они уходят под снег живыми, весной продолжают функционировать. Безлистные цветоносные стебли толстые, заканчиваются метельчатым соцветием, имеют высоту 15–50 см.

Цветки бадана с двойным 5-членным околоцветником. Цветет в мае-июле. Плоды созревают в июле-августе.

Бадан – зимнезеленое растение. Это значит, что его листья осенью не отмирают, а уходят в зиму, сохранив в исправности фотосинтезирующий аппарат.

Бадан толстолистный в России встречается в горах Южной Сибири. Особенно широко распространен в горах Прибайкалья, на Западном Саяне и на Алтае.

Лекарственное значение. Лекарственное значение у бадана имеют **корневища** и **листья**. В них содержатся дубильные вещества, фенолгликозид арбутин, смолы, эфирное масло. В перезимовавших листьях обнаружено до 27 % дубильных веществ, более 19 % арбутина, 1–2 % флавоноидов.

Из листьев и корневищ бадана выделен галеновый препарат, обладающий *противораковой активностью*.

В последние годы из перезимовавших («черных») листьев растения изготавливают сухой экстракт, обладающий *адаптогенным, иммуностимулирующим, антистрессорным, противобактериальным свойствами*.

Поскольку основной терапевтический эффект обеспечивают дубильные вещества, а их содержание остается высоким в течение всего года, заготавливать сырье можно круглый год. Корневища очищают и сушат. Листья в отличие от корневищ собирают лишь весной и ранним летом до начала цветения растений либо поздней осенью. В первом случае сырьем служат перезимовавшие листья, во втором – листья текущего года, но уже не молодые.

В медицине используют преимущественно *вяжущие свойства* бадана – отвар из него назначают внутрь при *поносах* самого различного происхождения, в том числе при *дизентерии* и *энтероколитах*. Еще шире его используют в качестве *наружного средства*: полощут рот при *воспалении ротовой полости* или *десен*, делают спринцевания при *эрозии шейки матки* и т. д. В гинекологии лекарствами из бадана останавливают *маточные кровотечения*, нормализуют обильные менструации, лечат *воспаления детородных органов, фибромы*.

Тибетская медицина использует бадан при *туберкулезе легких, болезнях почек, связанных с ушибами, суставном ревматизме, желудочно-кишечных заболеваниях*.

Монгольская народная медицина рекомендует бадан при *тошноте и рвоте*.

Народные целители Сибири используют настои и отвары корневищ как *кровоостанавливающее, дезинфицирующее и противолихорадочное средство*. Порошком из сухих корней посыпают *раны и язвы* для ускорения их заживления.

Народная медицина широко применяет и листья как хорошее средство

от поносов и лихорадки, а также как заменитель чая. В Горном Алтае чай из старых листьев растения рекомендуют в качестве **полоскания при зубной боли**.

Экстракт из листьев обладает действием, стимулирующим работоспособность организма.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку измельченных корневищ заливают 1 стаканом кипятка; кипятят на медленном огне 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, отжимают. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при обильных менструациях, кровотечениях после выкидыша, эрозиях шейки матки и белях.

При колитах, энтероколитах и других неинфекционных желудочно-кишечных расстройствах принимать отвар по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

При воспалении слизистых оболочек рта и десен рекомендуется полоскание крепким отваром: 2 ст. ложки корневищ залить 1 стаканом кипятка; нагреть на водяной бане 30 мин, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды. Одновременно настоем используют для полоскания перед приемом пищи и после него.

При суставном ревматизме и ревматических артритах: 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 20 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

По Седиру, **бадан** управляется Сатурном, правящей планетой в Козероге и Водолее.

Баранец

Краткая характеристика. Баранец обыкновенный, или плаун-баранец, – *Huperzia selago* (L.) Bernh. ex Schrank et C.Mart. (*Lycopodium selago* L.) – многолетнее вечнозеленое травянистое растение из семейства баранцевых, из класса плауновых. Стебли прямостоячие или восходящие, высотой от 5 до 25 см, вильчато-ветвящиеся, густо облиственные.

Ареал баранца занимает большую площадь в умеренном и холодном поясах Северного полушария. В нашей стране он распространен в лесной и тундровой зонах от западных пределов России до Дальнего Востока. Растет в моховом покрове хвойных (чаще еловых) лесов, а также в тундровых сообществах и субальпийских фитоценозах. Образует куртины сплошных зарослей.

Лекарственное значение. В надземной части (траве) баранца

содержится до 1,1 % алкалоидов (ликопедин, акрифолин и др.), флавоноид кверцитин, различные микроэлементы.

Для лечебных целей заготавливают надземную часть (траву) баранца в течение всего вегетационного сезона. Сушат заготовленное сырье любым доступным способом.

Баранец издавна используют в народной медицине как *успокаивающее* при *нервных расстройствах*, а также как *болеутоляющее, слабительное, рвотное, противоглистное средство*. Однако из-за токсичности лекарствами из этого растения самостоятельно лучше не пользоваться. В народной медицине известны рецепты использования баранца для наружного применения в лечении *псориаза* и других *заболеваний кожного покрова*.

Большую известность плаун-баранец получил как средство избавления от *хронического алкоголизма* и как *средство от курения*. Лечение проводится обычно в стационарных условиях врачами-наркологами по специальной методике.

Рецепты народной медицины

Для лечения *хронического алкоголизма* – отвар баранца: 10 г измельченной травы кипятят на слабом огне в 1 стакане воды в течение 15 мин, после остывания фильтруют, отжимают растительные остатки и вытяжку доводят водой до 200 мл (так как часть воды выкипает, а часть остается в траве). Принимая по 80-100 мл свежего отвара, через 3-15 мин нужно выпивать немного *алкогольного напитка*, причем одновременно нюхать этот напиток. *Рвотная реакция* наступает через 10–15 мин.

При спазме сфинктера (кольцевидной мышцы) заднепроходного отверстия: из ткани (из натуральных волокон), например из старой простыни, делают маленькую подушечку, наполняют ее 100–200 г травы, слегка увлажняют кипяченой водой комнатной температуры и прикладывают к заднепроходному отверстию.

Если спазмы желудка возникают неоднократно и им не сопутствуют никакие другие симптомы, избавиться от них можно с помощью компресса из плауна-баранца: 100–200 г сухой травы засыпают в подушечку, сшитую из кусочка старой простыни, и прикладывают ее к желудку.

❗ **Внимание:** лечение баранцом следует проводить только под наблюдением врача. Даже сравнительно здоровые люди нуждаются во врачебном контроле, поскольку препараты баранца токсичны.

Бессмертник, или цмин

Краткая характеристика. *Бессмертник, или цмин песчаный, – Helichrysum arenarium (L.) Moench – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, образующее плотные дерновинки. Стебли прямостоячие или восходящие, высотой до 30 см, неветвящиеся, заканчиваются общим щитковидным соцветием. Кроме генеративных побегов, развиты более короткие вегетативные побеги.*

Распространен цмин на значительной территории Евразии. В нашей стране встречается в Средней полосе и южных районах европейской части России и Сибири. Предпочитает местообитания с песчаными почвами. Обычен в сосновых естественных лесах и посадках, на опушках, встречается на остепненных лугах, в степях, на меловых и каменистых обнажениях, дюнах.

Лекарственное значение. В лечебных целях собирают соцветия цмина. В них содержатся флавоноиды (до 0,25 %), сапонины, эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота, витамин К, дубильные и красящие вещества, соли натрия, калия, кальция, железа, марганца.

Собирают развившиеся, но еще не распустившиеся полностью корзинки бессмертника. Их ощипывают вручную или срезают ножницами у самого основания, стараясь, чтобы отрезок стебля, попадающий в сырье, был не длиннее 1 см. Сушат на чердаках, в сараях, жилых помещениях, расстилая тонким слоем на чистой подстилке. Не следует пересушивать сырье, чтобы корзинки не рассыпались на отдельные цветки. Высушенные соцветия следует хранить в плотной упаковке в сухом темном месте не более 3 лет.

Бессмертник – проверенное веками желчегонное растение, имеющее массовое применение в отечественной и зарубежной медицине. Лекарства из него значительно *увеличивают отделение желчи, усиливают секрецию поджелудочной железы и желудочных желез, оказывают мочегонное действие*. Отвар из соцветий цмина, а также сухой экстракт из них, выпускаемый фармацевтическими предприятиями, чаще всего назначают при *острых и хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей: гепатитах, холециститах* и т. п.

Промышленностью производится препарат желчегонного действия **фламин**. Его назначают по 1 таблетке 3 раза в день за 30 мин до еды, запивать нужно теплой водой. Курс лечения 10–40 дней. Это сухой концентрат из растений, обладающий свойствами увеличивать желчеотделение, разжижать желчь, уменьшать концентрацию желчных кислот и содержание билирубина и холестерина в крови, усиливать тонус желчного пузыря, стимулировать секреторную функцию желудка и

поджелудочной железы.

Сухой экстракт из соцветий бессмертника гранулирован порциями по 1 г (принимать 3 раза в день). Из соцветий бессмертника получена **мазь аренарин** с антимикробной и ранозаживляющей активностью, применяемая при лечении *термических и химических ожогов глаз, эрозиях и язвах роговицы* различного происхождения.

В народной медицине бессмертник давно ценится за его незаурядные лечебные свойства. О нем вспоминают при *желтухе, водянке, циррозах печени, почечнокаменной болезни, простуде, бронхите, белях, аскаридозе, кожных заболеваниях (например лишаях), плохой работе желудка и поджелудочной железы*. Отвары, настои бессмертника усиливают *желчеотделение* и отток желчи, *способствуют вымыванию песка и мелких камней из печени и почек*.

Рецепты народной медицины

Отвар готовят из расчета 2–3 ч. ложки измельченных соцветий на 1 стакан воды. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды 2–3 нед. Менее концентрированные отвары пьют по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день при бронхите в течение 3–4 нед.

При лечении желтухи: принимать до еды растертые в порошок соцветия бессмертника по щепотке 3 раза в день, запивая отваром корней хмеля (1 ст. ложка измельченных корней на 300 мл холодной воды; настаивать ночь, утром прокипятить 5 мин). Достигается быстрый и поразительный эффект.

Взять 10 г бессмертника, залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 30–40 мин, процедить. Принимать в охлажденном виде по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды при пониженном артериальном давлении .

❗ **Внимание:** нельзя применять при заболеваниях почек.

Если беспокоит гастрит (с нормальной кислотностью), приготовьте отвар из соцветий бессмертника (10 г на 250 мл воды). Пить в теплом виде по полстакана 2–3 раза в день до еды.

Одну столовую ложку бессмертника залить 100 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать 2 ч, сцедить. Делать ванночки и тампоны при геморрое и трещинах прямой кишки. Это средство ускоряет свертывание крови.

❗ **Предупреждение:** бессмертник слаботоксичен, его не рекомендуется принимать более трех месяцев подряд. Кроме того, при частом обращении к нему лечебный эффект резко ослабевает, а в печени могут возникнуть застойные явления.

Будра

Краткая характеристика. Будра плющевидная – *Glechoma hederacea* L. – многолетнее травянистое растение из семейства губоцветных. Надземные побеги, на которых размещены цветки, приподнимаются на высоту от 10 до 50 см. Кроме цветоносных побегов растение снабжено вегетативными, ползучими, которые распластаны по почве и укореняются в узлах. Они обеспечивают вегетативное размножение растения. Стебли четырехгранные, опушенные.

Будра плющевидная широко распространена во многих регионах Европы и Азии, занесена в Северную Америку. В России это обычное растение почти во всех областях.

Лекарственное значение. Будра – растение, признанное народной медициной. Для приготовления лекарств используют надземную часть растения. Сбирать ее нужно во время цветения (в мае-июле), сушить быстро в тени. Будра содержит сапонины, дубильные и горькие вещества, смолы, эфирное масло.

Настой и отвар травы оказывают *тонизирующее действие на гладкую мускулатуру кишечника*. Их пьют для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, а также как *болеутоляющее средство* при болях в желудке и кишечнике. Кроме того, эти лекарства обладают *отхаркивающим, противовоспалительным и антисептическим действием*, поэтому применяются для лечения *острых воспалений верхних дыхательных путей, сопровождающихся сильным кашлем*.

В народной медицине Болгарии будра известна как *возбуждающее аппетит и желудочное болеутоляющее средство*, а также как *мягчительное при заболеваниях дыхательных путей, мочегонное, выводящее камни из почек и мочевого пузыря*; ее применяют и при раке печени, заболеваниях щитовидной железы, как *противоожоговое и противоглистное средство*.

В деревнях и сегодня можно увидеть, как старые люди, знающие толк в травах, принимают порошок сухих листьев будры по щепотке 3–4 раза в день. Свежий сок растения закапывают в нос (1–2 капли) при головной боли.

⚠ **Внимание:** передозировка нежелательна.

Рецепты народной медицины

Одна чайная ложка свежей травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана теплого настоя 2–3 раза в день. В немецкой народной медицине такой настой употребляют для компрессов при подагре.

Для страдающих бронхиальной астмой: на 15 г травы взять 100 мл спирта или 1 стакан кипятка. Принимать настойку по 15 капель 3 раза в день.

При болезнях печени и желчного пузыря: 1 ч. ложку травы будры заваривают 1 стаканом кипятка и принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Еще эффективнее при лечении желтухи применение свежего сока будры, смешанного с медовой водой (мед растворяют в кипяченой воде до приторной сладости, в равной пропорции соединяют с соком будры): по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день. (Известны случаи, когда всего за неделю будра изгоняла желтуху.)

❗ **Внимание:** дозу не следует превышать, будра может вызвать нежелательные побочные явления (тошноту, головную боль).

Для снятия приступов мочекаменной болезни: 1 ч. ложку с верхом будры заливаем 1 стаканом кипятка и после полуминутного настаивания процеживаем. Принимаем внутрь 3 раза в день по 1 стакану.

При гонорее: 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать на водяной бане 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Для ванн и компрессов при воспалениях суставов, ломоте, опухолях, вывихах и переломах костей, судорогах конечностей, золотухе у детей, кожных язвах и ранах, гнойничковых высыпаниях: 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды, варят 15–20 мин.

При воспалении легких и плеврите: 1 ч. ложка на 1 стакан кипятка. Принимать 4 раза в день до еды.

Вероника дубравная

Краткая характеристика. Вероника дубравная – *Veronica chamaedrys* L. – многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых с тонким ползучим ветвистым корневищем. Стебли восходящие, высотой 10–45 см, двурядно опушенные мягкими волосками, в верхней части нередко ветвистые. Нижняя часть их распростерта по почве, укореняющаяся.

Растение с обширным ареалом, протянувшимся от Западной Европы через всю Северную Азию до Восточной Сибири. На Дальнем Востоке вероника дубравная известна как заносное растение. В России это обычнейшее растение практически во всех областях европейской части, а также в Южной Сибири.

Лекарственное значение. С лечебными целями вероника дубравная используется только в народной медицине, и в основном в смесях с другими целебными растениями.

Воспаление почек и мочевыводящих путей, желчнокаменную болезнь, бессонницу лечат различными сборами, один из компонентов которых – вероника.

Рецепт народной медицины

Одну чайную ложку с верхом травы вероники залить 1 стаканом кипятка и после полуминутного настаивания процедить. Рекомендуется пить при избытке желудочной слизи от 2 до 3 стаканов ежедневно.

Согласно Пиобу, вероника управляется Марсом.

Вероника лекарственная

Краткая характеристика. *Вероника лекарственная* – *Veronica officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства норичниковых с ползучими укореняющимися побегами длиной до 50 см.

Вероника лекарственная – европейско-западноазиатский вид. В России встречается почти во всех областях европейской части и на Кавказе, где поднимается до субальпийского пояса.

Лекарственное значение. Вероника лекарственная используется только в народной медицине. Для лечения используют надземную траву. В ней содержатся каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), горечи, гликозиды, эфирное масло, дубильные вещества.

Благодаря антимикробным, фунгицидным (замедляющим рост и деление грибов), кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствам траву вероники довольно широко применяют для наружного лечения ран и кожных заболеваний. При нагноившихся ранах и язвах, угрях и гнойных, зудящих сыпях, а также при грибковых поражениях кожи, при потливости ног из настоя травы делают ванночки, промывания, ставят компрессы, примочки. К гнойным ранам и язвам прикладывают хорошо измельченные листья.

Веронику используют в гомеопатии как хорошее желчегонное средство, включают в состав грудного чая.

Это старейшее народное средство. Употребление вероники лекарственной прежде было очень широким. Она использовалась при заболеваниях печени, почек, селезенки, при женских болезнях, при туберкулезе, диабете, раке. Теперь растение применяется в основном при простудных заболеваниях дыхательных путей и бронхиальной астме. Растению свойственно противосудорожное, болеутоляющее, противовоспалительное, отхаркивающее действие.

Обычно из травы вероники делают настой. Содержание горечи и дубильных веществ позволяет использовать веронику лекарственную для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.

Веронике лекарственной, по уверениям некоторых народных целителей, присуще *успокаивающее действие*, чем объясняется назначение лекарств из нее при *повышенной нервной возбудимости (особенно при климаксе), бессоннице, головных болях*. Ее назначают и как *кровоостанавливающее* при различных внутренних и наружных кровотечениях.

Укусы змей, ядовитых пауков можно облегчить, если сухую или свежую траву распарить, привязать к ранке, а также попить отвар из нее.

Рецепты народной медицины

При желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом, гастритах с пониженной кислотностью: 2 ст. ложки травы заливают в термосе 2 стаканами кипятка, настаивают, выпивают в 3–4 приема за 20 мин до еды.

При лечении нарушений работы кишечника: 1 ч. ложку с верхом травы заливают 1 стаканом кипятка и настаивают полминуты. Процеживают и пьют не менее 1 стакана в день. Лучше всего действует горячий настой.

При заболеваниях мочевыводящих путей и подагре: 2 ч. ложки травы на 2 стакана кипятка, настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать при подагре, отложении солей по ½ стакана 4 раза в день через час после еды.

Грушанка

Краткая характеристика. *Грушанка круглолистная – Pyrola rotundifolia L. – многолетнее вечнозеленое травянистое растение из семейства грушанковых с длинным, тонким, ветвистым корневищем, от узлов которого отходят придаточные корни и надземные стебли. Стебель высотой от 10 до 30 см, с розеткой скученных при основании листьев; выше на нем располагается всего 1–2 листа, редуцированных до буроватых продолговато-яйцевидных чешуек, заостренных на верхушке.*

Грушанка круглолистная – растение умеренного пояса Евразии. Встречается как на равнине, так и в горах, поднимаясь до 1800 м над уровнем моря. В нашей стране распространена в лесах европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Кавказе.

Лекарственное значение. Грушанка применяется только в народной медицине. Лекарства из нее в старину употребляли как *кровоостанавливающее средство*.

Используют грушанку и в других лечебных целях, готовя настойку и отвары.

Рецепты народной медицины

При воспалении придатков, матки, бесплодии, непроходимости труб, воспалении предстательной железы, хроническом воспалении мочевого пузыря и мочевых путей с наличием гноя в моче: взять 50 г листьев и стеблей на 0,5 л. водки. Настаивать 2 нед в темном месте, отфильтровать, хранить в темной склянке. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

Взять 1–2 ч. ложки сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Пить настой по 1 стакану 3 раза в день до еды. Этот вкусный, красивого цвета, ароматный напиток после длительного приема поможет избавиться от хронического воспаления придатков, особенно если сочетать прием настоя грушанки с приемом чая из зверобоя и с клизмами из ромашки.

Описанный настой можно принимать и при воспалении яичников по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Для лечения воспаления предстательной железы: 1 ст. ложку высушенной травы залить 1 стаканом крутого кипятка, накрыть сверху полотенцем и выдерживать в тепле 2–3 ч. Простатит лечат в среднем 3–4 нед, принимая по 40–50 мл 3 раза в день до еды.

Дудник обыкновенный, или дягиль лекарственный

Краткая характеристика. Дудник обыкновенный, или дягиль лекарственный, – *Angelica archangelica* L. (*Archangelica officinalis* Hoffm.) – крупное многолетнее (в культуре двулетнее) травянистое растение из семейства зонтичных с толстым морщинистым редьковидным корневищем и мясистыми придаточными корнями, содержащими млечный сок желтоватого цвета. Стебель прямостоячий, высотой от 1 до 2,5 м, толстый, в верхней части ветвистый, гладкий, с сизоватым налетом, полый внутри.

Распространен дудник обыкновенный в умеренном поясе Евразии. В нашей стране встречается в лесной и лесостепной полосе европейской части России, Урала и Западной Сибири. По долинам рек доходит до тундровой зоны.

Лекарственное значение. Это растение признано и научной, и народной медициной.

В лечебных целях используют подземные части дудника. Они содержат эфирное масло (до 1 %), фурукумарины, дубильные вещества, органические кислоты. **Корни и корневища** идут на приготовление лекарств, усиливающих выделение желчи и повышающих секрецию желез желудка и кишечника с одновременным усилением перистальтики кишечника.

Корневища с корнями дудника копают осенью или ранней весной. Сушат любым доступным способом, но при относительно невысокой температуре, чтобы уменьшить потери эфирного масла.

Лекарства из дудника назначают для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, при скоплениях газов в кишечнике (метеоризме), поносах.

Дудник обладает также противобродильным, мочегонным, потогонным и отхаркивающим действием, поэтому в народной медицине его используют при воспалениях дыхательных путей, болезнях почек и мочевого пузыря и других заболеваниях.

Сырье дудника входит в состав мочегонного сбора. Считается, что лекарства дудника оказывают тонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему и успокаивающе влияют на центральную нервную систему, поэтому их назначают при нервном истощении, бессоннице, судорогах.

При мышечных и суставных болях, ревматизме, подагре, радикулите спиртовую настойку из корней и корневищ употребляют для натираний.

Дудник используется и для приготовления ванн, избавляющих от подагры, ревматизма, болей в пояснице.

Сок из травы закапывают по несколько капель при болях и шуме в ушах.

Отвар дудника может быть использован как профилактическое средство при холере.

Слово «дягиль» В. И. Даль связывал с понятием «здороветь, быть сильным». В народе дягиль иногда называют «голосом земли» (вероятно, это название связано с тем, что из стеблей растения делали примитивные музыкальные инструменты – дудочки).

При нервном истощении, истерии и даже эпилепсии: 2 ч. ложки истолченного корня залить 2 стаканами кипятка, 30 мин держать на водяной бане. Отвар принимать по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

При нарушениях работы кишечника, поносах и рвоте, при воспалении желудка: 20 г корневищ настаивать 8 ч в 1 л. воды, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

Отвар корневищ дягиля способствует расслаблению гладкой мускулатуры матки: 3 ст. ложки измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка; кипятить на слабом огне 30 мин, охладить при комнатной температуре в течение 10 мин, процедить. Принимать в горячем виде по ½ стакана 2–3 раза в день после еды.

Гипертоническую болезнь, желчные заболевания, истерию, судороги

лечат дягилом, настоянным на вине.

Взять 30 г измельченного корня, залить 500 мл белого вина, настаивать в течение суток при частом взбалтывании, затем процедить и принимать по половине винной рюмки 2 раза в день.

Настаивать корень на 70 %-ном спирте в течение 7 дней в соотношениях 1 весовая часть спирта и ½ весовой части дягиля. Растирать больные места при ревматизме .

Управляется дягиль лекарственный Солнцем и является целебным для родившихся под знаком Льва.

Дудник лесной, или дягиль лесной

Краткая характеристика. Дудник лесной, или дягиль лесной, – *Angelica sylvestris L.* – двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с полым бороздчатым стеблем высотой от 60 см до 2 м.

Дудник лесной распространен в умеренном поясе Евразии – от Скандинавии и Средней Европы до Сибири. В нашей стране это бореальный евросибирский вид. Дудник лесной растет во многих лесных районах по всей европейской части России (кроме Арктики и крайнего юга) и в Сибири.

Лекарственное значение. С лечебными целями дудник лесной используется только в народной медицине.

Корневища и корни собирают осенью первого или весной второго года развития. Очищенные от земли и промытые корни сушат в тени при хорошем проветривании. Хранят в плотных упаковках.

Препараты из корня обладают потогонным, мочегонным, противовоспалительным, отхаркивающим действием, активизируют моторику кишечника, подавляют бродильные процессы; обладают дезинфицирующими свойствами. Корень растения используют при хроническом бронхите, метеоризме, кишечных коликах, поносах.

При нарушении функциональной деятельности почек отвар корня используется как мочегонное, особенно в сочетании с другими мочегонными растениями.

Настой дудника лесного – эффективное кровоостанавливающее средство. Гемостатическое действие дудника превосходит активность известного медицинского препарата викасол.

Свежий сок дудника лесного утоляет боль, и поэтому его употребляют при зубной и ушной боли, а также как растирку при миозитах и радикулитах.

Сок дудника помогает и при болях в ухе.

Общие ванны с добавлением настоя корня применяют при ревматизме, подагре, радикулите.

Отвар: 15 г сырья на 0,2 л. воды. Кипятить 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой как мочегонное средство.

Настой: 1 ст. ложку сухой измельченной травы залить 0,5 л. кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Это эффективное кровоостанавливающее средство.

При зубной боли народная медицина рекомендует жевать корень дудника или выжать из корневища сок и капнуть в дупло больного зуба.

По Седиру, **дудник лесной** – растение, являющееся целебным для Стрельцов.

Женьшень

Краткая характеристика. Женьшень обыкновенный – *Panax ginseng* С.А.Меу. – многолетнее травянистое растение из семейства аралиевых с причудливо разветвленным мясистым корнем, иногда формой отдаленно напоминающим фигуру человека. Китайцы еще в древности подметили сходство корней этого растения с человеком, почему и назвали его «человек-корень». Несколько искаженная форма китайского слова закрепилась в современном названии растения – «женьшень».

Стебель одиночный (иногда стеблей несколько), прямостоячий, высотой 30–80 см, тонкий, диаметром у основания от 2 до 6 мм, не ветвящийся, часто ребристый, зеленый с фиолетово-красноватым оттенком.

Женьшень обыкновенный имеет очень ограниченный ареал, не выходящий за пределы умеренного пояса Восточной Азии. Он произрастает в России, на северо-востоке Китая и на Корейском полуострове. В нашей стране женьшень встречается в естественных фитоценозах в Приморье и на юге Хабаровского края (правда, эти сведения нуждаются в уточнении – некоторые исследователи вполне обоснованно полагают, что женьшень можно встретить в России только в Приморском крае).

Природный женьшень занесен в Красную книгу, естественно, ни о какой заготовке его сырья не может быть и речи. Все лекарства из женьшеня, которые потребляет и отечественная, и зарубежная медицина, готовят из сырья с культурных плантаций.

Лекарственное значение. В лечебных целях используют **корни** женьшеня. Они содержат комплекс биологически активных веществ: тритерпеновые сапонины, эфирное масло, витамины группы В,

органические кислоты, пектин, фитостерин и т. д.

Для того чтобы корни дольше сохранили свои целебные свойства, после сбора и очистки от земли их варят в воде в течение часа, после чего накалывают иглами, кипятят 3 ч в растворе тростникового сахара, запекают на открытом огне и высушивают на солнце до полного затвердевания. Получается так называемый «красный корень». Когда корни женьшеня после промывки холодной водой сушат под электрическими лампами, получается «белый корень»; когда обрабатывают паром и сушат на солнце – «желтый корень».

По мнению китайских врачей, целебными свойствами обладают корни растений, достигших по крайней мере трехлетнего возраста. В современных Китае и Индии люди старше 50 лет регулярно используют женьшень в пищу и пьют женьшеневый чай для сохранения жизненной энергии.

Женьшень – популярнейший компонент лечебных средств восточной медицины. Как утверждают легенды, сама природа сотворила растение по образу человека. Такие названия женьшеня, как «божественная трава», «корень жизни», «дар бессмертия», «соль земли», «чудо мира», «стосил», «дар богов» и др., лишний раз подчеркивают его необычайную славу. На протяжении многих столетий в медицине Тибета, Китая, Японии, Индокитая, Дальнего Востока и других стран считалось, что препараты женьшеня придают человеку силу, бодрость, продлевают молодость и жизнь. В трудах выдающегося ученого прошлого Ибн Сины (Авиценны) описаны лечебные свойства этого растения.

Европейская медицина долгое время относилась к рассказам о чудодейственных свойствах женьшеня скептически. Долгие годы женьшень, излечивающий от многих болезней, «возвращающий молодость и бодрость, поднимающий с постели ослабевших после болезни, бодрящий усталых и переутомленных», оставался загадочным растением, к тому же дорогим. Лишь только во 2-й половине XX в. научная медицина проявила настоящий интерес к женьшеню. После фармакологических и клинических исследований препараты из женьшеня вошли в арсенал лекарственных средств современной научной медицины всех цивилизованных стран, в том числе и России.

Препараты женьшеня оказывают выраженное стимулирующее действие, даже при однократном применении. Применение препаратов из женьшеня *повышает мышечную работоспособность* более чем в полтора раза, но не вызывает чрезмерного возбуждения и истощения организма. Одновременно *повышаются умственная способность, тонус организма,*

улучшаются самочувствие, аппетит, сон, формула крови. Женьшень благотворно действует на деятельность головного мозга, сердца, желудочно-кишечного тракта, обостряет зрение, понижает уровень сахара в крови, нормализует кровяное давление. Исследования показали, что женьшень обладает способностью выводить из организма радионуклиды.

Рецепты народной медицины

При функциональных нервно-психических заболеваниях (неврозы; физические и психические стрессы), в послеоперационном периоде, при легких формах диабета, атеросклерозе, половых расстройствах, в комплексной терапии больных экземой, псориазом, нейродермитом применяется 10 %-ная настойка корня женьшеня. Назначают по 10–20 капель 2–3 раза в день в течение 30–40 дней по рекомендации врача и под его контролем.

Настойку женьшеня можно приготовить в домашних условиях: взять 10 г корня на 100 мл 70 %-ного спирта и настаивать 2–3 нед, отжать, отфильтровать и хранить в темном месте в темной склянке.

Или 50 г корня залить на 3 ч кипяченой сладкой и холодной водой, затем измельчить, опустить в бутылку с 500 мл водки и настаивать в темном месте 20 дней. Принимать по 10 мл за 30 мин до еды 1 раз в день. Курс лечения – 30–40 дней. Использовать при всех болезнях, указанных выше.

При неврастении, пониженном артериальном давлении (гипотонии) принимать настойку женьшеня от 5 до 20 капель 2 раза в день, утром и в обед до еды в течение 2–3 недель.

Половое бессилие, физическую и умственную усталость лечат настойкой женьшеня. Принимать по 15–20 капель 2–3 раза в день. Курс лечения – 3–6 мес, лучше в осенне-зимний сезон.

Рецепт китайских лекарей: взять 40–50 г корня; настаивать сутки в 0,5 л. хорошей очищенной водки, на другой день подогреть настойку до 50 °С, хорошо взболтать и поставить в темное теплое место еще на 7 дней. Через 7 дней настойка готова. Пить по 1 рюмке 3 раза в день перед едой для сохранения жизненной энергии, придания сил и бодрости при переутомлении, после болезни. Когда настойки останется меньше ½0 бутылки, долить водкой до первоначального объема; хорошо все взболтать. Доливать водкой можно еще 1–2 раза. После третьего доливания настойку делают заново со свежим корнем.

Для восстановления функции яичников принимают настойку по 10–15 капель 2 раза в день на протяжении 3 недель.

Настой листьев (10 г на 200 мл кипятка) используют в виде примочек для наружного лечения язв, ран, лишаев, экземы.

⚠ **Внимание** : противопоказаний к применению препаратов \ женьшеня практически нет, но их не рекомендуют употреблять при острых инфекционных заболеваниях, тяжелой форме гипертонической болезни, кровотечениях, в период летней жары, а также не дают детям. У некоторых больных могут возникнуть неприятные ощущения, тошнота, рвота, головная боль, повышение артериального давления. Это своеобразные сигналы к уменьшению дозы приема или его прекращению. Кроме того, длительное применение также может привести к отрицательным явлениям. Следите за самочувствием.

Зверобой

Краткая характеристика. Зверобой продырявленный – *Hypericum perforatum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства зверобоевых с прямостоячими стеблями высотой 40–80 см (до 1 м), ветвящимися в верхней части.

Встречается зверобой продырявленный в умеренном поясе многих регионов Евразии. В нашей стране это растение достаточно широко распространено в европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири (на восток доходит до Предбайкалья).

Лекарственное значение. Лекарственное значение имеет надземная часть (трава) зверобоя. В ней содержатся флавоноиды (до 1 %), дубильные вещества (до 13 %), эфирное масло, красящие вещества (около 0,5 %), смолы, каротин, являющийся провитамином А (до 55 мг%), аскорбиновая кислота, то есть витамин С (до 140 мг%), витамин РР и др.

Заготавливают сырье зверобоя во время цветения растений. Сушат на чердаках, в сараях, под навесами.

Высушенные побеги зверобоя «обмолачивают» палками или протирают на металлических решетках. Сырье для приготовления лекарств представляет собой смесь листьев, цветков, цветоножек и тонких стеблей. Крупные, грубые стебли – нежелательная примесь, которую следует выбросить, для чего и нужно проводить обмолачивание.

Лекарства из травы зверобоя обладают вяжущими, противовоспалительными, бактерицидными, ранозаживляющими и желчегонными свойствами. Отмечено положительное влияние препаратов растения на состав крови при раке, а водный экстракт травы может оказывать *отрезвляющее действие* в случаях острого алкогольного опьянения.

На фармацевтических предприятиях выпускают **новоиманин**,

активный антисептический препарат для наружного применения. Новоиманином лечат ожоги, раны, язвы, абсцессы, флегмоны, фурункулы, маститы, трещины сосков (используя мази и компрессы), гаймориты, риниты. Раствор новоиманина используют также при воспалительных заболеваниях глотки, гортани, носа, ушей. Он эффективен даже при некоторых острых и хронических гнойных процессах.

Трава зверобоя применяется как вяжущее при желудочно-кишечных заболеваниях, уменьшающее отделение обильной мокроты при болезнях дыхательных путей, тонизирующее средство при сердечно-сосудистых заболеваниях, кровоостанавливающее при маточных кровотечениях и как противовоспалительное при ангинах.

Зверобой издавна применяется в российской народной медицине, его называют «лекарством от 99 болезней», заваривают как чай и пьют при всякого рода недомоганиях, да и просто как приятный и полезный напиток.

«Враг демонов» – так называли растение древние целители. В народе существовало поверье, что эта трава – «Господом Богом данное оружие против ведьм и черта». Позднее упоминание о зверобое можно встретить под названием «Божья трава» или «Божья милость».

Рецепты народной медицины

При лечении стоматитов и гингивитов для полоскания полости рта используется настой травы или готовая аптечная настойка (30–40 капель развести в половине стакана воды). Также хорошо смазывать десны зверобойным маслом, смешанным с соком травы.

При ушибах, кровоподтеках, ссадинах помогает отвар: 20 г травы заварить 400 г кипятка. Томить на малом огне, пока объем не уменьшится до половины. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

При заболеваниях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей: 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день.

Взять 40 г сушеной травы с цветками зверобоя на 1 л. кипятка. Настаивать, укутав, 2–3 ч. Принимать вместо чая и воды без нормы. Стакан чая с травой зверобоя, принятый перед сном, хранит ребенка и взрослого от непроизвольного мочеиспускания во сне.

Настой готовят из расчета 1 ст. ложка измельченной сухой травы на стакан кипятка. Кипятят 10 мин. Принимают в охлажденном виде по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при острых и хронических колитах.

Масло из цветков: настаивают свежие цветки зверобоя в

подсолнечном масле в течение 2–3 нед. Принимают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При воспалении печени, желчного пузыря, склонности к поносам настой готовят как чай, заваривая 1 ст. ложку травы в 1 стакане кипящей воды. Принимают в охлажденном виде $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день при воспалительных заболеваниях женских половых органов.

При головных болях, связанных с приливами крови или простудой, пьют по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день отвар зверобоя: 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить.

Взять 10 г сухой травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–4 раза в день после еды. Спиртовую или водочную настойку травы зверобоя принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды при ревматических заболеваниях.

Измельченной травой, настоянной на подсолнечном масле и смешанной со скипидаром, растирают больные суставы.

Одну часть свежих цветков зверобоя настаивать в 2 частях масла (подсолнечного, оливкового, льняного) 21 день в темном месте. Потом процедить, отжать. Полученное масло с успехом применяется при лечении ожогов, даже если поражено $\frac{2}{3}$ поверхности тела. На пораженные больные места делают масляные компрессы. Это масло используют также для лечения высыпаний на губах при простуде.

❗ **Внимание:** трава зверобоя малотоксична, однако при длительном применении в чистом виде может вызвать неприятные ощущения в области печени и чувство горечи во рту. Зверобой несколько повышает артериальное давление, поэтому людям, страдающим гипертонической болезнью, его назначают только в сборе трав и в небольших дозах.

По Рафаэлю, зверобой управляется Солнцем и является особо целебным для людей, родившихся под знаком **Льва**.

Земляника лесная

Краткая характеристика. Земляника лесная, или обыкновенная, – *Fragaria vesca* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных. Подземная часть у этого растения представлена коротким косым, реже горизонтальным корневищем и многочисленными отходящими от него тонкими корнями. От верхней части корневища отходят многочисленные листья, обладающие очень длинными черешками.

Земляника лесная широко распространена в европейской части России

и в Западной Сибири, а также в ряде зарубежных стран Евразии. Растет в осветленных лиственных лесах, на опушках, полянах, среди кустарников, на лугах, по откосам железных и шоссейных дорог. Земляника обильно разрастается на вырубках и лесных пожарищах. Она быстро захватывает новую площадь благодаря усам.

Лекарственное значение. В перечень разрешенного для медицинского применения лекарственного растительного сырья включены листья земляники лесной. В народной медицине применяют также и плоды.

По накоплению железа, кальция, фолиевой кислоты (витамина В₉), витамина Е она стоит на первом месте среди ягод и фруктов.

Заготавливают листья в период цветения растения. Ягоды обычно собирают утром, когда сойдет роса, или в конце дня. Сушат сразу же после сбора в тени, на воздухе или в печах при температуре не выше 40–50 °С. Высушенные ягоды должны быть ярко-красного цвета, хранят их в плотных упаковках не более 2–3 лет.

Настой из листьев и травы – популярное народное средство для предупреждения и лечения *простудных заболеваний*. В научной медицине их назначают как легкое *мочегонное средство*, при *камнях в печени и почках*, а также при *авитаминозах*. Экспериментально установлено, что настой листьев слегка *снижает кровяное давление*, замедляет ритм и усиливает амплитуду сокращений сердечной мышцы, расширяет кровеносные сосуды, поэтому полезен при *начальных формах гипертонической болезни*.

Большую диетическую и лечебную ценность представляют ягоды земляники. **Свежие ягоды** (а в зимне-весенний период сухие, но размоченные) назначают как лечебное средство при *гипертонической болезни, атеросклерозе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, атонических запорах, подагре* и других нарушениях солевого обмена в организме. Они, кроме того, хорошо возбуждают аппетит и улучшают пищеварение.

В народной медицине ягоды земляники рекомендуют при *общем упадке сил и малокровии*, ими лечат *поносы у детей*. Ягоды земляники обладают *витаминным, гипотензивным, противоаллергическим, моче- и желчегонным, антитиреоидным* (понижающим поглощение йода щитовидной железой), *нормализующим обмен веществ* (в том числе при сахарном диабете) *свойствами*. Земляника *способствует выведению из организма холестерина и токсинов*, образующихся в процессе обмена веществ. Благодаря богатому содержанию витаминов и антоциановых

соединений землянику считают также средством, защищающим от радиационного поражения.

Сок из свежих ягод рекомендуют принимать натощак при нарушении солевого обмена (остеохондроз, обменный полиартрит), гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, холецистите, геморрое, глистной инвазии кишечника (в больших количествах вместе с острой пищей).

Рецепты народной медицины

Принимать 3–5 стаканов ягод ежедневно в течение всего сезона; (то есть 3 недели). Хорошо помогает при воспалительных процессах мочеполовой системы на долгое время.

Одну столовую ложку смеси ягод и листьев заваривать 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по ½-1 стакану настоя 3 раза в день при склонности к камнеобразованию.

Листья земляники лесной применяют для клизм и омований при геморрое: 1 ст. ложку измельченных листьев земляники заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, отцедить и охладить.

При чрезмерных менструациях или заболеваниях женских половых органов.

Одну столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6–8 ч. (или прокипятить 30 мин), процедить. Принимать по полстакана настоя ежедневно.

Одну столовую ложку измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин; процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Одну столовую ложку листьев залить 2 стаканами воды; кипятить до 1 ч (или настаивать), пить ежедневно по полстакана и делать примочки; компрессы на пораженные участки кожи.

При насморке пить по полстакана отвара из свежих или сушеных ягод по утрам или на ночь (2 ст. ложки на 1 стакан кипятка).

Детям старше 1 года, у которых существует предрасположенность к аллергии, дают 0,5 стакана земляничного чая в день или 1 ч. ложку отвара 2–3 раза в день. Отвар готовят так: 200 г сухих листьев заливают 400 мл воды и кипятят, пока не останется половина жидкости -200 мл.

При раке горла эффективен отвар из листьев (1 ст. ложку на 2 стакана воды; кипятят в течение часа), принимаемый 6 раз в день по 2–3 ст. ложки, конечно, в сочетании с другими методами – облучением, хирургией.

❗ **Внимание:** земляника не рекомендуется при беременности. У некоторых людей вызывает идиосинкразию (реакцию организма, похожую на аллергию).

По Рафаэлю, земляника управляется Солнцем и является целебной для родившихся под знаком Льва.

Зигаденус сибирский

Краткая характеристика. Зигаденус сибирский – *Zigadenus Sibiriern* (L.) A.Gray – многолетнее травянистое растение из семейства лилейных. Подземная часть растения состоит из эллиптически-конической луковицы диаметром 8—10 мм, покрытой темно-бурой волокнисто-пленчатой оболочкой, и отходящих от нее шнуровидных корней. Надземный побег представлен восходящим круглым неветвящимся стеблем высотой от 20 до 80 см, заканчивающимся соцветием, и листьями, значительное число которых сосредоточено в нижней трети побега.

Зигаденус сибирский распространен в умеренном поясе Азии, лишь северо-западным краем ареала это растение заходит в европейскую часть России. В Азиатской части России зигаденус встречается почти по всей Сибири и Дальнему Востоку, за пределами нашей страны – в Китае и Монголии.

Лекарственное значение. В научной медицине препараты из зигаденуса сибирского не применяют. Этому препятствует их сильная токсичность. Растение содержит биологически активные алкалоиды, обладающие слабительным и рвотным действием.

Народная медицина, несмотря на ядовитость растения, все-таки использует зигаденус сибирский для лечения недугов у людей. Употребление зигаденуса связано с его влиянием на нервную систему и противопаразитарными свойствами. При ревматизме и невралгиях можно рекомендовать мазь из травы зигаденуса как обезболивающее средство.

Рецепты народной медицины

Для приготовления мази 20 г измельченной травы следует растереть с 50 г смальца. Используют для растираний при ревматизме и невралгии, суставных болях.

Настойку и настой из травы зигаденуса используют как средство против головных и лобковых вшей.

Настойка: 50 г травы настаивать в 100 мл спирта в темном прохладном месте в течение 2 нед. Применять для втираний при паразитах.

Настой: 5 г сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка; настаивать 2 ч, процедить, применять для втираний и мытья головы.

❗ *Внимание: при использовании растения следует помнить, что оно ядовито.*

Золотарник, или золотая розга

Краткая характеристика. Золотарник обыкновенный, или золотая розга, – *Solidago virgaurea* L. – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с коротким деревянистым горизонтальным или косовосходящим корневищем. Стебель одиночный, прямостоячий, неветвящийся, высотой от 15 до 100 см, нередко красноватый.

Золотарник обыкновенный – европейско-западноазиатский вид. В России он встречается как довольно обычное растение почти во всех европейских областях, а также в Западной Сибири и на Кавказе. Произрастает в разреженных лесах, на полянах, опушках, вырубках, в оврагах, зарослях кустарников, на лугах, в придорожных насаждениях.

Лекарственное значение. Золотарник довольно широко использовался в древности народными целителями. Употребляли всю надземную часть растения (траву, соцветия) или отдельно листья.

В народной медицине применяют золотарник против *желудочных болей, поносов, при желчнокаменной болезни.* Значительно чаще употребляют растение благодаря его *мочегонному действию при отеках, ревматизме, подагре, хронических воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, почек, особенно при мочекаменной болезни.* Наряду с мочегонными золотарник обладает *противовоспалительными и антисептическими свойствами*, поэтому листья растения используют для наружного лечения *гнойных ран, язв и фурункулов.* Настоем пользуются для полоскания горла при *ангине*, ротовой полости при *стоматитах.*

Научная медицина также не отвергла это растение.

Золотарник входит в состав комплексного препарата марелин. Его назначают при *моче- и почечнокаменной болезни, как спазмолитическое, противовоспалительное и диуретическое средство.*

В Германии золотая розга входит в состав лекарственных средств для лечения *заболеваний вен.*

В виде настойки устраняет боли при *язвенной болезни.*

Из листьев золотарника, обладающих запахом аниса, заваривают травяной чай. Замечено, что он *облегчает боли во время мочеиспускания, судорожные боли мочевого пузыря, помогает при его воспалении, ночном недержании мочи, иногда (это зависит от особенностей организма) при камнях в почках.*

Рецепты народной медицины

Одну чайную ложку с верхом травы или листьев залить 1 стаканом

кипятка и оставить на полминуты для настаивания. Затем процедить и пить маленькими глоточками ежедневно от 2 до 3 стаканов. Этот настой поможет вашему организму быстрее справиться с гастроэнтеритом.

При кровотечениях можно воспользоваться вышеприведенным настоем, и в зависимости от интенсивности кровотечения пить настой маленькими глотками от 2 до 4 стаканов ежедневно.

Этот же настой пьют при острых почечных коликах ежедневно по 4 стакана. Настой обладает мочегонными свойствами и одновременно расширяет мочевыводящие пути, облегчая выведение мочевых камней.

❗ **Внимание:** перед лечением обязательна консультация врача специалиста.

Настой из золотарника уменьшает отеки. После 3-недельного лечения чай из золотарника обмен веществ значительно активизируется. Пьют настой по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

Две чайные ложки сухого растения (можно использовать и свежесорванную траву) залить 1 стаканом холодной воды и вскипятить. После кипячения настаивать 2–3 мин, процедить и подсластить медом. Рекомендуются при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, камнях и песке в почках и желчном пузыре, желтухе, туберкулезе, бронхиальной астме, цинге.

Берут 2 ст. ложки травы на 2 стакана холодной воды. Настаивают 4 ч, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды при ангине, воспалительных процессах в полости рта (стоматитах, гингивитах).

Этим же настоем полоскать горло и полость рта 3–4 раза в день.

Измельченные промытые свежие листья прикладывают к язвам, фурункулам, нагноившимся ранам. Из настоя сухой травы (1 ст. ложка на 1 стакан воды) делают промывания и примочки. Постоянным применением этого средства добиваются очищения ран и быстрого их заживления.

При подагре и ревматизме взять 2 ч. ложки травы на 1 стакан остуженной кипяченой воды. Настаивать 4 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды.

Иван-чай, или кипрей

Краткая характеристика. Иван-чай узколистный, или кипрей узколистный, – *Chamaenerium angustifolium* (L.) Scop. – многолетнее травянистое растение из семейства кипрейных, способное давать обильные корневые отпрыски. Стебель прямостоячий, высотой от 50 до

150 см, простой или ветвящийся только в верхней части, густо облиственный.

Иван-чай имеет большой ареал, охватывающий умеренный пояс всего Северного полушария. В России растет во многих областях как европейской, так и азиатской частей, от западных пределов страны до острова Сахалина. Особенно широко иван-чай распространен в лесной зоне по всей стране.

Лекарственное значение. В тибетской и российской народной медицине иван-чай используют давно. С лечебными целями употребляют надземную часть (траву), отдельно листья и подземные части. Считается, что препараты из иван-чая обладают *вяжущим, кровоостанавливающим, смягчительным, жаропонижающим, успокаивающим, снотворным, ранозаживляющим действием.* Известно употребление лекарств из кипрея для *нормализации деятельности желудка и кишечника*, при *головной боли, бессоннице, маточных кровотечениях* и многих других недугах.

В медицине используют верхнюю часть растения. Кипрей собирают во время цветения в сухую погоду после схода росы. Сушат при хорошем проветривании в тени. Сырье хранят в деревянном ящике в сухом месте.

Кипрей успокаивающе действует на нервную систему, но по своему транквилизирующему свойству немного уступает валериане. В нем много танина и слизи, что оказывает сильное обволакивающее и противовоспалительное действие при *энтероколитах*, сопровождающихся поносами, при *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите*. Отвар травы растения изучался фармакологами: в опытах на животных установлено *седативное и противосудорожное действие* растения, сходное с влиянием аминазина. Из соцветий кипрея получен препарат ханерол, испытываемый в клиниках как *высокоактивное противоопухолевое средство*.

Как оказалось, он эффективен и против *вируса гриппа*.

В народной медицине кипреем лечат *золотуху, головные боли, нарушения обмена веществ, бессонницу, ангину, отит, гнойные раны*.

Рецепты народной медицины

При лечении неврастении: 1 ст. ложку измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в тепле не менее 6 ч; еще лучше залить листья на ночь, а утром процедить (можно сделать это в термосе). Принимать дробными порциями в течение дня. Суточная доза 0,5 л.

При головных болях, мигрени: 2 ст. ложки травы кипрея настаивают с 2 стаканами кипятка (суточная доза).

При авитаминозе, цинге свежие листья добавляют в салаты как

витаминное средство.

При сифилисе, гонорее, при белях: 20 г корневищ залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Принимать внутрь по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Кислица

Краткая характеристика. Кислица обыкновенная – *Oxalis acetosella* L. – мелкое многолетнее травянистое растение из семейства кисличных с тонким ползучим ветвистым корневищем, покрытым редкими сочными чешуйками. Надземные побеги бесстебельные, высотой 5—12 см.

Кислица обыкновенная широко распространена в лесной зоне Евразии. В России это довольно обычное растение от западных границ до Дальнего Востока. Кислица поселяется в лесах самых разных типов, на их опушках, в зарослях кустарников, в лесных оврагах. Живет как на равнинах, так и в горах.

Лекарственное значение. Кислица пользуется заслуженной репутацией антицинготного растения: в ней немало витамина С, присутствуют и другие витамины, в частности каротин (провитамин А) и рутин (витамин Р).

Для лечебных целей собирают листья и цветки во время цветения. Кислица усиливает выделение мочи и желчи, облегчает обильные тяжелые менструации, регулирует пищеварение, прекращает изжогу, ослабляет воспалительные процессы и хорошо заживляет гнойные раны.

В народной медицине спиртовую и водную настойку кислицы используют при желтухе, воспалении почек, пониженной кислотности желудочного сока, цинге, атеросклерозе, а также как противоглистное средство.

В связи с кожными заболеваниями можно с успехом применять настойку из кислицы на водке. Свежие измельченные листья прикладывают к язве ом и гнойным ранам. Водным настоем полощут рот для уничтожения неприятного запаха. Внутрь следует принимать слабый настой травы (1 ст. ложка свежих листьев на 2 стакана кипятка), а более крепким пользоваться для полосканий, обмываний и примочек при аллергических сыпях.

Противоцинготный витаминный напиток можно приготовить из свежих, растертых с сахаром листьев кислицы. Настой зелени иногда пьют вместо чая.

Сок, отжатый из надземной части растения, употребляют как охлаждающее, освежающее, противоцинготное и антигельминтное средство. Назначают его и при заболеваниях печени, желтухе, нефрите,

обмороках, изжоге, гиперацидном гастрите. Используют при раке желудка, диатезе, метро- и меноррагиях, атеросклерозе. Рекомендуют при диарее, как противовоспалительное средство; с молоком (1:3) – в качестве диуретического, жаропонижающего и гемостатического средства.

Сок – хорошее средство, очищающее организм при отравлении мышьяком и ртутью. Полезен также при энурезе (недержании мочи).

Наружно чистый сок или в смеси со спиртом (1:1) рекомендуется для полосканий при язвенном стоматите, теплые компрессы – при артритах, параличах, при нарывах, скрофулезе.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку свежих листьев заливают 0,5 л. кипятка и, не процеживая, пьют когда настой совсем остынет. При упорной изжоге рекомендуется выпивать по 2 стакана настоя ежедневно на протяжении нескольких дней.

Заболевания пищеварительного тракта лечат настоем кислицы: 1 ч. ложку с верхом свежесорванных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают полминуты и процеживают. Пьют по 2 стакана ежедневно.

Одну чайную ложку с верхом свежесорванных листьев настаивать полминуты в 1 стакане кипятка, процедить и пить – рано утром и в полдень, для изгнания глистов.

Хорошее антигельминтное средство – сок кислицы. Его пьют по 1 ст. ложке с медом 3 раза в день до еды.

При раке желудка, особенно в начальной стадии болезни, благотворно действует добавление сока кислицы в травяной чай. Свежесорванные листья тщательно моют и выжимают сок в соковыжималке. На 1 стакан травяного чая добавляют от 3 до 5 капель сока.

❗ **Внимание:** нельзя длительно применять внутрь отвары, настои, сок кислицы – это может вызвать поражения почек. Противопоказана кислица и при подагрических артритах.

Копытень

Краткая характеристика. **Копытень европейский** – *Asarum europaeum* L. – многолетнее травянистое растение из семейства кирказоновых, обладающее своеобразным запахом. Копытень имеет ползучее ветвистое корневище, от которого отходят надземные побеги. Они бесстебельные, состоят, как правило, из двух (реже трех) длинночерешковых листьев и одного цветка, цветоножка которого прикрепляется непосредственно к корневищу.

Копытень европейский, что отражено в названии, распространен в

основном в Европе, но восточный край его ареала уходит за Уральский хребет в Западную Сибирь. В нашей стране произрастает в лесах европейской части, Урала, прилежащих районов Сибири. Изолированный участок ареала копытень имеет на Алтае.

Лекарственное значение. В разных частях копытня содержатся биологически активные вещества, в частности эфирное масло. К сожалению, **растение ядовито**, отчасти поэтому в научной медицине его не применяют. А вот гомеопаты высоко чтут копытень, его ядовитость в данном случае значения не имеет, так как в гомеопатических лекарствах яд содержится в ничтожных дозах.

С лечебными целями используют подземную часть (корневища с корнями, выкопанные ранней весной), листья (собранные во время цветения) или целое растение.

В народной медицине копытень применяют как *противолихорадочное, мочегонное, глистогонное, желчегонное, сердечное, отхаркивающее, рвотное средство*. Употребляют копытень и при *головной боли, эпилепсии, параличе языка, подагре, ревматизме, гипертонии*. Чай из корневища способствует *пищеварению, послабляет кишечник*, поэтому может быть использован при *гастритах, болезнях печени*, в смеси с соцветиями бессмертника песчаного – при *гепатите*. Считается, что длительный прием корня *вызывает отвращение к алкоголю*.

В народной медицине других стран копытень используют при *водянке, желтухе, малярии*, при *экземах на нервной почве*. В Венгрии детей со *спастическими бронхитами* лечат препаратом из травы копытня под названием **озаропект**, имеющим некоторые преимущества перед другими лекарствами, подобными по действию.

В европейской медицине копытнем лечили *глазные болезни* (от бельма), использовали в качестве противоядия при *отравлениях*. Обычно в таких случаях порошок из корня давали нюхать, при этом запах копытня вызывал рвоту, что помогало очищению желудка.

Лучшим способом применения копытня считается его прием на молоке.

Соком из листьев натирают места, пораженные *чесоткой*.

❗ **Внимание:** при употреблении препаратов из копытня нельзя забывать, что растение *слабоядовито* и нужен контроль врача. Нельзя применять растение беременным.

Женщины, измученные пьянством мужей, тоже прибегали к помощи копытня, подливая в стакан с водкой столовую ложку крепкого отвара корневищ. Когда после каждой попойки мужчину основательно рвет, он

невольно начинает с опаской относиться к горячительным напиткам.

При лечении рака легких: треть чайной ложки измельченного в ступке корня залить 1 стаканом крутого кипятка, плотно закрыть и томить на водяной бане 30 мин. Снять с огня; дать немного настояться и принимать непременно в теплом виде 3–4 раза в день после еды. Отвар можно хранить не более двух суток!

❗ **Внимание:** растение ядовито, поэтому рекомендуется принимать не более одной столовой ложки, строго соблюдать дозировку и чередовать месячный курс лечения с месячным перерывом.

При лечении астмы и хронического бронхита: 2 г корня залить 1 стаканом кипятка и выдержать 30 мин на водяной бане. Взрослым принимать 4 раза в день по 1 ст. ложке, а детям – по 1 ч. ложке 4 раза в день после еды.

При лечении сердечно-легочной недостаточности: взять ½ ч. ложки измельченных корней и 1 ч. ложку вровень с краями измельченных листьев растения. Залить кипятком и выдержать на водяной бане 30 мин, после остывания процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Курс лечения 3–4 нед. Повторять такое лечение можно несколько раз в год. Противопоказаний нет. Народные целители при этом отмечают превосходные тонизирующие свойства отвара.

Отвар копытня, приготовленный из ½ ч. ложки корней растения и 200 мл кипятка (парить на водяной бане 30 мин, принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день), увеличивает количество мужского семени и используется при лечении импотенции.

Костяника

Краткая характеристика. *Костяника* – *Kubus saxatilis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с длинным горизонтальным корневищем. Генеративные побеги прямостоячие, высотой 15–25 см (до 35 см), заканчиваются соцветиями. Кроме них, развиваются однолетние вегетативные побеги. Они ползучие (вроде «усов» земляники) или дуговидно изгибающиеся, способные укореняться и образовывать новые особи. Стебли и листовые черешки с грубым щетинистым опушением.

Костяника имеет широкий ареал, охватывающий значительную часть Северного полушария. В нашей стране встречается практически во всех лесных районах, начиная с западной границы России и кончая Дальним Востоком.

Лекарственное значение. Плоды костяники содержат витамин С, другие органические кислоты, различные минеральные соли. Считаются

полезными для укрепления стенок кровеносных сосудов, особенно это важно для пожилых людей. В народной медицине их применяют при малокровии, простудных заболеваниях, воспалениях суставов, подагре.

Отвар и настой листьев костяники – неплохое успокаивающее средство. Ими пользуются также при заболеваниях органов пищеварения.

Отваром из травы и корневищ растения моют голову при себорее, а также для укрепления волос.

При воспалении слизистой оболочки (конъюнктивите) к глазам прикладывают листья костяники.

При ревматизме, подагре делают припарки из травы на больные суставы (болеутоляющее средство).

Рецепты народной медицины

Готовят отвар: 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при геморрое.

Этот отвар листьев применяют при остановке менструаций, белях и других гинекологических заболеваниях, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Листья применяют также при лечении испуга, заикания, эпилепсии и заплетании языка. При этом собирают и используют только листья, пораженные грибковым заболеванием, с буро-ржавыми пятнами. Их высушивают и назначают в водных настоях и отварах.

Кошачья лапка

Краткая характеристика. *Кошачья лапка двудомная* – *Antennaria dioica* (L.) Gaertn. – многолетнее травянистое беловойлочное растение из семейства сложноцветных с ползучим тонким корневищем, от которого отходят многочисленные стелющиеся бесплодные побеги, несущие розетки листьев и один или несколько генеративных побегов. Цветоносные стебли прямостоячие, высотой от 5—25 см, с 5—10 листьями, прижатыми к стеблю, и верхушечным общим соцветием.

Кошачья лапка двудомная – евразийский вид. В России она встречается во всех областях, где есть лесные массивы. В лесной полосе нашей страны это обычное растение. Произрастает она и севернее лесной полосы – в полярно-арктических районах.

Лекарственное значение. Надземная часть (трава) кошачьей лапки содержит дубильные вещества, сапонины, смолы, витамин К. Препараты из нее обладают сильным кровесвертывающим действием. Настои травы применяют при кишечных и геморроидальных кровотечениях, но как лечебное средство в научной медицине кошачья лапка не закрепилась.

В лекарственных целях используют цветочные корзинки, которые собирают в начале цветения, сушат на открытом воздухе и в затемненном месте. В народной медицине настой травы используют при *внутренних кровотечениях* (кишечных и маточных), а также при *опухолях, грыже, женских болезнях, заболеваниях горла, желтухе*. Кошачья лапка обладает сильным *желчегонным свойством* и применяется при *болезнях желчного пузыря и желчных путей* наравне с бессмертником песчаным.

Настой травы – сильное *кровоостанавливающее средство* при *желудочных, кишечных, носовых, маточных, послеродовых и обильных месячных кровотечениях*.

Рецепты народной медицины

Для внутреннего применения можно рекомендовать отвар: 1 ч. ложка соцветий на 1 стакан воды, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день до еды. Этим же отваром можно умываться при желтухе.

Более крепкий отвар (2 ч. ложки на 1 стакан воды) рекомендуют для купания детей при диатезе, детских экземах, туберкулезе кожи.

Раны хорошо присыпать сухим порошком травы.

Для лечения гастрита, холецистита готовят отвар из расчета 1:20-1:30. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Для остановки кровотечения (кровохарканье, маточное, раневое кровотечение) настой готовят из расчета 1:20. Назначают по 1 ст. ложке через 1–1,5 ч до остановки кровотечения.

При геморрое можно делать примочки; а при маточных кровотечениях – тампоны с настоем кошачьей лапки.

В случаях зубных или носовых кровотечений используют стерильные настои в форме примочек или тампонов.

❗ **Внимание:** кошачья лапка – сильное кровоостанавливающее средство, поэтому больным тромбофлебитом ее следует принимать с осторожностью. Длительный прием также нежелателен при повышенном кровяном давлении.

Купена

Краткая характеристика. Купена душистая, или лекарственная, – *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce (*Polygonatum officinale* All.) – многолетнее травянистое растение из семейства ландышевых с горизонтальным четковидным корневищем диаметром до 1 см. Надземные побеги высотой от 15 до 70 см. Стебель гранистый, вверху поникающий.

Купена душистая распространена по всему умеренному поясу

Евразии. В России встречается практически по всей лесной территории.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют чаще подземную часть растения – корневища, которые заготавливают осенью. Они числятся в арсеналах народной медицины многих стран, однако и современные фармацевты не отрицают целебных свойств купены для людей, страдающих сердечными недугами, так как растение содержит, как и его родственник – ландыш майский, гликозиды конваллярин и конваллямарин. Лекарства из купены обладают *общеукрепляющим, омолаживающим, тонизирующим, мочегонным* свойствами. Правда, о купене нередко говорят и пишут как о ядовитом растении, поэтому **к дозировкам и назначениям нужно относиться с особой тщательностью и осторожностью!**

В народе растение называют «соломоновой печатью» (на корневище отмершие прошлогодние стебли оставляют круглое углубление, как бы следы печати).

В корневище «соломоновой печати» имеются алкалоиды, хорошо снимающие боли при *ревматизме, люмбаго, радикулите*. Растение используется при лечении *грыж, геморроя, простуды, водянки, желтухи, сахарного диабета*, как *жаропонижающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, отхаркивающее, кровоочистительное, мягчительное*, а также как *рвотное и обволакивающее средство* при различных отравлениях.

Отвар и спиртовая настойку корневищ применяют при *бронхите, воспалении легких, головной боли*.

Соком из свежих срезов растения либо отваром сухих корневищ заливают *раны*.

Корневища купены издавна применяют при *острых и хронических заболеваниях женской половой сферы*.

По свидетельству А. Н. Стрижева, в старинных травниках можно отыскать упоминание о том, что ожоги и раны быстрее затянутся, если к ним приложить корневища купены, испеченные в золе.

За несъедобность и черный цвет в народных говорах ягоды купены прозвали вороньими, или сорочьими глазами, за сходство с ландышем – глухим ландышем.

Трава в старину имела еще прозвище – «пена-лупена», что было связано с поверьем: если умыться настоем купены, имеющей четное число листьев, – лицо облупится. Такой куст называли лупеной. А пеной называли куст с нечетным числом листьев – он считался безвредным для кожи и очищал лицо от загара и веснушек. Удаляя соком свежих корневищ

пятна и веснушки на лице, надо помнить о возможности ожога!

В современных условиях, когда есть хорошая отечественная косметика, эти сведения имеют, конечно, лишь познавательный характер. Но они указывают на то, что в народе к этому растению проявляли интерес.

В главном руководстве по врачебной науке Тибета «Чжуд-ши» корень купены входит в классические сборы – «пять корней» и «шесть корней», рекомендуется при лечении многих болезней, но самое интересное, что в тибетской медицине считается: купена продлевает жизнь.

40–50 г измельченного корневища отварить в 0,5 л. воды. Через 2 ч процедить. Использовать для примочек и компрессов при ушибах, болях в суставах.

Для наружного применения готовят отвар, используемый для компрессов и примочек: 5 г свежего измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, настаивать 2–3 ч, процедить.

Согласно Седиру, **купена** управляется Меркурием.

Лабазник, или таволга

Краткая характеристика. *Лабазник вязолистный, или таволга вязолистная, – Filipendula ulmaria (L.) Maxim. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с крепким ползучим корневищем. Стебель прямостоячий, высотой 60—100 см (иногда достигает высоты 2 м), ребристый, часто краснеющий, заканчивается многоцветковым соцветием.*

Ареал таволги вязолистной охватывает всю Европу, Кавказ, Малую и Среднюю Азию, Казахстан, Сибирь, Монголию. В нашей стране она растет в лесной и лесостепной полосе европейской части России, Северного Кавказа, Западной и Восточной Сибири.

Лекарственное значение. В народной медицине используют соцветия, подземную и надземную части таволги вязолистной.

Трава эта в простонародье слыла за «сорокаприточник» – средство от сорока недугов.

Собирать траву нужно во время цветения, сушить в тени при хорошем проветривании или в сушилках, хранить в плотных упаковках. Корни выкапывают осенью, очищают от земли и сушат на чердаках под железной крышей или в сушилках, хранят их в мешках. При сборе надо часть полноценных растений оставлять нетронутыми для возобновления.

Кроме дубильных веществ, растение содержит эфирное масло, флавоноиды, слизи, соли салициловой кислоты. Именно эти соединения

определяют его целебные свойства.

Лекарства из таволги вязолистной обладают мочегонным и потогонным действием. Их применяют при подагре и ревматизме, а также против водянки. В отдельных случаях настой этого растения употребляют для того, чтобы «сбить» температуру.

Гомеопатическое лекарство *Spiraea ulmaria* из свежих корневищ таволги вязолистной ценится как хорошее средство против хронического и острого суставного ревматизма, помогает и при ишиасе.

В народной медицине лабазником лечат горловые и грудные болезни, лому, удушье, грыжи, дизентерию, желудочно-кишечные расстройства, анемию. Сухими цветками (в порошке) присыпают обваренные места, вдыхают в ноздри, чтобы избавиться от насморка. Цветки и корневища используют при ревматизме, корни – при дизентерии, гипертонии, а отвар корней – для промывания гноящихся ран. Траву и корневища иногда употребляют при злокачественных опухолях.

Установлено, что 20 %-ная спиртовая настойка травы обладает антибактериальным действием и способствует скорейшей грануляции и эпителизации ран, язв и ожоговой поверхности, то есть может использоваться как ранозаживляющее средство. Исследования последних лет показали, что препараты из цветков лабазника успокаивающе и противосудорожно действуют на центральную нервную систему, снижают капиллярную проницаемость и уменьшают образование эрозий и язв в желудке. Они хорошо лечат ревматизм, простуду, артралгию. Подобным же действием обладают препараты из корней растения. Настои из травы лабазника проявляют выраженный антикоагулянтный (препятствующий свертыванию крови и образованию тромбов) и противодиабетический эффект. Клубеньки используют при лейкозах, корень и отвар корней – при укусах животных и змей.

Некоторые больные совершенно не выносят валерианы. В таких случаях на помощь может прийти таволга. Не раз приходилось наблюдать, как в деревнях пользуются травой и цветками таволги. Обычная мера в таких случаях – 2–3 щепотки измельченной травы на 1 стакан кипятка, выпиваемого вместо чая. Таволга обладает не только успокаивающим, но и противосудорожным действием, улучшает сон. И пользоваться этим растением можно безбоязненно, никакими противопоказаниями оно не обладает.

Рецепты народной медицины

Настой из таволги вязолистной: 1–2 ч. ложки измельченных сухих цветков (или другого сырья) заливают $\frac{1}{4}$ л. кипящей воды и оставляют

настаивать на 10 мин. Настой процеживают и пьют по 1 стакану 2 раза в день маленькими глотками, чтобы «сбить» температуру.

При лечении нефритов в качестве мочегонного, противовоспалительного, антимикробного средства: траву, собранную в начале цветения; заваривают из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан воды. Это и есть дневная доза, которую надо принимать дробными порциями в течение дня.

Как кровоостанавливающее и вяжущее средство принимают в виде настоя: 1 ст. ложка измельченной травы на 1 стакан воды пить по ¼ стакана 2–3 раза в день.

Эффективное кровоостанавливающее средство: 2 ч. ложки сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка; настаивать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить при комнатной температуре 10 мин, процедить. Принимать по ¼ стакана 3–4 раза в день до еды.

Залить 15 г цветков лабазника 1 л. кипятка. Настаивать, укутав, 3 ч, процедить. Принимать при подагре, отложении солей по ¼ стакана 4 раза в день.

Для спринцеваний при белях: 20 г корней залить 1 л. кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 мин, процедить.

Более концентрированный отвар (2 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка) используют наружно в качестве обезболивающих и противовоспалительных припарок при разных женских болезнях.

Ландыш

Краткая характеристика. *Ландыш майский* – *Convallaria majalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства ландышевых с горизонтальным тонким корневищем. Надземная часть растения высотой до 30 см, состоит из 2–3 прикорневых листьев и безлистной трехгранной цветочной стрелки, выходящей из пазухи самого внутреннего листа.

Распространен ландыш майский в умеренном поясе Северного полушария: в Евразии и Северной Америке. Обычен во многих районах европейской части России и Сибири.

Лекарственное значение. Ландыш с давних времен находил применение в народной медицине разных народов. В конце XIX в. в России лекарства из ландыша используют в научной медицине.

Препараты из ландыша используют для лечения различных сердечных заболеваний. Действующими веществами являются сердечные гликозиды: конваллатоксин, конваллазид и др. Гликозиды ландыша нормализуют деятельность сердца и кровообращения, оказывают общее успокаивающее

действие.

Надземную часть ландыша собирают во время бутонизации и цветения растений.

Для приготовления различных галеновых лекарств употребляют три вида сырья ландыша: траву, отдельно листья и отдельно цветки (точнее соцветия вместе с верхней частью цветочной стрелки). При заготовке нужно сразу решить, какой вид сырья нужен. Если нужны листья и отдельно цветки, то свежее сырье до сушки разбирают по частям и сушат их раздельно. Если же предполагается использовать траву, то всю заготовленную массу сушат вместе. Сушат в проветриваемых помещениях (нередко в жилых комнатах). Совершенно недопустима сушка на солнце.

Разработано множество лекарственных форм из сырья ландыша, начиная с ампульных растворов и кончая простыми галеновыми лекарствами. Их назначают при *неврозах, пороках сердца, кардиосклерозе, сердечной недостаточности, тахикардии* и т. п. Препараты из ландыша урежают и в то же время усиливают сердечные сокращения, увеличивают мочеотделение. У больных уменьшается одышка, проходят боли, исчезают синюшность и отеки. Экстракты из сырья ландыша – составная часть многих широко известных лекарственных средств: **валокормида, капель Зеленина** и других, действующих непосредственно на сердце.

❗ **Внимание:** *требуется осторожность в дозировке и точность в показаниях, поэтому любое самолечение чревато серьезной опасностью для здоровья (да и для самой жизни) больного.*

На Руси ландыш всегда был популярным лекарственным средством. О его настойке писали: «дороже есть злата драгого и пристойит ко всем недугам».

В Англии настой цветков ландыша на воде под названием «золотая вода» долгое время применялся при *нервных расстройствах и головных болях*. Такое название произошло от того, что продавали настой в позолоченных или посеребренных флаконах.

В странах Западной Европы при *параличах* эффективным средством считалась вода Гартмана. Для ее приготовления собирали цветки ландыша до восхода солнца, пока они еще покрыты росой. При *насморке и головной боли* применяли «шнееберский нюхательный табак», состоящий из мелкого порошка ландыша и порошка семян каштана. В Болгарии ландыш находит применение при *сердечных неврозах* у женщин в пожилом возрасте, при *воспалении мышцы, физическом переутомлении*, а также при *заболеваниях с поражением сердца*. Из отвара ландыша делают ванны при *ревматизме*.

В старинных немецких травниках от *паралича* также рекомендовались

цветки ландыша, настоянные на вине. Ландыш – давнее средство от падучей.

Рецепты народной медицины

При заболеваниях сердца, эпилепсии, водянке, при глазных болезнях: готовят настойку из расчета 2–6 г. цветков на 1 стакан воды; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Ландышевая вода (рецепт описан еще в начале XVIII века).

Взять ландышевого цветку, настоять на белом вине, процедить и принимать по 1 ч. ложке один раз или два, по мере надобности. Возвращает речь косноязычным, исцеляет подагру, унимает сердечную боль и укрепляет память. А цвет положить в стеклянную посудину, плотно умять, воткнуть в муравейник и оставить так на месяц, после чего вынуть; тогда увидишь, что цветы пустили сок; а его хранить в пузырьке; полезен и больным и здоровым мужчинам, равно и женщинам.

При стенокардии и кардиосклерозе: цветки ландыша плотно натолочь в поллитровую бутылку до половины. Долить до верха спиртом или водкой. Закопать на 10 дней в землю. Принимать от 5 до 15 капель, по возрастаню, ежедневно добавляя по капле.

⚠ **Внимание:** передозировка опасна, возможны экстрасистолия, нарушения сердечного ритма, тошнота, рвота, головокружения, шум в ушах и другие признаки отравления. Промывание желудка в таком случае – один из приемов оказания доврачебной помощи. Нежелательно применять препараты ландыша при гастритах и острых заболеваниях печени и почек.

Ландыш управляется Меркурием и является целебным для Близнецов и Дев.

Лапчатка прямостоячая, или калган

Краткая характеристика. Лапчатка прямостоячая, или калган, – *Potentilla erecta* (L.) Raeusch. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с коротким толстым корневищем, покрытым многочисленными придаточными корнями разной формы и разных размеров. Стеблей обычно несколько, они прямостоячие или восходящие, высотой 20–40 см (до 50 см), тонкие, ветвящиеся в верхней части.

Распространена лапчатка прямостоячая в умеренном поясе Евразии. В нашей стране встречается по всей лесной и лесостепной полосе европейской части и в приуральских районах Западной Сибири, даже и в лесотундре.

Лекарственное значение. Целебные качества лапчатки определяются в основном наличием в ее корневищах большого количества дубильных

веществ (до 35 %), флавоноидов, органических кислот, камеди, эфирного масла, смол, красящих веществ.

Заготавливают корневища лапчатки осенью (в августе-сентябре) и весной (в марте-мае). Их выкапывают, очищают от надземных побегов и корней, хорошенько отряхивают от остатков почвы, промывают в холодной воде и сушат любым доступным способом. Если перед сушкой корневища не удалось промыть водой, то после сушки желательно сырье потрясти на железных решетках, чтобы отделить остатки почвы.

Лапчатка является сверхконцентратом марганца, а марганцу принадлежит важная роль в жизнедеятельности любой живой клетки: он необходим для нормального функционирования половых желез и опорно-двигательного аппарата. Его дефицит отрицательно сказывается на стабильности мембран нервных клеток и нервной системы в целом.

Лекарства из корневищ лапчатки обладают вяжущим, противовоспалительным, бактерицидным и кровоостанавливающим свойствами.

На Алтае водочный настой корневищ лапчатки считают эффективным средством при недомоганиях, болях в животе и груди, опущении желудка.

Порошком из корневищ растения можно чистить зубы для предупреждения воспаления десен при кровотечении из них и уничтожения дурного запаха изо рта.

Водные экстракты лапчатки губительно действуют на некоторых микробов и поэтому дают хороший эффект в виде полосканий и смазываний при воспалительных процессах в полости рта (в том числе при стоматитах и гингивитах), при разрыхлении десен, а также наружно в виде компрессов и примочек при ожогах, язвах, ранах, обморожениях, мокнущих экземах и некоторых других кожных заболеваниях.

Для наружного применения при воспалении полости рта готовят отвар более концентрированный, чем для внутреннего употребления.

Отвар: 2 ч. ложки корневищ залить 1 стаканом воды, кипятить 20 мин, затем долить кипятком до первоначального объема и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 мин до еды или через 1 ч после еды. Используют при желудочно-кишечных заболеваниях, обильных маточных, легочных и кишечных кровотечениях, при кровавой моче, слезотечении, туберкулезе легких.

Пять столовых ложек измельченных сухих корней калгана заливают бутылкой водки, настаивают 12 дней, принимают по половине рюмки 3 раза в день до еды. Эта настойка применяется при различных внутренних кровотечениях.

Одну столовую ложку с верхом измельченных корневищ заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин и сразу же процеживают. Разводят горячей кипяченой водой 1:4 и полощут рот. При кровоточивости десен следует полоскать каждые 2 ч.

50 г корня лапчатки, настаивать в 1 стакане холодной воды 5 ч, кипятить 2–3 мин. Полоскать горло и полость рта.

От стоматита можно приготовить мазь: смешать 10 частей настойки и 5 частей глицерина.

Если появляются трещины на губах и руках, пользуются мазью, приготовленной из корней: 5 г порошка корней проваривают в течение 5 мин в 200 г сливочного масла. Хранить мазь следует на холоде.

При подагре, отложении солей готовят настойку: 20 г лапчатки на 100 мл 70 %-ного спирта, настаивают 6 нед в светлом месте. Принимают по 40 капель 2–3 раза в день перед едой. При склонности к запорам эта настойка не рекомендуется.

Взять 1 ст. ложку корневища лапчатки на 1 стакан воды. Кипятить 15–20 мин. После кипячения настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при обильных месячных.

По Рафаэлю, **лапчатка** управляется Юпитером и является особенно целебной для родившихся под знаком Стрельца и Рыб.

Лук медвежий, или черемша

Краткая характеристика. *Лук медвежий*, или *черемша*, – *Allium ursinum* L. – многолетнее луковичное травянистое растение из семейства луковых. Луковицы удлинено-конические, длиной до 4,5 см и диаметром около 1 см, покрытые серыми сухими чешуями, сидят на коротком корневище.

Распространен лук медвежий в европейских равнинных широколиственных лесах, а также на Кавказе. В нашей стране черемша обитает в дубравах Центральной и Южной России. В частности, она обильна в знаменитых Тульских засеках.

Проведены опыты по введению черемши в культуру, но успешных результатов пока нет, так как это растение требует плодородных увлажненных почв и некоторого затенения.

Лекарственное значение. Листья черемши содержат довольно много аскорбиновой кислоты (витамина С), поэтому употребление их в пищу предупреждает и лечит цингу. Они усиливают перистальтику кишечника, обладают противоглистными свойствами. Считается, что листья черемши полезны при атеросклерозе.

Из луковиц черемши делали лекарственные препараты для лечения *трихомонадных кольпитов (урзал)*, а также *гнойных ран и пролежней (урзаллин)*. Однако ареал этого растения невелик, черемша нуждается в охране и массовые заготовки луковиц недопустимы.

При *атеросклерозе* рекомендуется есть черемшу в сыром, соленом, маринованном виде (насколько это позволяет организм).

Народное средство от *трихомонадного кольпита* — тампоны из кашицы черемши.

Теплой, проваренной кашицей из черемши можно обрабатывать *гнойные раны и язвы*.

Черемша является хорошим средством, способным за короткий срок очистить кишечник от *глистов*. Весной свежие зеленые листочки медвежьего лука после ополаскивания и измельчения едят сырыми.

Рецепты народной медицины

Хронические и гнойные отиты у детей лечат черемшой. Свежевыжатый сок растения закапывают в слуховой проход 2 раза в день. Через 15–20 мин осушают ухо. Одновременно в рацион ребенка включают свежую черемшу: по 100 г в день в течение 1–1,5 мес.

Отвар из черемши применяют в виде спринцеваний при эрозии шейки матки. Для приготовления отвара берут 1 часть черемши на 10 частей воды, кипятят 30 мин на водяной бане, процеживают .

При лечении ревматизма, дизентерии, при лихорадке, кашле, болях в животе: 1 часть черемши залить 10 частями крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде 4–6 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

Листья после сушки утрачивают целебные свойства. Чтобы сохранить лечебную силу растения, весной готовят настойку. Заполняем поллитровую бутылку свежими вымытыми и измельченными листьями (можно использовать и луковички) и заливаем 38–40 %-ным спиртом. Бутылку на 2 нед. ставим в теплое место. При склонности к запорам ежедневно пьют 4 раза по 10 капель настойки, разбавляя ее небольшим количеством воды.

Любисток

Краткая характеристика. *Любисток лекарственный, или зоря, – *Levisticum officinale* Koch – многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с толстым коричневатым корневищем, от которого отходят крупные корни. Стебель трубчатый, то есть полый, бороздчатый, в верхней части разветвленный, высотой 1–2 м.*

Родина любистока лекарственного – Южная Европа. Его издавна

культивируют как пряность во многих странах Европы, Азии и Америки. Растение легко дичает и как «беглец» из культуры встречается по всему Северному полушарию.

В нашей стране любисток произрастает в европейской части России, преимущественно в степной и лесостепной полосе, а также на Кавказе.

Лекарственное значение. Разные органы и части любистока обладают целебными свойствами и находят применение в народной медицине.

Растение может оказывать *тонизирующее, обезболивающее, желчегонное, послабляющее и очищающее действие.*

Наиболее известно его *мочегонное свойство*, обусловленное наличием в растении эфирного масла (в корнях его до 1 %).

Обычно корень любистока служит ценной составной частью мочегонных сборов, но его используют и в чистом виде.

Если любисток культивируют, то в первый год жизни растения с него берут лишь несколько листьев для приправы. Только в сентябре следующего года выкапывают корни. Их очищают, нанизывают на шнуры и вывешивают для сушки. Более крупные корни разрезают не только поперек, но и вдоль, чтобы ускорить высыхание.

Плоды собирают поздней осенью, когда они полностью созреют.

Листья для приправы можно брать круглый год. Надземную часть целиком заготавливают тогда, когда и выкапывают корни, однако сушат на воздухе отдельно.

Корни или трава любистока входят в желудочные или так называемые кровоочистительные сборы. Лекарства из любистока полезны при таких недугах пищеварения, как *отрыжка, изжога, чувство переполненности желудка* и др. Кроме того, их назначают при *болезнях мочевого пузыря и почек, ревматизме и подагре*; а также *мигреньях* (преимущественно используют корень).

Из свежих корней любистока готовят гомеопатическую настойку – *Levisticum*, которая является составной частью лекарств, предназначенных для борьбы с *потерей аппетита* у маленьких детей, *пучениями и болями в желудке*.

В народе любисток называют «Зориной», «любистой», «дудочником», «любимом», «бездетником» и «безродником».

Благодаря мочегонному действию настои и отвары применяют при *отеках сердечного и почечного происхождения*. Эффективность любистока при отеках сердечно-сосудистого происхождения объясняется не только увеличением диуреза, но и непосредственным воздействием на сердце,

улучшающим его деятельность.

Назначают настой и как средство, ускоряющее приход менструаций при их задержке, не связанной с беременностью, и уменьшающее их болезненность.

Настой или отвар корней применяют для ванн, обмываний, компрессов при лечении гнойничковых заболеваний кожи, незаживающих язв и ран. В народе считают, что любисток очищает кровь.

Рекомендуется любисток при дискинезии желчного пузыря, хронических холециститах, для лечения импотенции.

Настои и отвары корней возбуждают аппетит, снимают кишечные колики, оказывают ветрогонное действие.

Чай из корня любистока улучшает функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта и уменьшает метеоризм.

Корень любистока, введенный в виде свечей во влагалище, открывает закупорку печени.

В старину считали, что любисток обладает свойством привораживать, очаровывать молодых людей, оттого и произошло его название.

Рецепты народной медицины

При недостаточности кровообращения I и II степени: 50 г сушеных корней кипятить 10 мин в 1 л. воды. Настаивать 1 ч. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день. Ежедневно делать свежий настой. Для усиления кровообращения народные целители советуют также принимать свежий сок из листьев любистока: 30–90 г в день.

Отвар корней усиливает менструацию, ослабляя при этом боли, а также является хорошим мочегонным: 5 г сухих измельченных корней залить 3 стаканами кипятка, отварить, настаивать 3–4 ч. в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Одну столовую ложку сухих листьев залить 200 мл крутого кипятка, закрыть, настаивать целый день. В течение следующего дня выпить полученный настой за три приема (за 30 мин до еды). Большую дозу лучше выпить на ночь. Полезен отвар как слабительное и женщинам, страдающим нерегулярными месячными.

В 250 мл водки положить корень любистока и 2 листа лавра благородного. Настаивать две недели. Алкоголику дать выпить стакан такой настойки и этим можно вызвать страшное отвращение к водке.

Взять 5 г сухих корней, варить 10–15 мин на малом огне после закипания. Настаивать, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды при подагре и ревматизме.

Настой из 5 г измельченных корней на 1 стакан кипятка. Принимать 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 мин до еды при кашле и катаре органов дыхания.

При болезнях сердца, бронхов, при одышке можно рекомендовать следующий настой: 40 г корней настаивать 12 ч в 1 л. воды; потом прокипятить 5 мин и еще 30 мин настаивать в тепле, отжать и процедить. Принимать теплым, как чай, в 4–5 приемов в течение дня.

Гнойничковые заболевания кожи, незаживающие язвы, раны лечат настоем корней: 2 ч. ложки на 1 стакан кипятка – суточная доза внутрь. Применяется и наружно в виде ванн, обмываний, компрессов. Прием настойки внутрь очищает кровь.

❗ **Внимание:** противопоказан при беременности (может действовать абортивно) и остром воспалении почек и мочевыводящих путей.

Любисток, как и другие растения семейства сельдерейных, управляется Меркурием и является целебным для родившихся под знаками Близнецов и Девы.

Любка двулистная

Краткая характеристика. Любка двулистная, или ночная фиалка, – *Platanthera bifolia* (L.) Rich. – многолетнее травянистое растение из семейства орхидных высотой от 20 до 60 см. Стебель заканчивается соцветием, на нем вырастает от одного до трех мелких зеленых листочков. Соцветие – редкоцветковая кисть длиной от 6 до 20 см.

Любка двулистная распространена на значительной территории умеренного пояса Евразии. В России встречается в европейской части, Южной Сибири, на Кавказе. Произрастает в лесах, на полянах, опушках, в зарослях кустарников, реже на лугах. В горах Кавказа, Алтая, Саян растет на субальпийских лугах.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют корневые клубни любки. Их копают после цветения или в его конце, отбирая только молодые, мясистые и сочные. Клубни погружают на 2–3 мин в кипяток (чтобы не прорастали), затем сушат в тени. Получается так называемый **салеп**, его издавна употребляют для приготовления лекарств *общеукрепляющего* и *тонизирующего действия*. Главное, что привлекает внимание к салепу, – его способность *возбуждать половую активность*, поэтому с древнейших времен разработаны тысячи рецептов для избавления от *импотенции* с помощью этого растительного продукта. К сожалению, ограниченная сырьевая база любки и других орхидных, дающих салеп, не позволяет создать надежную систему лечения

лекарствами из этих растений.

Действие салепа обволакивающее и антитоксичное, поэтому салеп назначают при *отравлениях* некоторыми ядами, вызывающими желудочно-кишечные расстройства, при *хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, различных кишечных заболеваниях* у детей, реже при *острых и хронических бронхитах*.

В народной медицине любку двулистную употребляют от *лихорадки, зубной боли* и как *мочегонное*. Растение считают хорошим средством для поддержания сил у стариков, и людей, истощенных тяжелой болезнью. Иногда салеп рекомендуют как питательное средство с виноградным вином или бульоном.

Народная медицина использует любку для лечения *женских болезней и половых расстройств*. Порошок из старых материнских клубней растения (по 1 г 2–3 раза в день) применяют в качестве противозачаточного средства.

Русские знахари полагают, что длительное применение клубней любки может вызвать стойкое бесплодие у женщин. При этом тибетские врачи используют растение как средство, «увеличивающее силы организма и семени».

Медуница

Краткая характеристика. *Медуница неясная*, или *темная*, – *Pulmonaria obscura Dum.* – многолетнее травянистое растение из семейства бурачниковых высотой 15–30 см.

Медуница неясная – европейский вид. В европейской части России это привычное растение во всех областях лесной и лесостепной полосы. Растет в лесах, на опушках, полянах, вырубках, в лесных оврагах, зарослях кустарников.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют надземную часть растения (траву). Ее собирают весной и в начале лета, в пору цветения. Сушат быстро, раскладывая тонким слоем в хорошо проветриваемом месте. При медленной сушке трава может почернеть, что снижает ее ценность.

В медунице содержатся дубильные и слизистые вещества, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), рутин (витамин Р), окись кремния, соли марганца, железа, калия, кальция.

Благодаря *противовоспалительному и смягчительному* действию отвары из медуницы назначают при *катаре верхних дыхательных путей, бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме, туберкулезе легких* как *отхаркивающее средство*. Отсюда происходит латинское название

Pulmonaria – от слова *Pulmo* – легкое, а в народных говорах медуницу называют просто и точно – легочница. Кроме того, медуница обладает мочегонным действием, поэтому употребляется при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Медунице приписывают и кровоостанавливающие свойства, позволяющие применять ее при внутренних кровотечениях и геморрое.

Считается, что это растение стимулирует кроветворение. Медуница – «йод-травя» – хорошее средство для заживления ран и язв.

Препараты из медуницы оказывают положительное действие на состав крови при опухолевых процессах и усиливают эффект от других противоопухолевых средств.

Иногда медуница употребляется при экземе, нефритах и болезнях печени как слегка вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство.

Наружно используют в виде примочек, компрессов, промываний при гнойных ранах, нарывах, белях, в виде ванн назначают при золотухе.

Сохранять впрок можно только при консервировании 20 %-ным спиртом.

Невозможно обойтись без медуницы и при различных заболеваниях крови. Этот весенний первоцвет на удивление богат кроветворным комплексом микроэлементов, который способен не только обогатить, но и улучшить состав крови.

Рецепты народной медицины

Измельченные листья растения ускоряют заживление ран; крепким настоем травы можно дезинфицировать раны: готовят настой из расчета 4 ст. ложки травы на 2 стакана кипятка. Использовать в виде обмываний язв и ран и компрессов к ним.

Весной и летом прикладывают к ранам свежие промытые листья. Чаще раневые поверхности присыпают порошком измельченных сухих листьев.

В народной медицине медуница считается одним из лучших средств при лечении детского туберкулеза. При бронхитах, плевритах, пневмонии, астме, кровохарканье, охриплости голоса: 4 ч. ложки травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Каждую весну в течение 3–4 нед. отпущенных на время цветения медуницы; каждому, даже практически здоровому человеку, необходимо есть свежие салаты из этого удивительного растения; приправляя их для вкуса лимоном и растительным маслом или майонезом. Это будет лучшей

профилактикой заболеваний крови.

Если человек уже болен и состав крови угрожающе ухудшился; можно рекомендовать водный настой из заготовленной впрок медуницы: 2 ст. ложки растения заварить 2 стаканами кипятка; настаивать 2 ч, принимать по ½ стакана 3–4 раза в день. Этот настой можно принимать продолжительное время, так как в указанных дозах медуница абсолютно безвредна для организма.

По Рафаэлю, **медуница лекарственная** управляется Юпитером и является особенно целебной для родившихся под знаком Стрельца и Рыб.

Мужской папоротник, или щитовник мужской

Краткая характеристика. Мужской папоротник, или щитовник мужской, – *Dryopteris filix-mas* (L.) Schott – многолетнее травянистое растение из семейства щитовниковых с мощным темно-бурым корневищем. Корневище покрывают самые нижние части черешков старых листьев, в результате оно имеет вид бугорчатого цилиндрического образования длиной от 10 до 40 см, толщиной порой в руку. С нижней стороны от корневища отходят тонкие корни, а его верхний конец заканчивается пучком листьев.

Для большинства папоротников характерна крупнолистность. Щитовник мужской не является исключением – его листья достигают длины 1 м и более.

Щитовник мужской широко распространен по всему Северному полушарию. В нашей стране он встречается в лесной и лесостепной полосе европейской части России, а также в горах Южной Сибири. Произрастает преимущественно в еловых, пихтовых и широколиственных лесах, но не редок и во многих других типах хвойных, смешанных и лиственных лесов, а также в лесных оврагах. Местами образует заросли на довольно значительных площадях.

Лекарственное значение. В качестве лечебного средства в научной медицине используют корневища папоротника мужского, состав которого хорошо изучен. Выпускаются препараты из корневища: густой экстракт в желатиновых капсулах и сухой экстракт в пилюлях (**филиксан**), которые применяют при различных гельминтозах.

❗ **Внимание:** эти препараты противопоказаны страдающим хроническими заболеваниями печени, почек, а также эпилепсией.

Корневища мужского папоротника выкапывают осенью. Их тщательно отряхивают от почвы или промывают в воде, отрезают листья и очищают от мелких корней, провяливают, потом сушат в тени на воздухе или в сушилке при температуре 40 °С. Для ускорения высыхания крупные

корневища разрезают вдоль и поперек. Хранить корневища следует в плотных упаковках в течение года. На одном и том же месте папоротник можно собирать только через 20 лет, оставляя при этом 30 % нетронутых экземпляров для размножения. Так как корень при долгом хранении теряет свое лечебное действие, рекомендуется ежегодно обновлять его запасы.

Основным препаратом, применяемым при *кишечных цестодозах* (группа глистных заболеваний, вызываемых ленточными червями), является экстракт мужского папоротника. Для более эффективного воздействия препарата кишечник максимально освобождают от пищевых масс. За два дня до приема экстракта больному назначают овощные супы, каши, кисели, отварную рыбу, молочные продукты, белые сухари, чай, исключают мясо, жиры и масло. Паразиты гибнут в результате паралича мускулатуры. Лечение этими препаратами необходимо проводить строго под наблюдением врача, принимая во внимание дозу, физическое состояние и возраст больного.

❗ Противопоказания: препараты мужского папоротника далеко не безопасны, их нельзя применять при некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях, желудочно-кишечных нарушениях, при беременности, сильном истощении, малокровии, активном туберкулезе, и вообще следует соблюдать осторожность, так как это растение ядовито. Прием лекарств из него может вызвать отравления.

Признаки отравления препаратами мужского папоротника: тошнота, икота, отрыжка, рвота, понос, головокружение, головная боль, угнетение дыхания и сердечной деятельности, желтуха, судороги, нарушение зрения.

Первая помощь и лечение: промывание желудка, солевые слабительные, теплые ванны. Нельзя принимать касторовое масло, так как это может привести к слепоте.

Наилучшими целебными свойствами обладает свежее, черное и крепкое корневище папоротника. **Но оно очень ядовито!** Поэтому следует точно соблюдать указанную дозировку!

В народной медицине папоротник мужской используют как *кровоостанавливающее средство*.

Прием его отвара внутрь прекращает *кровохарканье*, *очищает печень* и открывает закупорку.

Рецепты народной медицины

Порошок, приготовленный из корневищ щитовника, поможет избавиться от плоских глистов, если принять его в количестве 12 г с вином, предварительно выпив стакан молока. Если же выпить 9 г порошка

с вином, можно избавиться от длинных глистов.

При тромбозе: истолочь надземную часть только что сорванного мужского папоротника. Смешать 1 ст. ложку толченой массы с таким же количеством кислого молока, размешать как следует и нанести ровным слоем на марлю, которую затем положить на больные участки. Ноги положить на подушку и прикрыть целлофаном. Через полчаса марлю снять, а ноги смазать сметаной снизу вверх. Лечение проводить в течение 3–4 дней. Через несколько дней лечение можно повторить.

При ревматизме, различных язвах и судорожных сокращениях мышц ног прописывались ванны: 50 г сухого корневища или 100 г свежего кипятят 2–3 ч. в 2–3 л. воды. Температура ванны 28–30 °С.

Порошок корня, приложенный к язвам, хорошо высушивает их.

По Седиру, мужской папоротник управляется Сатурном, испытывает влияние Марса и является целебным для Стрельцов.

Орляк

Краткая характеристика. Орляк обыкновенный – *Pteridium aquilinum* (L.) Kunh – многолетний травянистый папоротник из семейства гиполеписовых. Это, пожалуй, самый бросающийся в глаза и запоминающийся папоротник. Он имеет крепкое черное корневище, длина которого достигает 1 м, а диаметр колеблется от 1,5 до 10 мм. Корневище горизонтальное, ветвистое, иногда деревенеющее. От корневища на некотором расстоянии друг от друга отходят одиночные листья.

Орляк – один из немногих космополитных папоротников. Он встречается как в Северном, так и в Южном полушарии, равно как в Старом, так и в Новом Свете. Разумеется, это не значит, что его можно увидеть и в Заполярье, и в Сахаре. Орляк населяет только лесные области. Вот и в нашей стране он известен практически повсюду, где есть леса.

Орляк произрастает в лесах разных типов, но достаточно светлых: березовых, сосновых, лиственничных и т. п. Он встречается на полянах и опушках, разрастается на вырубках, лесных пожарищах, населяет заросли кустарников. В горах не поднимается выше лесного пояса.

Лекарственное значение. Корневище и, в меньшей степени, листья орляка используют в народной медицине при самых разнообразных заболеваниях. Отвар принимали при лечении кашля, ломоты в суставах, наружно – при лечении ран; использовали также при золотухе, как глистогонное, при логосах, болях в желудке, головной боли, а соком растения лечили застарелые раны, нарывы, экземы. О папоротнике упоминается в трудах Плиния и Diosкорида, а подробное описание

растения и способов его применения дал в своих трудах Авиценна в XI в.

В средние века швейцарский лекарь и аптекарь Нуффер составил рецепт приготовления лекарства из папоротника, который держал в секрете. Позже, после смерти Нуффера, этот рецепт за большие деньги выкупили у вдовы аптекаря по указу французского короля Людовика XVI, и в 1775 г. папоротник был включен в фармакопею европейских стран.

Рецепт народной медицины

Для лечения артритов и полиартритов назначают настой из корней (внутрь и наружно): корни папоротника орляка (3 ст. ложки с верхом) отварить в 0,5 л. воды в течение 15 мин, затем настаивать 2 ч. Эту суточную дозу принимать за 15–20 мин до еды (натощак) или через 2–3 ч. после еды на ночь. На пораженные суставы делать примочки и компрессы.

Очиток пурпурный

Краткая характеристика. Очиток пурпурный, или скрипун, или заячья капуста, – *Sedum telephium* L. [*Sedum purpureum* (L.) Schult.] – многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых с мясистыми корнями, клубневидно утолщенными. Стебель прямостоячий, высотой от 10 до 70 см, неветвящийся, сочный, заканчивается соцветием.

Очиток пурпурный распространен на большой территории Евразии. Он встречается во многих районах России, начиная с западных границ и кончая Дальним Востоком, исключая арктический пояс.

Лекарственное значение. В народной медицине используют надземную часть (траву), реже мясистые корни. Лекарства из них применяют как *тонизирующее средство при общей слабости, нервных расстройствах, импотенции.*

Очиток большой нашел применение в научной медицине России. Экстракт из надземной части этого растения – биосед – стимулирует обменные процессы и регенерацию тканей. Его применяют как вспомогательное средство в лечении *воспаления легких, бронхита, гепатита* и других заболеваний. Длительно лечат им *незаживающие раны и трофические язвы*. Используют также в офтальмологической практике и отоларингологии. По данным некоторых ученых, для производства биоседа можно воспользоваться и надземной массой очитка пурпурного.

Очиток – суккулентное сочное растение, хорошо удерживает влагу и поэтому плохо сохнет. Для ускорения сушки сырье можно обварить кипятком, чтобы убить живые ткани и лишить их водоудерживающей способности.

Растение оказывает *ранозаживляющее и кровоостанавливающее действие*. Настой травы *стимулирует работу сердца*, усиливая его

сокращения.

Кроме того, настой травы применяют при женском бесплодии, нервных расстройствах и эпилепсии, а также как тонизирующее, укрепляющее средство при общей слабости организма.

Рецепт народной медицины

Настой: 1 ч. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 3–4 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день после еды. Отвар употребляют как мочегонное средство.

Первоцвет

Краткая характеристика. *Первоцвет (примула) настоящий*, или *весенний*, или *лекарственный*, – *Primula veris L. [Primula officinalis (L.) Hill]* – многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных с коротким косым корневищем, многочисленными шнуровидными придаточными корнями, розеткой листьев и безлистными цветonosными стеблями – стрелками. Цветonosные стебли высотой от 10 до 30 см, заканчиваются зонтиковидным соцветием из поникающих цветков.

Первоцвет настоящий имеет ареал, который почти не выходит за пределы Европы. Он приурочен к лесной и степной зонам. В европейской части России это широко распространенное растение.

Лекарственное значение. Первоцветом издавна врачевались многие народы. Древние греки называли его цветком двенадцати богов. Они знали о его целебных свойствах, однако применяли в основном для лечения *паралича*, за что и называли параличной травой. Ценность первоцвета как носителя витамина С и как *отхаркивающего средства* уже давно признана научной медициной. Создан препарат **примулин**. Кроме того, выпускаются настойка и таблетки.

Первоцвет относится к числу редких и исчезающих видов, поэтому нуждается в охране от хищнических заготовок. Как мы уже сказали, растение с успехом культивируется в садах, где оно помимо декоративной ценности может использоваться в качестве лекарственного сырья для домашних нужд (собирают цветки, листья, корневища с корнями).

Корневища растения заготавливают осенью при увядании листьев, промывают и сушат в тени. Листья собирают в пору цветения (половину листьев на каждом растении оставляют, чтобы не повредить цветению и плодоношению) и быстро сушат с целью сохранения витамина С.

В тибетской медицине считается, что это растение способно подавлять опухоли, ускорять заживление ран и излечивать заболевания крови.

В России в старое время в крестьянском обиходе использовали первоцвет для лечения *цинги*, *чахотки* и *лихорадки*. До зацветания

собирали **корни** (позднее они будто бы теряют свои лечебные свойства), варили в молоке, процеживали и пили в остуженном виде. В этих же целях заготавливали порошок из одних листьев.

Листья и цветки употребляли как *успокаивающее* и *потогонное* (в виде чая), салаты из молодых листьев считались хорошим средством при *малокровии*.

Отвары листьев первоцвета (баранчиков) практически безвредны и обладают к тому же успокаивающим действием. В народной медицине их применяли также при *отеках* в качестве мочегонных средств, а также при *запорах*.

Во всех частях растения много аскорбиновой кислоты и солей марганца. Листья способны регулировать щелочно-кислотное равновесие в желудочно-кишечном тракте.

Особенно рекомендуется первоцвет в педиатрической практике как *потогонное* и *мочегонное средство*, а также при *малокровии, общей слабости*. Листья первоцвета ценны тем, что их можно использовать ранней весной.

Настой из распустившихся цветков в народной медицине рекомендуется при *бессоннице, нарушениях мозгового кровообращения, болезнях сердца, удушье, мигренях, неврозах* (заваривают как чай).

Если первоцвет и признается медициной как превосходное *отхаркивающее, потогонное и общеукрепляющее средство*, то в качестве помощника при лечении *сердечно-сосудистых заболеваний* его используют только народные целители.

Рецепты народной медицины

При простудных заболеваниях: гриппе, ангине, бронхите.

Настой из трав: 2–3 ст. ложки травы заливают 0,5 л. кипятка (в термосе) – суточная доза.

Настой из корней и корневищ: 10 г (1 ст. ложка) сырья помещают в эмалированную посуду, добавляют 200 мл воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре в течение 30 мин, процеживают. Оставшееся сырье отжимают и добавляют в настой, доводя его до первоначального объема (200 мл).

Для лечения ринита или ринита аллергического используется отвар первоцвета из листьев и цветков: 1 ст. ложку смеси заварить 250 мл крутого кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 10 мин. Пить в один прием. Можно этим отваром промыть пазухи носа.

Листья и траву в виде порошка используют в лечении гипо- и

авитаминоза (который выражается в слабости, отсутствии аппетита и разрыхлении десен): 5 г порошка заливают 100 мл кипятка, настаивают 30 мин, процеживают, добавляют 1 г поваренной соли и выпивают в течение дня. В сложных случаях гиповитаминоза – это средство очень быстро действует.

Свежие листья и цветки в виде салата используют при цинге и авитаминозах: 1 ст. ложка сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Из высушенных венчиков готовят настой: 3 ст. ложки залить 4 стаканами кипятка, но не кипятить, настаивать в теплом месте не менее 4 ч, принимать в течение дня равными дозами, курс лечения – 3–4 нед. Никаких ограничений нет, ибо цветки первоцвета абсолютно безвредны для организма. Настой можно принимать при головных болях, головокружениях, заболеваниях, вызванных физическим перенапряжением.

Согласно Седиру, **первоцвет** управляется Меркурием и является целебным для родившихся под знаком Весов.

Плаун булавовидный

Краткая характеристика. *Плаун булавовидный* – *Lycopodium clavatum* L. – многолетнее травянистое вечнозеленое растение из семейства плауновых. Стебель очень длинный (от 1,5 до 4 м), ползучий, ветвящийся, укореняющийся. От стебля, распластанного по почве, отходят вниз придаточные корни, а вверх – приподнимающиеся разветвленные побеги, на концах которых размещено по 2–4 спороносных колоска. Ползучие стебли растения и короткие, вертикально поднимающиеся ветки густо усажены мелкими узкими листочками, благодаря чему очень напоминают мохнатую звериную лапу. Потому, видимо, древние греки дали этому плауну такое название *ликоподий*, что в переводе означает волчья нога.

Встречается плаун булавовидный в лесной зоне по всей Евразии, а также на других континентах. В России распространен от западных границ европейской части до Дальнего Востока. Растет в хвойных и смешанных лесах. Предпочитает сосняки, в особенности не сильно нарушенные человеком. Встречается и в лесотундре. В горах поднимается до субальпийского пояса. Местами образует заросли.

Плаун собирают во второй половине лета, начиная с июля, срезая ножницами пожелтевшие спороносные колоски и складывая их в плотную тару: мешки из крепкой ткани, ведра, прочные коробки и т. п. Нужно помнить, что споры высыпаются из колосков постоянно, а они очень

сыпучи, поэтому требования к прочности тары должны быть самыми строгими.

Спороносные колоски плауна сушат в теплых помещениях на плотной ткани, можно на бумаге, в тазах, корытах или другой посуде. В помещении не должно быть сквозняка, так как ликоподий (товарное название спор плауна) разлетается от малейшего ветерка. После сушки массу просеивают через плотное сито, ликоподий собирают, а колоски выбрасывают.

Лекарственное значение. Ликоподий – непревзойденная детская подсушивающая и адсорбирующая присыпка, совершенно не раздражающая кожу. В аптеках им раньше обсыпали пилюли, чтобы предотвратить их слипание.

Споры ликоподия в воде не смачиваются и не тонут, что определило им роль нежнейшей присыпки от пролежней и мокнущих экзем. Но важно то, что ликоподием можно лечить *заболевания почек и мочевого пузыря*. Лечить результативно, с полным исцелением. Хотя, к сожалению, это мало кому известно и редко используется на практике.

Споры плауна и надземную часть плауна применяют в гомеопатии при *некоторых нарушениях пищеварения и обмена веществ*.

Трава плауна булавовидного применяется реже. Отвар травы применяют как вспомогательный при *лечении почек*.

❗ **Внимание:** *трава в отличие от спор содержит ядовитые вещества, поэтому следует строго соблюдать дозировку.*

В народной медицине известно применение травы плауна при *заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, а также как успокаивающее и болеутоляющее средство.*

При сердцебиениях, головной боли: 4 ч. ложки измельченной травы залить 0,5 л. воды, кипятить 15 мин, процедить, принимать каждый час в течение дня по 2 ст. ложки на прием.

При невралгиях, ревматоидных поражениях суставов: готовят настой из расчета 1 ч. ложка травы на 2 стакана кипятка и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Пять полных столовых ложек измельченной травы залить 0,5 л. водки, настаивать в темном месте 9 дней, принимать по 1 ст. ложке. Настойку назначают при лечении гриппа и нарушениях обмена веществ.

Отвар из спор или травы растения: готовят из расчета 1 ст. ложка спор или 10 г травы на 1 стакан воды. Принимать по 1 ст. ложке через час при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Подмаренник душистый

Краткая характеристика. Подмаренник (ясменник) душистый, или

пахучий, – *Galium odoratum* (L.) Scop. (*Asperula odorata* L.) – многолетнее травянистое растение из семейства мареновых с тонким ползучим корневищем. Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 60 см, четырехгранный, неветвящийся. Цветки мелкие, душистые (что отразилось в названии растения), собраны в верхушечное щитковидное соцветие, состоящее из нескольких полузонтиков.

Подмаренник душистый – евроазиатский вид, занесенный в Северную Америку В России встречается почти во всех областях европейской части (за исключением северных районов), на Кавказе, в горах Южной Сибири, на Дальнем Востоке. Растет в широколиственных, реже смешанных лесах. Переносит густое затенение. Довольно требователен к влажности почвы.

Лекарственное значение. Подмаренник пахучий применяют в народной медицине довольно широко. Для приготовления лекарств чаще используют надземную часть (траву) растения. Кроме кумарина в ней содержатся флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты, в том числе аскорбиновая (витамин С). Во время цветения собирают все растение и сушат быстро в тени, корневища и траву хранят по отдельности.

Лекарство из ясменника назначают как *успокаивающее, противоспазматическое и гипотензивное средство* при заболеваниях *сердечно-сосудистой системы*. Лекарства из этого растения принимают также при *болезнях печени и желчного пузыря, водянке*, а также при *желудочных болях, желтухе, поносах*. Считается, что подмаренник обладает *мочегонным действием*, поэтому помогает при *камнях и песке в мочевом пузыре*.

Подмаренник считают хорошим *кровоостанавливающим средством* при *маточных и геморроидальных кровотечениях*.

В народной медицине Болгарии отвар травы употребляют как *наружное средство* при *носовых кровотечениях и труднозаживающих ранах*.

Находят применение и корневища растения. В тибетской медицине их используют при *заболеваниях почек, связанных с ушибами*.

Установлено, что препараты из подмаренника *повышают тонус и перистальтику кишечника*, уменьшают слезообразование, положительно действуют как *противоопухолевые средства*.

Порошком сухих цветков присыпают раны.

Подмаренником излечивают нефриты, назначая свежий сок – по 1 ст. ложке 3 раза в день. Из высушенного растения делают отвар: 1 ч. ложку травы (в некоторых случаях 1 ст. ложку) залить 1 стаканом кипятка,

выдержать на водяной бане 15 мин, снять с огня; процедить через 1 ч. Принимать небольшими глотками (1–2 ст. ложки) в течение дня до еды.

Корневища подмаренника способны возбуждать половую активность: 1 дес. ложку корней варить в 200 мл воды на слабом огне 5 мин. Иногда воду можно заменить виноградным вином. Принимать по 50 г до еды. При этом в диету следует ежедневно включать вареную и свежую тертую морковь.

При эпилепсии хорошо давать больному 5 дней подряд по утрам по 8 ст. ложек сока, выжатого из цветков травы подмаренника, собранных на рассвете.

Настой травы успокаивающе действует на нервную систему, прекращает истерические припадки, излечивает бессонницу: 2 ч. ложки сухой травы настаивать 4 ч в 1 стакане холодной кипяченой воды в закрытой посуде, процедить. Принимать по ½ стакана 2 раза в день до еды или 1 стакан вечером перед сном.

Этот настой можно рекомендовать и для облегчения болезненных менструаций.

Синюха

Краткая характеристика. Синюха голубая , или синюшник лазоревый , – *Polemonium coeruleum* L. s.l. – многолетнее травянистое растение из семейства синюховых с коротким корневищем, от которого отходят многочисленные тонкие придаточные корни. Стебли прямостоячие, высотой от 30 см до 1 м, неветвящиеся или разветвленные только в верхней части, заканчиваются метельчатым соцветием.

Синюха голубая распространена на значительной территории Европы и Азии. В нашей стране она встречается в лесной и лесостепной полосе европейской части России и Сибири. В Сибири и на Дальнем Востоке растут весьма близкие виды синюхи, которые в лекарственном отношении, по-видимому, практически равнозначны и заготовителями не различаются.

Лекарственное значение. В медицинской практике используют корневища с корнями. Их заготавливают осенью, желательно после обсеменения растений. Выкопанные подземные органы тщательно отряхивают от почвы, отрезают от надземной части и промывают в холодной воде. Сушат любым доступным способом. Хранят сухие корни в мешках или ящиках в сухом прохладном месте. Сухое сырье можно хранить 3 года.

Корневища с корнями обладают сильно выраженным отхаркивающим действием благодаря наличию в них большого количества (до 30 %) тритерпеновых сапонинов. Лекарства из синюхи

(чаще настои и отвары) назначают при *болезнях органов дыхания*. В народной медицине используют еще и траву, но она менее ценна как лекарственное средство.

Ученые установили, что по отхаркивающим свойствам растение не только не уступает ввозящейся из-за границы сенеге, но и превосходит ее.

Применяется синюха чаще всего в виде водного настоя или отвара корней и корневищ при *остром и хроническом бронхите, бронхопневмонии, абсцессах легких, туберкулезе*, где трудно отделяется мокрота, как хорошее отхаркивающее. Действие настоев и отваров ощущается скоро: через день уменьшается кашель, утихает боль в груди, а через 2–3 недели снимаются воспалительные процессы.

Лечебная ценность синюхи не ограничивается ее отхаркивающим действием. Установлено также благоприятное влияние настоя растения на *свертываемость крови, нормализацию обмена веществ* в организме, *снижение артериального давления*.

Лекарства из синюхи оказывают *успокаивающее действие*, понижают возбудимость центральной нервной системы. Было выявлено, что успокаивающее действие синюхи превосходит валериану в 8—10 раз.

С общим успокаивающим свойством синюхи связано ее благотворное действие на течение *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*. В этих случаях ее применяют в виде комбинированного лекарства с травой сушеницы болотной. Под влиянием синюхи и сушеницы ускоряется заживление язв и улучшается общее самочувствие язвенных больных. У больных исчезает симптом ниши, уменьшаются диспептические явления, улучшается общее самочувствие, увеличивается масса тела, ускоряется заживление язв. Лечение язвенной болезни рекомендуется проводить под контролем лечащего врача.

Фармацевтическая промышленность выпускает сухие **экстракты синюхи** в таблетках, которые перед приемом растворяют в воде и используют в качестве *седативного средства*.

Рецепты народной медицины

Настой готовят из расчета 6–8 г, а отвар 3–6 г измельченных корней и корневищ на 1 стакан воды. Применяют по 1 ст. ложке 3–5 раз в день после еды. Действует очень эффективно, если принимать непосредственно перед приступом кашля. Препараты из синюхи особенно полезны при коклюше.

При бессоннице, испуге, неврастении, эпилепсии, укусах змей: 6–8 г корней синюхи заливают 1 стаканом кипятка. Кипятят на водяной бане 30 мин, охлаждают 15 мин, процеживают и используют по 1 ст. ложке 3

раза в день после еды.

Для улучшения самочувствия язвенных больных: за 1,5 ч до еды принимают внутрь отвар корней и корневищ (10 г на 200 мл кипятка) по 1 ст. ложке 3 раза в день, а через 2 ч после еды пьют отвар корней синюхи (6 г на 200 мл воды) также по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения составляет 3 недели.

СНЫТЬ

Краткая характеристика. *Сныть обыкновенная* – *Aegorodium podagraria* L. – многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с длинным ползучим корневищем. Стебель прямостоячий, высотой от 0,5 до 1 м, немного ветвистый в верхней части, полый, иногда бороздчатый. Соцветие сныти – сложный многоцветковый зонтик диаметром 7–9 см.

Сныть – растение умеренного пояса Евразии. Распространена во многих районах европейской части России, а также в Сибири вплоть до Енисея. Растет в лесах разных типов, особенно широколиственных, на опушках, полянах, вырубках, среди кустарника, вдоль дорог. Нередко сныть сорничает в садах, парках, на молодых залежах.

Лекарственное значение. Сныть не используют в научной медицине, а в народе она довольно популярна. Для лечебных целей берут разные части растения.

Сок травы и свежие измельченные **листья** используют наружно для втираний при *ревматизме*, для обезболивающих компрессов при *подагре*, различных воспалительных процессах, в качестве ранозаживляющего средства, а также как обезболивающее при *рожистых воспалениях* и *экссудативном диатезе*.

В народной медицине и гомеопатии сныть применяется при *подагре*, *ревматизме*. Настой **корневищ** используют для компрессов при *миозитах*.

Сныть съедобна. Ее листья, наряду со щавелем и капустой, используют для приготовления салатов, щей, соусов. Для салатов собирают молодые, не полностью развернувшиеся листья с черешками до цветения. Со стеблей перед приготовлением снимают кожицу. Листья и стебли сныти заквашивают и зимой используют вместо капусты для приготовления щей. Щи со снытью по вкусу не уступают капустным.

Рецепты народной медицины

Сок сныти отжимают из надземных частей молодых растений. Назначают при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях почек и мочевого пузыря, дыхательных путей, при отравлениях, при головокружении, в качестве диуретического и мягчительного средства.

Принимают по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ – стакана с 1 ст. ложкой меда.

Из сныти готовят превосходный витаминный напиток; который способен поддержать ослабленный организм.

В деревнях и сейчас его готовят весной, едва сныть появляется из земли. Три чайные ложки травы настаивать 2 ч в 2 стаканах кипяченой воды, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды.

Фиалка душистая

Краткая характеристика. *Фиалка душистая* – *Viola odorata* L. – многолетнее травянистое растение из семейства фиалковых с ползучим сильно разветвленным корневищем, его некоторые ботаники предпочитают называть столоном. От верхушки корневища отходят листья и цветоносные побеги высотой от 5 до 15 см.

Фиалка душистая дикорастущей встречается почти по всей Европе и в Западной Азии. Ее издавна успешно культивируют как эфирномасличное растение, она может «убегать» с плантаций, поэтому в ряде мест сейчас трудно понять: растут ли здесь растения фиалки дикие или одичавшие.

В нашей стране фиалка душистая произрастает в европейской части России от северной границы лесов до Северного Кавказа. Растет в лиственных и смешанных лесах, среди кустарников, как одичавшее в парках и садах.

Лекарственное значение. В народной медицине используют целое растение, отдельно корневища, листья или только цветки. Лекарства из корневищ, которые действуют на организм как *отхаркивающее средство*, употребляют при *заболеваниях дыхательных путей и легких*.

В народной медицине фиалка душистая нашла применение при *камнях в почках и мочевом пузыре* как средство, «сокрушающее» их в песок. Очень хорошие результаты дают отвар или настойка фиалки душистой.

Фиалка душистая оказывает успокаивающее действие при *истерии, нервном возбуждении, судорогах, припадках, сердцебиении и бессоннице*.

Для облегчения *сердечных болей* русские знахари издревле советовали больным пить чай из цветков фиалки. Пить его надо много раз в день в течение продолжительного времени.

Применяют фиалку душистую при *ревматизме, кожных заболеваниях*.

На Украине фиалку называют бышишником, так как народные лекари используют ее при лечении *рожи* (бышихи).

Издавна считалось, что сироп фиалки помогает при *поносе* и делает обильной мочу. А принимаемый вместе с ячменной водой сироп помогает при всех видах *лихорадок*.

Авиценна считал, что сок из лепестков фиалки, смешанный с сахаром,

хорошо помогает детям при выпадении у них заднего прохода. Нюхать цветы фиалки издавна рекомендовалось для успокоения головной боли, которая возникала из-за жары. В Греции на цветках фиалок настаивали вино. Считалось, что такой «весенний напиток» обладает целебными свойствами.

Маслом фиалки смазывали экзему на голове, устраняли припухлость лица и трещины губ, смазывали глаза при глазных болезнях. Кроме того, маслом пользовались при лишае, крапивнице и волдырях на теле.

Рецепты народной медицины

При спазматическом кашле и коклюше у детей ребенку дают пить отвар каждые 2 ч по 1 ст. ложке (1 ст. ложка на 1 стакан воды), а теплым жмыхом этого растения после отваривания обкладывают грудь больного дважды в день по 1–1,5 ч.

Корневища обладают и рвотным действием. Взрослым в этих случаях можно рекомендовать настой: 20 г измельченного растения с корневищем и корнями настаивать 2–3 ч. в 1 л. воды, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.

При лечении тахикардии: 2 ст. ложки измельченного сырья из всего растения на 0,5 л. кипятка, настаивать 4 ч. Полученную дозу принимать в течение дня равными порциями.

При суставном ревматизме, артрите, подагре: 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Этот настой в народной медицине рекомендуют и при раке гортани, горла, языка, а также при раке желудка.

Свежие размолотые листья; компрессы из распаренных листьев эффективны при отеках, гнойных ранах, фурункулах, дерматозах, а также при доброкачественных и злокачественных опухолях.

При раке гортани и горла: 1 часть цветков залить 10 частями водки, настаивать 10 дней в темном месте. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день до еды.

Для успокоения раздраженных и слезящихся глаз: берут пучок листьев, тщательно моют и заливают 1,5 л. кипятка. Настой оставляют на несколько часов, чтобы хорошо настоялся, после чего процеживают и промывают глаза.

Для полоскания горла при гриппе, ангине и других воспалениях горла используют отвар: 10–20 г на 1 стакан воды, кипятить 15–20 мин.

По Рафаэлю, **фиалка** управляется Венерой и является особенно целебной для родившихся под знаками Тельца или Весов.

Цетрария исландская, или исландский мох

Краткая характеристика. *Цетрария исландская*, или *исландский мох*, – *Cetraria islandica* (L.) Ach. —лишайник из семейства пармелиевых. Слоевище (так называют тело лишайника) листоватое. Оно обычно изрезано на неправильные лентовидные лопасти шириной от 2 мм до 3 см, с короткими темными шиповидными выростами по краям – ресничками. Иногда лишайник имеет вид кустистых дерновинок из прямостоячих ветвистых лопастей слоевища высотой до 10 см.

Цетрария исландская распространена по всему Северному полушарию. Этот лишайник произрастает почти по всей тундровой и лесной зонам России, а также в лесном и субальпийском поясах горных хребтов. Растет на почве в сосняках и других светлых лесах и редколесьях, на торфяниках, приморских песчаных дюнах. Местами образует сплошной ковер.

Лекарственное значение. С лечебными целями в народной медицине используют слоевище цетрарии исландской, то есть все растение. В нем содержится до 5 % лишайниковых кислот, обладающих антибиотическими свойствами, а также углеводы, пигменты, камедь, слизь, воск, минеральные соли.

Собирают лишайник летом (в июне-августе) вручную, на сплошных зарослях его можно сгребать деревянными граблями. Перед сушкой очищают от почвы, прилипших листьев деревьев, хвои, сухой травы. Сушат в печах, сушилках, духовках, в сухую погоду – под открытым небом.

В народной медицине исландский мох в качестве горечи остается в арсенале лекарств для *возбуждения аппетита* и является хорошим *обволакивающим средством*.

Применяют цетрарию исландскую и для приготовления гомеопатических лекарств.

Рецепты народной медицины

Отвар из него назначают при туберкулезе легких, коклюше, бронхите, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания, а также как средство, регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта при атонии желудка и понижении секреции желудочного сока, при поносах и хронических запорах. Благодаря противомикробным и ранозаживляющим свойствам цетрарии, отваром из нее пользуются для обмывания и примочек при гнойных ранах и язвах кожи, гнойничковой сыпи, фурункулах, ожогах. Отвар лишайника при охлаждении дает густой слизистый студень.

Приготовление отвара: 1 ст. ложку заливают 2 стаканами холодной

воды, доводят до кипения, охлаждают и выпивают за день глотками (желательно до еды) или же 20–50 г лишайника обливают $\frac{3}{4}$ л. кипятка и кипятят полчаса. Полученный отвар также принимают в течение дня.

«Одна лекарша русской народной медицины вылечила этим способом несколько тысяч больных бронхитом.

Взять эмалированную посуду (металлическая кастрюля не годится; не годится также старая эмалированная кастрюля с глубоко потрескавшейся эмалью), налить в нее стакан молока и положить туда 1 ст. ложку (не с верхом) мелко нарезанного исландского мха. Смесь вскипятить, накрыв кастрюлю блюдцем или тарелочкой, но ни в коем случае не металлическим. Вскипятив, молоко процедить, а мох выбросить. Затем это молоко вновь подогреть, закрыв кастрюлю тарелочкой.

Пить лекарство как можно более горячим, но не обжигая губ или горла. Это надо делать только на ночь, перед сном, и после приема лекарства лечь в постель. Все окна и двери комнаты больного должны быть закрыты, чтобы не было сквозняка». (Из лечебника П. Куреннова.)

Югославское народное средство от бронхита, заболеваний легких, очень популярное среди сербских крестьян (из лечебника П. Куренова).

Положить 1 ч. ложку исландского мха в чашку крутого кипятка и настаивать как обыкновенный чай. Больной должен выпивать одну чашку этого настоя вечером перед сном. Надо пить его столь горячим, как только можно, не обжигаясь. Так как это средство горькое, можно прибавить меду. Продолжительность лечения – от 1 до 3 месяцев (до полного выздоровления).

При туберкулезе: 1 унция исландского мха (унция – 31,103 г) вымачивается в воде (для удаления горечи) и варится в 2 фунтах молока (фунт – 453 г); процедить, добавить сахар. Принимать по 1 ч. ложке через каждые 2–3 ч.

Часть 11. Луговые лекарственные растения

Алтей лекарственный

Краткая характеристика. *Алтей лекарственный* – *Althaea officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства мальвовых, сероватое от густого опушения звездчатыми волосками. Имеет хорошо развитую корневую систему, состоящую из толстого стержневого корня, одревесневающего в верхней части, проникающего на глубину более 2 м, и множества отходящих от него мясистых боковых корней. У старых растений развито короткое толстое многоглавое корневище, от которого отходит несколько надземных побегов, тогда как молодые растения с 1 стеблем.

Цветет алтей лекарственный с июня до августа. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – плоская сухая многосемянка, распадающаяся при созревании на 15–20 (до 25) орехообразных плодиков, густо опушенных с наружной стороны короткими звездчатыми волосками.

Естественный ареал алтея лекарственного занимает большую территорию Европы, Западной и Средней Азии. Однако распашка его природных местообитаний, строительство искусственных водохранилищ, затопивших луга с зарослями алтея, постоянные заготовки его корней привели к тому, что найти алтей в диком состоянии в Западной и Центральной Европе стало почти безнадежным делом. В нашей стране дикорастущий алтей пока не стал редкостью. Он встречается в южных и средних районах европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири, в южной части Восточной Сибири. Растет на сырых лугах, среди кустарников, в степных западинах, в долинах рек, речек и ручьев. Переносит засоление, что позволяет ему расти на засоленных почвах в сухих степях, полупустынях и на приморских песках, но при обязательном условии достаточного водообеспечения.

Лекарственное значение. Как лекарственное растение алтей известен с античных времен. Интересно, что его медицинское использование за прошедшие века практически осталось неизменным. В качестве сырья для получения лекарств употребляют чаще всего мясистые корни алтея. Лучшим качеством обладают двухлетние корни, т. е. у старых растений

берут не всю подземную часть, а только сравнительно молодые боковые корни, остающиеся сочными.

Целебные достоинства **корней** алтея определяются высоким содержанием в них слизи – до 35 %. Кроме слизи в корнях содержится крахмал, сахароза, пектин, минеральные соли. В листьях и цветках алтея, которые тоже имеют лечебное употребление, слизи содержится меньше, но зато есть немного эфирного масла. **Слизь** алтея снимает раздражение при *воспалительных процессах в желудке и кишечнике*, а также при *воспалении слизистых оболочек ротовой полости и глотки*. Содержащие слизь снадобья оправдали себя и как средство против кашля, так как облегчают отделение мокроты. По этой причине настой алтейного корня с успехом применяют при *болях в желудке и кишечнике*, а также при *поносе*.

Известный греческий ученый Теофраст писал, что алтей «дают от переломов и от кашля со сладким вином и прикладывают к *нарывам* вместе с оливковым маслом».

При *воспалении десен, слизистой рта и глотки* можно быстро добиться облегчения полосканием алтейным настоем.

Горячие примочки с лекарствами из алтея *ускоряют заживление поврежденной кожи*. Они приносят облегчение при *фурункулах и карбункулах*, ускоряя их созревание.

Из отваренных листьев алтея делают кашицу, которую прикладывают к *ранам* для убыстрения их заживления.

Сырой корень рекомендуют жевать при *боли в горле*.

Рецепты народной медицины

Алтейный настой, подслащенный медом, – хорошее средство от кашля, он смягчает его приступы при хронической бронхиальной астме и эмфиземе. Из корней алтея нужно готовить именно настой, а не отвар, потому что при кипячении крахмал корня превращается в клейстер.

Приготовление настоя из корней: берут 2 ч. ложки измельченного корня, заливают их четвертью литра холодной воды и дают настояться в течение получаса; периодически помешивая. Через полчаса сосуд еще раз основательно взбалтывают, и настой фильтруют через марлю. Готовое лекарство пьют медленно, маленькими глотками; предварительно чуть подогреть.

Настой из листьев алтея готовят в общем также, как из корня, но берут горячую воду, что позволяет время настаивания сократить до 10 мин.

Холодный настой корней: 20 г сухого измельченного сырья на 1 стакан холодной воды, настаивать 10 мин, процедить. Этим настоем

запивать лекарства, чтобы уменьшить их побочное действие и повысить эффективность.

Залить 6 г. корня 200 мл холодной воды, настаивать 8-10 ч, процедить. Настоем полоскать горло при простудных заболеваниях, остром и хроническом бронхите.

Три-четыре чайные ложки измельченного корня на стакан холодной воды, настаивать 8 ч. Применять для компрессов при конъюнктивите.

Две столовые ложки листьев и цветков залить стаканом кипятка. Применять для примочек при конъюнктивите.

Арника горная

Краткая характеристика. *Арника горная* – *Arnica montana* L. – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с красновато-бурым коротким косым корневищем толщиной до 1 см, от которого отходят многочисленные тонкие придаточные корни. Жесткий прямостоячий стебель высотой 30–50 см (до 60 см) вырастает из центра розетки листьев, плотно прилегающих к почве. Стебель опушен, несет 1–2 пары мелких листьев и верхушечное соцветие, ниже которого в пазухах верхних листьев чаще всего находится еще по одному недоразвитому соцветию. Цветки у арники, как и у всех сложноцветных, собраны в соцветия-корзинки. Цветет арника горная в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – темно-серая цилиндрическая семянка длиной 5–7 мм, окрашенная в желтовато-серые, иногда почти темно серые тона. На верхушке семянки развит хохолок длиной около 8 мм из жестких бледно-желтых волосков. Служит хохолок своеобразным парашютом, способствующим распространению семян ветром.

Ареал арники горной очень невелик. Она распространена только в горных системах Западной, Южной и Центральной Европы: Альпах, Карпатах и др. Растет на горных лугах, в травяных сообществах так называемых горных пустошей, еловых редколесьях, на полянах, опушках, среди кустарников в лесном и субальпийском поясах гор на высоте от 400 до 2000 м над уровнем моря. В настоящее время арника горная – повсюду редкое растение, занесена в Красную книгу.

В России, к сожалению, дикорастущей арники горной нет. Ее можно увидеть в ботанических садах. Все сырье, используемое в нашей стране, завозное или получено от других видов.

Лекарственное значение. Лекарственное значение имеют соцветия арники горной. Они содержат эфирное масло, флавоноиды, холин и многочисленные другие действующие вещества.

Лекарства из соцветий арники имеют прежде всего наружное применение. При *растяжении мышц и сухожилий, вывихах* лучшее средство в самом начале – компрессы с настойкой арники. При *травматических кровоизлияниях* компресс с арникой стимулирует рассасывание кровоподтеков и благодаря этому ускоряет процесс заживления. При этом исключительно быстро затихает боль. Отлично действуют компрессы с арникой при *плохо заживающих ранах*. При

воспалениях во рту радикальную помощь оказывают полоскания с арникой.

⚠ **Внимание:** при наружном применении могут возникнуть аллергические реакции – жжение, зуд, образование пузырьков и другие патологические явления на коже. Тогда нужно прекратить лечение арникой и обратиться к врачу. От применения арники внутрь следует воздержаться, так как стали известны вредные воздействия на желудок, кишечник и сердце.

Арника занимает важное место в арсенале гомеопатических средств. Гомеопаты используют не только соцветия, но и всю надземную часть (траву) цветущего растения, а также корневище с корнями. Арника считается в гомеопатии важнейшим источником лекарств для заживления ран, лечения заболеваний вен, кровоизлияний, растяжений и ушибов. Арника применяется в гомеопатии также против ревматизма и подагры. Используют арнику и как средство для нормализации сердечной деятельности и кровообращения, особенно при старческой сердечной недостаточности, атеросклерозе, а также при ангине. И, наконец, арнику дают для восстановления сил после инфекционных заболеваний.

Рецепты народной медицины

Экстракт арники применяют в качестве добавки к общим и местным ваннам (2–4 ст. ложки настойки на 1 л. воды), а также для компрессов и втираний при лечении травм, кровоизлияний, ревматизма.

Настой арники оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, обезболивающее действие. Применяется при гингивите, стоматите, пародонтите, зубной боли. Для приготовления настоя 1 ст. ложку измельченных соцветий заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин; процедить и использовать для полоскания рта.

Залить 100 г соцветий 1 л 70 %-ного спирта или водки; настоять. Применять наружно как сильное кровоостанавливающее средство при обширном ранении, ушибах и опухлях (кровяных), а также невралгических болях.

Валериана лекарственная

Краткая характеристика. Валериана лекарственная – *Valeriana officinalis* L.s.l. – многолетнее травянистое растение из семейства валериановых с коротким корневищем, от которого отходят многочисленные придаточные корни.

В первый год жизни растения развивается только розетка листьев. На второй год вырастает облиственный стебель высотой 1–1,5 м (до 2 м), полый внутри, снаружи бороздчатый, заканчивающийся разветвленным соцветием.

Цветки валерианы мелкие, душистые, лиловые, бледно-розовые или почти белые, собраны в верхушечные многоцветковые щитковидные соцветия.

Период цветения – с мая до августа, плоды соответственно созревают в июле-сентябре. Плод – мелкая бурая продолговатая семянка. На ее верхушке развит 10–12-лучевой хохолок, который в 1,5 раза длиннее семянки. Хохолок способствует разлету семян с помощью ветра.

Валериана лекарственная распространена на значительной территории Евразии, в том числе довольно широко по всей России. Этот сборный вид распадается на ряд географических и экологических рас, нередко принимаемых за самостоятельные виды или подвиды. Различаются они по многим морфологическим признакам: окраске цветков, по числу сегментов перистого листа и их форме, опушению отдельных органов и частей растения и т. п., однако эти различия не всегда существенны, что и позволяет множество разновидностей рассматривать в составе одного вида. Для нас существенно важно, что целебные свойства их практически равнозначны, поэтому при заготовках сырья нет нужды их различать.

Лекарственное значение. Валериана – широко известное лекарственное растение, входящее в национальные фармакопеи многих стран, в том числе России. Нет сомнений, что ее знали уже во времена Гиппократов (V–IV вв. до н. э.). Диоскорид и Плиний также писали о ней. Травники средневековья не обходили ее своим вниманием. Без валерианы, наверное, нет ни одной книги, повествующей о лекарственных растениях.

Препараты из валерианы уменьшают возбудимость центральной нервной системы, снимают спазмы гладкой мускулатуры, способствуют расширению сосудов сердца и понижению кровяного давления. Их широко применяют как успокаивающие средства при нервном возбуждении,

бессоннице, истерии, судорогах, вегетоневрозах, сердечных неврозах, а также при сильной возбудимости учащенном сердцебиении в связи с повышенной функцией щитовидной железы.

Лекарства из валерианового **корня** эффективны также при спазматических болях в желудке и кишечнике, обусловленных «нервами». Попутно они снимают и боли в печени, желчном пузыре, в области сердца и даже, как ни странно, устраняют хронические запоры. В народной медицине валериану особенно ценят как средство, смягчающее климактерические страдания женщин.

Лекарственным сырьем у валерианы являются **корневища с корнями**. Они содержат эфирное масло (до 3,5 %), валериановую кислоту (до 1,4 %), сахара, камедь, дубильные вещества и т. д. Как оказалось, ни одному из многочисленных веществ, входящих в состав валерианы, нельзя приписать решающей целебной роли. Лечебный эффект определяется всем сложным комплексом веществ, содержащихся в корневищах и корнях валерианы.

Рецепты народной медицины

Применяют готовые ваннные экстракты; которые служат добавкой к общим ваннам. При приготовлении отвара в домашних условиях для полной ванны требуется 500 г корня валерианы. Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца и всей нервной системы. Рекомендуются при нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов, понижают кровяное давление.

Одну столовую ложку корней промыть и высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка. Принимать на следующий день. Дозировка индивидуальная: обычно принимают по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день; при повышенной возбудимости выпить весь настой за 3 раза по $\frac{1}{3}$ стакана.

Залить 5 г толченого корневища 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по полстакана утром и вечером перед сном. Применять при приливах крови к голове, особенно у женщин в период климакса.

❗ **Внимание:** лечебное действие валерианы сугубо индивидуально. У части больных при систематическом применении валерианы наступает значительное и стойкое улучшение самочувствия, но есть больные, которые не переносят валериану.

Взять 30 г измельченных корневищ и залить 1 л. холодной воды. Настаивать 1 ч, кипятить 20 мин, настаивать еще 5 мин, процедить, вылить в ванну. Ванну (36–36,5 °С) принимать перед сном. Применять при

ишиасе, неврозах, бессоннице, ожирении, ревматизме, половом бессилии. Курс лечения 12–14 ванн.

Одну столовую ложку измельченного корня валерианы залить 1 стаканом кипятка; настаивать 30 мин; остудить и процедить. Принимать 2–3 раза в день: детям школьного возраста – по 1 дес. ложке, дошкольникам – по 1 ч. ложке. Используют в качестве успокаивающего средства при повышенной нервной возбудимости и спазмах кишечника.

Одну столовую ложку сухих корневищ на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настаивать в закрытом сосуде 12 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Порошок из корней принимать по 1–2 г. на прием, не более 3–4 г. в день, при скарлатине, мигрени.

Залить стаканом воды 2 ч. ложки измельченных корней валерианы. Нагреть на кипящей водяной бане 15 мин, охладить, процедить. Давать детям при судорогах 2–3 раза в день по 1 ч. ложке.

❗ **Внимание:** более 1,5–2 месяцев без перерыва валериану принимать не следует, так как могут появиться ощущения дискомфорта, головная боль, беспокойство.

Одну чайную ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды; настаивать 8–10 ч; кипятить 10 мин; дать настояться; процедить. Выпить перед сном в несколько приемов при сердцебиении, болях в области сердца.

Положить между больным зубом и щекой листья валерианы, можно эти листья просто пожевать. Это быстро успокаивает зубную боль.

Герань луговая

Краткая характеристика. *Герань луговая* – *Geranium pratense* L. – многолетнее травянистое растение из семейства гераниевых с коротким корневищем и одним или несколькими надземными побегами. Стебли крепкие, прямостоячие, высотой от 20 до 80 см, ветвящиеся в верхней части, хорошо облиственные. На всех органах растения преобладает железистое опушение.

Цветки у герани луговой крупные, многочисленные, расположены по 2 на каждом цветоносе, образуя в совокупности верхушечное зонтикообразное соцветие. Цветет герань луговая в первую половину лета. Плоды созревают в июле-августе. Плоды у герани своеобразные, коробочковидные. При созревании каждый плод распадается на 5 односемянных частей.

Герань луговая имеет широкий ареал, охватывающий многие регионы Евразии. В России она широко распространена по всей европейской части, в Сибири, кое-где на Северном Кавказе. Герань луговая, как и следует из ее видового названия, – луговое растение. Она произрастает на лугах самых разных типов – от сырых пойменных до остепненных и сухих материковых. Ее можно встретить как на равнинах, так и в горах, причем в широком диапазоне высотных отметок – от предгорий до высокогорных (субальпийских) лугов. Герань луговая растет и в других местах: на лесных опушках, полянах, вырубках, в зарослях кустарников. Реже ее можно увидеть в светлых лесах.

Лекарственное значение. Подземные части герани луговой, содержащие много дубильных веществ, используют в народной медицине для приготовления лекарств с закрепляющими и противовоспалительными свойствами. Отвар корней рекомендуют как средство от *гастрита* и *проктита*.

При мочекаменной болезни применяют настой травы.

Герань луговая является одним из лучших средств народной медицины для ухода за кожей головы и волосами, рекомендуется при *жирной себорее*.

Лекарственные средства из герани луговой обладают *кровоостанавливающими* свойствами, поэтому их издревле народные знахари применяют при различных *внутренних кровотечениях* – *легочном, желудочном, геморроидальном*.

Рецепты народной медицины

Две чайные ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды; настаивать 8 ч. Пить небольшими глотками в течение дня при обострении геморроя, а также при камнях в почках.

Две столовые ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 ст. ложке через 2–3 ч. при различных внутренних кровотечениях.

Залить 30 г измельченных корней полутора стаканами воды; довести до кипения, подержать на слабом огне или кипящей водяной бане 30 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 ч при геморроидальном кровотечении, катаре желудка и кишечника.

Четыре столовые ложки смеси трав герани и крапивы залить 1 л. кипятка, настаивать полчаса. Этим настоем полезно через день полоскать волосы при выпадении волос, жирной перхоти и зуде кожи.

Холодный настой: 2 ч. ложки травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч. Пить небольшими глотками в течение дня при поносах.

Горячий настой: 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 ст. ложке через 2–3 ч. при поносах.

Горец змеиный, или раковые шейки

Краткая характеристика. *Горец змеиный, или раковые шейки*, – *Polygonum bistorta* L. – многолетнее травянистое растение из семейства гречишных со змеевидно изогнутым корневищем, почему этот горец в некоторых местностях зовут змеевиком. Корневище толстое, диаметром 1–1,5 см, снаружи черное, на изломе красноватое. От корневища отходят многочисленные тонкие корни. Стебли прямые, высотой 30–90 см (до 1,5 м), совсем не ветвятся.

Цветки мелкие, собраны в плотные колосовидные цилиндрические соцветия длиной от 1,5 до 7 см.

Надземные побеги отрастают у горца змеиноного с середины апреля. Цветет растение в конце мая-начале июня. Плоды созревают в июле-августе.

Горец змеиный распространен в Европе, Средиземноморье, Малой Азии, на северо-западе Северной Америки. В нашей стране он встречается на значительной территории – от тундры до степей европейской части России и Сибири.

Растет горец змеиный на сырых и заболоченных лугах, опушках, в разреженных, преимущественно лиственных, лесах, гипновых болотах. Предпочитает влажные и богатые органическими веществами почвы со слабокислой реакцией, хотя может расти и на относительно бедных подзолистых и торфянистых почвах. Плохо переносит затенение. Морозоустойчив.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служат корневища горца змеиноного. Действующим веществом в них являются дубильные вещества, щавелевая кислота, витамин С, каротин и другие вещества.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ корневища горца обладают сильным вяжущим и кровоостанавливающим действием. Отвары и другие галеновые препараты из него назначают при острых и хронических заболеваниях кишечника, особенно при колитах. Реже используют лекарства из него при маточных и других внутренних кровотечениях. Эффективны препараты горца змеиноного при воспалении слизистой оболочки рта, особенно десен. Корневища горца змеиноного входят в состав вяжущих желудочных сборов.

Лекарственные средства горца змеиноного являются очень хорошим средством при слишком обильных менструальных выделениях. Могут быть

использованы также при кровавых поносах, дизентерии.

Рецепты народной медицины

Отварить 10–20 г корневищ в 200 мл воды, остудить, процедить. Применять в виде клизм при дизентерии.

Приготовить отвар: 5 г корневищ на 200 мл кипятка. Применять внутрь как сильное вяжущее и кровоостанавливающее средство. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день.

Порошок из корневищ замешать на меду и сделать из него пилюли весом 0,5–1 г. Принимать 3 раза в день. Можно использовать и просто порошок, только нужно запивать его водой. Применяется при кровавых поносах как сильное вяжущее и кровоостанавливающее средство.

Приготовить отвар корней горца змеиного – 1:10. Кипятить 30 мин на водяной бане, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при сильных менструациях.

Залить 20 г корневищ 1 стаканом воды, кипятить 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за полчаса до еды. Применять как вяжущее средство при сильном расстройстве кишечника, при воспалении слизистой оболочки, при кровотечении, обильной и неправильной менструации.

Горечавка желтая

Краткая характеристика. *Горечавка желтая* – *Gentiana lutea* L. – многолетнее травянистое растение из семейства горечавковых с хорошо развитой корневой системой. У нее короткое многоглавое корневище длиной 5–7 см и диаметром 2–3 см. От него берут начало мощные мясистые придаточные корни длиной до 90 см. Снаружи корни коричневой окраски, а на изломе желтые.

Надземная часть растения состоит из нескольких (от 2 до 10) прямостоячих побегов высотой от 40 до 150 см. Прикорневые листья крупные, длиной до 30 см и шириной до 15 см, снабжены черешками; стеблевые – супротивные, полустеблеобъемлющие, значительно меньших размеров, чем прикорневые.

Цветки скучены по 3–10 в пазухах мелких верхних листьев сердцевидной формы и светло-зеленой окраски. Совокупность таких мутовок из цветков и прицветных листьев образует крупное верхушечное соцветие.

Цветет горечавка желтая в июле. Плоды созревают в сентябре.

Горечавка желтая – европейское растение. Она произрастает дико в основном в Альпах и на Карпатах. В других горных системах Центральной Европы известны лишь единичные случаи произрастания этого растения. Основные места обитания горечавки желтой – субальпийские луга. Кроме того, ее можно встретить в еловых редколесьях, на полянах горных лесов, среди кустарников на высотах от 1200 до примерно 2000 м над уровнем моря.

Естественный ареал горечавки желтой постоянно сокращается. Горечавку желтую почти повсеместно объявили охраняемым растением, включили в Красную книгу. К сожалению, сокращение численности растения, несмотря на грозные запреты, продолжается.

Лекарственное значение. По словам Авиценны, выжатый сок горечавки залечивает *разъеденные раны и язвы*. Очень эффективно действует горечавка при укусах скорпиона, бешеной собаки и всех диких зверей.

Горечавка желтая издавна используется с лечебными целями. Лекарства из ее подземных органов применяют при *отсутствии аппетита и расстройстве пищеварения*, сопровождающемся диспепсическими явлениями. Горькие вещества этого растения (отсюда и русское название

«горечавка») выступают вкусовыми раздражителями: они стимулируют выделение желудочного сока, других пищеварительных секретов, повышают моторную функцию желудочно-кишечного тракта. Тем самым восстанавливается или значительно улучшается пищеварение.

Горечавка также с успехом применяется в народной медицине при упадке сил и нервном истощении.

Две чайные ложки измельченной травы и корней залить 1 стаканом воды; кипятить 10 мин. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять при упадке сил, истощении нервной системы.

Две чайные ложки измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять при обмороке, упадке сил, заболевании нервной системы.

При лечении суставных и мышечных болей, особенно при радикулите, ревматизме и бруцеллезном поражении суставов, используют кашицу, а также густые экстракты; приготовленные из надземной и подземной частей горечавки желтой.

Девясил высокий

Краткая характеристика. *Девясил высокий* – *Inula helenium* L. – крупное многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных с коротким толстым корневищем и крупными мясистыми придаточными корнями, отходящими от него. Стебли прямостоячие, толстые, высотой 1–2 м (до 2,5 м), бороздчатые, обильно облиственные, ветвящиеся лишь в самой верхней части, в области общего соцветия.

Цветки девясила желтые, собраны, как у всех сложноцветных, в соцветия-корзинки, которые располагаются на толстых цветоносах на концах побегов и образуют общее кистевидное или щитковидное соцветие. Корзинки крупные, их диаметр составляет 6–7 см.

Цветет девясил высокий с июля до осени. Плоды начинают созревать, начиная с августа.

Девясил высокий – евразийское растение. Его с давних времен разводили с лечебными целями, поэтому в настоящее время в некоторых местах трудно установить, дикорастущий ли здесь девясил или одичавший, остаток былой культуры.

В России девясил высокий произрастает в степной и лесостепной полосе европейской части и Западной Сибири. Типичные его места обитания – берега рек и ручьев, лесные овраги, опушки и поляны, заросли кустарников на достаточно увлажненных почвах. В Западной и Центральной Европе его можно встретить одичавшим на деревенских пустырях, в зарослях прибрежных кустарников, возле изгородей и заборов.

Лекарственное значение. Девясил высокий – широко известное лекарственное растение, используемое для приготовления лекарств с незапамятных времен. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями. В них содержится много (до 44 %) инулина, а также эфирное масло (до 5 %), лактоны, сапонины, смолы, пектины, горькие и слизистые вещества.

В российской научной медицине девясил используют в основном в виде галеновых препаратов как *отхаркивающее* средство при *бронхитах, воспалении легких* и других *заболеваниях дыхательных путей*. Девясилевое лекарство разжижает слизь, смягчает кашель, обладает легким спазмолитическим эффектом. Оно действенно при *астме* и *коклюше*. В последние годы в аптеках корневища и корни девясила стали продавать в

виде брикетов для домашнего приготовления отваров. Сумма алантолактона и изоалантолактона из подземных органов этого растения выпускается в виде таблеток **алантан** как средство лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, дуоденитов.

В народной медицине показания для использования лекарств из девясила значительно шире. Они пользуются славой как хорошие *отхаркивающие, глистогонные, мочегонные, антисептические, противовоспалительные, желчегонные и кровоостанавливающие* средства. Их широко употребляют при *желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе, водянке, сахарном диабете, ревматизме, простудных заболеваниях, болезнях печени, поджелудочной железы, желчного и мочевого пузырей, туберкулезе*, для заживления ран и язв, различных кожных болезнях. Отвар и настой **корней** и **корневищ** девясила пьют также при *вздутии живота, задержке мочи, поносе*, против *глистов*. При *потере аппетита* рекомендуют жевать корни девясила перед едой.

Считается, что свежие **листья** девясила, положенные на раны, способствуют их заживлению, *ускоряют созревание нарывов, размягчают опухоли*.

Несомненно, слава этого целебного растения в народе преувеличена, но также несомненно, что девясил – ценное лекарственное растение. Само название его говорит о многом – девять сил, причем дано оно в очень древние времена.

❗ **Внимание:** при заболевании почек и беременности девясил противопоказан.

Рецепты народной медицины

Приготовить отвар корней и корневищ девясила высокого: 100 г сырья на 4 стакана воды. Отваром полоскать рот при афтозных язвах.

Две чайные ложки корней и корневищ залить в термосе стаканом кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применять как сильное отхаркивающее средство при хроническом бронхите.

Приготовить отвар корней и корневищ девясила: столовую ложку сырья залить 2 стаканами воды; кипятить 15 мин на слабом огне. Принимать по 2 ст. ложки через каждый час в течение дня при бронхите.

Две чайные ложки измельченного корня залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды при геморрое.

Одну чайную ложку измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 10 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды. Применять при головокружении, бронхите,

кашле, коклюше, головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, геморрое.

Взять 20 г корней и корневищ на 1 стакан воды; кипятить 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды при диабете.

Залить 50–60 г измельченных корневищ холодной водой, настаивать 3–4 ч, кипятить 20 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать при сахарном диабете, ревматизме, подагре, ожирении.

Порошок корня девясила; смешанный с медом, принимать по 5 г в день при вялом пищеварении и метеоризме.

Отвар из корневищ (20–30 г на 1 л. воды) считают хорошим средством при вздутии живота.

Две чайные ложки измельченного корня на 2 стакана холодной воды, настаивать в течение 8 ч. Пить по полстакана (лучше с 1 ч. ложкой меда) 4 раза в день за 30 мин – 1 ч до еды. Применять при болезнях дыхательных путей.

Чайную ложку корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настаивать 10 ч. Пить по ¼ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды для лечения кашля.

На бутылку кагора или портвейна взять 1 ст. ложку свежих корней девясила высокого и варить 10 мин, лучше с 1 ст. ложкой меда. Пить по 2–3 рюмки (50 мл) после еды. Применять при катаре кишок и пониженной кислотности желудочного сока.

Одну столовую ложку измельченных корней и корневищ залить 2 стаканами воды и кипятить 15 мин на медленном огне. Принимать по 2 ст. ложки через каждый час в течение всего дня при сердцебиении, коклюше.

Измельчить 30 г сухого корня; залить 0,5 л. водки; настаивать 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой. Это старинное средство применяют для лечения старческого склероза.

Взять корни девясила высокого, приготовить настой в соотношении 1:10. Настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой при отсутствии менструации, редкой менструации, регулярной, но скудной.

Приготовить крепкий настой корней и корневищ девясила: 100 г сырья залить 4 стаканами кипятка и настаивать 4 ч. Использовать наружно при кожных сыпях, сопровождающихся зудом, чесотке, экземе.

При укусах змей или скорпионов пить настой корня девясила с вином. Для приготовления настоя растереть в порошок корень девясила. Одну столовую ложку порошка залить 1 стаканом кипятка; настаивать

15 мин. Настой можно принимать внутрь с кислым молоком.

При укусах змей принимать отвар корня: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку порошка корня; греть на небольшом огне 15 мин, процедить.

При укусах змей можно использовать отвар листьев девясила: столовую ложку листьев залить 1 стаканом воды; кипятить 5 мин, процедить. Использовать в виде примочек.

Золототысячник зонтичный, или золототысячник малый, обыкновенный

Краткая характеристика. *Золототысячник зонтичный, или малый, или обыкновенный*, – *Centaureum erythraea* Rafn. – двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства горечавковых. Стебель прямостоячий, четырехгранный, высотой 10–30 см, наверху вильчато ветвящийся. Основная масса листьев собрана в прикорневой розетке. Листья розетки продолговато-яйцевидные, с короткими черешками. Стеблевые листья супротивные, ланцетные, сидячие.

Цветки у золототысячника собраны в малоцветковые щитковидные соцветия, которыми заканчиваются надземные побеги. Цветет золототысячник с июня до сентября. Плоды созревают в августе-октябре.

Золототысячник обыкновенный встречается почти повсюду в Европе, на значительной территории Западной Азии и в Северной Африке. В нашей стране он распространен во многих районах европейской части (кроме самых северных), но встречается не часто. Растет на заливных лугах, по окраинам болот, сырým опушкам, берегам рек и озер, иногда вырастает на достаточно влажных залежах. Для получения лекарственного сырья используют и другие виды этого рода, в том числе растущие в Южной Сибири.

Лекарственное значение. В медицине используют надземную часть (траву) золототысячника. В ней содержатся алкалоиды, гликозиды, эфирное масло, органические кислоты. Галеновые лекарства из травы золототысячника (настой, отвар) используют как *горечь, возбуждающую аппетит и улучшающую деятельность органов пищеварения*. Особенно полезны эти средства при *повышенной кислотности желудочного сока*. Они оказывают и легкое *слабительное действие*. Трава золототысячника – компонент многих аппетитных сборов.

В народной медицине лекарствами из травы золототысячника лечат многие *желудочно-кишечные заболевания, болезни печени и желчного пузыря*. Его отвары и настои назначают также при *малокровии и ослаблении организма*. Алкалоид генцианин, содержащийся в золототысячнике, обладает *противоглистным действием*, поэтому лекарствами из травы этого растения иногда борются с *глистами*.

Рецепты народной медицины

Одну чайную ложку с верхом смеси травы зверобоя и золототысячника, взятых в равной пропорции, залить стаканом кипятка, отварить. Пить по 2 чашки в день. Это средство русские лекари испокон веков считали самым надежным средством от недержания мочи, в том числе и ночного. Курс лечения 2–3 недели.

Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при золотухе.

Взять 10 или 15 г травы и залить 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Принимать без дозировки во время родов (пить как чай). Он действует как возбуждающее и укрепляющее средство.

Для сведения пятен с лица: взять 2 горсти травы золототысячника, залить 3 л. воды и уварить до половины. Этим отваром смачивать пятна утром и вечером.

Если после удара появляется большое пятно с кровоподтеком, к нему нужно приложить сложенную вчетверо льняную тряпочку, смоченную отваром травы золототысячника. По мере высыхания заменить ее на свежую.

Клевер луговой, или клевер красный

Краткая характеристика. *Клевер луговой*, или *красный*, – *Trifolium pratense* L. – многолетнее травянистое растение из семейства бобовых высотой 25–60 см (в хороших условиях при выращивании на плодородных полях может вырасти до 1 м). У клевера лугового мощная корневая система со стержневым корнем, проникающим на глубину 1–2 м (до 3 м), и многочисленными боковыми корнями.

Цветет дикорастущий клевер луговой с мая до сентября (на полях с посевами клевера цветение более дружное).

В диком виде клевер луговой широко распространен во многих районах Евразии. Часто выращивается как ценное кормовое растение. В России его нетрудно увидеть почти повсюду в европейской части, а также на Кавказе и на юге Западной Сибири. Одиравшим он встречается и в ряде мест Восточной Сибири и Дальнего Востока.

Как показывает видовое название, это растение произрастает прежде всего на лугах как заливных, так и суходольных. Растет он также на лесных опушках, полянах, на обочинах полей, у дорог. Выращивается на полях. Первые посевы его появились еще в XV в. В России клевер стали сеять на полях лишь с конца XVIII столетия.

Лекарственное значение. Целебные свойства лекарств из клевера определяются наличием в этом растении флавоноидов. Они обладают *противовоспалительной, бактерицидной, антиаллергической активностью*. Предложены зубной элексир, зубная паста, кремы, гели, лосьоны с настойкой и настоем клевера, имеющие не только гигиеническое, но также профилактическое и лечебное значение.

В народной медицине клевер применяется против многих самых разнообразных болезней. Настой из его надземной части (травы) хорошо помогает от *кашля* и при *заболеваниях печени*. Его считают также превосходным *кровоочистительным средством*. Благодаря дубильным веществам, клевер можно применять при самых разных *воспалениях слизистых оболочек*, в том числе и кишечника (при поносе). Можно прикладывать к ранам примочки из травы клевера.

Рецепты народной медицины

Соком свежего растения лечат аллергические поражения глаз.

Одну чайную ложку соцветий залить стаканом горячей воды; кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день для

возбуждения аппетита, при упадке сил, стенокардии и головокружении.

Одну столовую ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день как средство от головной боли.

Две столовые ложки (с верхом) соцветий (50 г) на 0,5 л. водки. Настаивать 10 суток. Принимать по 1 ч. ложке перед едой в течение 3 месяцев с перерывами в 10 дней через каждый месяц. Хорошо помогает при головной боли и головокружении.

Взять 5 г соцветий на 1 стакан кипятка; заварить; настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при сахарном диабете.

Взять 50 г измельченной сухой травы на 1 л. кипятка. Настаивать 2 ч, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать на ночь. Применяется при сахарном диабете, ревматизме», истощении. Курс лечения 12–14 ванн.

Взять 20 г сушеных соцветий на 200 мл кипятка, приготовить отвар. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день. Применять при легочных заболеваниях, малокровии, хроническом ревматизме.

Одну столовую ложку цветков на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день за 20 мин до еды при простуде, кашле, коклюше, бронхиальной астме.

Взять 20 г сушеных соцветий и залить 200 мл кипятка. Приготовить отвар. Применять как припарку при нарывах и примочку при ожогах.

Настой соцветий: 5 г сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день как антитоксическое средство.

Кровохлебка

Краткая характеристика. Кровохлебка лекарственная – *Sanguisorba officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с толстым горизонтальным корневищем длиной до 12 см. Стебель прямостоячий, высотой от 20 см до 1 м, ветвящийся в верхней части, снаружи ребристый, внутри полый.

Цветки у кровохлебки очень мелкие, темно-красные, собраны в верхушечные овальные или овально-цилиндрические головчатые соцветия. Цветет кровохлебка все лето – с июня до конца август. Плоды созревают в августе-сентябре.

Кровохлебка – широко распространенное растение умеренного пояса северного полушария. В России встречается во всех регионах, кроме Крайнего Севера. Произрастает на заливных и суходольных лугах, в степях, на опушках и полянах, среди зарослей кустарников, заходит под полог редколесий, в полезащитные лесные полосы.

Лекарственное значение. Медицинским сырьем у кровохлебки лекарственной являются корневища с корнями. Из них делают простейшие формы лекарств (настой, отвар, настойку, экстракт), которые используют в качестве вяжущих, противовоспалительных, кровоостанавливающих и противомикробных средств. Целебное действие определяется прежде всего дубильными веществами, содержание которых в сырье кровохлебки может достигать 23 %. Кроме дубильных веществ в сырье этого растения содержится эфирное масло (до 1,8 %), сапонины, красящие вещества.

Лекарства из кровохлебки назначают при различных внутренних кровотечениях, кровохарканьях у туберкулезных больных, холециститах, желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносами, в частности при энтероколитах, пищевых отравлениях, дизентерии. Лекарства из кровохлебки находят использование в зубоврачебной практике при хирургических операциях в полости рта как кровоостанавливающие и бактерицидные средства. Их употребляют для полосканий при лечении воспаления десен и слизистых оболочек рта, а также для спринцеваний в гинекологической практике. Корневища и корни кровохлебки входят в состав некоторых сборов, предназначенных для лечения заболеваний пищеварительного тракта.

❗ **Внимание:** кровохлебка при беременности противопоказана.

Рецепты народной медицины

Столовую ложку корневищ и корней залить стаканом горячей воды, кипятить 30 мин, настаивать 2 ч, процедить. Полоскать горло отваром при ангине.

Настой травы кровохлебки лекарственной применять для сидячих ванн (10 мин) при наружном геморрое.

Одну столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды; кипятить 30 мин на слабом огне, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день до еды при задержке мочеиспускания, судорогах, геморрое и колите, а также при кровохарканье больным туберкулезом.

Две чайные ложки грубоистолченного корня и корневищ залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 30 мин, остудить и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5-6 раз в день до еды при дизентерии.

Одну столовую ложку корневищ и корней залить 1 стаканом горячей воды; кипятить 30 мин, настаивать 2 ч, процедить. Применять в виде полосканий при воспалении в полости рта и горла.

Взять 20 г корней кровохлебки лекарственной, залить стаканом кипятка. Кипятить 30 мин. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды при очень сильной менструации.

Две столовые ложки корневищ и корней залить 1 стаканом горячей воды; кипятить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить и отжать. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз после еды. Применять при воспалении кожи.

Взять 3–4 ст. ложки измельченной травы, завернуть в марлю, опустить в кипяток и отжать и прикладывать к больному месту в качестве обезболивающего средства при ушибах и кровоподтеках.

Кукушкин цвет, или горицвет кукушкин

Краткая характеристика. *Кукушкин цвет, или горицвет кукушкин, – Coronaria flos-cuculi (L.) A.Bz. – многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных, образующий рыхлые дерновинки. Стебель прямостоячий, высотой от 30 до 80 см, ветвящийся лишь наверху, в области соцветия. По всему стеблю можно увидеть редкое опушение из коротких волосков, направленных вниз.*

Цветет кукушкин цвет в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре.

Кукушкин цвет – евросибирский бореальный вид, распространенный в Скандинавии, Средней и Восточной Европе, Средиземноморье, западных регионах Азии. В России это растение встречается в большинстве районов европейской части, на Северном Кавказе, в Сибири (кроме Арктики).

Растет кукушкин цвет на сырых и заболоченных лугах, низинных болотах, в светлых лесах, на полянах, вырубках, в ольшаниках, по берегам водоемов, вскрытым торфяникам, придорожным луговинам, канавам. Особенно часто и в большой численности его можно увидеть на пойменных разнотравных лугах и осоковых болотах.

Лекарственное значение. В научной медицине кукушкин цвет не нашел широкого применения, хотя изучался в этом направлении, так как содержит много сапонинов. Народная медицина не могла пройти мимо такого заметного растения. Надземной частью (травой) этого растения в народе лечат разные заболевания. Кукушкин цвет используется для лечения различных кожных болезней, нервных расстройств и даже женского бесплодия.

Рецепты народной медицины

Две столовые ложки травы горицвета кукушкина залить стаканом кипятка. Настоять. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при бесплодии.

Взять 10 г травы на 400 мл кипятка. Приготовить отвар. Применять для компрессов при нарывах.

Залить 10 г травы и 400 мл кипятка, приготовить отвар. Применять наружно при чесотке.

Лапчатка гусиная, или гусиная лапка

Краткая характеристика. *Лапчатка гусиная, или гусиная лапка, – Potentilla anserina L. – многолетнее травянистое растение из семейства розоцветных с мясистыми корнями, которые называют корнеклубнями. Надземные побеги ползучие, длиной от 20 до 80 см, укореняющимися в узлах.*

Период цветения гусиной лапки растянут с мая до осени. Естественно, и созревание плодов происходит в течение почти всего лета и осени.

Ареал лапчатки гусиной обширен: значительная часть Евразии и Северной Америки, фрагменты есть в Южной Америке и Австралии. В России лапчатка гусиная встречается практически во всех районах. Растет на долинных лугах, по берегам водоемов, на запущенных деревенских улицах. Предпочитает открытые, незатененные местообитания с обильным постоянным увлажнением.

Лекарственное значение. Благодаря наличию дубильных веществ лапчатка гусиная нашла довольно широкое употребление в народной медицине. Отвар ее корнеклубней и листьев – популярное вяжущее и закрепляющее средство. Зато сок лапчатки гусиной рекомендуется от запоров в качестве слабительного средства.

Настой и отвар надземных частей (травы) считается мочегонным средством, особенно полезным при мочекаменной болезни и цистите. Вместо быстро портящихся настоев и отваров некоторые знахари рекомендуют пользоваться настойкой травы на водке.

Две столовые ложки травы залить 2 стаканами кипятка; настоять. Рекомендуется пить при цинге как тонизирующее и антисептическое средство.

Две столовые ложки травы заварить 2 стаканами кипятка; процедить. Пить по 1–2 стакана в день при холецистите.

Отвар травы применять как полоскание при кровоточивости десен, зубной боли, воспалении горла и слизистой оболочки рта.

Настой травы лапчатки гусиной: 2 ст. ложки на 2 стакана кипятка. Применять как мочегонное средство.

Одна щепотка сухой травы на стакан молока. Пить настоем обязательно горячим 3 раза в день. Применять для предупреждения и облегчения судорог.

Отвар травы лапчатки гусиной применяют в народной медицине при

судорогах различного характера (даже при столбняке). Лучше применять отвар как профилактическое средство, так как он действует медленно.

Взять 20 г травы, залить 1 стаканом горячей воды; кипятить на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день до еды. Применять при болезненной менструации; отжатое сырье, оставшееся после приготовления настоя, приложить на низ живота в виде теплого компресса.

Залить 20 г травы 1 стаканом горячей воды; кипятить на медленном огне 15 мин, охладить и процедить. Применять в виде примочек при сыпи, угрях.

При ожирении принимать ванны из отвара лапчатки гусиной: 50-100 г сухой травы на 1 ведро воды; довести до кипения, кипятить на небольшом огне 15 мин.

Взять 50 г измельченных корней на 1 л. кипятка. Кипятить 30 мин, процедить. Ванну (37 °С) принимать в любое время дня. Применяется при зобе, ожирении, диатезе, в период климакса. Курс лечения 12–14 ванн.

Левзея, или маралий корень

Краткая характеристика. *Левзея сафлоровидная, или маралий корень*, – *Leuzea carthamoides* (Willd.) DC. [*Rhaponticum carthamoides* (Willd.) Iljin] – многолетнее крупное травянистое растение из семейства сложноцветных с темно-бурым горизонтальным ветвистым корневищем и отходящими от него многочисленными жесткими корнями длиной до 20 см. От корневища отходит несколько надземных побегов. Цветки собраны в одиночные верхушечные соцветия-корзинки диаметром до 8 см.

Левзея сафлоровидная имеет небольшой ареал. В России ее распространение ограничивается горами Южной Сибири – она произрастает на Алтае, в Кузнецком Алатау, Западном и Восточном Саяне. За пределами нашей страны она изредка встречается в Северной Монголии и в Казахстанском Алтае.

Растет левзея на высокогорных лугах, реже на каменных осыпях, преимущественно на высоте 1400–1800 м (до 2500 м) над уровнем моря.

Лекарственное значение. Экстракт и настойку из корневищ с корнями этого растения применяют как стимулирующее средство при физическом и умственном переутомлении, общей слабости после перенесенных тяжелых болезней, ослаблении половой активности, хроническом алкоголизме, а также при расстройстве нервной системы, сопровождающемся раздражительностью и головными болями.

Лекарства из левзеи улучшают самочувствие, повышают работоспособность. При их приеме больные становятся более бодрыми и спокойными. Целебные свойства растения определяются комплексом биологически активных веществ, содержащихся в корневищах и корнях: фитоэкдезинами (экдистероном и др.), флавоноидами, стеринами, витаминами и т. д. Кроме них из подземных органов левзеи выделены дубильные вещества, эфирное масло, инулин, смолы, камеди, соли фосфорной кислоты и другие соединения.

Маралий корень способствует нормализации и улучшению сна, активизирует функции желудочно-кишечного тракта, улучшает самочувствие больного и повышает работоспособность скелетных мышц.

⚠ **Внимание:** маралий корень можно применять только под наблюдением врача. Он противопоказан людям с сильно повышенным кровяным давлением и заболеванием глазного дна.

Рецепты народной медицины

Экстракт или настойку принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 мин до еды при гипотонии.

Экстракт (аптечный препарат) принимают по 15–20 капель 2–3 раза в день в первой половине дня для повышения сопротивляемости организма.

Сухие корни измельчить и залить 70 %-ным спиртом в соотношении 1:10. Принимать по 10–20 капель 3–4 раза в день до еды при переутомлении, астении. Длительное применение не противопоказано.

Лилия

Краткая характеристика. *Лилия кудреватая*, или *саранка (царские кудри)*, – *Lilium martagon*L. – многолетнее луковичное травянистое растение из семейства лилейных. Луковица яйцевидная, диаметром от 2,5 до 7,5 см, снаружи золотисто-желтая. Стебель прямостоячий, высотой от 30 см до 1,5 и даже 2 м, цилиндрический, зеленый, с розово-пурпурными пятнами в нижней части, вверху опушенный редкими волосками.

Цветет саранка в июне-июле. Опыляется насекомыми, преимущественно ночными бабочками бражниками, отчасти дневными бабочками. Приманкой для бражников служит усиливающийся к ночи аромат цветков, а для дневных бабочек – крупный ярко окрашенный околоцветник. Плоды созревают в июле-августе.

Лилия кудреватая – евразийский бореальный вид, имеющий обширный ареал от Португалии на западе до Прибайкалья на востоке. В пределах России она распространена в европейской части, на юге Западной и Восточной Сибири. Достаточно теплолюбивое растение, поэтому в северных регионах лилию не увидишь. За пределами нашей страны она встречается во многих странах Европы, а также в Северной Монголии.

Лекарственное значение. В народной медицине используют обычно подземную часть саранки. Лекарства из нее имеют весьма разнообразные показания к применению. Считается, что употребление луковиц в пищу *придает бодрость больным, улучшает аппетит, тонизирует весь организм.* Лекарства из венчиков лилии используют как наружное средство при *ранах на коже, ожогах, обморожениях.* Отваром цветков в смеси с медом и горчичным порошком пытаются удалять *веснушки.*

Настой луковиц применяют при *нервных расстройствах, плохом настроении.*

Мазь, приготовленная из равных частей чеснока, меда, сока белой лилии и белого воска, в странах Востока применяется подогретой на огне для *удаления мозолей, бородавок.*

Свежие листья рекомендуется прикладывать к *гнойникам и нарывам* для уменьшения воспаления.

Очанка лекарственная

Краткая характеристика. *Очанка лекарственная* – *Euphrasia officinalis* L. s.l. – однолетнее полупаразитное растение из семейства норичниковых. Полупаразитами называют растения, которые высасывают питательные соки из соседних трав, к которым они прикрепляются своими корнями.

Цветет очанка в зависимости от конкретного местообитания с июля до осени, а на солнечных местах зацветает уже в июне. Плоды соответственно созревают в разное время, начиная с июля.

Распространена очанка лекарственная по всей Европе, а также во многих районах Азии. В России произрастает почти во всех областях европейской части и Сибири. Встречается на лугах, пустошах, по обочинам дорог, на сухих склонах, в светлых лесах, среди кустарников.

Лекарственное значение. Надземную часть очанки (по сути дела, все растение, так как корневая система развита очень слабо) нашли применение в народной медицине. Действующими веществами являются гликозиды, лигнин, флавоноиды, дубильные вещества, горечи, эфирное масло.

В виде примочек настоей или отвар очанки используют при *различных воспалениях глаз*, особенно при *конъюнктивитах* и *блефаритах* (воспалении соединительной ткани оболочки глаза и края век). Даже при *травмах глаза*, когда есть опасение, что повреждена роговица, лекарства из очанки и боль уменьшают, и лечат. Помогают теплые примочки из очанки в смеси с ромашкой и при лечении ячменей. Внутрь отвар и настой травы очанки принимают как *общеукрепляющее средство*, особенно для ослабленных детей. Это испытанное средство *от кашля*, сопровождающегося обильной мокротой, *катаральными явлениями* и *болями в области лобных пазух*.

Гомеопатические средства из очанки назначают для лечения *воспаления глаз как наружное средство*. Внутрь их принимают при *артрозах*, *ревматизме*, *подагре*, *заболеваниях желудка* и *предстательной железы*.

Рецепты народной медицины

Три чайные ложки измельченной травы залить 2 стаканами кипятка; кипятить 5 мин, настаивать 15 мин; процедить. Отвар использовать для теплых ванночек при *блефарите* и *конъюнктивите*.

Для улучшения зрения рекомендуется промывать глаза 2 раза в день настоем травы очанки или класть на глаза компрессы из этого настоя. Можно также принимать ежедневно внутрь порошок очанки (на кончике ножа) в ложке воды.

Взять 3 ч. ложки очанки лекарственной на 2 стакана воды. Приготовить отвар. Делать из отвара теплые ванночки для глаз при трахоме.

Пастернак

Краткая характеристика. *Пастернак посевной* – *Pastinaca sativa* L. – многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с толстым стержневым корнем. У культурных форм корень мясистый, съедобный, сладковатый на вкус. Культивируется пастернак как двулетнее растение. Стебель развивается на второй год жизни растения. Он прямостоячий, высотой 40–90 см (до 1,5 м).

Цветки собраны в соцветия – неравнолучевые сложные зонтики. Цветет в июне-августе, плоды созревают в июле-сентябре.

Пастернак посевной – евроазиатское растение. Он с глубокой древности разводился людьми в качестве корнеплодного овоща. После широкого распространения в культуре моркови и особенно картофеля пастернак в значительной мере утратил свое значение пищевого растения.

В настоящее время трудно понять, где растет дикорастущий, а где одичавший пастернак посевной. В нашей стране он встречается во многих районах европейской части и в Сибири. Произрастает на суходольных лугах, пустырях, у дорог, на залежах, в садах. Иногда пастернак разводят в огородах как пряность – его корни по запаху напоминают петрушку, ими ароматизируют кушанья.

Лекарственное значение. Корни пастернака не только съедобны, они нашли и лекарственное использование. В них содержится эфирное масло (до 0,35 %), аскорбиновая кислота, витамины группы В, минеральные соли.

Выкапывают корни осенью. Их отрезают от надземных частей, промывают в воде и сушат любым доступным способом, но не доводя до высокой температуры.

Лекарства из корней пастернака возбуждают аппетит, улучшают пищеварение. Их назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся коликами, а также при общем упадке сил и в период выздоровления после болезней, истощающих организм.

В народной медицине лекарства из корней пастернака употребляют, кроме того, *шкмогегонное, спазмолитическое; болеутоляющее, отхаркивающее средство*, а также при песке и камнях в почках и мочевом пузыре.

В научной медицине нашел применение препарат из плодов пастернака **бероксан**. Бероксан повышает чувствительность кожного покрова к солнечным лучам и стимулирует образование пигмента

меланина, поэтому им лечат *вит ил иго*, проявлением которого являются депигментированные белые пятна на коже человека. Назначают бероксан и для борьбы с гнездовой (круговидной) плешивостью. Бероксан – довольно сильное лекарственное средство, поэтому лечение им нужно осуществлять при постоянном врачебном контроле, так как схему лечения составляют с учетом индивидуальных особенностей больного.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку сухой травы (или чайную ложку измельченных корней) кипятить 10 мин в 2 стаканах воды. Пить по ¼ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды в течение недели; затем по ¾ стакана еще неделю для возбуждения аппетита.

Настой корней пастернака посевного: 2 ст. ложки измельченных корней настоять на 1 стакане кипятка. Пить по ¼-½ стакана 4 раза в день до еды для аппетита; а также при общем упадке сил и в период выздоровления.

Использовать как средство, усиливающее половую функцию: взять 4 ст. ложки измельченных корней и 6 ст. ложек сахара; растереть, залить 400 мл кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 8 ч. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

Родиола розовая, или золотой корень

Краткая характеристика. *Родиола розовая, или золотой корень*, – *Rhodiola rosea* L. – многолетнее травянистое растение из семейства толстянковых с толстым стержневым и мясистыми боковыми корнями. Стебли прямостоячие, высотой 20–40 см (до 50 см).

Цветет родиола розовая в июне-августе, плоды созревают в июле-сентябре. Плод – красноватая или желто-зеленая листовка длиной до 8 мм, с коротким тонким носиком.

В нашей стране родиола розовая распространена в северных районах европейской части России и в горах Сибири. Произрастает в долинных и горных луговых фитоценозах на участках с каменистыми обнажениями, на галечниках в долинах горных рек и ручьев, по каменистым россыпям, в трещинах скал, среди камней в хвойных лесах, на сырых песках в горной и равнинной тундре. В горах поднимается до альпийского пояса.

Лекарственное значение. Лекарственное использование имеют подземные органы родиолы розовой, издавна известные как **золотой корень**. На рынках бытует и другое название – **сибирский женьшень**. Они содержат антрагликозиды (родиолозид и др.), флавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, органические кислоты.

В сибирской народной медицине золотой корень с давних пор применялся как средство, *повышающее работоспособность и снимающее переутомление*. Например, на Алтае корни родиолы заваривают как чай и пьют, чтобы *снять усталость*, а также для *повышения выносливости*. Считается, что у здоровых людей, пьющих такой чай, *улучшается память и внимание*.

После всесторонних фармакологических и клинических испытаний, проведенных в 60-е годы XX столетия, препарат из корней этого растения (экстракт жидкий) разрешен к применению в научной медицине в качестве средства, *возбуждающего центральную нервную систему*. Его назначают для *стимуляции умственной деятельности*, при *ослаблении организма перенесенной болезнью*, при *физическом переутомлении и нервном истощении, неврастении, астении, неврозах, вегетативно-сосудистой дистонии*, т. е. при тех же показаниях, при каких бывают полезны лекарства из женьшеня. Под влиянием золотого корня у больных *нормализуется сон, улучшается аппетит, исчезают неприятные ощущения в области сердца*, больные становятся более спокойными и

жизнерадостными.

Экстракт родиолы розовой повышает устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам, в том числе к токсичным веществам. По этой причине он весьма полезен при хронических отравлениях инсектицидами и другими ядами, применяемыми для защиты сельскохозяйственных культур.

❗ **Внимание:** хотя препараты из родиолы розовой, как правило, полезны и больным и здоровым людям, но принимать их все-таки следует после консультации с лечащим врачом, потому что они могут принести и серьезный вред, особенно в пожилом возрасте и при некоторых хронических недугах. При передозировке могут возникнуть побочные явления в виде бессонницы, головных болей, учащения сердцебиения, повышенной раздражительности.

Рецепты народной медицины

Взять 50 г сухого корня на 0,5 л. водки, настаивать 7 дней в темноте и процедить; 1 ч. ложку настойки на полстакана горячей воды и полоскать горло непрерывно 10–15 мин, через некоторое время повторить полоскание. Это одно из самых эффективных средств лечения ангины.

Экстракт родиолы назначают внутрь по 5-10 капель 2–3 раза в день за 15–30 мин до еды при гипотонии. Принимать в течение 10–20 дней.

Сухие корни измельчить и залить 70 %-ным спиртом в соотношении 1:10, настоять. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день. Безвредна; от длительного применения настойки лечебный эффект не уменьшается. Хорошее стимулирующее средство при повышенной утомляемости, неврастении; способствует исчезновению неприятных ощущений в области сердца. Применять как общеукрепляющее и тонизирующее средство при заболеваниях сердца и нервной системы, астеническом состоянии. Настойка родиолы розовой улучшает сон, повышает аппетит, вызывает повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает память, внимание.

Намотать на палочку вату, обмакнуть в настойку золотого корня и смазывать пораженные налетом места 2–3 раза в день при дифтерии.

Приготовить отвар корня в соотношении 1:10, охладить, процедить. Применять для промывания влагалища.

Принимать по 5-10 капель экстракта 1–2 раза в день за 30 мин до еды при импотенции.

Экстракт родиолы розовой (аптечный препарат) назначают по 15–20 капель 2–3 раза в день в первой половине дня как антитоксическое и

противолучевое средство.

Спаржа лекарственная

Краткая характеристика. *Спаржа лекарственная* – *Asparagus officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства спаржевых с мощным горизонтальным корневищем. От корневища берут начало толстые придаточные корни.

Стебель взрослого растения прямостоячий, высотой от 50 до 150 см, сильноветвистый.

Первые цветки раскрываются приблизительно в июне, а к августу уже созревают плоды. Плод – красная шаровидная ягода диаметром 5–8 мм. В каждой ягоде созревает обычно 6 семян. Семена черные, шаровидные, диаметром 3–4 мм.

В дикорастущем состоянии спаржа лекарственная распространена в Евразии, в том числе в лесной и степной полосе европейской части России, Кавказа и Западной Сибири. Растет на заливных лугах, в разнотравных луговых степях, в зарослях кустарников.

Задолго до новой эры спаржу ввели в культуру. Считают, что произошло это где-то на Востоке. Достоверно известно, что спаржу разводили в Древнем Риме. С конца XV в. ее культивируют во Франции. Несколько позже это овощное растение стали выращивать в других европейских странах, а потом и в США. Культура спаржи продолжается и по сей день, причем в ряде регионов ею заняты значительные площади. К сожалению, в нашей стране она не получила распространения, поэтому для любителей спаржевых кушаний полуфабрикаты завозят из-за рубежа.

Лекарственное значение. Использование спаржи в качестве лекарственного растения началось, как предполагают некоторые медики, за 3000 лет до новой эры. В Древнем Китае ее применяли против *кашля и нарывов*, в Древнем Египте – как *печеночное средство*. В средние века в Европе спаржу считали возбуждающим средством.

К нашему времени вполне достоверно доказано, что спаржа действительно *улучшает деятельность почек и стимулирует выведение воды из организма*. Она оказывает также *легкое послабляющее действие*.

В лечебных целях применяют как молодые съедобные надземные побеги, так и корневища спаржи. Лекарства из них используют в основном для лечения *заболеваний мочевого пузыря и почек*. В качестве действующих веществ называют аспарагин, аргинин, сапонины, флавоноиды, витамины, минеральные соли.

Особенно ценными считаются верхушки молодых побегов (только что срезанные или после недолгого хранения в холодильнике). При систематическом употреблении их в пищу повышается жизненный тонус, работоспособность, появляется уверенность в своих силах.

Рецепты народной медицины

Три чайные ложки измельченных корневищ с корнями, молодых побегов и травы залить 1 стаканом кипятка; укутать и настаивать 2 ч; процедить. Принимать по 1 ст. ложке через 2 ч при болях в сердце.

Залить 2–3 ч. ложки сырья 200 мл кипятка. Кипятить 5 мин. Выпивать в течение дня для лечения аденомы простаты.

Одну столовую ложку измельченного корневища кипятить 10 мин в 200 мл воды. Принимать по винной рюмке каждые 4 ч для лечения аденомы предстательной железы.

Десять ягод залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе 6–8 ч, пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при импотенции.

Три чайные ложки высушенных корней настаивать 2 ч в стакане кипятка; пить по 2 ст. ложки 3 раза в день при импотенции.

Три чайные ложки измельченных корневищ с корнями, молодых побегов и травы залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через 2 ч. Применять при сыпи на коже.

Отвар корневищ: 60 г измельченного сырья на 1 л. воды, кипятить 15 мин, настаивать 45 мин, процедить, довести объем до исходного. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день для улучшения обмена веществ.

Настой молодых побегов: 3 ч. ложки измельченного сырья на 1 стакан кипятка; настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день для улучшения обмена веществ.

Тмин обыкновенный

Краткая характеристика. *Тмин обыкновенный* – *Carum carvi* L. – двулетнее или многолетнее травянистое растение из семейства зонтичных с мясистым стержневым корнем длиной 10–20 см. Стебель обычно одиночный, прямостоячий, высотой 30–50 см (до 70 см).

Цветки тмина мелкие, собраны в 20-цветковые зонтички.

В дикорастущих местообитаниях и посевах на территории России тмин цветет в мае-июле. Плоды созревают в июле-августе. Все части растения обладают характерным ароматом и пряным вкусом.

Тмин широко распространен как дикорастущее растение во многих регионах северного полушария. В нашей стране он обычен в европейской части и в Южной Сибири. Растет на лугах, полянах, среди кустарников, в осветленных лесах, вдоль ручьев и речек, в горах поднимается до субальпийского пояса.

С давних времен тмин культивируется как эфирномасличное растение. В настоящее время его промышленные посевы можно встретить в Европе, в частности в Голландии, Дании, Польше, Венгрии, Болгарии, а также в Северной Африке, в странах Ближнего и Среднего Востока, в Северной Америке. В России его выращивают в ограниченных масштабах.

Лекарственное значение. Плоды тмина имеют медицинское использование. Кроме эфирного масла плоды содержат и другие биологически активные вещества: флавоноиды кверцетин и кемпферол, смолы, дубильные и красящие вещества, минеральные соли.

Настой плодов тмина назначают чаще всего как средство, *возбуждающее аппетит*. Считается, что он стимулирует отделение молока у кормящих матерей. Плоды тмина *усиливают перистальтику кишечника*, уменьшают процессы гниения и брожения в нем, поэтому используются для улучшения пищеварения. Настой из плодов используют также как *легкое слабительное* при *атонических запорах*, как *ветрогонное* при *метеоризме*, как успокаивающее средство при судорожных болях в желудке и кишечнике. Плоды тмина обладают и некоторым *желчегонным эффектом*. Их включают в состав многих сборов (чаев), предназначенных для употребления при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине считается, что плоды тмина полезны для *лечения астмы* и при *сердцебиении*, *улучшают переваривание пищи*,

предотвращают рвоту, гонят мочу. Отвар плодов устраняет боль и резь в желудке, убивает некоторые виды глистов. В Средней Азии знахари рекомендуют тощим людям, желающим пополнить, обильно сдабривать тмином пищу.

Рецепты народной медицины

Две-три чайные ложки семян на стакан кипятка – суточная норма настоя. Применять при воспалительных процессах в бронхах и легких, для лечения водянки.

Чай, заваренный из всего растения, в том числе и корней, полезен при сахарном диабете.

Одна столовая ложка семян на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как ветрогонное и слабительное средство при хронических атонических запорах, колите и метеоризме.

Смесь из щепотки порошка семян тмина и свежеприготовленного сливочного масла эффективна при расстройстве кишечника (поносе, дизентерии).

Вздутие живота у ребенка лечат плодами тмина обыкновенного, для чего нужно взять 1 ст. ложку плодов, залить 1 стаканом кипятка, варить в течение 5-10 мин, подсластить сахаром. Давать по 1 ч. ложке 5–6 раз в день. Кроме того, можно поставить клизму из этого отвара (но без сахара).

Взять 15 г семян, залить их стаканом кипятка. Приготовить настой, охладить, процедить. Полоскать рот 4–6 раз в день, чтобы избавиться от дурного запаха.

Настой: 2–3 ч. ложки тмина настаивать в 200 мл кипятка (лучше в термосе). Принимать в течение дня для увеличения лактации.

Взять 1 ст. ложку плодов тмина на 1 стакан сметаны; кипятить 3 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды при кормлении грудью для усиления лактации.

Щавель кислый

Краткая характеристика. *Щавель кислый, или щавель обыкновенный*, – *Rumex acetosa* L. – многолетнее растение из семейства гречишных, до 1 м высотой с коротким разветвленным корнем. Листья мясистые, сочные – с длинными черешками. Цветет в июне-июле, размножается семенами. Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, на лугах, в разреженных лесах, в горах до альпийского пояса. Предпочитает влажные и довольно богатые почвы со слабокислой или нейтральной реакцией. Используется как овощное растение.

Лекарственное значение. Ценность щавеля обыкновенного как пищевого и лекарственного растения объясняется присутствием в нем многих необходимых для человеческого организма веществ. Среди них: органические кислоты (щавелевая, яблочная, лимонная), до 3 % белка, до 2,8 % сахара, дубильные вещества, витамины А, С, В1, В2, С, К, РР.

Его **листья** оказывают *обезболивающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, антитоксическое и противоцинготное действие*. Сок из листьев в народной медицине используется при *лечении лихорадки, цинги, ревматизма, чесотки*. Отвар листьев *улучшает работу печени, усиливает образование желчи*, его назначают при кровотечениях или склонности к ним, а также при различных сыпях и зуде кожи – как *антиаллергическое средство*.

Полезнее молодые листья щавеля – в них преобладают яблочная и лимонная кислоты. В старых же листьях во время образования цветоносов накапливается вредная для организма щавелевая кислота. Большое количество щавелевой кислоты связывает кальций, что может привести к нарушению солевого обмена и почечной недостаточности. Поэтому более старые листья при варке требуют добавления мела, чтобы вывести в осадок щавелевую кислоту (достаточно всего 1 г мела на килограмм листьев).

Семена щавеля используют как *кровоостанавливающее средство*. В его корнях содержится от 19 до 27 % дубильных веществ, поэтому они применяются как *вяжущее средство*.

❗ **Внимание:** при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, нарушении солевого обмена, подагре, заболевании почек, беременности употребление щавеля или препаратов из него противопоказано.

Рецепты народной медицины

Заварить 1 кг листьев в 1 л. кипятка и варить на водяной бане 2 ч, затем процедить, добавить 50 г сахара; уварить до объема 1 стакана и выпить в течение дня по 1–2 глотка до еды как средство от всех видов глистов.

Свежим соком листьев, разбавленным в 2 раза водой, рекомендуется полоскать рот при шатании зубов, кровотечениях из десен и при дурном запахе изо рта. Для приготовления сока свежесорванные листья помыть, завязать в марлю и отжать. Можно сначала истолочь листья в фаянсовой ступке пестиком, а затем процедить через ткань. Пользоваться соковыжималкой не рекомендуется, так как щавель из-за высокой кислотности вызывает порчу металла и быстро окисляется сам.

К фурункулам рекомендуется прикладывать свежестолченные листья.

Щавель конский

Краткая характеристика. *Щавель конский* – *Rumex confertus Willd.* – многолетнее травянистое растение из семейства гречишных (с коротким толстым многоглавым корневищем и многочисленными мясистыми придаточными корнями). Стебель прямостоячий, крепкий, высотой 60–90 см (до 1,5 м). Листья крупные, самые нижние достигают длины 30 см и ширины до 12 см; верхние стеблевые листья короче и уже.

Цветет щавель конский в мае-июле. Плоды созревают в июне-августе.

Щавель конский распространен в Центральной и Восточной Европе, на Балканах, в умеренных районах Азии. В России он встречается почти во всех районах европейской части (кроме Арктики), в Сибири, на юге Дальнего Востока.

Растет щавель конский чаще всего на пойменных лугах, реже на полянах, опушках, по берегам водоемов, у дорог, на пустырях, в нарушенных лесах. В поймах рек выдерживает затопление полыми водами, но длительный застой вод приводит к его выпадению из травостоя. Предпочитает местообитания с влажными плодородными почвами. Отрицательно реагирует на близкое залегание грунтовых вод и заболачивание.

Выносит небольшое затенение. Устойчив к весенним заморозкам, но чувствителен к осенним.

Лекарственное значение. Лекарства из корневищ и корней щавеля в больших дозах обладают выраженным *слабительным действием*, а в малых дозах *проявляют вяжущие свойства*. Присутствие витамина К и рутина обеспечивает лекарствам из щавеля также и *кровоостанавливающий эффект*. Их назначают при *спастических колитах, энтероколитах, поносах инфекционного происхождения, атонических запорах, геморрое и трещинах заднего прохода*.

В народной медицине показаний для назначений лекарств из щавеля конского значительно больше, а в качестве сырья используют не только подземные части растения, но и плоды, цветки, реже листья. Препараты из корневищ и корней этого растения употребляют также в ветеринарии.

Листья в свежем виде и плоды в виде отвара применяют для *усиления аппетита*, при *малокровии, авитаминозах (цинге)*, в *начальной стадии стоматита*, а также при *легочных заболеваниях*. Отвар всего растения эффективен при *простудных заболеваниях*.

Рецепты народной медицины

Одну столовую ложку корней кипятить 15 мин в 1,5 стакана воды; настаивать 4 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды при дизентерии.

Отвар корня в малых дозах оказывает вяжущее действие; а в больших – слабительное; возникающее через 10–12 ч после приема. Две столовые ложки корня залить $\frac{1}{2}$ л. кипятка и варить на водяной бане полчаса. Пить по 1 стакану на ночь при запорах. Меньшая доза не действует.

Положить между больным зубом и щекой листья конского щавеля; можно эти листья просто пожевать. Это быстро успокаивает зубную боль.

Растиранные в порошок корни принимать на ночь по 0,5–1,0 г на прием в качестве слабительного при атонических запорах, спастических колитах, геморрое, трещинах заднего прохода.

Одну столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды; кипятить 10–15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день. Применять как противовоспалительное, антисептическое, кровоостанавливающее средство при легочном и геморроидальном кровотечениях.

Залить 5 г семян 0,5 л. воды, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день. Обладает вяжущим и кровоостанавливающим действием.

Одну горсть (50 г) измельченных корней залить 1 л. водки и поставить в теплое темное место на 12 суток; ежедневно взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, утром – натощак за полчаса до еды и на ночь, спустя 2 ч после еды. Применять при подагре и ревматизме.

Измельченные свежие листья прикладывать к нарывам и ранам в качестве ранозаживляющего средства.

Взять 300 г корней на 3 л. воды, кипятить 20 мин, периодически помешивая. Использовать в качестве средства против мокнущей экземы (но не сухой). Больные места смазывать 2–3 раза в день, не накладывая повязки.

Часть 12. Степные лекарственные растения

Барбарис обыкновенный

Краткая характеристика. *Барбарис обыкновенный* – *Berberis vulgaris* L. – колючий ветвистый кустарник из семейства барбарисовых. Обычно не вырастает выше 1,5 м, но отдельные особи достигают 2,5 м. У барбариса мощная корневая система. За счет ползучих ветвящихся корневищ барбарис разрастается и образует крупные куртины.

Стволы и ветви надземных побегов покрыты сероватой корой, несут многочисленные 3—5-раздельные колючки длиной до 2 см, представляющие видоизмененные листья. В пазухах колючек развиваются укороченные веточки с пучком из 2–8 нормальных зеленых листьев.

Цветки у барбариса желтые, довольно яркие, собраны по 15–25 в поникающие соцветия-кисти.

Цветет барбарис в апреле-мае. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – продолговатая ярко-красная ягода. Плоды мелкие, длиной всего до 12 мм. В каждой ягоде 2 крупных бурых семени удлинённой формы, длиной 4–6 мм.

Ареал барбариса обыкновенного охватывает Европу, Кавказ, Малую Азию. В нашей стране он распространен дикорастущим в лесостепной полосе европейской части, а разводимым или одичавшим и в других районах к северу и югу от естественных местообитаний. Нетребователен к почве, растет на сухих степных и каменистых склонах, иногда на меловых обнажениях, пойменных галечниках, морских побережьях.

Лекарственное значение. Для лекарственных нужд используют чаще всего корни и кору стволов барбариса. Плоды применяют при *повышении артериального давления*. Из разных видов барбариса выделено более 20 индивидуальных алкалоидов. В составе алкалоидов барбариса обыкновенного преобладают берберин и пальматин. **Берберин** обладает ценными целебными свойствами. Он улучшает отток желчи, снимает боли при *воспалительных заболеваниях печени и желчного пузыря*. Лекарства из него назначают как *желчегонное средство при гепатитах, холециститах, камнях в желчном пузыре*.

Берберин и продукты его химической модификации используют как

противомикробные средства для лечения лейшманиоза, амебной дизентерии, трихомонозамаларии и холеры. Есть даже препараты с выраженной противоопухолевой активностью. **Тетрагидроберберин** оказывает сильное седативное действие, по характеру воздействия на центральную нервную систему приближается к группе транквилизаторов типа элениума и седуксена. Препарат **канадин** рекомендован как седативное средство и антидепрессант, а также для лечения лицевых контрактур при параличах лицевого нерва.

В научной медицине галеновые препараты из корней барбариса применяют как желчегонные, противовоспалительные, родовспомогательные средства, а также как кровоостанавливающие при маточных и других кровотечениях и при желудочно-кишечных инфекциях.

В Чехии из плодов делают вино, назначаемое как лекарство при запорах, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта.

Рецепты народной медицины

Залить 25 г высушенных коры и корней 100 мл спирта или 200 мл водки, настоять. Принимать по 30 капель 3 раза в день. Применять как кровоостанавливающее средство.

Залить 30 г измельченного корня 1 стаканом воды; приготовить отвар. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в сутки при кровотечении как кровоостанавливающее средство.

Для лечения белей рекомендуется пить по рюмке в день сока ягод.

Отвар корня используют при заболеваниях женских половых органов. Одну-две столовые ложки барбариса на 0,5 л. кипятка (суточная норма).

Сухой экстракт барбариса считается самым распространенным народным средством для лечения переломов костей вывихов и растяжений связок. Его готовят так: весной или осенью собирают кору или молодые ветви барбариса, измельчают и укладывают в эмалированную посуду. Заливают водой так, чтобы сырье покрылось полностью. Кипятят 40–50 мин. Затем отвар выливают в чистую посуду и отстаивают. Отстой кипятят на медленном огне до получения густой и сухой массы. При лечении нужно 2–3 раза в день принимать густой или сухой экстракт барбариса, по величине равный размеру горошины или пшеничного зерна.

Отвар ветвей, корней, коры: ½ ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан молока, кипятить 30 мин, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день при вывихах, растяжении связок. Использовать в виде примочек для рассасывания опухоли при ушибе, при ревматизме суставов.

Вербена лекарственная

Краткая характеристика. *Вербена лекарственная* – *Verbena officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства вербеновых. Стебель крепкий, прямостоячий, высотой 20–50 см (до 100 см). Листья длиной от 4 до 8,5 см и шириной 1–4 см.

Цветки у вербены многочисленные, собраны в пазушные соцветия-колосья, которые в совокупности образуют верхушечные общие метельчатые соцветия.

Цветет вербена лекарственная с июня до сентября. Соответственно и плоды созревают в разные сроки, начиная с июля.

Вербена лекарственная широко распространена в Европе, Азии, Северной и Южной Америке, Австралии. В России вербена – сравнительно редкое растение, обитающее в более южных (преимущественно степных и лесостепных) областях европейской части и на Кавказе. Растет в степи, на остепненных лугах, полянах, опушках, пустырях, в садах, на огородах, по обочинам дорог, на межах.

Лекарственное значение. Вербену (траву посвящения) считают одним из самых могущественных и таинственных магических растений. Вот что говорит о ней Альберт Великий: «Вербена – седьмая трава Венеры. Корень ее, прикладываемый к шее, исцеляет золотуху, нарывы, раны и свинку, помогает также при *остановке мочи*, для чего из него нужно приготовить пластырь и прикладывать его к больному месту. Она превосходно действует при *ссадинах в прямой кишке* и *геморрое*. Если пить сок вербены с медом и теплой водой, то явится свободное и легкое дыхание. Вербена способствует *выделению спермы* и поэтому делает людей влюбленными. Даже более, если кто-либо носит ее на себе, то становится крепким и сильным в супружестве. Если ее положить в доме, на землю или в винограднике, то получишь хороший доход. Корень вербены хорош для лиц, занимающихся садоводством и разводящих виноград; а дети, которые его носят на себе, становятся хорошо воспитанными и охотно учатся. *Вербена прекрасно очищает дома и удаляет злых духов и демонов*».

Вербена лекарственная употребляется только в народной медицине и гомеопатии. Используют с лечебной целью надземную часть (**траву**), которую собирают во время цветения растения, связывают в пучки и подвешивают для сушки на воздухе, лучше всего на чердаке.

Действующими веществами в сырье являются разные химические соединения: эфирное масло, дубильные вещества, кремниевая кислота, горечи, слизь.

Благодаря дубильным веществам вербена оказывается полезной при *легких расстройствах желудка и кишечника, при поносе и отсутствии аппетита*. Отвар и настой из травы вербены пьют при *простуде, при катарах верхних дыхательных путей*. Им полощут простуженное горло. Лекарства из травы вербены применяют также для *лечения ран*.

Гомеопатическое средство *Verbena* готовят из свежих цветущих растений вербены лекарственной. Его назначают при *бессоннице, нервных расстройствах, эпилепсии, камнях в почках и желчном пузыре*.

Рецепты народной медицины

Взять 15 г листьев на стакан кипятка, приготовить отвар. Принимать по 1 ст. ложке через час. Применять при болезнях печени и селезенки, общей слабости, головных болях, золотухе, атеросклерозе, закупорке вен.

Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка; настаивать в термосе. Применять при ангине, стоматите для полоскания рта.

*Одну столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка (суточная норма). Настаивать в термосе. В народной медицине настоем используют при *упадке сил, анемии, скудной менструации у женщин астенического телосложения, болезни печени, фурункулезе*. Оказывает хорошее целебное действие при *тромбофлебите и хронических язвах голени*. Применять как наружное средство при *незаживающих язвах, ранах и свищах*.*

Сок свежих листьев вербены пить при чесотке. Взять 30 г измельченной травы (все растение вместе с корнями) и залить 1 л. кипятка. Настаивать 3 ч, процедить. Ванну (35–36 °С) принимать в течение 15–20 мин перед сном при чесотке.

Горицвет, или адонис

Краткая характеристика. *Горицвет весенний, или адонис*, – *Adonis vernalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с коротким толстым корневищем, от которого отходят несколько прямостоячих или восходящих стеблей высотой 5–20 см, при плодоношении удлиняющихся до 50 см. Стебли ветвятся и несут много листьев.

Цветки крупные, 4–6 см в диаметре, расположены по одному на концах стеблей и ветвей.

Цветет горицвет весенний в апреле-мае (иногда цветение затягивается до июня), одновременно с развитием листьев. Плоды созревают в июне-июле.

Ареал горицвета весеннего почти не выходит за пределы Европы, лишь отдельные фрагменты известны за Уральским хребтом. Большая часть ареала располагается в Восточной Европе. В нашей стране горицвет весенний встречается в степной и лесостепной полосе европейской части России, Урала и Западной Сибири.

Произрастает горицвет весенний в степях, на опушках и полянах лиственных лесов, заходит под полог изреженных степных дубрав. В связи с распашкой целинных степей заросли этого растения сильно сократились, сохранились в основном на склонах балок и опушках.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем служит надземная часть (трава) горицвета весеннего. Действующими веществами в ней являются сердечные гликозиды: цимарин, адонитоксин и др., сумма их в сухой траве составляет до 0,15 %. Кроме них в траве содержатся флавоноиды, сапонины, фитостерин.

Горицвет весенний издавна применялся в народе для лечения *сердечных, почечных, нервных и других заболеваний*. В конце прошлого столетия он прошел всестороннюю клиническую проверку и занял прочное место в научной медицине России и других стран. Его препараты регулируют и стимулируют работу сердца, оказывая при этом выраженное мочегонное действие, вследствие чего они особенно эффективны при отеках. Их широко назначают при *сердечно-сосудистой недостаточности*, а также как *успокаивающие и противосудорожные средства*. В частности вытяжки (экстракты) из травы горицвета – один из основных компонентов популярной микстуры Бехтерева, успокаивающей нервную систему.

Гликозиды горицвета не очень стойки и не накапливаются в организме (в отличие от близких к ним по действию гликозидов наперстянки), поэтому показаны для лечения *хронической недостаточности кровообращения*, которое продолжается длительное время.

Кроме галеновых препаратов, из травы горицвета фармацевтическая промышленность выпускает лекарства, основанные на чистых гликозидах (чаще всего в смеси с другими биологически активными веществами).

Рецепты народной медицины

Поллитровую бутылку наполнить мелко нарезанной травой и залить 56-градусной водкой. Настаивать в теплом темном месте 12 дней, ежедневно переворачивая и взбалтывая. Принимать по 8 капель 3 раза в день за час до еды при нарушениях в работе сердца. Средство можно принимать долго.

По болгарским источникам, это растение при эпилепсии принимают в сочетании с бромом и кодеином. Готовят из адониса и горячий настой, используя надземную часть растения: 6 г травы залить стаканом кипятка; настаивать, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Нагреть в кастрюле $\frac{1}{4}$ л. воды; как только она начнет закипать, огонь убавить: всыпать 4 г травы адониса. Кипятить на медленном огне не более 3 мин. Потом накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место на 20 мин, чтобы отвар настоялся; процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сердцебиение нормализуется после нескольких дней приема этого средства.

Взять 1–2 ч. ложки сухой измельченной травы на стакан кипятка, приготовить отвар. Принимать взрослым по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для детей двухлетнего возраста – по 5–6 капель; шестилетнего – по 15 капель; двенадцатилетнего – по 2 ч. ложки 5–6 раз в день. Применяют в народной медицине при судорогах, кашле, коликах как успокаивающее.

При воспалении легких и туберкулезе легких: взять 1–2 ч. ложки сухой измельченной травы на стакан кипятка; настоять. Взрослым принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Детям двухлетнего возраста по 5–6 капель, шестилетнего – по 15 капель, двенадцатилетнего – по 2 ч. ложки 5–6 раз в день.

Душица

Краткая характеристика. Душица обыкновенная, или майоран многолетний, – *Origanum vulgare* L. – многолетнее травянистое растение или полукустарник из семейства губоцветных с длинным ползучим корневищем. Растение железисто опушенное, с сильным приятным запахом. Стебель прямостоячий, высотой от 20 до 80 см. Листья супротивные, с короткими черешками, сильно различаются по размерам – в верхней части побегов всегда более мелкие.

Цветки душицы мелкие, неправильные, с заостренными, темно-красными прицветниками, собраны в четырехгранные продолговато-овальные колоски, образующие в свою очередь густые многоцветковые щитковидно-метельчатые соцветия.

Цветет душица с июля до осени. Плоды в связи с этим созревают в разное время, начиная с августа.

Душица обыкновенная широко распространена в северном полушарии: в Скандинавии, Средней, Восточной и Атлантической Европе, Средиземноморье, Малой Азии, Иране, Китае, Северной Америке. В нашей стране встречается практически во всех районах Европейской России (кроме Крайнего Севера), в Южной Сибири, в южных районах Дальнего Востока.

Произрастает душица в степи, на лугах, опушках, полянах, среди кустарников, на вырубках, по склонам оврагов, в остепненных дубравах. На Кавказе поднимается до субальпийского пояса. В Сибири растет в различных березовых лесах. Предпочитает серые лесные почвы и деградированные черноземы.

Лекарственное значение. В медицине используют надземную часть (траву) душицы. Лекарства из душицы (чаще всего пользуются настоем) обладают *успокаивающим действием на центральную нервную систему*. Их употребляют при *гипертонии, повышенной возбудимости, бессоннице, головных болях*.

При *головной боли и насморке* рекомендуется нюхать сухие тертые листья и соцветия душицы обыкновенной.

Препараты из душицы значительно *повышают секрецию потовых, бронхиальных и желудочно-кишечных желез, усиливают перистальтику кишечника*. Их назначают для *возбуждения аппетита*, особенно при *пониженной секреции желудочного сока*, а также при *атонии кишечника*.

В народной медицине душица используется очень широко. Простейшие лекарственные формы – настой и отвар – назначают при самых разных заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря, печени и других внутренних органов. Лекарства оказываются действенными и при поносе, и при брожении в животе, и при вздутии желудка, и при всевозможных болях в области желудка, печени и желчного пузыря.

Другое направление использования душицы – употребление лекарств из нее в качестве отхаркивающего и потогонного средства при бронхитах и других болезнях дыхательной системы. Кашель, астму, коклюш также лечат душицей.

Душица входит в состав многих потогонных, ветрогонных и других желудочных сборов. Иногда ею пользуются как мочегонным и глистогонным средством.

В виде компрессов настой душицы считается целебным при фурункулах и гнойниках, а ванны с травой душицы принимают при сыпях и золотухе. Менее распространено употребление этого лекарственного растения для полоскания при воспалениях горла и десен. Хотя это вполне оправданно, так как эфирное масло душицы обладает выраженным дезинфицирующим свойством.

Экстракт травы душицы – составная часть комплексного препарата **уролесан**, используемого при заболеваниях мочевыводящей и желчной систем.

! Внимание: душица противопоказана при беременности.

Приготовить настой: 2 ст. ложки измельченной травы на 2 стакана кипятка. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды. Применять при астме, воспалении легких и заболеваниях бронхов как сильное потогонное и отхаркивающее средство.

Столовую ложку сухой травы залить 0,5 л. кипятка, настаивать, укутав, 30 мин, процедить. Пить по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день как средство от головной боли.

Одну чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настаивать 2 ч. Пить по ¼ стакана 3 раза в день. Применять при нервном возбуждении, простудном заболевании, бронхите, коклюше, кашле, удушье, туберкулезе легких, гастрите, атонии кишечника, заболевании печени и желчного пузыря.

Горсть мелко нарезанной травы душицы залить 0,5 л. прованского (оливкового) или подсолнечного масла, настаивать 8 ч, процедить и отжать. При икоте намазать этим маслом горло снаружи, вдыхать его испарения или принимать по 2–3 капли 3 раза в день.

Две чайные ложки травы душицы обыкновенной залить стаканом крутого кипятка. Приготовить настой. Процедить, охладить. Принимать 3–4 раза в день в подогретом виде за полчаса до еды при истерии.

Для лечения суставного ревматизма и подагры: взять 10 г травы; залить 150 мл 70 %-ного спирта; настаивать 7-10 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день. Средство оказывает успокаивающее действие на организм.

Одну пригоршню травы на 3 л. кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин или кипятить 10 мин. Процедить и вылить в ванну. Купать ребенка при рахите, золотухе.

Одну столовую ложку травы на 1 стакан кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при простудах, как успокаивающее средство при судорожном и спастическом кашле, при острых и хронических бронхитах, при коклюше.

Спиртовую настойку душицы готовить из расчета 10 г травы на 150 мл 70 %-ного этилового спирта. Настаивать 7-10 суток в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день. Настойка душицы действуют успокаивающе на центральную нервную систему. Применять в климактерический период при невротических жалобах.

Одну часть травы душицы залить 10 частями спирта или водки. Выдерживать в теплом месте 8-10 суток, изредка взбалтывая. Процедить через марлю. Пить по 30 капель 3 раза в день при отсутствии менструации, редкой менструации, регулярной, но скудной.

Коровяк густоцветковый

Краткая характеристика. *Коровяк густоцветковый, или скипетровидный*, – *Verbascum densiflorum* Bertol. (*Verbascum thapsiforme* Schrad.) – крупное двулетнее растение из семейства норичниковых. Стебель одиночный высотой от 0,5 до 3 м, толстый, жесткий, опушенный, неветвящийся, густо облиственный очередными нисбегающими листьями.

Яркие желтые довольно крупные цветки коровяка густоцветкового располагаются на коротких цветоножках пучками по 2–8 и образуют длинное плотное соцветие-кисть на верхушке стебля.

Цветет коровяк с июня до августа-сентября. Плоды созревают в августе-октябре.

Коровяк густоцветковый – европейско-кавказское растение. В нашей стране он известен во многих областях Средней и Южной России, а также на Северном Кавказе. В черноземной полосе это довольно обычное растение, в Нечерноземье встречается значительно реже.

Произрастает коровяк в степях, на суходольных лугах, опушках, полянах, вырубках, в редких зарослях степных кустарников, на железнодорожных и шоссейных насыпях и откосах, пустырях, залежах, в песчаных карьерах, на пойменных песчано-галечниковых наносах. Поселяется коровяк преимущественно на солнечных местах, в том числе на каменистых склонах.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем являются венчики цветков коровяка, имеющие товарное название «цветы коровяка». В них содержится много сахаров (до 11 %), в том числе до 3,5 % глюкозы, слизь (до 2,5 %), сапонины, кумарин, красящие вещества, каротин.

Благодаря наличию сапонинов и слизи венчики цветков коровяка обладают отхаркивающим, смягчительным и обволакивающим свойством. Лекарства из них (чаще всего настой) применяют при заболеваниях легких и дыхательных путей, сопровождающихся образованием мокроты, например, при туберкулезе, воспалении легких, бронхов, трахей, бронхиальной астме, воспалении гортани и глотки и т. п. Особенно эффективны они при катарах верхних дыхательных путей. Слизь, входящая в состав коровяка, смягчает раздражение, а сапонины растворяют густую мокроту в бронхах и облегчают отхаркивание.

Реже лекарства из сырья коровяка назначают при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки. Настой из

этого сырья применяют и как наружное (в виде компрессов и припарок) мягчительное, *противовоспалительное и ранозаживляющее средство при ожогах, нарывах, язвах, ранах*. Венчики цветков коровьяка входят в состав некоторых «грудных чаев», а также сборов для *полоскания рта и горла*.

В народной медицине коровьяк в основном применяют как средство от *кашля, возникающего при простуде*. Помимо этого коровьяк используют для *сидячих ванн, назначаемых при геморрое и зуде в области заднего прохода*, а также от *поноса и ночного недержания мочи*. В Западной Европе известно так называемое «королевское масло», представляющее собой *вытяжку из цветков коровьяка в оливковом масле*. Считается, что оно хорошо помогает при *боли в ухе, экземе в наружном слуховом проходе, при хроническом воспалении среднего уха*.

Гомеопатическое средство из коровьяка применяется при *невралгии тройничного нерва, ушных болях, осиплости, кашле, ночном недержании мочи*.

Рецепты народной медицины

Столовую ложку сухих или свежих цветков залить стаканом холодной кипяченой воды; настаивать не менее часа; процедить. Принимать слегка подогретым. Настой коровьяка успокаивает кашель, восстанавливает проходимость бронхов.

Столовую ложку свежих цветков залить стаканом горячей кипяченой воды, выдержать на слабокипящей водяной бане 15 мин, настаивать полчаса, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях дыхательных путей. При ларингитах можно использовать и как полоскание.

Порошок из венчиков цветков коровьяка скипетровидного эффективен при трещинах на сосках кормящей матери.

Соски нужно предварительно смачивать соком моркови, затем присыпать порошком.

Мазь готовится из 5 частей семян и 10 частей сливочного масла. Применяется при гнилостных ранах и язвах.

Заварить цветки коровьяка скипетровидного как чай и пить. Геморроидальное кровотечение остановится через 2–3 дня.

Мыльнянка лекарственная

Краткая характеристика. Мыльнянка лекарственная – *Saponaria officinalis* L. – многолетнее травянистое растение из семейства гвоздичных с сильно разветвленным корневищем толщиной в палец, красновато-коричневым снаружи, желтоватым внутри. Мыльнянка – кустисто разрастающаяся трава, развивающая несколько прямостоячих ребристых стеблей высотой от 25 до 90 см, наверху ветвящийся.

Цветки с короткими цветоножками, собраны в верхушечные щитковидно-метельчатые соцветия.

Цветет мыльнянка с мая-июня до сентября. Плоды созревают в августе-октябре.

Мыльнянка лекарственная растет в европейской части России, на Кавказе и в Западной Сибири. За пределами нашей страны мыльнянка встречается в Средней и Восточной Европе, Средиземноморье, на Балканском полуострове и в Малой Азии.

Произрастает в степях, пойменных и сосновых лесах, на песчаных берегах, щебнистых и галечных откосах, среди кустарников. Культивируется как декоративное растение, нередко попадает одичавшей на местах заброшенных цветников.

Лекарственное значение. Мыльнянку издавна используют в медицине. Действующими веществами являются сапонины, содержание которых в подземных органах достигает 20 %. (Наличием сапонинов как раз и обеспечивается мыльный эффект.) В надземной части (траве) обнаружены также флавоноиды.

Поскольку мыльнянка содержит сапонин, лекарства из нее пригодны для разжижения густой бронхиальной слизи. Их применяют при кашле и болезнях бронхов. Она имеет также легкое мочегонное и слабительное действие, поэтому иногда входит в состав так называемого кровоочищающего сбора.

❗ **Внимание:** как и все содержащие сапонины снадобья, мыльнянку нужно использовать осторожно, так как она при передозировке может вызвать заметное раздражение желудка, кишечника или почек.

Ранее часто использовался отвар мыльнянки при кожных заболеваниях в виде компресса. Это вполне оправдано, так как подтверждено противогрибковое действие сапонинов мыльнянки.

Рецепты народной медицины

Измельченные растения залить холодной водой, настаивать 1 ч, кипятить 10 мин, процедить. Ванну (36–37 °С) принимать на ночь. Применять при чешуйчатом лишае, подагре. Курс лечения 12–14 ванн.

Корень мыльнянки растирают и пьют в вине при твердом вздутие селезенки.

Измельченный корень мыльнянки залить теплой водой в пропорции 3 ст. ложки корня на 250 мл воды и оставить на ночь в комнате. Утром отцедить корень и, обмакнув марлю в настой, сделать длительную примочку. Если примочка не вызовет дополнительного раздражения кожи, настой не смывать. Если будет покраснение (индивидуальная особенность), примочку смыть и повторять процедуру до полного исчезновения лишаев.

Корни мелко порезать и вымачивать в воде 5–6 ч. (для удаления веществ, раздражающих кожу), несколько раз сливая пену, затем высушить. Взять 6 г. сухих корней и залить 200 мл кипятка для приготовления отвара. Применять в виде примочек или мази при чешуйчатом лишае. Средство высокоэффективно.

Истереть корни в кашицу, залить небольшим количеством горячей кипяченой воды. Применяется в таджикской народной медицине для лечения экземы, гнойных ран, рожистых воспалений.

Пион уклоняющийся

Краткая характеристика. *Пион уклоняющийся, или марьин корень*, – *Paeonia apotala* L. – многолетнее травянистое растение из семейства пионовых с горизонтальным корневищем и веретенообразными утолщениями на корнях – корневыми клубнями. У каждого растения обычно несколько стеблей. Стебли прямостоячие, толстые, высотой до 1 м, густооблиственные. Цветки крупные, диаметром от 8 до 13 см, расположены поодиночке на верхушках стеблей.

Цветет пион уклоняющийся в конце мая-июне. Плоды созревают в июне-июле.

Распространен пион уклоняющийся в России на северо-востоке европейской части, на Урале, в Южной Сибири. За пределами нашей страны он встречается в горах Казахстана, Средней Азии и Монголии. Растет в луговых степях, разреженных лесах, на опушках, полянах, в зарослях кустарников.

Лекарственное значение. Медицинское использование имеет подземная часть пиона уклоняющегося, включающая корневища и корни. Они содержат гликозид салицин, следы алкалоидов, органические кислоты, дубильные вещества, смолы, минеральные соли.

Обычно заготавливают корневые клубни. Их выкапывают летом после обсеменения растений. Желательно часть растений при заготовках оставлять нетронутыми в качестве маточников. Выкопанные корни и корневища отряхивают от почвы, нарезают на куски и сушат, раскладывая на чистую подстилку в проветриваемых помещениях и чердаках либо в сушилках.

Основное использование пиона в научной медицине России основано на седативных (успокаивающих) свойствах лекарств из его корней и корневищ. Спиртовая настойка из сырья пиона разрешена к применению при *повышенной нервной возбудимости, истерии, быстрой утомляемости, вегетативно-сосудистой дистонии, чувстве беспокойства и страха*. Она *улучшает сон* и общее самочувствие больных.

Другое направление использования корневых клубней пиона – приготовление из них лекарств для лечения различных *желудочно-кишечных заболеваний*, в том числе *гастритов, язвенной болезни желудка, поносов*. Клиническими наблюдениями установлено, что настой из корней пиона несколько повышает кислотность желудочного сока. Это нужно

учитывать при пользовании лекарствами из пиона.

Рецепты народной медицины

Кожу клубнекорня растолочь в порошок и принимать за 20–30 мин до еды. Дневная норма 3–4 ст. ложки. Применять при сильном аллергическом насморке. Детям норма снижается до 2 ст. ложек в день. Изнуряющий насморк проходит при регулярном приеме в течение 2–3 дней. Если ребенок не может принять порошок, нужно добавить в него варенье, сделать лепешки и в таком виде давать больному.

Применять 10 %-ную спиртовую настойку корня как успокаивающее средство при бессоннице по 30–40 капель 3 раза в день. Курс лечения 30 дней.

Одну столовую ложку измельченных сухих корней залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать 30 мин в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10–15 мин до еды 3 раза в день. В народной медицине Сибири настой применяют при лечении рака матки и желудка, эрозиях. Используют также как наружное средство для спринцеваний.

Одну чайную ложку измельченных корней залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30 мин в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке за 10–15 мин до еды 3 раза в день. Это очень популярное растение в народной медицине Западной Сибири. Его применяют при параличе, эпилепсии. Восточная медицина; в частности тибетская, рекомендует марьян корень при эпилепсии, а также истерии и других нервных заболеваниях.

Прострел раскрытый

Краткая характеристика. Прострел раскрытый, или сон-трава, – *Pulsatilla patens* (L.) Mill. – многолетнее травянистое растение из семейства лютиковых с мощным вертикальным темно-коричневым корневищем. Стебли прямостоячие, высотой от 7 до 45 см, густо опушены оттопыренными мягкими волосками. Основная часть листьев собрана в прикорневую розетку. Прикорневые листья появляются после цветения и отмирают осенью. На стебле прострела располагается лишь мутовка небольших листьев, совсем не похожих на прикорневые. Ее зовут покрывалом. Из ее центра выходит цветонос, несущий крупный цветок.

Цветет прострел раскрытый ранней весной, в апреле-мае. Плоды созревают в мае-июне.

Прострел раскрытый встречается на относительно небольшой территории Евразии: в Средней и Восточной Европе, Западной Сибири, Казахстане. В нашей стране он растет в луговой степи, в разреженных сосновых лесах, на их опушках, полянах, сухих солнечных склонах в большинстве районов европейской части (кроме Нижнего Поволжья) и южной половины Западной Сибири.

Прострел может расти как в умеренно влажных, так и довольно сухих местах. Встречаются как на бедных, так и на богатых почвах. Не выносит затенения, предпочитает открытые солнечные участки.

Лекарственное значение. В научной медицине прострел не используют. А вот в народе он нашел весьма разностороннее применение как целебное растение. Всевозможные лекарственные средства, приготовленные из прострела раскрытого, используют для лечения неврозов, невралгии, мигрени, бессонницы.

Прострел раскрытый эффективен при функциональных расстройствах сердечной деятельности (например, при аритмии). Очень широко применяется при гнойничковых кожных заболеваниях.

Рецепты народной медицины

Две чайные ложки травы настаивать сутки в стакане кипяченой воды. Выпить настой в течение дня. Это одно из популярных народных средств лечения различных функциональных заболеваний нервной системы (невралгии; неврастении, бессонницы, мигрени, спазмофилии).

Две чайные ложки травы залить стаканом холодной воды; настаивать 12 ч; процедить. Пить по ¼ стакана 3–4 раза в день при

аритмии.

Настой травы применять для обмывания гнойничков; порошком сухой травы присыпать пораженные участки при различных кожных заболеваниях.

Солодка голая, или лакрица

Краткая характеристика. Солодка голая, или лакрица, – *Glycyrrhiza glabra* L. – многолетнее травянистое растение из семейства бобовых с хорошо развитой системой вертикальных и горизонтальных корневищ и отходящих от них корней, достигающих глубины 5 м и более. Стебли крепкие, прямостоячие, высотой до 1 м.

Цветки неправильные, длиной около 1 см, собраны в пазушные соцветия-кисти длиной 5–8 см.

Цветет солодка в июне-июле. Плоды созревают в августе-сентябре.

Наряду с сырьем солодки голой одинаково используется сырье двух других видов этого рода: солодки уральской, достаточно обычной в предгорьях и нижних поясах гор Сибири, и солодки Коржинского, изредка встречающейся в заволжских районах Нижнего Поволжья.

Солодка голая имеет довольно широкий ареал, охватывающий многие районы Евразии. В России она встречается на юге европейской части и Западной Сибири, а также на Северном Кавказе.

Растет солодка голая в степях и полупустынях, на солонцеватых лугах, в оврагах, по берегам оросительных каналов, но нигде в России не образует больших зарослей, поэтому производство различных лекарств из солодки базируется у нас на сырье, заготавливаемом в долине р. Амударьи в Туркмении. Однако для личных нужд возможны ограниченные заготовки сырья солодки и в пределах нашей республики.

Лекарственное значение. Сырьем у солодки являются подземные органы – корневища с корнями, имеющие товарные названия «Корень солодки», «Солодковый корень», «Лакричный корень». Используется солодковый корень очень широко не только в медицине, но и в ряде отраслей промышленности, особенно в пищевой. Подземные части солодки снаружи коричневые, а на изломе желтые, они очень сладкие на вкус, что объясняется накоплением в них большого количества (до 23 %) глицирризина, обладающего чрезвычайной сладостью. По химической природе глицирризин – калиевая и кальциевая соль глицирризиновой кислоты, являющейся тритерпеновым сапонином. Кроме глицирризина, в солодковом корне содержатся флавоноиды (ликвиритрин, кверцетин, кемпферол и др.), аспарагин, аскорбиновая кислота, смолы, слизь, эфирное масло, дубильные и другие вещества.

Экстракт из корневищ и корней солодки используют для

приготовления многих лекарств разного назначения. Традиционным использованием этого сырья всегда было производство *отхаркивающих* и *мягчительных* средств, назначаемых при *заболеваниях легких* и *дыхательных путей*. В российской медицине как отхаркивающее и противокашлевое лекарство популярен так называемый **грудной элексир** (его называют также **лакричным элексиром**), содержащий экстракт из солодкового корня и анисовое масло.

Другое важное направление использования лакричного корня – приготовление из его экстракта *противовоспалительных* и *спазмолитических* лекарств для лечения *гастритов*, *язвенной болезни желудка* и *двенадцатиперстной кишки* и других заболеваний пищеварительных органов. Сравнительно недавно наша фармацевтическая промышленность освоила выпуск таблеток **ликвиритон**, предназначенных для лечения перечисленных *заболеваний желудочно-кишечного тракта*. Действующим веществом в ликвиритоне является сумма флавоноидов из корневищ и корней солодки. Лекарства из лакричного корня (обычно галеновые формы: настойки, настои, отвары) используют также как диуретические и слабительные средства.

На основе аммонийной соли глицирризиновой кислоты из солодкового корня в нашей стране разработан оригинальный лечебный препарат **глицирам** для лечения *бронхиальной астмы*, *экзем* и *аллергических дерматитов* при *недостаточной функции коры надпочечников*. В последние годы довольно часто появляются сообщения о новых лечебных препаратах, сделанных из солодки или на основе веществ, выделенных из нее. Важно, что из солодки создаются принципиально важные для медицины лекарства с кортикоподобной, эстрагенной, антиаллергической, антибиотической активностью.

Рецепты народной медицины

Приготовить отвар из корней в соотношении 1:10. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при малярии.

При простуде обжарить корни солодки, измельчить их. Взять 2 ст. ложки корней, залить 300 мл кипятка. Через 20 мин выпить половину настоя, еще через полчаса – остальное. Вечером повторить лечение.

Взять 1 ст. ложку измельченных корней, залить 500 мл воды и кипятить 10 мин. Остудить, процедить; принимать отвар по рюмке перед едой при аденоме простаты.

Авиценна рекомендовал при болезни ногтей смазывать их свежим соком солодки или натирать корнем этого растения.

Взять 15 г корня солодки и залить стаканом кипятка. Настоять.

Применять в качестве примочек для лечения экземы.

Тимьян

Краткая характеристика. Тимьян ползучий ~ или чабрец, – *Thymus serpyllum* L. – полукустарничек из семейства губоцветных, образующий дерновинки с ползучими побегами, от которых отходят прямостоячие или приподнимающиеся цветonoсные побеги высотой от 2 до 15 см. Стебли их четырехгранные, густо опушенные. Листья супротивные, с черешками, линейные или эллиптические, длиной 6—10 мм и шириной 1,5–3 мм, тонкие, мягкие, со слабо заметными жилками.

Цветет чабрец с мая до сентября. Соответственно и плоды созревают в разное время, начиная с июня.

Тимьян ползучий – европейско-сибирский вид. В России он встречается во многих областях европейской части как в черноземной полосе, так и в Нечерноземье, а также в Западной Сибири и Забайкалье. Растет в степях, на песках, каменистых склонах, в сосняках, на их опушках, полянах.

Род тимьян насчитывает несколько сотен видов. Все они в той или иной степени целебны и используются в народной медицине. В России наибольшей известностью пользуется описанный выше тимьян ползучий, а также другой дикорастущий вид – тимьян Маршалла и культивируемый тимьян обыкновенный, или богородская трава.

Лекарственное значение. Чабрец широко используют в народной медицине. Применяют чаще всего всю надземную массу цветущего растения (траву). Лекарства из нее назначают при самых различных недугах. Способы использования лекарственного сырья также весьма разнообразны.

Особо эффективно считается принимать чабрецовые ванны. Это хорошее средство предотвращения развития заболевания при *простуде*. Во время приема ванны с чабрецом из него высвобождается эфирное масло, которое впитывается кожей через поры. Одновременно целебные пары проникают в верхние дыхательные пути и носоглотку к воспаленным слизистым оболочкам и проявляют там свое *противомикробное действие*. Таким образом можно облегчить и *острый насморк*. При *кашле* и *бронхите* ванна способствует отделению слизи и снятию спазм, так как биологически активные вещества попадают в организм не через пищеварительный тракт, а впитываются всей поверхностью тела.

В медицине используют надземную часть (траву) тимьяна

обыкновенного и эфирное масло из нее. Главная составная часть эфирного масла этого растения – тимол. Он широко применяется в медицине как дезинфицирующее и антисептическое средство. Экстракт из травы тимьяна входит в состав препарата **пертуссин**, употребляемого как *противокашлевое средство при воспалительных заболеваниях дыхательных путей* (при изготовлении пертуссина вместо сырья тимьяна обыкновенного иногда используют траву тимьяна ползучего).

Из свежих цветущих растений тимьяна обыкновенного готовят исходную настойку гомеопатического препарата **Thymus vulgaris**. Применяют его при болезнях желудка и кашле.

❗ **Внимание:** применение отвара чабреца противопоказано *! при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном состоянии, болезни печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, непереносимости растения.*

Рецепты народной медицины

Приготовить ванну: 2 стакана сухой травы чабреца заливают 2 л. кипятка, настаивают в закрытой посуде 10 мин, потом выливают в ванну. Принимать ванну при легкой простуде, кашле, бронхите.

Взять 15 г травы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. В больших дозах в сочетании с алкоголем чабрец вызывает тошнотно-рвотную реакцию, что позволяет успешно применять его в виде 7,5 %-ного отвара внутрь для лечения больных хроническим алкоголизмом.

Заварить 1–2 ст. ложки травы стаканом кипятка. Настоем полоскать горло при ангине.

Залить 15 г сухой измельченной травы 1 стаканом кипятка; настаивать 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при артрите. Этот же настой можно применять наружно.

Одну-две столовые ложки травы на стакан кипятка. Крепким настоем промывать глаза при воспалении век.

Одну столовую ложку листьев и цветков на 250 мл кипятка. Принимать в горячем виде при головной боли.

Приготовить настой: 1–2 ст. ложки травы на стакан кипятка. Применять в виде полосканий при зубной боли, воспалении десен и слизистой оболочки полости рта.

Взять 10 г травы на 100 мл спирта, настоять. Принимать по 15 капель 3 раза в день. Применять как успокаивающее средство при невралгии, судороге, спазме желудка.

Взять 15 г травы на 200 мл кипятка. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день; наружно прикладывать теплые жмыхи на больное место. Применяется как болеутоляющее средство при радикулитах и невритах.

Настойку на водке (в соотношении 1:3) применяют для растирания больных мест на ночь при радикулитах и различных поражениях суставов.

Приготовить мазь. Одна часть порошка на 5 частей основы; или 1 часть настойки (Юг травы на 100 мл спирта) на 4 части основы или 1 часть сгущенного отвара (15 г травы на стакан кипятка, уварить до половины) на 4 части основы. Применять при остром ревматизме. Можно также применять примочки из отвара.

Часть 13. Болотные лекарственные растения

Багульник

Краткая характеристика. *Багульник болотный* – *Ledum palustre* L. – вечнозеленый сильно пахучий кустарник семейства вересковых высотой от 15 до 125 см. Кора стволов темно-серая. Молодые ветви покрыты войлоком, напоминающим по цвету ржавчину.

Цветки собраны в многоцветковые щитковидные соцветия, расположенные на верхушках стеблей и ветвей.

Цветет багульник в мае-июне.

Багульник болотный растет в лесной и тундровой зонах, а также в лесном и субальпийском поясах гор Северного полушария: в Северной, Центральной и Восточной Европе, Сибири, Монголии, на Дальнем Востоке России, в Китае, Японии, Северной Америке. В нашей стране багульник распространен повсюду, где есть заболоченные леса.

Приурочен к заболоченным участкам хвойных лесов, растет также на болотах и торфяниках в арктической и горной тундре. Нередко образует заросли. Багульник приспособлен к жизни на бедных, неплодородных сильно увлажненных, слабо аэрируемых почвах. Может расти и в относительной тени, и на открытых участках, холодостоек, но побеги, не засыпанные снегом, легко погибают, поэтому там, где снеговой покров бывает неглубоким, багульник вырастает низкорослым.

В Восточной Сибири багульником неправильно зовут дикорастущий рододендрон, преимущественно рододендрон даурский. Об этом розовоцветковом «багульнике» пишут поэты, поется в песнях. Однако этот красиво-цветущий кустарник к настоящему багульнику, о котором сейчас идет речь, прямого отношения не имеет, хотя и относится тоже к семейству вересковых.

Лекарственное значение. Багульник широко применяют в качестве лечебного растения как в научной, так и в народной медицине. Лекарственным сырьем служат молодые облиственные побеги текущего года, которые заготавливают в августе-сентябре, во время созревания плодов.

Все надземные органы багульника богаты эфирным маслом, которое и

определяет сильный запах растения. Оно обладает сильным бактерицидным действием, в том числе губительным для стафилококков, дизентерийной палочки и других патогенных микроорганизмов.

Лекарства из листиков и ветвей багульника применяют как *отхаркивающее средство* при *острых и хронических бронхитах и туберкулезе легких*. Их назначают также при *спастических энтероколитах*. Обычно пользуются настоем из расчета 10 г сырья на стакан воды. Пьют его по столовой ложке 3 раза в день.

Из ветвей багульника производят *противокашлевый* препарат **ледин**, но для его производства пригодны лишь популяции, обитающие в северных районах Европейской России, тогда как сибирские и дальневосточные популяции содержат незначительное количество ледола – вещества, расширяющего сосуды, усиливающего секрецию бронхов.

Рецепты народной медицины

В народной медицине настоем и отвар багульника применяют как *эффективное отхаркивающее средство* при кашле, респираторных заболеваниях, острых и хронических бронхитах, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе легких.

При заболеваниях дыхательных путей применяют настои и отвары.

Настой: 1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка; настаивать 1 ч. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

По другому рецепту: 1 ч. ложку сухих листьев залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды; настаивать 8 ч в закрытой посуде, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день.

Отвар: 1 ст. ложку сухих листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Для лечения острой формы насморка воспользуйтесь масляным настоем.

Масляный настой: на 100 мл подсолнечного или оливкового масла взять 1 ст. ложку (с верхом) измельченного багульника. Настаивать 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая, процедить, отжать. В первый раз закапать по 2–3 капли в каждую ноздрю. Затем закапывать по 1 капле 3–4 раза в день. Продолжительность лечения не более недели.

При лечении аллергии (для наружного применения): влить 1 л. настоя (или отвара) багульника в приготовленную воду для ванны. Помогает при аллергических высыпаниях на коже.

При артритах, суставных болях.

Настой: 1 ч. ложку сухих измельченных листьев и молодых побегов залить 2 стаканами кипятка; запаривать в течение 20–30 мин. Пить по 1

ст. ложке 3 раза в день.

Для наружного применения: 3–4 ч. ложки сухого измельченного сырья на 1 стакан кипятка; запаривать 20–30 мин. Растирать больные места.

Спиртовая настойка: заполнить стеклянную посуду мелко нарезанными листьями багульника, залить доверху спиртом и настаивать в темном месте 1 неделю. Растирать больные суставы.

При сильных ушибах: 10 г сухих листьев, залить 1 стаканом воды; кипятить на небольшом огне 15 мин, процедить. Натирать отваром больное место.

Лечение болей в пояснице: масляный настой – 2 ст. ложки багульника залить пятью столовыми ложками подсолнечного масла. Закрыть сосуд плотно крышкой и настаивать 12 ч на горячей плите. Охладить, процедить. Употреблять наружно для втирания.

При экземе, угревой сыпи, фурункулезе настоем багульника рекомендуется принимать внутрь и использовать в качестве наружного средства.

Настой: 1 ст. ложку багульника залить 0,5 л. кипятка (суточная норма). Настаивать в термосе 6–8 ч. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

❗ Противопоказания: гепатит, панкреатит, нефрит, беременность. Растение слабоядовито.

При золотухе: 1 ч. ложку багульника на 2 стакана остуженной кипяченой воды. Настаивать 8 ч в закрытом сосуде. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Болиголов крапчатый

Краткая характеристика. *Болиголов крапчатый, или омег пятнистый, – Conium maculatum L. – двулетнее травянистое, сильно ядовитое растение семейства зонтичных со стержневым корнем. Стебель прямостоячий, сильно ветвистый, высотой до 150 см. Цветки мелкие, белые, собраны в многочисленные соцветия-зонтики, которые образуют верхушечное метельчатое соцветие. Цветет болиголов в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе.*

Болиголов широко распространен по всей Европе, кроме самых северных районов, на Кавказе, в Передней и Средней Азии, в Казахстане, южных районах Сибири, Китае, Северной Африке. Он известен также на Дальнем Востоке и в Северной Америке. Растет по окраинам болот, на незадернованных местах сырых лугов, на пустырях, свалках, у заборов, строений, вдоль дорог, по опушкам лесов.

Лекарственное значение. Болиголов – одно из самых ядовитых растений российской флоры. Все его части очень ядовиты. Токсичность обусловлена содержанием алкалоидов, главным образом кониина – сильного яда нервно-паралитического действия, содержащегося во всех частях растения, но больше всего в плодах и семенах (до 1 %). При высушивании ядовитость частично исчезает. Известны многочисленные случаи отравления болиголовом крупного рогатого скота. Отравление людей (особенно детей) связано с тем, что болиголов можно спутать со съедобными растениями – петрушкой или морковью, так как в первый год развивается только пучок прикорневых листьев, и болиголов очень похож на петрушку и листьями и корнями.

Несмотря на ядовитость, болиголов – ценнейшее лекарственное растение. Он был описан еще в русских травниках как средство, *подавляющее опухоли и болеутоляющее. Он является сильно действующим иммуностимулятором, активизирующим и укрепляющим защитные силы организма. Обладает противосудорожным, противовоспалительным действием.* Народная медицина применяет болиголов при лечении раковых заболеваний.

Лекарственное значение имеют листья, цветки и семена болиголова. Время их сбора май – сентябрь. Листья и цветки заготавливают в начале цветения и сушат в тени на свежем воздухе отдельно от других растений. Семена собирают с зонтиками, сушат так же. Когда зонтики высохнут,

семена легко высыпаются. Высушенное сырье хранят в плотно закрытой посуде (стеклянных банках с капроновыми крышками) отдельно от других растений. Срок годности – 2 года.

❗ **Внимание:** при заготовке болиголова необходимо соблюдать осторожность, после сбора и приготовления препаратов тщательно мыть руки. Храните лекарства из болиголова в недоступных для детей местах. Строго соблюдайте дозировки при лечении.

Рецепты народной медицины

При лечении болиголовом крапчатым используют спиртовую настойку. Существует несколько рецептов ее приготовления. Считается; что прием изготовления не влияет на эффективность настойки, поэтому можно воспользоваться любым из приведенных ниже рецептов.

Из молодых побегов: наполнить на $\frac{1}{3}$ трехлитровую банку измельченным сырьем, залить доверху водкой, закрыть стеклянной крышкой и поставить на 14 дней в темное прохладное место, периодически взбалтывать. **Из свежих цветов:** 50 г свежих измельченных цветов залить 0,5 л. водки. Настоять в темном месте три недели, периодически встряхивая. Процедить и хранить в темной стеклянной посуде. Затем собрать незрелые семена болиголова и приготовить 10 %-ную настойку по такому же рецепту. Затем обе настойки тщательно перемешать и хранить в темном месте. Срок годности – 1 год.

❗ **Внимание:** хранить в месте, недоступном для детей.

Из свежих (зеленых) семян: готовят аналогичным способом, но вместо водки берут 70 %-ный спирт.

Из соцветий и молодых листьев: наполнить наполовину поллитровую банку измельченными соцветиями и молодыми листьями болиголова, затем это количество пересыпать в трехлитровую банку и залить водкой (0,5 л). Водка должна покрывать все содержимое. Емкость должна быть герметично закрыта. Периодически встряхивая, содержимое настаивают 10–15 дней. Затем настоем процедить в посуду с крышкой и хранить в холодильнике.

Из сухого сырья (ветки, семена, стволы, корни): 30 г измельченного сырья залить 0,5 л. водки, настаивать 14 дней в темном прохладном месте, периодически помешивая. Процедить. Хранить в темной стеклянной посуде.

Для лечения рака. Методика «царская»: настойку болиголова принимать 1 раз в сутки, за час до еды, натощак. В первый день в 100 мл воды добавить 1 каплю настойки. Затем каждый день добавлять по 1

капле, пока не доведете количество капель до 40. Количество воды также надо увеличивать на 50 мл через каждые 13 капель, пока не доведете объем до 200 мл. Затем, постепенно снижая, возвратиться к одной капле на 100 мл воды на один прием. При появлении признаков отравления (тошнота, головокружение, слабость в ногах и др.), сразу же начинать снижение до 1 капли. Нужно сделать 3 цикла без интервалов между ними. Эта методика рекомендуется для лечения ранних стадий рака желудка, пищевода, кишечника.

Если организм ослаблен болезнью, операцией, лучевой или химиотерапией, то верхняя предельная доза должна быть снижена до 20–30 капель.

Для профилактики раковых заболеваний при наличии доброкачественных опухолей (миомы матки, мастопатии, аденоме предстательной железы, полипов тела и шейки матки, мочевого пузыря, желудка, кишечника, носоглотки, гортани) рекомендуется прием настойки болиголова по этой же методике (т. е. от 1 капли до 40 и вниз) с перерывами в 8-12 месяцев.

При лечении рака кожи прикладывают к пораженным местам свежие листья болиголова, смазанные медом.

Как обезболивающее средство: одно из достоинств болиголова – сильное обезболивающее действие. Его можно использовать при сильных болях у онкологических больных. Для этого можно пить спиртовую настойку болиголова по 2 капли на 1 ст. ложку воды 5 раз в день до еды. При очень сильных приступах боли допускается прием 10 капель болиголова с водой (до 2 раз в день).

Такие же дозировки рекомендуются при сильных болях другого происхождения – почечных, печеночных, желудочных, кишечных коликах, приступообразных болях в прямой кишке.

Для лечения артериального давления: принимать настойку болиголова по 2 капли 3–4 раза в день на протяжении 2–3 месяцев. Это поможет снизить артериальное давление и рекомендуется больным с тяжелыми формами гипертонии.

При хронических запорах: принимать по 10 капель на рюмку воды 2 раза в день, утром натощак и вечером перед сном. Обычно стул нормализуется в течение нескольких недель.

Для лечения половой слабости у мужчин. При частых ночных поллюциях, истощающих организм, болиголов применяют по 2 капли на ст. ложку воды 3–4 раза в день, курс лечения 1–2 месяца.

При ревматизме, подагре, розже, варикозной болезни,

тромбофлебите: свежие листья болиголова (при отсутствии – сушеные) завернуть в марлю, ошпарить кипятком и прикладывать к больным местам 3–4 раза в день. При отсутствии листьев припарки заменяются смазыванием спиртовой настойкой 3–4 раза в день. Курс лечения 1–2 месяца.

При подагре, костных наростах траву болиголова предварительно распаривают в горячей воде или варят в молоке, затем прикладывают в мешочках к больным местам и воспаленным лимфатическим узлам. Припарки из травы используют также для снятия отеков, при судорогах, при гангрене.

При зубе: свежую траву болиголова толкут и прикладывают к зубу, сменяя повязку 2 раза в день.

При опухолях, геморрое, при раке кожи и раке молочной железы применяется мазь из травы болиголова. Ее наносят на пораженные участки не больше, чем на 2 ч. Дает положительные результаты при 1-й и 2-й стадиях опухолей.

Приготовление мази: на 100 г оливкового или нерафинированного подсолнечного масла берут 2 ст. ложки сухой травы болиголова. Настаивать в темном прохладном месте 2 нед, процедить через многослойную марлю с прокладками хирургической стерильной ваты. Затем берут 100 г растительного масла, разогревают на очень медленном огне (не должно закипеть!) и опускают в него, помешивая, мелкие кусочки воска (можно взять свечу), пока цвет не изменится на белый. Масляный настой травы болиголова смешивают с наполовину охлажденным (чтобы не обжигало палец) восковым маслом.

Вахта трехлистная

Краткая характеристика. *Вахта трехлистная*, или *трифоль*, *трилистник водяной*, – *Menyanthes trifoliata* L. – многолетнее травянистое растение из семейства горечавковых. Высота – до 35 см, с толстым ползучим стеблем длиной около 1 м. Из узлов стебля растения выходят корни, которыми вахта закрепляется в почве. Листья прикорневые, тройчатые, длиной до 30 см, с длинными черешками, эллиптические или продолговато-яйцевидные, несколько волнистые. Растение очень красивое. Из пазух листьев выходят безлистные цветоносные стрелки, заканчивающиеся удлинненным кистевидным соцветием.

Вахта встречается повсеместно почти по всему умеренному поясу Северного полушария. В европейской части России (кроме южных районов), в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Это растение сфагновых болот. Растет также на низинных и переходных болотах, в заболоченных лесах, по берегам и мелководьям озер, прудов, стариц и других водоемов со стоячей водой. Часто образует заросли.

Лекарственное значение. Целебные свойства имеют **листья** вахты. Они содержат гликозиды (мениантин и мелиатин), алкалоид генцианин, флавоноиды (рутин и гиперозид), дубильные вещества (до 7 %), пектиновые вещества, линолевую и пальмитиновую кислоты, витамин С (до 110 мг%), соли йода, кальция, магния.

Настой из листьев вахты используют как горечь, возбуждающую аппетит, усиливающую секрецию желудочного сока и улучшающую пищеварение. Он оказывает благотворное действие при гастритах с пониженной кислотностью, а также при метеоризме (скоплении газов в кишечнике). Вахта способствует выделению желчи, поэтому оправдано ее применение при желудочных и кишечных заболеваниях с недостаточным желчевыделением. Поэтому ее листья входят во многие аппетитные, желчегонные, слабительные, мочегонные, успокоительные сборы.

В народной медицине это сырье используют и при других заболеваниях, в том числе как жаропонижающее средство при гриппе и остром бронхите. Отваром и настоем из листьев вахты лечат заболевания желчного пузыря и печени, особенно это лекарство популярно при камнях в желчном пузыре. Вахту применяют также для борьбы с глистами. Отвар листьев употребляют для лечебных ванн при золотухе у детей. Им

промывают *плохо заживающие язвы*.

В гомеопатической практике лечебный препарат из вахты используют для улучшения пищеварения. Им пытаются лечить *головные боли, лицевые невралгии, понижение слуха у пожилых людей, нервные заболевания*.

Листья вахты заготавливают с мая до конца августа. Наиболее удобна заготовка в конце лета, когда побеги достигают максимальных размеров. Листья обрывают у основания листовой пластинки, оставляя черешки, которые не должны попадать в сырье. Берут только хорошо развитые листья, молодые листья темнеют при сушке, поэтому их срывать не следует. Собранные листья раскладывают тонким слоем на несколько часов для провяливания, но не на прямом солнце.

Рецепты народной медицины

При болях в костях и суставах: водка с листьями вахты – на 1 штоф водки ½ фунта листьев трифоли. Настаивать в теплом месте до 2 недель. Слить в чистую склянку через сукно. Имеет действие сия водка; когда кости ломят и болят, наипаче в коленях и в спине. Пользует и от боли в груди.

При подагре и ревматизме применяют настои.

Горячий настой: 5 г листьев на стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить, принимать по четверть стакана 4 раза в день до еды.

Холодный настой: 1 ч. ложка измельченных листьев на 2 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, процедить), принимать по четверти (но не больше трети) стакана 2–4 раза в день до еды.

При болезнях легких: взять 10 г листьев на 100 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применять как средство, повышающее жизненный тонус при туберкулезе легких.

При гастритах с пониженной кислотностью применяют напар высушенных в тени листьев вахты: 5-10 г высушенных листьев заливают 1 стаканом кипятка и оставляют на ночь в остывающей духовке. Утром процеживают и принимают теплым по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При запорах: напар из вахты вместе с ромашкой употребляется для клизм для очищения прямой кишки; что способствует максимальному удалению фекальных масс.

Голубика

Краткая характеристика. *Голубика, или гонобобель*, – *Vaccinium uliginosum* L. – листопадный низкорослый кустарник семейства вересковых. Корневая система поверхностная, обычно корни не проникают глубже 25 см. Побеги ветвистые, высотой до 80—100 см. Листья очередные, обратнойцевидные, длиной от 0,5 до 4 см, с коротким черешком (длиной всего 0,5–1,5 мм) и выдающимися жилками. Листовые пластинки светло-зеленые с явственным сизо-голубоватым оттенком, благодаря чему кусты голубики резко выделяются среди зелени болот.

Цветки обладают слабым приятным запахом. Цветет голубика на Севере в июне-июле, в более южных районах – в конце мая-июне.

Плоды созревают с конца июля и до сентября.

Название растения обязано своим происхождением именно цвету плодов и голубоватым листьям растений. Изредка на Севере встречаются бесплодные формы голубики.

Дикорастущие растения голубики впервые зацветают и начинают плодоносить в природных условиях на 11—18-й год жизни. Однако есть сведения, что голубика зацветает лишь на 30-м году жизни. Живет голубика до 90 лет.

Голубика в диком виде произрастает в тундровой и лесной зоне Северного полушария: в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет на болотах разных типов, особенно сфагновых, в кустарниковых и горных тундрах, заболоченных лесах, в зарослях кедрового стланика и рододендронов. Поднимается в горы до высоты 2500–3000 м над уровнем моря. Часто встречается с багульником.

Голубику давно уже культивируют в США и некоторых других странах как пищевое растение. На плантациях она начинает плодоносить уже на третий год. Для удобства сбора плодов предпочитают выращивать высокорослые формы голубики, высота кустов которых может превышать рост человека. Следовательно, вполне реально посадить в Америке под развесистой голубикой, близкой родственницей той самой «развесистой клюкве». К настоящему времени уже выведены урожайные сорта с крупными плодами.

Лекарственное значение. Ягоды голубики содержат до 8 % сахаров, клетчатку, около 1 % органических кислот (в том числе лимонной и яблочной), до 110 мг% каротина (провитамина А), до 55 мг% витамина С,

до 550 мг% веществ Р-витаминного действия, витамины группы В, пектин, дубильные, красящие и минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, железо, магний). Листья содержат арбутин и флавоноиды.

Ягоды голубики издавна используют как *противоцинготное* и при *анемии* как *общеукрепляющее средство*, особенно в северных районах. Кроме того, они обладают *противовоспалительными* и *жаропонижающими* свойствами, поэтому свежий сок и отвар плодов применяют при *простудных, респираторных заболеваниях*. Они *улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта* и *стимулируют выделение желудочного сока*. Листья – как *слабительное* и при *сахарном диабете*, а отвар веточек – при *болезнях сердца, поносах, энтеритах, гастритах*.

Рецепты народной медицины

Для *нормализации процессов обмена веществ* применяют отвар *молодых побегов и листьев голубики*: 1 ст. ложку травы заварить стаканом кипятка; кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При *болезнях сердца* применяют отвар *молодых побегов и листьев голубики*: 1 ст. ложку измельченных побегов заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

От *цинги* принимают сок *свежих ягод голубики* и отвар *сухих ягод голубики*.

Морошка

Краткая характеристика. *Морошка* – *Rubus chamaemorus* L. – многолетнее травянистое растение семейства розоцветных. Морошка – родственница малины с длинным ползучим ветвистым корневищем и прямостоячими тонкими однолетними стеблями высотой от 5 до 30 см, коротко опушенными в верхней части.

Растение двудомное, поэтому мужские и женские цветки расположены на разных растениях, при этом мужские цветки крупнее, чем женские. Цветки одиночные, белые или с розовым оттенком, крупные, диаметром до 3 см, расположены на верхушках стеблей на довольно длинных цветоножках. В мужских цветках большое число тычинок с длинными тонкими нитями. В женских – многочисленные пестики с верхней завязью. Цветет морошка в начале июня, опыляется насекомыми.

Плоды созревают в конце июля-августе. В северных районах морошка созревает одной из первых среди местных ягодных растений. Плоды вначале красные, при созревании желтеют и становятся полупрозрачными. Переспевшие ягоды буреют.

Плод морошки – многокостянка. Отдельные костянки, из которых состоит плод, достаточно крупные, косточки (семена) в них довольно большие. Размножается морошка семенами и вегетативно – за счет корневищ.

Растет в тундровой, лесотундровой и таежной зонах Евразии и Северной Америки. В России она встречается во всех арктических и субарктических районах от Карелии и Кольского полуострова до Чукотки и Камчатки. Растет на сфагновых болотах, в заболоченных редколесьях, на болотах, нередко образует обширные заросли.

В Скандинавии морошку называют «северным апельсином». Ее ягоды настолько ценились народами, населявшими Северную Европу, что кражи именно заготовленной на зиму морошки очень опасались.

Плоды морошки едят свежими, из них варят варенье, компот, кисель, джем, отжимают сок, делают начинку для пирожков, вино. Для употребления в зимнее время ягоды замачивают, замораживают, консервируют в сахаре. Современники засвидетельствовали, что одной из немногих просьб умирающего А. С. Пушкина было желание полакомиться моченой морошкой.

Лекарственное значение. Ягоды морошки содержат 3–6 % сахаров (в

частности глюкозу и фруктозу), более 3,5 % пектина, до 0,8 % лимонной кислоты, имеется также яблочная кислота, дубильные и красящие вещества, каротин (провитамин А), витамин С, соли магния, калия, кальция, натрия, хрома, меди.

Морошка издавна применяется в народной медицине. Для северян она представляют большую ценность как источник витамина С, служит средством предупреждения и лечения *цинги*. Ослабленным и больным морошку дают с медом. Сок из ягод пьют для *возбуждения аппетита*. Листья используют как *мочегонное и закрепляющее лекарство*. Настой из листьев морошки употребляют при *кашле* и других *простудных заболеваниях*. А консервированные вместе с плодоножками ягоды оказывают *противовоспалительное, кровоостанавливающее и мочегонное действие*.

В масле семян морошки сконцентрировано все лучшее, что можно найти в ягоде: важнейшие полиненасыщенные кислоты, в т. ч. линолевая, антиоксиданты, каротиноиды и растительные стеролы. В комплексе эти компоненты защищают кожу от воздействия свободных радикалов и активизируют естественные регенерационные процессы. Поэтому масло морошки используют при изготовлении косметических препаратов – кремов, масок, эмульсий для кожи.

Рецепты народной медицины

При отсутствии аппетита принимают сок, разведенный водой из расчета 1:1.

Для ухода за кожей лица весьма эффективны маски из свежих ягод морошки. Раздавить свежие ягоды и нанести полученную массу на лицо на 10–15 мин. Смыть прохладной водой.

Клюква

Краткая характеристика. *Клюква* – *Oxycoccus* – вечнозеленый кустарничек семейства вересковых со стелющимися надземными побегами длиной до 75 см. Название *Oxycoccus* дано клюкве из-за особенностей плодов. Оно происходит от греческих слов «oxys», что значит «кислый», и «kokkos» – «шарик».

Стебли тонкие, нитевидные. Листья очередные, мелкие.

Цветки красновато-розовые, собраны по 2–6 штук в зонтиковидные кисти, которые расположены на концах побегов на длинных цветоножках. Цветет клюква в мае-июне, созревает в сентябре. Плод – шарообразная темно-красная ягода диаметром до 18 мм, кислого вкуса, сохраняется на растении до весны, поэтому клюкву можно собирать не только осенью, но и весной, после схода снега. Перезимовавшие ягоды не только не теряют вкусовых и полезных качеств, но становятся более сладкими.

В холодных и умеренных областях Евразии и Северной Америки произрастает 4 вида клюквы. В тундровой и лесной зонах по всей России широко распространена *клюква четырехлепестная*, или *обыкновенная* (*O. quadripetalus*). Это типичное болотное растение, образует обширные заросли на сфагновых и торфяных болотах, встречается в заболоченных редколесьях.

Целебные свойства плодов клюквы и сокращение ее ареала вследствие осушения болот заставляют вводить это растение в культуру. Клюква хорошо размножается с помощью черенков с ранней весны до поздней осени. Плантации культурной клюквы уже есть в Карелии и Костромской области. А в США в культуру ввели другой перспективный вид клюквы – *клюкву крупноплодную* (*Oxycoccus macrocarpa*), имеющую очень крупные ягоды.

Лекарственное значение. Ягоды клюквы содержат до 2,6 % сахаров, пектиновые и дубильные вещества, соли калия, витамины С (до 35 мг%), В1, В2, Р, РР. В них накапливается до 2,8 % органических кислот, в том числе яблочная, лимонная и бензойная, обладающие противомикробными, консервирующими свойствами, благодаря чему плоды клюквы сохраняются свежими и не портятся в прохладных условиях длительное время.

Клюкву издавна используют в медицинской практике. Благодаря высокому содержанию витаминов она получила известность как *бодрящее*,

активизирующее умственную деятельность, укрепляющее сосуды средство. В медицине клюкву применяют при авитаминозах и воспалительных заболеваниях. Ягоды и экстракт употребляют как жаропонижающее, прохладительное и противогрибковое средство, а также для усиления действия антибиотиков и сульфаниламидов. **Клюква** усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, используется для лечения гастритов с пониженной секрецией. Плоды клюквы назначают как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее усвояемость пищи.

Клюквенный сок и морс оказывают целебное действие при заболеваниях мочевыделительной системы, в частности при пиелонефрите. Они не только оказывают бактерицидное и противовоспалительное действие, но и усиливают эффективность других лекарственных препаратов.

Свежие ягоды клюквы и экстракт из них усиливают выделение желудочного сока и сока поджелудочной железы. Рекомендуются для лечения гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока и воспаления поджелудочной железы.

В народе клюквенный сок с медом потребляют при простудных заболеваниях, особенно сопровождаемых сильным кашлем, при ангине, ревматизме и других болезнях.

При пиелонефрите надо использовать клюкву свежемороженную, перетертую с сахаром. Съесть 1–2 горсти или 2 ст. ложки перед сном. Именно съеденная на ночь клюква оказывает благотворное воздействие. Полезна для беременных.

Для очищения и заживления гнойных ран применяют свежий сок ягод в виде примочек.

Ягоды клюквы добавляют в пищу больным с бессолевой диетой.

Клюква связывает и выводит радиоактивные элементы и тяжелые металлы.

При жирной коже с расширенными порами взбить 2 ч. ложки яичного белка, медленно помешивая, влить ½ ч. ложки клюквенного сока. Маску накладывать на 4–5 мин. Смыть ватным тампоном, смоченным в заварке чая.

Сабельник болотный

Краткая характеристика. *Сабельник болотный, или пятилистник*, – *Comarum palustre* L. – многолетнее травянистое растение или полукустарничек семейства розоцветных с длинными подземными ветвящимися побегами-корневищами, имеющими деревенеющие стебли, от узлов которых отходят придаточные корни. Надземные побеги высотой от 20 см до 1 м, внизу голые, в верхней части опушены волосками. Листья очередные.

Цветки мелкие, темно-пурпурные, снаружи волосистые. Цветет сабельник болотный с мая до августа. Плоды созревают, начиная с июля.

Сабельник болотный распространен в холодном и умеренном поясах Северного полушария. В России встречается по всей европейской части (кроме южных регионов), в Западной и Восточной Сибири. Существуют 2 вида этого растения. Произрастает на низинных болотах и заболоченных лугах, по берегам озер и речек, прибрежным мелководьям, старицам, на зарастающих водоемах, в сырых разреженных лесах. В тундре служит кормом для оленей.

Лекарственное значение. Сабельник болотный нашел применение в народной медицине. Корневище сабельника богато дубильными веществами, которые и определяют его целебные свойства. Кроме них в корневищах и траве содержатся флавоноиды, эфирное масло, каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), углеводы и другие биологически активные вещества.

В качестве лекарственного сырья используют как надземную, так и подземную часть растения. Лекарства из сабельника обладают вяжущим, противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным и отхаркивающим действием, могут понижать кровяное давление.

В народе сабельник болотный применяют при поносах, болях в желудке, простудных заболеваниях, туберкулезе легких, ревматизме. Настоем полощут рот и горло при стоматите, ангине, зубной боли. Траву сабельника в измельченном и распаренном виде прикладывают в виде компресса на ушибленные места, опухоли, раны, а также на груди при мастите и в прямую кишку при геморрое.

Рецепты народной медицины

При простудных заболеваниях. Настой травы и корневищ сабельника болотного: 1 ст. ложку сухой травы и корневищ залить 1 стаканом

кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Пить небольшими глотками.

При метеоризме: 1 ч. ложка травы сабельника на 2 стакана кипятка. Настаивать как чай, пить по $\frac{1}{4}$ стакана за полчаса до еды.

Средство для лечения подагры: взять 5 г измельченных корней сабельника болотного и залить 200 мл кипятка. Пить по полчашки до еды. Можно сделать спиртовую настойку корня или стебля сабельника: 25 г сухого корня на 500 мл водки. Настаивать в темноте 3 нед. Принимать по 1 рюмке 3 раза в день до еды. Лечение сабельником продолжается 2–3 мес. Излечение достигается при аккуратном приеме настойки. Это известное и распространенное народное средство.

При ревматизме: сабельник болотный и корень крапивы жгучей взять поровну, мелко порезать и заполнить доверху бутылку; залить 56 %-ной водкой; настаивать 21 день в темном месте. Принимать по 8 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

От шпор, шишек на пальцах, ломоты всякого рода: взять корни сабельника болотного. Приготовить настойку на водке в соотношении 1:3. Пить по рюмке 3 раза в день.

Для лечения нарывов делать обезболивающие и противовоспалительные припарки: 2–3 ст. ложки сухого сабельника болотного обдать крутым кипятком, завернуть в марлю и в горячем виде прикладывать к больному месту.

Измельченную траву сабельника прикладывают к местам, опухшим после ушиба.

Часть 14. Прибрежные и водные лекарственные растения

Аир обыкновенный

Краткая характеристика. *Аир обыкновенный* – *Acorns calamus* L. – многолетнее травянистое растение из семейства ароидных. Имеет толстое корневище длиной до 1,5 м и диаметром до 3 см с белыми шнуровидными корнями длиной 40–50 см.

Аир обыкновенный распространен в Азии, Европе, Северной Америке. В России встречается главным образом в европейской части (кроме северных районов), в Казахстане, Сибири и на Дальнем Востоке. Растет по берегам рек, озер, прудов, в стоячих и водах на илистой почве, на заболоченных участках речных пойм, окраинах болот, часто образуя сплошные заросли.

Лекарственное значение. Лекарственное значение имеют корневища аира. Они содержат эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту (витамин С), смолы. Препараты из корневищ аира применяют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения, их назначают при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при поносах.

В современной медицине порошок из корневищ аира входит в состав популярных противоязвенных препаратов викалин и викаир, а также в состав лекарственных сборов, предназначенных для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

Лечебное применение имеет и эфирное масло, которое отгоняют из корневищ, реже из листьев аира. Оно входит в состав препарата **олиметин**, который применяют для профилактики и лечения почечно- и желчнокаменной болезни.

В народной медицине корневища аира используют для приготовления лекарств, помогающих при холецистите, гепатите, почечнокаменной болезни. Их считают тонизирующим средством, употребляют при заболеваниях центральной нервной системы. Настоем и отваром корневищ аира промывают гнойные раны и язвы или накладывают на них повязки, смоченные этим отваром. Корневища используют для ванн, в которых купают детей, страдающих от золотухи или рахита.

Заготовку корневищ аира ведут в конце лета и осенью, когда подсыхают болота и понижается уровень воды в водоемах. Корневища выкапывают вилами или лопатами, а на водных участках, где растение не закреплено в грунте, вытягивают граблями или крючьями. Корневища очищают, обрезают листья, стебли и корни, еще раз промывают. Затем раскладывают на несколько дней под навесом для провяливания слоем в 2–5 см. Провяленные корневища нарезают на куски длиной от 5 до 30 см, а толстые – еще и вдоль. Если есть возможность провести сушку в сушилке, температуру не следует поднимать выше 40 °С. Сушка считается законченной, когда куски корневищ перестают сгибаться, а сразу разламываются.

Рецепты народной медицины

Для возбуждения аппетита и при желудочно-кишечных заболеваниях используют отвар корневищ: 1 ч. ложку измельченного корневища залить 2–3 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой посуде 15 мин. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив.

Для лечения желтухи применяют настой корневища: 1 ч. ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка; настаивать 20 мин, процедить. Пить по ½ стакана 4 раза в день.

От зубной боли: настойкой корня на водке полоскать зубы, задерживая во рту подольше. Можно прикладывать к больному зубу ватку, смоченную такой настойкой.

Настойка: взять 20 г измельченного корневища; залить 100 мл водки, настаивать 8 суток в теплом месте, часто взбалтывая; процедить.

При воспалении слизистой оболочки рта и десен использовать настой корневищ: 1 ч. ложку мелко нарезанных корневищ залить 1,5 стакана кипятка; настаивать 2 ч, процедить. Применять в теплом виде для полоскания.

При плохом запахе изо рта использовать настой корневищ аира: 1 ст. ложку измельченного корневища аира настаивать в стакане крутого кипятка 30 мин, процедить. Полоскать полость рта.

При воспалении гортани, ангине, хроническом тонзиллите, стоматите применяют отвар корневищ: 1 ч. ложку измельченных корневищ залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 5 ч, затем кипятить 20 мин, процедить. Использовать для полоскания.

При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока применять настой корневищ аира: 1 ч. ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

При ревматизме, подагре, артрите, болях в суставах используют порошок из корневищ аира: 5–6 г. порошка выпить в течение дня в промежутках между едой или натощак.

Можно также принимать ванны с отваром корневищ: 2 ст. ложки мелко нарезанных корневищ на 1 л. кипятка. Кипятить 20 мин, настаивать 30 мин, процедить. Ванну (35–36 °С) принимать на ночь. Курс лечения 10–12 ванн.

При холецистите, заболеваниях мочевого пузыря, почек и мочевыводящих путей применять настой корневища: 1 ч. ложку измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по ½ стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

При изжоге рекомендуется в течение 2–3 недель принимать порошок корневища на кончике ножа 3–4 раза в день.

При золотухе, рахите взять 1 ст. ложку сухих измельченных корневищ на 500 мл кипятка. Настаивать, укутав, 2 ч, процедить. Давать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При экземе, аллергических высыпаниях на коже помогут ванны из корневища: 2 ст. ложки мелко нарезанного корневища залить 1 л. кипятка, кипятить 20 мин, настаивать 30 мин, процедить. Ванну (35–36 °С) принимать днем или на ночь. Курс лечения 10–12 ванн.

При нерегулярной менструации используют настой корневища: 1 ч. ложку измельченного корневища залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Если волосы секутся: 2 ст. ложки размолотых корневищ аира и столько же корней лопуха залить 1,5 л. воды, кипятить 20 мин. Через 6 ч процедить. Отвар втирать в кожу головы.

При лечении гнойных ран порошком из корневищ аира присыпают гноящиеся раны и язвы. Гноящиеся раны и язвы промывают также спиртовой настойкой аира, разбавленной водой (3 части воды на 1 часть настойки) принимают также ванны с отваром корней аира: 250 г размолотых корневищ аира залить 3 л. холодной воды, довести до кипения, процедить и добавить отвар в ванну.

Горец перечный

Краткая характеристика. *Горец перечный, водяной перец, лягушечья трава* – *Polygonum hydropiper* L. – травянистый однолетник из семейства гречишных. Стебель прямостоячий, высотой от 20 до 60 см, ветвящийся от основания, с красноватым оттенком. Листья очередные, ланцетные, длиной от 3 до 8 см и шириной 0,5–1,5 см.

Цветки мелкие, белые, зеленоватые или розовые, образуют на концах стеблей и ветвей верхушечные соцветия-кисти длиной до 10 см. Цветет с мая до сентября. Плоды созревают в июле-октябре.

Горец перечный встречается повсеместно в странах Европы, Азии, Северной Африки, Северной Америки. Он распространен почти по всей России. Растет по берегам рек, ручьев, озер и других водоемов, на сырых, заболоченных лугах, по канавам, вдоль дорог, в кюветах, на пустырях.

Лекарственное значение. Целебными свойствами обладает вся надземная часть водяного перца, имеющая жгучий вкус, что и послужило основанием для сравнения этого растения с перцем. В траве содержится до 2,5 % флавоноидов (рутин, кверцетин, гиперозид и др.), до 8,2 % дубильных веществ, органические кислоты, каротин, холин, витамины С, К, Е, эфирное масло, соли марганца, магния, титана и др.

Препараты из водяного перца издавна применяют как *кровоостанавливающие средства*. Жидкий экстракт используют как *средство, повышающее свертываемость крови и уменьшающее проницаемость сосудов*. Его назначают при *маточных кровотечениях*. Экстракт из высушенных стеблей входит в состав *противогеморройных свечей анестезол*.

В народной медицине это растение также довольно популярно как средство лечения *геморроя*. При этом заболевании принимают внутрь настой или отвар травы горца перечного, а с отваром, кроме того, делают сидячие ванны. Настой водяного перца в народе употребляют при *кишечных кровотечениях и поносах, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре*. Отвар травы горца перечного используют и как *наружное болеутоляющее и раздражающее средство*.

Заготавливают траву горца перечного во время цветения растений. Срезают верхушки растений. Сушат свежую траву на чердаках, в проветриваемых помещениях, расстилая сырье тонким слоем на чистой подстилке.

Рецепты народной медицины

Для лечения водянки используют настой травы горца перечного: 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка. Выпивать настой в течение суток.

Для лечения геморроя: горец перечный сварить в большом количестве воды. Отвар использовать для сидячих ванн.

Для лечения гемофилии используют отвар травы: 2 ст. ложки (20 г) травы залить стаканом горячей кипяченой воды и нагревать на водяной бане 15 мин; охлаждать при комнатной температуре 45 мин; процедить. Оставшееся сырье отжать и довести полученный настой до 200 мл; долив кипяченой воды. Приготовленный отвар хранить не более 2 суток. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Можно также использовать настой травы горца перечного. Суточная норма – 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка.

Для лечения желудочных, кишечных, геморроидальных кровотечений применять отвар, приготовленный как для лечения гемофилии.

Настой травы: 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка. Применять при желудочно-кишечном и геморроидальном кровотечениях. Траву собирать до покраснения стеблей.

Отвар травы горца перечного: взять 12 г (1 ст. ложки) травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применять как кровоостанавливающее и обезболивающее средство при маточном, обильном менструальном и геморроидальном кровотечениях, а также как успокаивающее средство при нервных болезнях.

Для лечения малярии используют настой горца перечного: суточная норма – 1 ст. ложка на 2 стакана кипятка.

Как ветрогонное и слабительное средство применяют настой травы горца перечного: суточная норма – 1 ст. ложка травы на 2 стакана кипятка.

От головной боли: размятые свежие листья горца перечного в народной медицине заменяют горчицу; их прикладывают к затылку, и головная боль утихает.

При выпадении прямой кишки: взять траву горца перечного без нормы, залить водой, кипятить, а затем настаивать до охлаждения. В теплом настое делать ванночки по 15–20 мин. После 2–3 таких ванночек наступает улучшение.

Горец почечуйный

Краткая характеристика. *Горец почечуйный, геморройная трава, – Polygonum persicaria L. – однолетнее травянистое растение семейства гречишных. Стебель прямостоячий высотой от 20 до 80 см. Листья очередные, ланцетные, длиной от 3 до 10 см.*

Цветки у геморройной травы мелкие, розовые или белые, собраны в густые короткие соцветия-кисти, располагающиеся на концах стеблей и ветвей, а также в пазухах верхних листьев. Цветет с июля до сентября. Плоды созревают с конца июля до глубокой осени.

Горец почечуйный встречается почти по всей России, кроме самых северных районов. Влаголюбивое растение, поэтому обычные места его обитания – это берега рек, озер, прудов, окраины болот, кроме того он растет как сорняк на полях, огородах пустырях.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют всю надземную часть (траву) горца почечуйного. В ней найдены флавоноиды (гиперозид, кверцетрин и др.), витамины С и К, дубильные вещества, органические кислоты, пектин, таннин, эфирное масло, слизи.

В медицинской практике жидкий экстракт, а также настои и отвары почечуйной травы применяют как мягкое слабительное при запорах и как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и маточных кровотечениях. Они повышают свертываемость крови, одновременно суживают сосуды и тонизируют маточную мускулатуру. Кроме того, почечуйная трава обладает мочегонным и легким слабительным действием, почему ею пользуются при хронических запорах. Настоем почечуйной травы полощут горло при ангинах и воспалении гортани.

Заготавливают траву горца почечуйного в период бутонизации и цветения. Срезают преимущественно верхнюю часть растений. Перед сушкой траву перебирают, чтобы удалить сорные примеси и побуревшие побеги. Сушат на воздухе в тени, на чердаках, в сараях. Сухое сырье сохраняет горьковатый вкус, присущий и зеленой траве горца почечуйного.

Рецепты народной медицины

В народной медицине горец почечуйный известен как «геморройная трава». Применяют его при геморрое, а также при маточном и желудочно-кишечном кровотечениях.

При геморрое делают припарки из травы горца почечуйного. Они действуют как противовоспалительное и обезболивающее средство при

геморроидальных шишках.

Траву сварить в большом количестве воды. Отвар использовать для сидячих ванн при геморрое.

Отвар травы: 2 ч. ложки сухой травы залить 0,5 л. воды, кипятить на слабом огне 15 мин, настаивать 2 ч, процедить. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Применять как мягкое слабительное и кровоостанавливающее средство.

Настой: 1 ч. ложку травы залить 0,5 л. кипятка; настаивать, укутав, 1 ч, процедить; это суточная норма. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при кровотечении. Систематическое употребление способствует лечению хронического запора.

❗ **Противопоказания:** беременность.

Ива остролистная

Краткая характеристика. *Ива остролистная, верба красная, краснотал, тальник* – *Salix acutifolia* – дерево высотой до 10–12 м или крупный древовидный кустарник семейства ивовых. Ветви тонкие, длинные, прутьевидные, гибкие, красно-бурого, реже ярко-красного цвета с сизоватым налетом. Листья очередные, узкие, ланцетные, длиной от 6 до 15 см и шириной 0,7–1,2 см. Цветет в марте-апреле, до распускания листьев. Плоды созревают в апреле-мае.

Ива остролистная распространена в Центральной и Восточной Европе, а также в Западной и Средней Азии. В нашей стране растет в основном в долинах рек европейской части, но иногда встречается и в южных районах Сибири. Типичные места обитания – приречные пески, реже произрастает за пределами речных долин, но обязательно на песчаной почве. Ива светолюбива, к почве нетребовательна, морозостойка, дымогазоустойчива, но недолговечна.

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем являются кора и лист ивы остролистной. В коре ивы много дубильных веществ (до 11 %) и до 0,6–1,5 % салицина, обладающего жаропонижающим свойством.

Благодаря содержащимся в листьях полезным веществам их используют для получения лютеолина, препарата, имеющего противовоспалительные, отхаркивающие, сокогонные свойства.

Отвар коры проявляет жаропонижающие, потогонные, болеутоляющие, противомаларийные, антисептические, кровеостанавливающие, вяжущие, ранозаживляющие, успокаивающие и глистогонные свойства. Ее употребляют при заболеваниях суставов, неврозах, головных болях, простудных заболеваниях, гастритах, заболеваниях печени и селезенки, как противотоксическое при поносах, воспалениях и инфекциях мочеполовой системы.

Наружно кору ивы остролистной используют при заболеваниях горла и полости рта, для ванн при заболеваниях сосудов и варикозном расширении вен.

Внутри – при различных внутренних кровотечениях, включая маточные и послеродовые.

Кирказон

Краткая характеристика. *Кирказон* – *Aristolochia* – многолетняя трава с вьющимися стеблями и деревянистая лиана из семейства кирказоновых. Листья очередные, сердцевидные. Цветки в пазухах листьев. Околоцветник неправильный, венчиковидный, трубчатый, при основании вздутый, наверху с цельным языковидным отгибом. 6 тычинок, сросшихся в колонку. Опыляется насекомыми.

Всего насчитывается около 350 видов кирказонов, обитающих в тропических, реже – в умеренных областях земного шара. В нашей стране наиболее известны: *кирказон обыкновенный*, или *ломоносовидный* (*A. clematitis*); *кирказон маньчжурский* (*A. tomen-tosa*) – древовидная лиана, занесенная в Красную книгу, *кирказон скрученный* (*A. contorta* Bunge) и *кирказон широколистный* (*A. macrophylla*), который разводят как декоративное вьющееся растение. В лечебных целях используют два вида кирказона – ломоносовидный и скрученный.

Кирказон обыкновенный, или *ломоносовидный*, – *Aristolochia clematitis* L. – многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем.

Распространен в полосе широколиственных лесов и в степной зоне европейской части России и на Кавказе. Встречается преимущественно по речным долинам, в зарослях прибрежных кустарников и пойменных лесов, на заливных лугах, в оврагах, реже как сорное растение в садах и огородах. Растение обладает специфичным острым, сильным запахом, горьким вкусом, ядовито, но обладает целебными свойствами.

Кирказон скрученный – *Aristolochia contorta* Bunge. – травянистая лиана длиной до 1 м.

В диком виде встречается на Дальнем Востоке (юг и восток Приамурья). Растет в приречных кустарниковых зарослях и полынных. Обладает целебными свойствами.

Лекарственное значение. В качестве лекарственного сырья используют корневища, листья и плоды. В них содержатся алкалоиды (аристолохин, магнофлорин), эфирное масло, горькие и дубильные вещества, сапонины, аристолохиевая и другие органические кислоты, каротин и жирное масло.

Препараты из листьев и корневищ обладают *противоциститным, адаптогенным, ранозаживляющим, обезболивающим* и *противомикробным* действием. Они малотоксичны, *увеличивают силу*

сердечных сокращений, расширяют периферические кровеносные сосуды, возбуждают дыхание, оказывают мочегонное действие, снижают тонус и силу маточных сокращений, снижают кровяное давление у больных в начальной стадии гипертонической болезни.

В народной медицине с лечебной целью используют водные настои, отвары и настойки листьев и корневищ кирказона при водянке, кашле, одышке, подагре и цинге, кожных язвах, сыпи, ранах. Отвары травы и корней используют при отеках различного происхождения, при расстройствах желудка или кишечника. Их используют при простудных заболеваниях как потогонное и противовоспалительное средство, они являются противоядиями при укусах ядовитых змей. Отваром корней можно также пользоваться при фурункулах и других кожных заболеваниях (протирать или обмывать больные участки кожи).

Спиртовые и эфирные настойки из листьев и корневищ обладают противомикробным действием. Настоем (на вине) корней кирказона можно обрабатывать раны, он также подсушивает чесотку. Порошок, настоянный на вине, имеет послабляющее действие. Листья и стебли кирказона ломоносовидного применяют при малярии, гриппе и анемии. А вдыхая дым от сожженных семян растения, можно улучшить самочувствие при эпилепсии.

В китайской и корейской медицине отвар плодов кирказона скрученного используют при лечении раковых опухолей, при отечности, как отхаркивающее при бронхитах, коклюше, как жаропонижающее и противоядное.

❗ **Внимание:** растение ядовито. Его настои и отвары нельзя применять при беременности, так как это может стать причиной выкидыша. В остальных случаях применять его следует под наблюдением врача-фитотерапевта.

При отеках, простуде, цинге можно пить настой травы: 1 ч. ложку измельченной травы кирказона обыкновенного залить 2 стаканами холодной воды; настоять 8 ч, процедить, отжать и довести объем до первоначального. Принимать по ¼ стакана 3–4 раза в день после еды.

При отеках, расстройствах желудка, простудных заболеваниях пьют также отвар корней: 1 ч. ложку измельченных корней кирказона обыкновенного заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин, настоять 20 мин, процедить горячим. Отжать, довести до первоначального объема. Хранить в холодильнике. Пить в теплом виде по 1 ст. ложке 3 раза в день после, еды.

Наружно использовать отвар из корней при гнойных язвах,

инфицированных ранах, золотухе и высыпаниях на коже. Повязки на ранах менять ежедневно. При высыпаниях на коже больные места протирать ваткой, смоченной в настое. Курс лечения – 7 дней.

При гипертонической болезни применяют отвар: 1 ч. ложка (12 г) измельченных плодов кирказона скрученного на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 5–7 мин, настоять 1–2 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

Сушеница болотная

Краткая характеристика. *Сушеница болотная*, или *топяная*, – *Gnaphalium uliginosum* L. s.l. – однолетняя трава из семейства астровых, или сложноцветных, с тонким стержневым корнем. Стебель высотой от 5 до 25 см, ветвистый, с распростертыми по поверхности почвы нижними веточками. Стебель, листья, соцветия густо покрыты клочковатым белым войлоком. Цветки очень мелкие, светло-желтые, собраны в мелкие яйцевидные или полушаровидные соцветия-корзинки. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в июле-сентябре.

Сушеница топяная растет в лесной и лесостепной зонах по всей европейской части России, в Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке. Это сорняк, растущий по сырым лугам, заболоченным берегам рек, озер, прудов, встречается на болотах, на огородах с избыточно увлажненной почвой и картофельных полях. Обладает целебными свойствами.

Лекарственное значение. Для лекарственных целей используют надземную часть растения, собранную в период цветения. В ней содержится много смол и дубильных веществ, а также каротин (провитамин А), аскорбиновая кислота (витамин С), фитостероны, эфирное масло.

Заготавливают цветущие растения, вырывая их с корнем. Сушат на чердаках, в проветриваемых помещениях, под навесами. После сушки просеивают на решетках, чтобы отделить пыль и остатки почвы.

Сушеница обладает *желчегонным и заживляющим действием*, ее используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (чаще всего в сочетании с синюхой голубой). Настой из травы сушеницы *расширяет кровеносные сосуды, вызывает замедление ритма сердечных сокращений и понижает кровяное давление*, его используют при *легких формах гипертонической болезни*. Настои травы используют и при *сахарном диабете*.

Масляные экстракты применяют для лечения ран, язв, нарывов, ожогов, при эрозии шейки матки. В народной медицине известно использование ванн, компрессов и примочек из настоя травы сушеницы в качестве *обезболивающего средства при различных заболеваниях суставов, радикулитах*.

Препараты сушеницы ослабляют тонус гладкой мускулатуры. При внутривенном введении вызывают расширение периферических сосудов,

ускорение свертываемости крови и усиление перистальтики кишечника.

В народной медицине применяется при *грудной жабе, туберкулезе легких, диабете, при нервной возбудимости, сердцебиении, гипертонической болезни, при заболеваниях желудка и кишечника* в виде отвара, экстракта и мази.

Рецепты народной медицины

Для регуляции обмена веществ используют отвар: *взять 20 г сухой измельченной травы на 2 стакана кипятка, кипятить 5 мин в закрытой посуде; настаивать 2 ч, процедить. Пить по ½ стакана 2–3 раза в день до еды.*

При болях в желудке, вздутии кишечника и изжоге пьют отвар из травы: *взять 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.*

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки как противовоспалительное средство, ускоряющее заживление слизистой оболочки пьют настой: *2 ст. ложки травы залить 1 стаканом горячей воды; нагревать в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 мин; охладить, процедить, оставшуюся массу отжать. Настой долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по ⅓-¼ стакана 2–3 раза в день после еды. Хранить в прохладном месте не более 2 суток.*

При сердцебиении, бессоннице, лицам с легко возбудимой нервной системой рекомендуется отвар травы: *взять 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.*

При стенокардии для замедления ритма сердечных сокращений пить настой: *2 ст. ложки травы залить 1 стаканом горячей воды; нагревать в закрытой посуде на водяной бане в течение 15 мин; охладить, процедить, оставшуюся массу отжать. Настой долить кипяченой водой до первоначального объема. Пить по ⅓-¼– стакана 2–3 раза в день после еды. Хранить в прохладном месте не более 2 суток.*

При легких формах гипертонии внутрь применяют настои, отвары из травы сушеницы и делают ножные ванны.

Отвар: *6–8 г. (1 ч. ложка) сухой травы на стакан кипятка, настаивать 30 мин, принимать по 4 ст. ложки 4 раза в день за полчаса до еды.*

Настой: *залить 2–4 ст. ложки сухой травы 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде в теплом месте 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.*

При варикозном расширении вен делать ванны из настоя травы сушеницы топяной: *взять 100 г сухой травы, залить 5 л. кипятка,*

настаивать около 10 ч. Продолжительность ножной ванны 20–30 мин, температура настоя не выше 35–37 °С.

Для лечения тромбоза делать ванны для ног: всыпать в ведро 200 г сухой травы, залить кипятком, настаивать, укутав теплым. Когда настой остынет до умеренной температуры, опустить в ведро ноги и держать около получаса, подливая кипятком. Ванны рекомендуется делать перед сном.

При туберкулезе легких пьют отвар травы сушеницы топяной: взять 20 г травы на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Для лечения ран, ожогов, свищей, трофических язв, эрозий применяют компрессы, примочки, тампоны, смоченные в настое, ванны с отваром сушеницы болотной (длительность ванны до 30 мин при температуре 35–37 °С). Из порошка сушеницы готовят ранозаживляющие мази для лечения ожогов и эрозий.

Хмель обыкновенный

Краткая характеристика. *Хмель обыкновенный* – *Humulus lupulus* L. – многолетняя травянистая двудомная лиана из семейства тутовых. Надземные побеги обвивают стволы деревьев и кустарников или искусственные опоры. Зимой надземная часть отмирает, весной растение отрастает от корневищ. В роде известно 4 вида, произрастающих в странах умеренного пояса. В России встречается 2 вида хмеля – *хмель обыкновенный* (*H. lupulus*) и *хмель японский* (*H. japonicum*). Хмель обыкновенный встречается не только в диком виде, но и очень широко выращивается.

Растение двудомное. Цветки мелкие, раздельнополые. Женские цветки на коротких черешках, желтовато-зеленые, собраны по 30–50 штук в соцветия-шишки, расположенные в пазухах листьев. Цветет в июне-июле. После цветения прицветники сильно разрастаются и превращаются в соплодия – шишки. Вначале шишка зеленая и мягкая, но ко времени созревания она желтеет.

Дикорастущим хмель встречается во многих районах Европы и Азии. В России произрастает в лесных и лесостепных районах европейской части, Западной Сибири, на Кавказе, на Урале.

Лекарственное значение. В медицине используют соплодия, или шишки, хмеля. Они содержат большое количество биологически активных веществ: 8—10 % горького вещества лупулина, органические кислоты, алкалоид хумулин, обладающий седативным действием, дубильные вещества, смолы, эфирное масло.

Препараты, приготовленные из хмеля, оказывают *противовоспалительное, ранозаживляющее, мочегонное, желчегонное, болеутоляющее, успокаивающее* действие, *улучшают обмен веществ*.

Хмель применяют внутрь при *циститах*, как горечь для *повышения аппетита*. Гомеопатическое средство *Humulus lupulus* – хорошее *успокаивающее лекарство*. В народной медицине настой и отвар шишек хмеля назначают для *возбуждения аппетита* и *улучшения пищеварения*.

Наружно его применяют *при ушибах* в виде припарок, примочек или ароматических ванн.

❗ **Внимание:** препараты из хмеля применяют только по назначению врача. При передозировке могут появиться боли в животе, общая слабость, быстрая утомляемость, тошнота, рвота. Препараты хмеля

противопоказаны при беременности.

Шишки хмеля собирают вместе с плодоножками, когда прицветники еще плотно закрывают шишку и имеют зеленоватый цвет. Как перезревшие шишки (желто-бурого цвета), так и сильно недозревшие (ярко-зеленые), для лечебных целей непригодны. Сушат в хорошо проветриваемом помещении. Правильно высушенные шишки упругие, натурального зеленого цвета, имеют сильный ароматный запах и вяжущий, горький, остро-пряный вкус. Высушенные шишки, встряхивая, просеивают через сито, пропускающее осыпающиеся железки, из которых высыпается желто-золотистый порошок лупулин (хмелевая мука), немного липкий, очень ароматный и горький. Срок хранения 1 год.

Рецепты народной медицины

Настой хмеля: заварить 250 мл кипятка 20 г измельченных высушенных шишек настоять 30 мин, процедить. Пить по 50 мл 2–3 раза в день перед едой при гастритах, колитах, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, цинге, золотухе, нарушении обмена веществ.

Настоем можно также обмывать раны, язвы, делать компрессы на места ушибов, на больные, опухшие суставы, мыть голову при перхоти, при выпадении волос.

Отвар хмеля: заварить 250 мл кипятка 10 г шишек, кипятить на малом огне 20 мин, охладить, процедить. Пить по 50 мл 3–4 раза в день при тех же заболеваниях, что и настоем.

Если принимать отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день за 5–10 мин до еды, это способствует усилению секреторной и двигательной функции желудка.

В качестве успокаивающего средства отвар принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. При бессоннице отвар хмеля пьют перед сном.

Мазь из хмеля: 1 ст. ложку порошка из шишек хмеля растереть с 1 ст. ложкой свиного жира. Смазывать места ушибов, абсцессы, фурункулы, суставы при болях. Мазь снимает боль при ушибах и синяках, помогает при радикулите.

Спиртовая настойка из шишек хмеля: залить 200 мл водки или спирта 1 ст. ложку шишек, настоять 9 дней, процедить. Растирать больные места при радикулите.

Порошок из хмеля принимать по ½ ч. ложке 3 раза в день для улучшения аппетита, при циститах, нервном возбуждении, бессоннице, болях в суставах и мышцах.

Для уменьшения болей в суставах: шишки хмеля нагреть с небольшим количеством воды почти до кипения; наполнить ими льняные мешочки и

прикладывать их к больному суставу на 15–20 мин в течение 10–15 дней.

При артрите пальцев рук: заполнить стеклянную посуду мелко-нарезанной свежей травой, залить доверху спиртом, настаивать в темном месте 1 неделю. Растирать пораженные суставы.

При лечении расширенных вен на ногах: 1 ст. ложку шишек измельчить, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 15 мин. Отвар пить по 3 стакана в день до еды; поскольку хмель обладает небольшим снотворным действием, можно выпить стакан в 2 приема перед сном.

Марлю, смоченную сделанным отваром, полезно прикладывать на участки ног с расширенными венами.

При малярии: 25 г шишек хмеля настаивать в 2 стаканах кипятка в течение полутора часов, укутав; процедить. Принимать по 50 мл во время приступа; вечером, на следующий день утром и вечером, даже если и не было приступа. Принимать 3 дня, лежа в постели, и после приема хорошо укрываться. Считается; что приступ быстро пройдет. В течение 2–3 дней будет некоторая тяжесть в голове, но она скоро пройдет.

При лечении инфекционного гепатита (болезни Боткина): взять 10 г шишек на стакан кипятка; настаивать 7–8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При радикулите: взять 10 г шишек, залить 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Применяется как болеутоляющее.

Для лечения заболеваний селезенки: заварить 10 г шишек 1 стаканом кипятка; настаивать, укутав, 30 мин; процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день. Применяют как обезболивающее и уменьшающее опухоль средство. Оставшиеся после приготовления настоя «шишки» прикладывают на опухшую селезенку в теплом виде как припарку.

При лечении импотенции: 1 ст. ложку сухих шишек залить стаканом кипятка и при закрытой крышке варить на слабом огне 5 мин. Остудить, процедить и пить по полстакана 2 раза в день до еды. Курс лечения -10 дней.

При частых поллюциях: настоять 1 ч. ложку хмеля в стакане кипятка и пить этот настой по 1 ст. ложке перед сном.

При начинающемся облысении: 1 ст. ложку шишек залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 мин. После охлаждения втирать в кожу головы.

Черёда

Краткая характеристика. *Черёда трёхраздельная* – *Bidens tripartita* L. – однолетнее травянистое растение семейства астровых, или сложноцветных, с ветвистым стержневым корнем. Стебель прямостоячий, высотой от 15 до 90 см, толстый, ветвящийся почти от основания.

Соцветия – корзинки диаметром 1–2 см расположены на концах побегов.

Род насчитывает свыше 200 видов черёды, распространенных почти по всему земному шару, но большая часть видов растет в Америке. В нашей стране встречается 8 видов черёды, из которых основное лекарственное значение имеет черёда трёхраздельная. С лечебными целями заготавливают также черёду сходных видов, имеющих достаточно широкое распространение: черёду поникшую (*Bidens cernua* L.) и черёду лучистую (*Bidens radiata* Thuill.).

Лекарственное значение. Лекарственным сырьем являются цветущие верхушки растения – трава черёды. Черёда содержит флавоноиды, кумарины, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, горечи, слизи, соли марганца, железа, хрома, меди, дубильные вещества с большим содержанием полифенолов, имеющих антисептические свойства.

Отвары и настои черёды оказывают *противовоспалительное, успокаивающее, антибактерицидное действие*. Их применяют при лечении *диатезов, угрей, фурункулов, подагры, артрита*. Масляные экстракты рекомендуют для лечения *трудно заживающих ран, как средство, способствующее регенерации тканей*.

Реже черёду, препараты из черёды, принимают внутрь в качестве *мочегонного, потогонного и улучшающего пищеварение средства*. Они также несколько *понижают кровяное давление* и обладают *легким успокаивающим действием*.

В народной медицине водный настой и отвар черёды издавна пьют, а также делают из них ванны при *золотухе, различных гнойничковых заболеваниях кожи, угрях, фурункулах*. Ванны с настоем назначают и при *себорее*. Порошком из сухих листьев присыпают *гноящиеся раны и язвы* для более быстрого их заживления. Свежие растертые листья также прикладывают к ранам и язвам. Отвар корней используют как *противоядие при укусах ос, пчел и других насекомых*. Настои и отвары рекомендуют и

при отсутствии аппетита, плохом пищеварении, болезнях печени, простуде, сахарном диабете. В тибетской медицине череду назначают больным анемией, атеросклерозом, заболеваниями суставов.

Для лечебных целей срезают верхушки побегов длиной до 15 см во время бутонизации и начала цветения растений. Сушат на чердаках, в сараях и других проветриваемых помещениях, рассыпая тонким слоем на чистой подстилке.

Рецепты народной медицины

При золотухе, сыпи, гнойничках на коже: 2 ст. ложки травы на 500 мл воды. Кипятить 30 мин, настаивать, укутав, 3–4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Больных золотухой детей, когда тело их покрыто сыпью, купать в теплой воде с добавлением настоя травы череды трехраздельной. Четыре горсти измельченной травы на 3 л. воды. Кипятить 30 мин. Отвар процедить и вылить в ванну. Обычная норма - 1 л. настоя или отвара на 1 ванну.

Настой для ванн: 4 ст. ложка мелко растертого лекарственного сырья залить 1 л. кипятка, настаивать 12 ч. Добавлять к воде для ванны при экссудативном диатезе и в качестве примочек при себорейном дерматите.

Отвар: 2 ст. ложки травы на 500 мл кипятка. Настаивать, укутав, 12 ч, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день. Восстанавливает нарушенный обмен веществ при кожных заболеваниях.

Для лечения чешуйчатого лишая: 10 г травы залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин; охладить 10 мин, процедить, отжать. Полученный отвар довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день.

Для лечения экземы: 5 ст. ложек сушеных или свежих листьев измельчить и заварить стаканом кипятка. Через 20 мин процедить, смочить им марлю и прикладывать к пораженной коже. Хорошо сочетать эти примочки с приемом внутрь такого настоя: 1 ст. ложка травы череды на стакан кипятка. Настаивать 20 мин, пить настой теплым, т. к. остывший не действует.

При маточном кровотечении и воспалении половых органов: 10 г травы череды трехраздельной залить стаканом воды комнатной температуры; кипятить на водяной бане 15 мин, процедить, охладить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При укусах ядовитых змей растертую свежую траву череды накладывать на раны.

Для улучшения обмена веществ: 4 ст. ложки сухого измельченной травы на 1 л. кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

Для лечения сахарного диабета пить настой травы череды трехраздельной: 1 ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 10–12 ч. Пить по ½-1/3 стакана 2–3 раза в день.

При ревматизме, артритах, подагре: 4 ст. ложки травы залить 5 стаканами кипятка, настаивать целую ночь. Пить по полстакана 3–4 раза в день, одновременно применяют ванны с отваром череды.

Часть 15. Морские и приморские лекарственные растения

Бешеный огурец

Краткая характеристика. *Бешеный огурец* – *Ecballium elaterium* Rick – многолетнее или однолетнее травянистое растение из семейства тыквенных. Корень стержневой, мясистый. Стебли жесткие, шероховатые, распростертые по почве или восходящие, длиной 20–50 см, довольно толстые. Листья очередные, сердцевидно-яйцевидные, длиной 5–10 см (иногда до 20 см), снизу серо-войлочные от густого опушения, по краю зубчатые, с длинными черешками.

Цветки у бешеного огурца раздельнополые, но растение однодомное, поэтому на одной и той же особи развиты и мужские, и женские цветки. Цветки желтоватые, колокольчатые, выходят из пазух листьев, причем женские цветки одиночные на длинных цветоножках, а мужские – собраны в кисти, которыми заканчиваются длинные цветоносы. Цветет с июля до сентября. Плоды созревают в августе-октябре. Плод – желтовато-зеленая, колючая, щетинистая «тыква», длиной до 6 см, похожая на небольшие огурцы, покрытые колючими щетинками.

Внимание к себе «тыква» бешеного огурца привлекает, когда созреет. При самом легком прикосновении она резко отрывается от плодоножки, подпрыгивает, вертится волчком. При этом содержимое плода (семена со слизью) с силой фонтанирует через образовавшееся отверстие. Давление внутри спелого плода бешеного огурца достигает 3 (а по другим данным, даже 6) атмосфер, поэтому семена из него вылетают со скоростью, достигающей 10 м в секунду! Разброс семян достигает 6–8 м (до 12 м). Оттого-то и зовут это растение «бешеным огурцом».

Бешеный огурец – средиземноморское растение. Он растет на морских берегах, покрытых галькой и камнями, на пустырях, у обочин дорог, на песках и сорных местах. Кроме того, он весьма распространен в странах Средней Азии, где встречается в пустынях и степях. В России его можно встретить лишь на Черноморском побережье Краснодарского края.

Лекарственное значение. Растение очень широко использовалось древними медиками, и теперь применяется народными целителями ряда стран. С лечебными целями используют обычно надземную часть или

плоды. Лекарства из них обладают сильным слабительным, противоглистным и мочегонным действием. Кроме того, их назначают при водянке, желтухе, лихорадках, ишиасе, ревматизме, подагре. Наружно сок бешеного огурца применяют при лечении абсцессов, геморроя. В китайской медицине отвары плодов, корней растения применяют при лечении раковых опухолей.

⚠ **Внимание:** растение ядовито. При приеме внутрь даже небольшого количества отмечаются тошнота, рвота, боли в животе, понос с кровью, сонливость. Наружное применение сока бешеного огурца оказывает раздражающее воздействие на кожу.

Древняя медицина определяла природу растения как горячую и сухую III степени. По действию и свойствам он разреженный и рассасывающий, а корень, листья и плод его очищают и тоже рассасывают. Кожура его сушит сильнее, а сила выжатого сока его корня и листьев – одна и та же.

Выжатый сок бешеного огурца и выжатый сок его корня и листьев полезны от желтухи.

Порошок из сухого бешеного огурца устраняет черные рубцы и очищает лицо от грязи.

Если изготовить из его корня лекарственную повязку с ячменной мукой, она рассосет прыщи и всякую застарелую опухоль.

Бешеный огурец, а еще более – его выжатый сок заставляет раны открываться.

Если присыпать сухим бешеным огурцом лишай, это помогает.

Выжатый сок его, вводимый с молоком в нос, рассасывает мигрень, а если им в смеси с молоком смазать ноздри, он выводит много слизи.

Если пускать выжатый сок в ухо, это успокаивает боль.

Его выжатым соком с медом и оливковым маслом смазывают небо при ангине.

Бешеный огурец помогает от водянки, удаляя водянистость без вреда.

Его пьют с подслащенной медом водой, и он приносит послабление, не причиняя страданий и без вреда для желудка.

Чтобы вызвать рвоту, берут немного выжатого сока, разбавляют водой и смазывают им основание языка и прилежащие части. Если рвота чрезмерна, то поят вином и оливковым маслом, и рвота успокаивается. Если же это не подействует, дают ячменного толокна с холодной водой и уксусом.

Ламинария сахаристая

Краткая характеристика. Ламинария сахаристая, или морская капуста, – *Laminaria saccharina* (L.) Lamour. – морское растение из семейства ламинариевых, относящееся к типу бурых водорослей. Тело водоросли, называемое слоевищем, представляет собой лентообразную пластину шириной до полуметра, длиной до 3–5 м (иногда до 20 м) на коротком стволе диаметром до 1 см. Поверхность пластины гладкая или морщинистая, края ровные или гофрированные, иногда с пузыревидными вздутиями. Слоевище прикрепляется к грунту сильно развитыми корневидными образованиями – ризоидами.

Встречается в прибрежной зоне холодных и умеренно холодных морей Северного полушария, где образует обширные заросли, расположенные на глубине от 2 до 20 м вдоль побережий материков и островов. Растет преимущественно на камнях и скальном грунте. Продолжительность жизни ламинарий 2–4 года.

Культивируют и промышленно используют несколько видов ламинарий. В нашей стране основной вид – это ламинария сахаристая. В прилегающих к России акваториях она распространена во всех северных и дальневосточных морях. Кроме того высоко ценится ламинария японская (*L. japonica*), растущая у Азиатского побережья Тихого океана от Охотского моря до берегов Кореи, и ламинария пальчаторассеченная (*L. digitata* L.), растущая в северных морях.

Лекарственное значение. С лечебными целями используют пластинчатую часть слоевища. В ней содержится много солей йода (2,7–3 %), полисахариды ламинарин (до 21 %), маннит (до 21 %), фруктоза – до 4 %, альгиновая кислота (до 25 %), витамины (В1, В2 и В12, А, С, D, Е, каротиноиды), соли калия, натрия, магния, брома, кобальта; железо, марганец, соединения серы и фосфора, азотсодержащие вещества, белки (5–10 %), углеводы (13–21 %), жиры (1–3 %). Высушенная ламинария содержит от 5 до 20 % белка, 1–3 % жира, 6–12 % углеводов, 0,1–0,6 % йода, микроэлементы.

Для медицинских целей используют порошок ламинарии сахаристой. Лечебное действие обусловлено, в первую очередь, наличием в ламинарии органических соединений йода. Под влиянием йода ламинарии уменьшается вязкость крови, понижаются тонус сосудов и артериальное давление, уменьшается содержание холестерина в крови. Благодаря

высокому содержанию йода порошок ламинарии применяется для лечения и профилактики атеросклероза и зоба щитовидной железы, регулирования менструального цикла, уменьшения нежелательных явлений при климаксе. При этом действие морской капусты эффективнее по сравнению с неорганическими препаратами йода.

В связи со способностью ламинарии при набухании значительно увеличиваться в объеме, ее порошок используется также в качестве легкого слабительного средства при хронических запорах. Кроме того, полисахариды морской капусты обладают способностью поглощать из кишечника различные токсины.

Фитогормоны и витамины, содержащиеся в морской капусте, стимулируют заживление слизистых оболочек носа, рта, кишечника, женских половых органов, оказывая обеззараживающее действие.

❗ **Внимание:** не следует употреблять препараты из ламинарии при туберкулезе легких, болезнях почек, фурункулезе, гемморагическом диабете, крапивнице, при беременности, т. е. при всех заболеваниях, при которых противопоказано применение препаратов йода.

Рецепты народной медицины

При атеросклерозе и зобе принимать в виде порошка по $\frac{1}{2}$ ч. ложки в день. Кроме того, морскую капусту назначают при этих заболеваниях употреблять в пищу.

При хронических запорах: принимать по $\frac{1}{2}$ -1 ч. ложке сухого порошка; запивая водой, 2 раза в день. Действует как легкое слабительное.

Для профилактики заболеваний дыхательных путей при работе с солями бария и радионуклидами: 1 ч. ложка порошка на 1 стакан кипятка; настаивать 1 ч. Использовать для ингаляций (длительность 1 процедуры 5 мин, курс лечения 10 сеансов).

Для повышения тонуса и эластичности кожи, уменьшения целлюлита применять ванны с настоем ламинарии. Настой готовят из расчета 100 г сухой ламинарии (порошка) на 1 л. кипяченой воды. Ламинарию замочить в прохладной (18–20 °С) воде на 2–3 ч. (или в теплой воде 36–38 °С на 30 мин). Оставшуюся после разбухания ламинарии воду вылить в заранее приготовленную теплую (не более 37–38 °С) ванну. Продолжительность лечебной ванны не более 15–20 мин. Ванна с настоем ламинарии не только улучшает состояние кожи, но является прекрасным средством для снятия напряжения.

Лотос орехоносный

Краткая характеристика. *Лотос орехоносный* – *Nelumbo nucifera* Gaertn. – крупное многолетнее земноводное травянистое растение из семейства лotosовых с сильно развитым ветвистым узловатым корневищем. Стеблей у лотоса нет, его листья и цветки отходят непосредственно от корневища также, как у более знакомых россиянам кубышки и кувшинки. Листья у лотоса трех типов: подводные, плавающие и воздушные. Подводные листья чешуевидные, сидячие на корневище. Воздушные – очень крупные, тяжелые, щитовидные, диаметром до полуметра, на длинном (длиной до 1–2 м) черешке, плавающие и высоко поднимающиеся над водой. Листовые пластины покрыты восковым налетом, сверху темно – зеленые, снизу более бледные. Плавающие листья много мельче воздушных, плоские, с округлыми пластинками и гибкими черешками.

Цветки одиночные, крупные (до 23 см в диаметре), нежно-розового цвета, обоеполые, на длинных цветоносах. Цветет лотос в июле-августе. Плоды созревают в августе-сентябре. Плод – крупный конусовидный многоорешек, отдельные зрелые орешки темно-серые, длиной около 1,5 см. Растет лотос в приморских участках речных систем: в мелких озерах, речных старицах, на мелководных заводях устьев рек. Хорошо развивается только в местах с достаточно прогреваемой водой. Цветет и плодоносит лишь при температуре воды не ниже 20 °С. Предпочитает участки с иловато-песчаным дном. В годы, когда уровень воды значительно превышает многолетнюю норму, лотос не цветет.

Всего насчитывается 2 вида лотосов. *Лотос орехоносный* (*N. nucifera*) встречается в северо-восточной части Австралии, на Малайском архипелаге и Филиппинских островах, на юге Японии, на острове Шри-Ланка, полуостровах Индокитай и Индостан, в Китае и Северном Иране. В России он произрастает на Дальнем Востоке, в Закавказье и в дельте Волги. Часть их охраняется в Астраханском заповеднике. Лотос орехоносный считается реликтом третичной флоры. В Индии и Китае он считается священным растением. *Лотос желтый* (*N. lutea*) встречается на Атлантическом побережье Северной и Центральной Америки и на Гавайских островах.

Лекарственное значение. Лотос орехоносный – старинное лекарственное растение. В восточной медицине все части лотоса, особенно

орешки и корневища, имеют значение самостоятельных лекарств.

Корневище использовали как *тонизирующее, антитоксическое, сердечное, мочегонное, седативное, кровоостанавливающее средство*, а также при *дефиците витамина В...* Плоды и листья – в качестве *антитоксического, диуретического и кровоостанавливающего средства*. Плоды в индийской и китайской медицине входят в состав более чем 200 препаратов.

В медицине ряда стран Западной Европы используют корневища при *диарее, дизентерии*.

На Дальнем Востоке отвар корней рекомендуют при *пневмонии, бронхиальной астме*, как *антисептическое средство и противоядие* при укусах змей и насекомых; на Кавказе назначают при *диарее, геморрое*.

Современная медицина также считает лотос целебным растением. По данным исследований его **листья** обладают *вяжущим и мочегонным действием*; **плоды** (мякоть) – *тонизирующим, вяжущим и мочегонным*; **корень** – *вяжущим и кровоостанавливающим*; **основания цветков** – *вяжущим действием*. Порошки и отвары из плодов лотоса рекомендуют и при *заболеваниях селезенки*.

Рецепты народной медицины

При *кровотечении из носа, острой и хронической дизентерии*: 9-15 г корней лотоса на 400 мл воды кипятить 5-10 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

При *поллюциях, ночном недержании мочи, частом мочеиспускании, хроническом поносе*: 6-12 г оснований цветков лотоса на 500 мл воды кипятить 10–15 мин, процедить. Принимать по 150 мл 3–4 раза в день.

При *ожогах*: листья лотоса поджаривают до черноты, смешивают с вазелином (1:4). Смазывают пораженные участки кожи.

Заключение

В заключение мы хотели бы обратить внимание читателя на проблему выбора, которая встает перед любым человеком, вне зависимости от того, лечится ли он при помощи методов официальной медицины или предпочитает проверенные многовековой практикой целительства народные средства.

В первом случае выбирает средство для борьбы с заболеванием чаще всего не сам больной, а лечащий врач. Поэтому выбор бывает обусловлен и такими (достаточно случайными) факторами, как опытность врача, его осведомленность о новейших лекарственных препаратах и методах лечения, наличие в поликлинике или больнице необходимой медицинской аппаратуры, а также того или иного лекарства в аптеке. Немаловажную роль играют и материальные возможности пациента, так как многие лекарственные препараты очень дороги.

Если же человек решил воспользоваться средствами народной медицины, он, как правило, действует либо методом проб и ошибок, либо основывается на собственной интуиции. И этот последний способ оказывается одним из наиболее эффективных. Выбирая то или иное средство, необходимо чутко прислушиваться к своему организму, следить за его реакцией, за малейшими изменениями в состоянии здоровья. Если вам не нравится вкус, цвет или запах полученного травяного настоя – не пейте его, если вы почувствовали недомогание при применении какого-нибудь препарата – прекратите его принимать. Доверяйте своему организму – ведь никто не знает его лучше вас.

Если же природа не наградила вас интуицией или за долгие годы вы разучились слышать и понимать свой организм, проблема выбора того или иного средства может показаться неразрешимой, если дело касается банальной простуды, можно перепробовать несколько лекарственных препаратов или способов нетрадиционного лечения. Авось что-нибудь и поможет. В крайнем случае, простуда и сама пройдет. Но как быть, если речь идет о серьезном заболевании, перепробованы десятки методов и средств, а облегчения не наступает?

Выход из этой ситуации есть. Те читатели, которые следят за работой Издательства «АНС», знают, что вот уже несколько лет мы издаем книги, посвященные использованию метода биолокации для самодиагностики и самоисцеления [7]. Биолокация (или биоэнергодиагностика) позволяет

бесконтактно, безошибочно и быстро определять оптимальный способ лечения, не нанося вреда собственному организму. На сегодняшний день биолокация является одним из наиболее эффективных способов выбора правильного средства лечения, особенно для тех, кто не обладает врожденным чутьем и развитым чувством интуиции.

Уважайте свой организм, не испытывайте его на прочность различными излишествами, употреблением продуктов и лекарств сомнительного качества, непроверенными методиками лечения. Книги Издательства «АНС» обеспечат вас необходимыми знаниями, покажут путь к самосовершенствованию и самоисцелению.

Помоги себе сам – и тогда тебе поможет Бог.

С уважением,

Издательство «АНС»

Приложение 1. Целебные средства из лекарственных растений

Лекарственные чаи

Лекарственные чаи – это напитки, приготовленные из растений и обладающие лечебными свойствами.

Аппетитные чаи

Трава полыни горькой – 3 части, трава тысячелистника – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Трава полыни горькой – 2 части, трава тысячелистника – 2 части, корни одуванчика – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Трава золототысячника, трава полыни горькой, листья вахты – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Листья вахты, корневище аира, трава полыни горькой, плоды тмина – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Трава полыни горькой, листья вахты – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по столовой ложке за 15–20 мин до еды.

Ветрогонные чаи

Листья мяты – 2 части, плоды фенхеля – 1 часть, корень валерианы – 2 части. Две чайные ложки смеси заварить, как чай, в стакане кипятка, настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Соцветия ромашки – 2 части, листья мяты – 2 части, плоды фенхеля – 3 части, плоды тмина – 2 части, корень валерианы – 1 часть. Две чайные ложки смеси заварить в стакане кипятка; настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

Соцветия ромашки и трава душицы – поровну. Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Соцветия ромашки – 2 части, плоды тмина – 1 часть, трава душицы – 1 часть. Одну чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по ½ стакана несколько раз в день.

Листья мяты, плоды тмина, плоды фенхеля, корень валерианы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Соцветия ромашки – 6 частей, корень валерианы – 4 части, плоды тмина – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить, остудить. Пить по ½ стакана утром и вечером.

Листья мяты перечной, плоды фенхеля, плоды тмина, плоды аниса – поровну. Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 1 ч, процедить. Выпить в несколько приемов в течение дня 1 стакан настоя небольшими глотками. Применять при метеоризме и спазмах желудка.

Витаминные чаи

Плоды шиповника, плоды смородины черной – поровну. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка; настаивать не менее 1 ч в хорошо закрытой посуде, процедить через тройную марлю, добавить по вкусу сахар. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день.

Плоды шиповника – 3 части, плоды смородины черной – 1 часть, листья крапивы – 2 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить, добавить сахар по вкусу. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день.

Плоды шиповника и плоды рябины – поровну. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить, добавить сахар по вкусу. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день.

Плоды шиповника, листья малины, листья смородины, листья брусники – поровну. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка; кипятить 10 мин; настаивать в плотно закрытой посуде до охлаждения; процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по ½ стакана 2 раза в день.

Плоды рябины – 7 частей, листья крапивы – 3 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка; кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закрытой посуде в прохладном темном месте, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день.

Все растение брусники и все растение земляники – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, процедить; добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3–4 раза в день.

Грудные чаи

Корень алтея – 2 части, корень солодки – 2 части, плоды укропа – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, остудить и процедить. Принимать по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день.

Корень алтея – 2 части, корень солодки – 2 части, плоды аниса – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить в теплом виде по ½ стакана через каждые 3 ч.

Корень алтея, корень солодки, корень девясила – поровну. Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить в теплом виде по ¼ стакана через 3 ч.

Корень алтея – 2 части; корень солодки – 2 части; плоды фенхеля – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка; настаивать 20 мин, процедить. Пить по ¼ стакана через 3 ч.

Корень алтея, корень солодки, плоды аниса, листья шалфея, почки сосновые – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день.

Корень алтея – 2 части, корень солодки – 2 части; плоды аниса-1 часть, листья шалфея – 1 часть, почки сосновые-1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, остудить и процедить. Пить по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день.

Корень алтея – 2 части, листья мать-и-мачехи – 2 части, трава душицы -1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить в теплом виде по ½ стакана 3–4 раза в день.

Трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, веточки чабреца, корень солодки (измельченный) – поровну. Четыре чайные ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, остудить, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяют с хорошим результатом при бронхоэктатической болезни, бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии, долго не проходящем кашле.

Цветки коровяка, алтея, мальвы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

Листья подорожника большого – 3 части, корень солодки – 3 части, листья мать-и-мачехи – 4 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка; настаивать 20 мин, процедить. Пить в теплом виде по полстакана через 3 ч.

Желудочные чаи

Плоды черемухи – 3 части; плоды черники – 2 части (вяжущий чай). Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка; кипятить 20 мин; процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день (при поносах).

«Шишки» ольхи – 2 части, корневище горца змеиного – 1 часть (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день (при поносах).

Ягоды черники – 2 части, корневище лапчатки – 1 часть, соцветия цмина – 1 часть, листья шалфея – 3 части; плоды тмина – 1 часть (вяжущий чай). Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды (при поносах).

Корневище лапчатки – 1 часть, корневище горца змеиного – 4 части (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день (при поносах).

Корневище горца змеиного и корневище кровохлебки – поровну (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка; настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день (при поносах).

Корень конского щавеля и корневище горца змеиного – поровну (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка; настаивать в теплом месте 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день (при поносах).

Соцветия цмина – 2 части, листья шалфея – 5 частей, плоды тмина – 1 часть, корневище лапчатки – 2 части (вяжущий чай). Две чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка; настаивать до охлаждения; процедить. Пить по полстакана за 30 мин до еды (при поносах).

Желчегонные чай

Соцветия цмина – 4 части; листья вахты – 3 части; листья мяты – 2 части, плоды кориандра – 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка; кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды (при желтухе и воспалении желчного пузыря).

Соцветия цмина – 3 части, корень ревеня – 2 части, трава тысячелистника – 5 частей. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить и выпить вечером (при желчнокаменной болезни).

Соцветия цмина – 3 части, трава тысячелистника – 2 части, трава полыни – 2 части, плоды фенхеля – 2 части, листья мяты – 2 части. Две чайные ложки смеси настаивать в 2 стаканах холодной воды 8–12 ч, процедить. Пить по полстакана 4 раза в день за 15–20 мин до еды (при воспалении печени и желчного пузыря).

Трава чистотела – 1 часть, соцветия ромашки аптечной – 1 часть, листья вахты трилистной – 1 часть. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день, утром и вечером через час после еды.

Трава чистотела, трава володушки золотистой, листья мяты перечной – поровну. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером за полчаса до еды.

Трава спорыша, столбики с рыльцами кукурузы, стручки плодов фасоли, трава грыжника голого, трава коровяка медвежье ухо – поровну. Заварить 15 г смеси стаканом кипятка; настаивать, укутав, 1 ч, процедить. Настой выпить теплым в течение дня.

Мочегонные чаи

Трава грыжника и листья толокнянки – поровну. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Листья березы и трава хвоща – поровну. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

Листья толокнянки – 4 части, корень солодки – 1 часть, плоды можжевельника – 4 части. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, остудить, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке, за 15–20 мин до еды.

Плоды можжевельника – 2 части, трава хвоща – 2 части; корневище пырея – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка; настаивать 20 мин, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке до еды.

Плоды можжевельника – 4 части, корень дягиля – 3 части, цветки василька – 3 части. Одну столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка; настаивать 20 мин, процедить. Принимать (после консультации с врачом) 3–4 раза в день по 1 ст. ложке.

Плоды можжевельника, корень одуванчика, листья березы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка; настаивать до охлаждения; процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Плоды можжевельника, корень стальника, корень солодки, корень любистока – поровну. Одну столовую ложку измельченной смеси настаивать в 1 стакане холодной воды 6 ч, кипятить 15 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день. Противопоказано при беременности и острых заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Листья толокнянки – 3 части, корень солодки – 1 часть, цветки василька – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, остудить, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке за 15–20 мин до еды.

Листья толокнянки, цветки василька, корень солодки – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день. Сбор

противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря, беременности.

Цветки бузины, цветки терновника, трава крапивы двудомной, листья березы – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Утром во время завтрака выпить стакан отвара.

Цветки липы и плоды малины – поровну. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка; кипятить 15 мин, процедить и выпить на ночь в горячем виде.

Цветки липы и цветки бузины – поровну. Две столовые ложки смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 5-10 мин, процедить и выпить горячим в 1 прием.

Цветки липы и листья мать-и-мачехи – поровну. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка; кипятить 10 мин, процедить. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день.

Почечные чаи

Плоды можжевельника, плоды шиповника собачьего, листья березы бородавчатой – поровну. Одну чайную ложку смеси настаивать 10 ч в 1 стакане холодной воды; кипятить 5–7 мин, процедить. Выпить небольшими глотками в течение 1 дня при почечнокаменной болезни.

Плоды можжевельника, плоды шиповника, трава полыни обыкновенной, трава хвоща полевого – поровну. Плоды истолочь, траву мелко порубить. Все хорошо перемешать. Заварить 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка и парить 1,5 ч. Пить по 100 мл 3 раза в день за час до еды.

Трава хвоща полевого – 3 части, листья березы бородавчатой – 2 части, трава донника – 1 часть, трава лапчатки гусиной – 2 части. Две столовые ложки смеси настаивать 4–5 ч. в 1,5 стакана кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при почечнокаменной болезни.

Трава хвоща полевого – 3 части, листья березы бородавчатой – 2 части, листья и цветки донника – 1 часть, трава гречихника голого – 2 части. Две столовые ложки смеси настаивать в течение 5–7 мин в 1,5 стакана кипятка в теплом месте, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день при болях, связанных с почечнокаменной болезнью.

Трава хвоща полевого -1 часть, листья толокнянки -1 часть, корень солодки – 1 часть, семена тмина – 2 части; плоды можжевельника – 2 части. Одну столовую ложку смеси заварить, как чай, в 1 стакане кипятка, остудить и процедить. Пить по 1 стакану в день при почечнокаменной болезни.

Листья брусники – 4 части, трава земляники лесной -10 частей, листья смородины черной – 6 частей. Залить 200 г смеси 1 л. кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при почечнокаменной болезни.

Листья брусники, листья земляники лесной, трава хвоща полевого, плоды можжевельника, семена тмина, корень солодки – поровну. Одну столовую ложку смеси кипятить 20–25 мин в стакане воды, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день при почечнокаменной болезни.

Листья брусники – 1 часть, трава дрока красильного -1 часть, трава хвоща полевого – 2 части, плоды можжевельника – 1 часть, трава спорыша – 1 часть. Одну столовую ложку смеси кипятить 15–20 мин в

200 мл воды, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 стакану перед завтраком и ужином при почечнокаменной болезни.

Листья березы бородавчатой – 7 частей, листья брусники-5 частей, трава копытня – 3 части, корень солодки голой – 5 частей. Одну столовую ложку смеси заварить, как чай, в 1 стакане кипятка и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером при почечнокаменной болезни.

Листья березы – 3 части, семена льна – 4 части, корень стальника – 3 части. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Применять при заболевании почек и мочевыводящих путей.

Почки березы, трава череды, листья крапивы – поровну. Одну чайную ложку смеси заварить 1 стаканом крутого кипятка, парить 2 ч. Пить холодным по 100 мл 3 раза в день. При частых позывах сделать перерыв на неделю, затем продолжить.

Трава горца птичьего, кукурузные столбики с рыльцами, листья толокнянки, створки плодов фасоли – поровну. Залить 15 г смеси 1 стаканом воды, кипятить 7-10 мин, настаивать 5–7 мин, процедить. Отвар выпить теплым в течение дня при почечнокаменной болезни.

Трава пастушьей сумки – 1 часть, трава бедренца камнеломки-2 части, листья пустырника пятилопастного – 3 части, створки плодов фасоли – 4 части. Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4–5 ч. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день при почечнокаменной болезни.

Корень алтея – 4 части, трава душицы – 1 часть, листья мать-и-мачехи -1 часть. Две чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать до охлаждения. Пить по полстакана 3–4 раза в день при почечнокаменной болезни.

Листья и корни крапивы двудомной – 5 частей, корень солодки-3 части. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения; процедить. Выпить за 3 приема в течение дня при почечнокаменной болезни с нефритом.

Трава горца птичьего -17 частей, плоды можжевельника -1 часть, кора крушины – 2 части. Заварить 50 г смеси 1 л. кипятка, настаивать до охлаждения. Пить по 2–3 стакана в день при почечно- и желчнокаменной болезнях.

Трава хвоща полевого – 5 частей, трава зверобоя продырявленного – 5 частей, трава тысячелистника – 4 части, листья черники – 4 части, створки плодов фасоли – 4 части. Одну столовую ложку смеси

настаивать 6 ч в 1 стакане холодной воды, кипятить 15 мин и процедить. Пить по 1 стакану в день при уратных камнях.

Трава горца птичьего – 6 частей; трава чистотела – 1 часть, соцветия тысячелистника – 1 часть. Три столовые ложки смеси настаивать 10–12 ч в 3 стаканах кипятка в теплом месте, кипятить 5–7 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день при щавелевокислых камнях.

Противогеморройные чаи

Трава тысячелистника, листья кассии, кора крушины, плоды кориандра, корень солодки – поровну. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения; процедить. Пить по полстакана на ночь (регулирующее средство).

Трава трилистника, трава полыни, трава горечавки – поровну. Одну чайную ложку измельченной сухой травы (если трава свежая – одну столовую ложку) заварить 1 стаканом кипятка; настоять и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1–2 раза в день. При продолжительном лечении геморрой проходит бесследно.

Кора крушины – 1 часть, листья крапивы – 1 часть. Залить 8 г измельченной смеси 1 л. кипятка; кипятить 10 мин на слабом огне, настаивать, укутав, 30 мин; процедить. Пить по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях (геморрой без шишек).

Слабительные чаи

Кора крушины – 3 части; листья крапивы – 2 части; трава тысячелистника – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка; настаивать 20 мин, процедить. Пить на ночь по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана.

Кора крушины – 3 части, трава донника – 1 часть, листья крапивы – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить на ночь по $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ стакана.

Кора крушины – 4 части; плоды кориандра (кишнеца) -1 часть, корень алтея – 1 часть. Одну столовую ложку смеси настоять в холодной воде; довести до кипения, кипятить 5 мин, процедить. Выпить в горячем виде.

Кора крушины – 4 части, семена тмина (измельченные) -1 часть, соцветия ромашки – 2 части. Столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на водяной бане, процедить и выпить за 1 раз на ночь.

Кора крушины – 4 части, семена укропа (измельченные) – 1 часть, льняное семя – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка; кипятить 10 мин на водяной бане, процедить и выпить за 1 раз на ночь.

Александрийский лист – 3 части, кора крушины слабительной – 2 части; плоды крушины слабительной – 2 части; плоды аниса – 1 часть, корень солодки – 1 часть. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка; настаивать в течение 30 мин, процедить. Пить на ночь по $\frac{1}{2}$ -1 стакану настоя.

Успокоительные чаи

Листья мяты перечной – 2 части, листья вахты трилистной – 2 части, корень валерианы – 1 часть, «шишки» хмеля – 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана утром, днем и на ночь (при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице).

Корень валерианы – 1 часть, листья мяты и трилистника – 2 части, «шишки» хмеля – 1 часть. Одну столовую ложку смеси настаивать 30 мин в 2 стаканах кипятка, процедить. Пить по полстакана 2 раза в день утром и вечером как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице и т. п.

Корень валерианы – 3 части; листья мяты – 3 части; листья вахты трилистной – 4 части. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка; настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана утром и на ночь (при нервном возбуждении и раздражительности).

Корень валерианы – 2 части, соцветия ромашки – 3 части, плоды тмина – 5 частей. Две столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по полстакана утром и на ночь (при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице).

Трава пустырника, трава сушеницы, цветки боярышника, ромашка аптечная – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 8 ч, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день, через час после еды. Применять при нервном расстройстве, сердечной слабости в сочетании с удушьем и головной болью.

Детский чай. Плоды фенхеля – 1 часть, соцветия ромашки – 1 часть, корень алтея – 2 части, корень солодки – 2 части, корневище пырея – 2 части. Две чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Пить в теплом виде по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Сборы для полоскания горла

Кора дуба – 2 части, цветки липы -1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

Кора дуба – 6 частей, трава душицы – 4 части, корень алтея – 1 часть. Две столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать рот и горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

Листья шалфея – 4 части; листья крапивы двудомной – 5 частей, кора дуба – 5 частей, корневище аира – 5 частей. Залить 2,5 ст. ложки смеси 1 л. воды, кипятить 30 мин, процедить. Полоскать рот и горло при ангине.

Кора дуба, листья шалфея, цветки бузины черной, цветки мальвы лесной – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 мин, процедить. Полоскать рот и горло при ангине.

Кора дуба – 3 части, листья шалфея – 3 части, плоды фенхеля-1 часть, корень алтея – 3 части, корневище лапчатки прямостоячей – 3 части. Одну чайную ложку смеси настаивать на 1 стакане холодной воды 5 ч, прокипятить, процедить. Полоскать рот и горло при ангине.

Цветки липы – 2 части, соцветия ромашки аптечной – 3 части. Две столовые ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Полоскать горло несколько раз в день (при воспалительных процессах).

Цветки липы – 2 части, соцветия ромашки аптечной – 2 части, семя льна – 1 часть, листья эвкалипта – 2 части. Одну столовую ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 мин, процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день. Несколько последних порций проглотить небольшими глотками.

Соцветия ромашки аптечной – 2 части, трава шалфея – 1 часть, трава душицы – 1 часть, все растение просвирника (мальвы) – 2 части. Одну столовую ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 мин, процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день. Несколько последних порций проглотить небольшими глотками.

Соцветия ромашки аптечной – 3 части, листья шалфея – 3 части,

травя репешка волосистого – 4 части. Одну столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать, процедить. Полоскать горло при ангине.

Соцветия ромашки аптечной, соцветия календулы, листья эвкалипта – поровну. Одну столовую ложку смеси залить 1,5 стакана воды. Кипятить 2 мин, накрыть теплым и настаивать 30 мин, процедить. Полоскать горло 2 раза в день утром и вечером.

Для снятия воспаления и закаливания следует полоскать горло этим раствором, начиная с температуры 26 °С, постепенно понижая на градус в день, доведя до 16 °С, в течение месяца полоскать при температуре 15–16 °С.

Соцветия ромашки аптечной – 2 части, соцветия календулы (ноготков) – 2 части, трава и цветки зверобоя – 2 части, семя льна -1 часть. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 30 мин, процедить. Полоскать горло 4–5 раз в день. Несколько последних порций проглотить небольшими глотками.

Листья шалфея, цветки мальвы, цветки бузины – поровну. Щепотку смеси заварить в стакане кипятка, остудить, процедить и полоскать горло.

Листья шалфея – 7 частей, цветки бузины – 7 частей, корень алтея – 6 частей. Применять в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

Ванны с добавлением лекарственных трав

Перечисленные ниже отвары и настои лекарственных растений применяют в качестве добавок для общих (полных) и местных (половинных, сидячих и ножных) ванн, а также используют для компрессов, обмываний, обертываний и втираний.

Объем общей ванны составляет около 250 л. воды.

Аир обыкновенный. Для общей ванны: 250 г размолотых корневищ залить 3 л. холодной воды, довести до кипения, процедить и добавить отвар в ванну. Аир содержит эфирные масла, горечи, дубильные вещества, терпены; оказывает сильное действие на кровообращение. Применять для лечения детей с рахитом и плохим физическим развитием, а также для заживления гноящихся ран.

Арника горная. Экстракт применяют в качестве добавки к общим и местным ваннам (2–4 ст. ложки настойки на 1 л. воды), а также для компрессов и втираний. Утоляет боль; применяют при лечении травм, кровоизлияний, ревматизма, снимает боли в конечностях после перенапряжения.

Валериана. Как правило, применяют готовые ваннные экстракты, которые служат добавкой к общим ваннам. При приготовлении отвара в домашних условиях для полной ванны требуется 500 г корня валерианы.

Ванны с отваром валерианы служат для успокоения сердца и нервной системы. Они рекомендуются при нервной бессоннице, нервном сердечном страдании, слабости сердца. Такие ванны уменьшают и регулируют число сердечных ударов, понижают кровяное давление.

Горчица. Добавка к ванне сухой горчицной муки: половину горсти муки развести водой (температура около 50 °С) до образования жидкой массы и, спустя несколько минут, когда уже чувствуется едкий запах, добавить ее в ванну, температура воды в которой 38–39 °С. Выделяемое горчицное масло представляет собой основное биологически активное вещество. Оно является чувствительным к температуре, поэтому следует избегать применения воды выше указанной температуры. Тем более, горчицу ни в коем случае нельзя кипятить, иначе она теряет целебную силу.

Горчицные ванны для рук и ног являются хорошим «отвлекающим» средством для сосудов. Действие горчицы более интенсивно и продолжительно. Во время этой процедуры происходит сильное раздражение и покраснение кожи, поэтому пребывание в такой ванне

следует ограничить 5-10 мин. После ванны необходимо тщательно смыть с кожи остатки горчичной муки.

Горчичные ванны особенно рекомендуют при начинающихся приступах мигрени и других видах головной боли.

Дуб. Измельчить сухую кору, замочить ее в 5 л. холодной воды на несколько часов, а затем кипятить в течение получаса. Отвар процедить и вылить в ванну. Для полной ванны (250 л) нужно взять 1–3 кг коры, для половинной – 500 г, для сидячей или ножной – 250 г.

Ванны из дубовой коры; благодаря содержанию дубильных веществ, действуют жаропонижающе, а также содействуют заживлению ран, применяются при лечении влажных высыпаний на коже, экземе заднего прохода.

Конский каштан. Применяют для общих ванн и обертываний. Для общей ванны следует взять 1–1,5 кг молотых семян, залить 5 л. холодной воды и кипятить 30 мин, затем процедить и добавить в ванну. Можно также использовать и готовый ванный экстракт.

Благодаря богатому содержанию сапонинов, дубильных веществ, горечи эти ванны укрепляют капилляры, препятствуют образованию тромбов. Применяют при лечении ревматизма мягких тканей и суставов, невралгии, зуда, нарушении периферического кровообращения.

Розмарин. Экстракт применяют в качестве добавки для общих и местных ванн, а также для обмываний. Для общей ванны взять 1–2 ст. ложки готового ванного экстракта.

Благодаря богатому содержанию эфирных масел такие ванны повышают кровоснабжение кожи и органов области таза. Применяют при спазматических нарушениях кровообращения, климактерических недугах, ревматизме мягких тканей, ушибах.

Ромашка аптечная. Соцветия залить водой и кипятить 10 мин в хорошо закрытой посуде, процедить. Для полной ванны следует взять 250 г ромашки, для сидячей – 125 г.

Благодаря содержанию в ромашке эфирного масла такие ванны оказывают целебное действие при внутренних и наружных воспалениях. Их с успехом применяют для лечения катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов.

Хвощ полевой. Хвощ залить холодной водой; кипятить полчаса и добавить в воду для ванны. Для полной ванны нужно взять 750 г хвоща, для половинной – 375 г, для сидячей и ножной – 250 г.

Хвощовые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при судорожном состоянии почек и мочевого пузыря, при катарах и слабости

мочевого пузыря.

Хвоцовой отвар благоприятно действует и на плохо заживающие раны. В таких случаях накладывают на рану марлю, смоченную в отваре.

Сосна. Для приготовления хвойного экстракта нужно взять веточки сосны; залить их холодной водой и прокипятить полчаса, после чего хорошо закрыть и оставить на 12 ч настаиваться. Хороший экстракт коричневого или зеленоватого цвета. Для полной ванны требуется 1,5 л экстракта, для половинной – 0,75 л, для сидячей и ножной – по 1 л.

Благодаря содержанию эфирного масла, в частности терпентина, экстракт действует успокаивающе, улучшает секреторную функцию, дезодорирует. Ванны с хвойной добавкой укрепляют сердце и нервы. Применяют их при бессоннице, параличе, подагре, мышечном и суставном ревматизме, ишиасе, воспалениях суставов, ожирении, при катарактах дыхательных путей, астме и болезнях легких, вегетативной дистонии, затруднениях, связанных с переходным возрастом.

Приложение 2. Алфавитный список растений

А

Абрикос
Агава американская
Адамов корень, или тамус
Аир обыкновенный
Айва обыкновенная
Аконит
Алоэ древовидное
Алтей лекарственный
Анис
Апельсин
Аралия
Арахис, или земляной орех
Арбуз
Арника горная
Арония, или черноплодная рябина

Б

Багульник
Бадан
Бадьян настоящий, или звездчатый анис
Баклажан
Баранец
Барбарис обыкновенный
Барвинок малый
Белая акация
Белена черная
Белладонна, или красавка
Береза
Бересклет бородавчатый
Бессмертник, или цмин
Бешеный огурец
Бобы конские
Болиголов крапчатый
Боярышник
Бредина, или ива козья
Брусника
Брюква
Будра
Бузина черная

В

Валериана лекарственная

Василек синий

Вахта трехлистная

Вербена лекарственная

Вереск

Вероника дубравная

Вероника лекарственная

Ветла

Виноград

Вишня

Г

Гвоздичное дерево
Герань луговая
Гледичия
Голубика
Горец змеиный, или раковые шейки
Горец перечный
Горец почечуйный
Горец птичий
Горечавка желтая
Горицвет, или адонис
Горох
Горчица
Гравилат городской
Гранат
Грейпфрут
Гречиха
Груша
Грушанка
Грыжник гладкий

Д

Девясил высокий

Донник лекарственный

Дуб

Дудник лесной, или дягиль лесной

Дудник обыкновенный, или дягиль лекарственный

Дурман обыкновенный

Дурнишник обыкновенный

Душица

Дымянка лекарственная

Дыня

Е

Ежевика

Ель

Ж

Женьшень

Живокость полевая

Жимолость

Жостер (крушина слабительная)

Заманиха
Звездчатка средняя
Зверобой
Земляника лесная
Зигаденус сибирский
Золотарник (золотая розга)
Золотой ус
Золототысячник зонтичный

И

Ива остролистная
Иван-чай, или кипрей
Имбирь лекарственный
Индийский лук
Инжир, или фиговое дерево
Ирга
Иссоп

К

Кабачок
Каланхоэ
Калина
Капуста
Картофель
Кассия, или сenna
Кендырь
Кизил
Кирказон
Кислица
Клевер луговой, или клевер красный
Клен остролистный
Клещевина
Клубника
Клюква
Княжик сибирский
Конопля
Конский каштан
Копытень
Кориандр
Коричное дерево (коричник цейлонский)
Коровяк густоцветковый
Костяника
Кофейное дерево
Кошачья лапка
Крапива двудомная
Крапива жгучая
Кресс посевной (кресс-салат)
Кровохлебка
Крушина ломкая
Крыжовник
Кукуруза
Кукушкин цвет, или горицвет кукушкин
Кунжут
Купена

Л

Лабазник, или таволга
Лаванда
Лавр
Лавровишня
Лавсония, или хна
Ламинария сахаристая
Ландыш
Лапчатка гусиная, или гусиная лапка
Лапчатка прямостоячая, или калган
Лебеда
Левзея, или маралий корень
Лен
Лещина, или орешник
Лилия
Лимон
Лимонник китайский
Липа
Лиственница сибирская
Лопух большой
Лотос орехоносный
Лох узколистный
Лук медвежий (черемша)
Лук репчатый
Луккпорей
Любисток
Любка двулистная

М

- Магнолия крупноцветковая. 344
- Мак самосейка. . . 376
- Малина. 247
- Мальва лесная. . . .510
- Мандарин.447
- Маргаритка многолетняя. 378
- Маслина. 416
- Мать-и-мачеха. . . .512
- Медуница.801
- Мелисса (лимонная мята). 182
- Миндаль. 260
- Можжевельник. . . 655
- Морковь. 114
- Морошка.915
- Мужской папоротник,
или щитовник мужской. 804
- Мыльнянка лекарственная. 890
- Мята перечная. . . .186

Н

Наперстянка красная, или пурпурная

Наперстянка шерстистая

Нарцисс

Настурция

Ноготки, или календула

О

Облепиха
Овес
Огурец
Огуречная трава (бурачник)
Одуванчик лекарственный
Окопник лекарственный
Ольха клейкая
Ольха серая
Омела белая
Орех грецкий
Орляк
Осина
Очанка лекарственная
Очиток пурпурный

П

Паслен черный
Пастернак
Пастушья сумка
Пеларгония, или душистая герань
Первоцвет
Переступень белый
Перец однолетний
Персик
Петрушка
Пижма обыкновенная
Пион уклоняющийся
Пихта
Плаун булавовидный
Плющ
Повилика европейская
Подмаренник душистый
Подорожник большой
Подсолнечник
Полынь горькая
Полынь обыкновенная
Портулак огородный
Просо
Прострел раскрытый
Пустырник обыкновенный
Пшеница
Пырей ползучий

Р

Ревень

Редька

Репа

Репешок обыкновенный

Рис

Родиола розовая, или золотой корень

Рожь

Розмарин

Ромашка аптечная

Ромашка пахучая, или безъязычковая

Рута

Рябина

С

Сабельник болотный
Салат
Свекла
Свободнаягодник, или элеутерококк
Сельдерей
Синюха
Сирень
Скумпия кожевенная
Слива
Смородина красная
Смородина черная
Сныть
Солодка голая, или лакрица
Сосна обыкновенная
Сосна сибирская, или кедр сибирский
Софора японская
Соя
Спаржа лекарственная
Стеркулия
Сушеница болотная

Т

Табак
Татарник колючий
Терпентинное дерево
Тимьян
Тмин обыкновенный
Толокнянка (медвежья ягода)
Томат, или помидор
Топинамбур
Тополь
Тут, или шелковица
Туя
Тыква
Тысячелистник обыкновенный

у

Укроп

Ф

Фасоль

Фенхель (волошский укроп)

Фиалка душистая

Фиалка трехцветная

Физалис

Х

Хвощ полевой

Хинное дерево

Хмель обыкновенный

Хрен

Ц

Цетрария исландская, или исландский мох
Цикорий обыкновенный

Ч

Чабер

Чайный куст

Черёда

Черемуха

Черешня

Черника

Чернокорень лекарственный

Чернушка

Чеснок

Чистотел большой

Ш

Шалфей лекарственный

Шандра обыкновенная

Шафран

Шиповник

Шоколадное дерево, или дерево какао

Шпинат

Щавель кислый (щавель обыкновенный)

Щавель конский

Э

Эвкалипт

Эстрагон

Я

Яблоня

Яснотка белая

Ячмень

Приложение 3. Перечень заболеваний

А

Абсцесс
Авитаминоз
Аденома предстательной железы
Активность половая
Алкалоиды
Алкоголизм
Аллергия
Амнезия
Ампутация
Ангина
катаральная
Анемия
Анестезия
Апоплексия
Аппендицит
Аппетит
возбуждение
отсутствие
потеря
улучшение
Аритмия
мерцательная
Артрит
ревматический
Артроз
Аскаридоз
Аскариды
Астения
Астма
бронхиальная
Асцит
Атеросклероз
сосудов мозга

сосудов сердца

Атония

желудка

кишечника

Аура

Б

Безумие
Бели
Бельмо
Беременность
Бесплодие
Беспокойство
Бессилие половое
Бессонница
Блефарит
Болезнь(и) бронхов
брюшной полости
вен
венерические
верхних дыхательных путей
воспалительные
горла
полости рта
почек
гинекологические
глаз
горла
грибковые
десен
желудка
желудочно-кишечного тракта
желчного пузыря
желчнокаменная
женские (см. Женские болезни)
заразные
инфекционные
кишечные
кожные
кровотворных органов
крови
легких

мочевого пузыря
мочевыводящих путей
мочекаменная
нервные
онкологические
органов дыхания
органов пищеварения
печени
поджелудочной железы
полости рта
почек
почечнокаменная
предстательной железы
простудные
психические
ревматические
с лихорадочным состоянием
селезенки
сердечно-сосудистые
сердца
суставов
щитовидной железы
язвенная (см. Язва)
яичников
Болезнь Боткина
Болезнь морская
Боль
в ампутационных культях
в горле
в груди
в желудке
в животе
в заднем проходе
в кишечнике
в ногах
в области сердца
в печени
в почках и мочевом пузыре
в пояснице

в суставах
в ушах
во время мочеиспускания
головная
зубная
мышечная
невралгическая
от почечных колик
ревматическая
сердечная
Бородавки
Бред
Брожение в кишечнике
Бронхит
астматический
гнилостный
катаральный
острый
хронический
Бронхопневмония
Бронхоэктаз
Бруцеллез
Брюшной тиф

В

Варикоз
Венозная недостаточность
Веснушки
Ветрянка
Вздутие живота
Вирус
Витамины
Витилиго
Влечение половое
Водянка
брюшная
Возбудимость нервная
повышенная
Волдыри
Волосы
выпадение
жирные
укрепление
Волчанка
красная
язвенная
Воспаление
в почках
век
вен
глаз
глотки
горла
гортани
десен
дыхательных путей
желудка
желудочно-кишечного тракта
желчного пузыря
женских половых органов

зева
кишечника
кожи
легких
лимфатических узлов
лицевого нерва
матки
миндалин
мозга
молочных желез
мочевого пузыря
мочевыводящих путей
мышц
нервных сплетений
ногтевого ложа
носоглотки
печени
плевры
поджелудочной железы
половых органов
полости рта
почек
предстательной железы
придатков
седалищного нерва
слезного мешка
слизистой оболочки
глаз
глотки
десен
кишечника
сосков
среднего уха
суставов
толстого кишечника
уха
яичников
Вульвит
Вши

головные
лобковые
Выведение из организма радионуклидов
Вывих
Выделения
из влагалища
Выкидыш
Выпадение прямой кишки
Высыпания
аллергические на коже
на губах
на лице
Вялое пищеварение

Г

Газы
Гайморит
Галлюцинации
Гангрена
легкого
Гастрит
анацидный
гиперацидный
гипоацидный
с повышенной кислотностью
с пониженной кислотностью
хронический
Гастроэнтерит
Гельминты
Гематурия
Геморрой
Гемофилия
Гепатит
вирусный
острый
хронический
Герпес
Гингивит
Гипертиреоз
Гипертония
Гипертрофия предстательной железы
Гиповитаминоз
Гипотония
Гланды
Глаукома
Глисты
Глотание затрудненное
Глухота
Гнездовая плешивость (см. Плешивость)
Гнойнички

Гнойничковые заболевания кожи
Гнойное воспаление тканей
Гнойное поражение костей
Гнойные процессы
Головокружение
Голосовые связки
Гонорея
Гормоны
Гортань
Грибковые заболевания кожи
Грипп
Грудная жаба
Грудная клетка
Грудное молоко
Грыжа
паховая

Д

Давление
артериальное
повышенное
пониженное
кровяное
повышенное
пониженное
Депрессия
Дерматит
аллергический
себорейный
Дерматоз
аллергический
зудящий
Десны
кровооточащие
Диабет
легкая форма
начальная стадия
Диарея
Диатез
аллергический
мокнущий
экссудативный
Диета
Дизентерия
Дискинезия
желчевыводящих путей
желчного пузыря
Дисменорея
Диспепсия
Дистония
Дистрофические изменения в сердце
Дистрофия
Дифтерия

Долголетие
Дряблость кожи
Дыхание
искусственное

Ж

Жар

Железа(ы)

молочные

паращитовидная

пищеварительная

поджелудочная

половые

потовые

предстательная

щитовидная

Желтуха

Желудка несварение (см. Несварение желудка)

Желудочно-кишечные расстройства

Желудочный сок

повышенной кислотности

пониженной кислотности

Желчнокаменная болезнь (см. Болезнь желчнокаменная)

Желчеотделение

Желчные протоки

Желчь

застой

отделение

Женские болезни

Жжение

З

Заикание
Закупорка печени
Заноза
Запах изо рта
Запор
атонический
спастический
хронический
Затвердения в молочной железе
Зоб
диффузный токсический
Золотуха
Зрение
потеря
расстройство
Зубы
кариес (см. Кариес зубов)
прорезывание
удаление
шатание
Зуд
в заднем проходе
кожи головы

И

Избыточный вес
Изжога
Икота
Иммунитет
Импотенция
Инвазия глистная кишечная
Инсульт
Интоксикация
тяжелыми металлами
Инфаркт миокарда
Ипохондрия
Истерия
Истощение
нервное
физическое
Ишемическая болезнь
Ишиас

К

Камни
в желчном пузыре
в мочевом пузыре
в печени
в поджелудочной железе
в почках
Капилляры
укрепление
повышенная хрупкость и проницаемость
Карбункул
Кардиосклероз
Кариес зубов
профилактика
Катар
bronхов
верхних дыхательных путей
желудка
кишечника
органов дыхания
Катаракта
Кашель
Кератит
Кишечная палочка
Кишечник
воспаление (см. Воспаление кишечника)
очистка
слизистая оболочка
Клизмы
лекарственные
очистительные
Климакс
Кожа
жирная
нечистая
пористая

смягчение
сухая
чувствительная
шелушение
Коклюш
Колика(и)
желудочные
желчнокаменные
кишечные
печеночные
почечные
Колит
аллергический
инфекционный
острый
спастический
хронический
язвенный
Кольпит
трихомонадный
Конвульсии
Кондилома
Контузия
Концентрация внимания
Конъюнктивит
Корь
Крапивница
Краснуха
Криз
Кровоизлияние(я)
в глаз
внутренние
Кровоподтек
Кровопотеря
Кровопускание
Кровотечение(я)
геморроидальное
кишечное
легочное

маточное
менструальное
наружное
носовое
остановка
после выкидыша
послеродовое
почечное
раневого
Кровоточивость десен
Кровохарканье
Кровь(и)
в моче
венозная
застой
свертываемость
Кровяное давление (см. Давление кровяное)

Л

Лактация
хронический
Лейкемия
Лейкоз
Лейшманиоз
Лимфатические узлы
воспаление
Лимфогранулематоз
Лимфолейкоз
Лихорадка
сенная
тифозная
Лишай
мокнущий
опоясывающий
чешуйчатый
Лишний вес
Ломкость ногтей (см. Ногти ломкие)
Ломота
в суставах
Лучевая болезнь
Лучевое поражение кожи
Люмбаго
Лямблиоз

М

Малокровие
злокачественное
Малярия
Маски
для жирной кожи лица
для сухой кожи лица
для шеи
косметические
Массаж
стоп
Мастит
Мастопатия
Меланхолия
Менингит
Менопауза
Меноррагия
Менструации
болезненные
длительные
затяжные
нерегулярные
обильные
отсутствие
расстройство
скудные
чрезмерные
Метеоризм
Миастения
Мигрень
Микроспория
Миндалины
удаление
Миозит
Миокардиодистрофия
Миокардит

Миома
Мозоли
удаление
Мокрота
в бронхах
Молочница
Морщины
Моча(и)
кровавая
недержание
Мочевыводящие пути
Мочеиспускание
болезненное
затрудненное
непроизвольное
учащенное
Мышечные боли (см. Боль мышечная)

Н

Нагноение
Нарушение
венозного кровотока
кровообращения
менструального цикла
мозгового кровообращения
нервной системы
обмена веществ
отделения желчи
пищеварения
работы кишечника
ритма сердца
солевого обмена
функциональной деятельности почек
холестеринового обмена
Нарыв
в горле
Насморк
аллергический
острый
хронический
Невралгия
тройничного нерва
Неврастения
атеросклеротическая
Неврит
седалищного нерва
Невроз
сердца
Недомогание
Недостаточность
коронарная
легочная
почечная
сердечно-сосудистая

Нейродермит
Неприятный запах изо рта (см. Запах изо рта)
Непроходимость труб
Нервное
возбуждение
истощение
Нервные
заболевания
потрясения
припадки
расстройства
Нервозность
Несварение желудка
Нефрит
Нефроз
хронический
Нефропатия
Новообразование
злокачественное
Ногти
ломкие

О

Обезвоживание
Облучение
Облысение
Обмен веществ
нарушение
Обморожение
конечностей
Обморок
Одержимость
Одышка
Ожирение
Ожог
глаз
термический
химический
Озноб
Онемение
ног
рук
Онкологические заболевания
кожи
легких
носа
рта
Операция
на брюшной полости
на глазах
на голове
на горле
на конечностях
на печени
Опорожнение кишечника
Опрелость
Опухание ног
Опухолевидные образования

Опухоль
в малом тазу
во рту
доброкачественная
злокачественная
матки
печени
селезенки
суставов
Опушение
желудка
матки
Осиплость
Ослабление памяти
Ослабление сердечной деятельности
Оспа
ветряная
Остеомиелит
Остеопороз
Остеохондроз
Отек
воспалительный
вызванный сердечной недостаточностью
кожи
конечностей
лица
почечный
Отечность
ног
Отит
гнойный
хронический
Открытый перелом
Отложение солей
Отравление
алкалоидами
алкоголем
грибами
мышьяком

пищевое

ртутью

солями тяжелых металлов

ядовитыми растениями

Отрыжка

кислая

Охриплость

Очищение суставов от шлаков (см. Шлаки)

П

Память
плохая
улучшение
Панариций
Панкреатит
хронический
Паразиты
кишечные
Паралич
конечностей
лицевого нерва
общий
языка
Парапроктит
Паренхима
Пародонтит
Парша
Паховая грыжа (см. Грыжа)
Пеллагра
Перебои в сердце
Перелом(ы)
костей
Перенапряжение
Переохлаждение
Переутомление
умственное
физическое
Перикардит
Перистальтика кишечника
Перифлебит
Перхоть
Песок
в почках
желчном пузыре
мочевом пузыре

Пигментация
Пигментные пятна
Пиелит
Пиелонефрит
Пищеварение
вялое
затрудненное
усиление
Пищевые отравления (см. Отравление пищевое)
Плеврит
Плексит
Плешивость
Плохой аппетит (см. Аппетит)
Пневмония
Повреждение
мышц
нервов
промежности
сухожилий
Подавленность
Подагра
Полиартрит
обменный
ревматоидный
Полипы
в кишечнике
в матке
в мочевом пузыре
в уретре
Поллюция
ночная
Половое бессилие (см. Бессилие половое)
Половое влечение (см. Влечение половое)
Понижение слуха
Пониженная свертываемость крови
Понос
кровавый
Порез
Порок сердца

Порча
Поры
Поседение
Потенция
Потеря голоса
Потеря сознания
Потливость ног
повышенная
Потница
Похмелье
Почечная недостаточность
Почечнокаменная болезнь (см. Болезнь почечнокаменная)
Почки
Предынфарктные состояния
Приапизм
Приливы крови к голове
Приступ
бронхиальной астмы
кашля
сердцебиения
Провитамин А (см. Витамины)
Прогревание
Проказа
Проктит
Пролежни
Промывание
глаз
желудка
Простата
Простатит
Простуда
Прыщи
Психические заболевания (см. Болезни психические)
Психотерапия
Псориаз
Пульпит
Пульс
замедление
учащение

Пучение живота
Пятна
пигментные
родимые

Р

Работоспособность
Радиация
Радикулит
пояснично-крестцовый
Раздражение кожи
Раздражительность
болезненная
повышенная
Рак
горла
гортани
желудка
кишечника
кожи
легких
матки
молочной железы
печени
пищевода
прямой кишки
различной локализации
языка
Раны
гнойные
кровоточащие
мокнущие
труднозаживающие
Расстройство(а)
желудка
желудочно-кишечные (см. Желудочно-кишечные расстройства)
кишечные
нервные
пищеварения
половое
Растяжение

мышц
связок
сухожилий
Рахит
Рвота
Реакция
аллергическая
астено-ипохондрическая
астено-невротическая
нервная
Ревматизм
в ногах
мышечный
острый
суставный
Регенерация
кожи
тканей
Рези
в животе
в кишечнике
Респираторные заболевания
Ринит
аллергический
вазомоторный
Родимое пятно (см. Пятна родимые)
Роды
Рожа
Рубец

С

Саркома
Сахарный диабет (см. Диабет)
Светобоязнь
Свертываемость крови
повышенная
пониженная
Свинка
Свищ
Связок повреждение
Сглаз
Себорея
жирная
Седина ранняя
Секреция желудочного сока
пониженная
Сердечная слабость (см. Слабость сердечная)
Сердечно-сосудистая недостаточность
Сердечно-сосудистый вегетоневроз
Сердцебиение
сильное
учащенное
Сибирская язва (см. Язва сибирская)
Синдром
депрессивный
Синусит
Синюшность
Синяк
Сифилис
Скарлатина
Склероз
сосудов головного мозга
Склонность к кровотечениям
Склонность к полноте
Скопление газов в кишечнике
Скрофулез

Слабость
десен
зубов
легких
мочевого пузыря
ног
общая
половая
послеродовая
сердечная
старческая
Слабоумие
Слезотечение
Слепота
куриная
Слизь желудочная
Слух
понижение
Солитер
Сонливость
Состояние
астеническое
астено-депрессивное
депрессивное
коматозное
лихорадочное
Спазм(ы)
головного мозга
желудка
желчного пузыря
кишечника
сосудов
Спастическое нарушение глотания
Спастическое нарушение речи
Спондилит
Средство(а)
антибактериальное
антиспазматические
аппетитные

ароматическое
болеутоляющие
ветрогонное
возбуждающие
вызывающие отвращение к табаку
глистогонные
дезинфицирующие
для лечения глаз
для ухода за волосами
жаропонижающие
желудочно-кишечные
желчегонные
косметические
кровоочистительные
мочегонные
от солнечных ожогов
отхаркивающие
потогонные
противоаллергические
противовоспалительные
противодиабетические
противокашлевые
противолихорадочные
противорвотные
противосудорожные
противоцинготное
ранозаживляющие
седативные
сердечно-сосудистые
слабительные
снотворные
спазмолитические
тонизирующие
укрепляющие
успокаивающие
успокаивающие кашель
ухода за кожей
Ссадины
Старение

Стенокардия
Стимуляция дыхания
Столбняк
Стоматит
язвенный
Страх
Стрептодермия
Стресс
психический
Струпья
Судороги
конечностей
мышц
ног
Судорожные припадки
Сумасшествие
Суставы опухшие
Сухость во рту
Сыпь
гнойная
гнойничковая
зудящая
кожная

Т

Тахикардия
Температура повышенная
Тиреотоксикоз
Тиф
брюшной
сыпной
Токсикоз
Токсикоинфекция пищевая
Тонзиллит
Тонус
матки
мышечный
Тошнота
Травма
глаз
Трахеит
Трахеобронхит
Трахома
Трещины
заднего прохода
кожных покровов
на губах
на ногтях
на руках
прямой кишки
сосков
Трихомонада
Трихофития
Тромбоз
Тромбофлебит
Тромбы
Трофические язвы (см. Язвы трофические)
Туберкулез
желез
кавернозный

кожи
костей
легких
лимфатической системы
суставов
Туберкулезная палочка

У

Увеличение печени
Удушье
Ужаления
Укрепление нервной системы
Укусы
бешеной собаки
комаров
скорпионов
Улучшение аппетита (см. Аппетит)
Улучшение настроения
Улучшение пищеварения
Упражнения дыхательные
Ураты
Уремия
Уретра
Уретрит
неспецифический
Усиление полового влечения
Усиление половой функции
Усталость
глаз
ног
умственная
физическая
Утомление
физическое
Утомляемость повышенная
Уход
за волосами
за кожей лица
Ушиб

Ф

Фарингит
Фиброма
матки
Фибромиома
Флебит
Флегмона
Флюс
Фригидность
Фронтит
Функция
двигательная
желудочно-кишечного тракта
кишечника
нервной системы
сердечно-сосудистой системы
Фурункулез
Холангит
Холерный вибрион
Холестерин
выведение из организма
Холецистит
острый
хронический
Хорея
Хрипота
Хромота

Ц

Царапины

Цвет лица

Целлюлит

Церебростения травматическая

Цестодоз кишечный

Цинга

Цирроз печени

Цистит

Ч

Чахотка

Чесотка

Чирьи

Чувствительность

повышенная

Чума

Ш

Шизофрения
Шишки геморроидальные
Шлаки
выведение из организма
Шок
Шпора пяточная
Шум в голове
Шум в ушах

Э

Экзема
аллергическая
детская
мокнущая
сухая
Экстрасистолия
Эмболия
Эмфизема легких
Эндоцервицит
Энергия
космическая
Энтерит
острый
Энтероколит
острый
хронический
Энурез
Энцефалит
Эпидемия
гриппа
Эпидермит
Эпилепсия
Эрекция
Эрозия
роговицы
шейки матки

Я

Язва(ы)

варикозная

гнилостная

гнойная

голени

двенадцатиперстной кишки

желудка

злокачественная

инфицированная

кишечника

кожи

пораженная экземой

раковые

роговицы

сибирская

трофические

хронические

шейки матки

Язвенный колит (см. Колит язвенный)

Язвенный стоматит (см. Стоматит язвенный)

Ячмень

Библиография

1. Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Канон врачебной науки. Избранные разделы. М.: «МИКО Коммерческий вестник»; Ташкент: Фан АН Республики Узбекистан, 1994.
2. Акопов И. Э. Важнейшие отечественные лекарственные растения и их применение. Томск: Медицина, 1986.
3. Алтымышев А. А. Природные целебные средства. М.: Профиздат, 1991.
4. Асеева Т. А., Найденова Ц. А. Пищевые растения в тибетской медицине. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1991.
5. Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР. М., 1980.
6. Ауерсвальд. Целебные травы и растения. М.: Русский труд, 1910.
7. Балицкий К. П., Воронцова А. П. Лекарственные растения в терапии злокачественных опухолей. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1980.
8. Барнаулов О. Д. Введение в фитотерапию. Спб.: Издательство «Лань», 1999. (Серия «Мир медицины»).
9. Барнаулов О. Д. Фитотерапия больных легочным туберкулезом. СПб.: ЗАО «ВЕСЬ», 1999.
10. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. М.: Химия, 1993.
11. Богомолова Р. Т. Лечит Бог и природа. Как победить рак. М.: АНС, 1996.
12. Богомолова Р. Т. Лечит Бог и природа. Алкоголизм можно и нужно победить. 2-е изд., испр. и доп. М.: АНС, 2000.
13. Богоявленский Н. А. Древнерусское врачевание в XI–XVII вв. М., 1960.
14. Большая Энциклопедия «Жизнь и здоровье женщины» /Гл. редактор Г. А. Непокойчицкий. М.: ООО ИД АНС; ООО ОЛМА-ПРЕСС Образование, 2005.
15. Большая Энциклопедия народной медицины /Гл. редактор Г. А. Непокойчицкий. М.: ИД АНС; ОЛМА-ПРЕСС, 2005.
16. Бромлей Ю. В., Воронов А. А. Народная медицина как предмет этнографических исследований. НСЭ, 1976, № 5.
17. Бянь Чжичжун. Секреты молодости и долголетия. /Пер. с китайск. М.: Молодая гвардия, 1989.
18. Варлих В. К. Русские лекарственные растения. СПб., 1912.

19. Воронина Г. А. Народная медицина. Вып. 1. М.: Наука, 1990.
20. Воронина Г. А., Воронина А. В. Народная медицина. Вып. 2. М.: Знание, 1990.
21. Востоков В. Ф. Секреты целителей Востока. Ташкент: Узбекистон, 1993.
22. Востоков В. Ф. Скрижали тибетского ламы. СПб., 1994.
23. Гажев Б. Н. и др. Лечение болезней органов дыхания у взрослых и детей. СПб.: ИД «МиМ», 1997.
24. Гажев Б. Н. и др. Лечение больных невротами и импотенцией. СПб.: ИД «МиМ», 1998.
25. Гончарова Т. А. Энциклопедия лекарственных растений: (лечение травами). Т.1, Т.2. М.: Изд. Дом МСП, 2004.
26. Горбунова Т. А. Лечение растениями. Рецептурный справочник. М.: Аргументы и факты, 1994.
27. Городинская В. Таинство сил исцеляющих. М.: Наука, 1990.
28. Григорьев Н. В. Лечебник-травник. М., 1911.
29. Григорьев Н. В. Травы и растения – источники здоровья. М., 1914.
30. Дары Божии. Практическая лечебная энциклопедия. Советы православного врача и священника. СПб.: Сатись, Держава, 2003.
31. Демич В. О. Очерки русской народной медицины. СПб., 1889.
32. Дерикер В. В. Сборник народно-врачебных средств, знахарями в России употребляемых. СПб., 1866.
33. Домашняя медицинская энциклопедия. Здоровье женщины. М.: АНС, 2003.
34. Домашняя медицинская энциклопедия. Здоровье сердечно-сосудистой системы. М.: АНС, 2003.
35. Домашняя энциклопедия. Питание – здоровье. Ростов-на-Дону: Изд-во Рост. ун-та, 1993.
36. Доронина Ю. А. Целебная соя. СПб.: «Невский проспект», 2002. (Серия «Целительные силы природы»).
37. Егер Х. Лекарственные растения. М., 1900.
38. Здоровье матери и ребенка: Энциклопедия. /Под ред. Е. М. Лукьяновой. Киев: Украинская Энциклопедия, 1992.
39. Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской медицины. М.: Медицина, 1960.
40. Калюжный В. В. Медицинская и натальная астрология. Минск: Издательский Дом СИДУМЕТ, 1994.
41. Кашинский И. Русский лечебный травник. М., 1862.
42. Корзунова А. Н. Большая энциклопедия золотого уса. М.: Изд-во

«Эксмо», 2004.

43. Корсун В. Ф., Коваленко В. В. Аптекарский огород. Мн.: Ураджай, МФЦП, 1994.

44. Кочегина А. А. Золотой ус и комнатные растения-целители. СПб.: «Вектор», 2004. (Серия «Целительные практики»).

45. Кочегина А. А. Чистотел, зверобой, ромашка – растения-лекари. СПб.: «Вектор», 2005. (Серия «Целительные практики»).

46. Кочегина А. А. Эхинацея защитит иммунную систему. СПб.: «Вектор», 2005. (Серия «Целительные практики»).

47. Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. М.: Высш. шк., 1992.

48. Куреннов П. М. Русский народный лечебник. Нью-Йорк, 1975.

49. Лавренев В. К., Лавренова Г. В. Полная энциклопедия лекарственных растений. Т.1, Т.2. СПб.: «Издательский Дом «Нева»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.

50. Лавренова Г. В. Фитотерапия. Т.1, Т.2. СПб.: ООО «СМИО Пресс», ТОО «Диамант», 1996.

51. Ландышев Е. В. Народный лечебник-травник. М., 1893.

52. Лоевский Ф. Полный настоящий простонародный русский лечебник. М.: Типография С. Орлова, 1866.

53. Мазнев Н. И. Травник. М.: ООО «Гамма Пресс 2000», 2001.

54. Мартынов С. М. Практическая энциклопедия. Лечение детей нетрадиционными методами. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000.

55. Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов: Приволжское книжное изд-во, 1967.

56. Медицинская поэзия Средневековья. Валафрид Страбон. Садик. Одо из Мена. О свойствах трав. Арнольд из Виллановы. Салернский кодекс здоровья. М.: Интер-бук, 1992.

57. Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Мн.: Польша, 1997.

58. Нуралиев Ю. Н. Лекарственные растения. Целебные свойства фруктов и овощей. Нижний Новгород: сп ИКПА, 1991.

59. Палов М. Энциклопедия лекарственных растений. /Пер с немец. М.: «Мир», 1998.

60. Пашина Г. В. Растения и косметика. Минск: Ураджай, 1993.

61. Пашинский В. Г. Лечение травами. Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1989.

62. Полная энциклопедия народной медицины. В 3-х т. Т.1-Т.3. М.: АНС, 2000.

63. Полная энциклопедия «Жизнь и здоровье женщины». 2-е изд., испр. и доп. М.: АНС, 2002.
64. Полная Энциклопедия: Жизнь и здоровье мужчины. В 2-х томах. Т.1, Т.2. М.: АНС, 2004.
65. Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев: Здоровье, 1969.
66. Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. – акад. РАМН В. И. Покровский. М.: Советская энциклопедия, 1992.
67. Пучко Л. Г. Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека. М.: АНС, 2002.
68. Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека. М.: АНС, 2002.
69. Пучко Л. Г. Радиэстетическое познание человека. Система самодиагностики, самоисцеления и самопознания человека. М.: АНС, 2005.
70. Рабинович А. М. Лекарственные травы и рецепты древних времен. М.: Росагро-промиздат, 1991.
71. Раны и их лечение в тибетской медицине. /И. О. Убашеев и др. Новосибирск: Наука, Сиб. отд., 1990.
72. Русский народ, его обычаи, обряды, предания, суеверия и поэзия. / Собр. М. Забелиным. М.: Издание книгопродавца М. Березина, 1880.
73. Самофалова Э. Л. Тайны белой магии, или чудодейственный ключ. М.: Кинообъединение Москва, 1992.
74. Саянова У. Индийский лук и наследие древних целителей. СПб.: Издательство «Крылов», 2005. (Серия «Радуга здоровья»).
75. Седир П. Магические растения. Москва – Казань: Твердь. Слово, 1993.
76. Синяков А. Ф. Фитотерапия против рака. М.: Советский спорт, 1997.
77. Современная медицинская энциклопедия /Пер. с англ. Американское издание под ред. Р. Беркоу, М. Бирса.
78. Современная фитотерапия. /Под ред. В. Петкова. Пер. с болг. София: Медицина и физкультура, 1988.
79. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Фитотерапия. М.: Медицина, 1988.
80. Стасова Н. В. Исцеляющие комнатные растения. СПб.: «Вектор», 2005. (Серия «Целительные практики»).
81. Стасова Н. В. Народные средства лечения. СПб.: «Вектор», 2005. (Серия «Целительные практики»).
82. Степанюк Д. С. Тайная мудрость знахаря. СПб.: мп Азия, 1992.

83. Тайны народной медицины: Из практики народных лекарей В. И. Корчана и К. Б. Кулемзы. М.: Талисман, 1993.

84. Травник. Лекарственные растения и их применение. Кострома: Костромское областное общество «Знание», 1990.

85. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. М.: Медицина, 1974.

86. 1000 рецептов из лекарственных трав. /Сост. В. Н. Ковалев, А. Г. Сербин. Киев: Укрполиграфсервис, 1991.

87. Ужегов Г. Н. Кожа – зеркало здоровья. М.: АНС, 1999.

88. Ужегов Г. Н. Здоровье мочеполовой системы. М.: АНС, 1999.

89. Ужегов Г. Н. Секреты выживания в чрезвычайных ситуациях. М.: АНС, 1999.

90. Флоринский В. М. Домашняя медицина. Лечебник для народного употребления. Казань, 1880.

91. Чхве Тхэсоп. Лекарственные растения. /Пер. с корейск. М.: Медицина, 1987.

92. Энциклопедия «В ожидании малыша». М.: АНС, 2005.

93. Энциклопедия «Мир женщины. Секреты счастливой жизни». М.: АНС, 2005.

94. Энциклопедия «Мы ждем ребенка». М.: АНС, 2005

95. Энциклопедия народной медицины. В 8-х т. Т.1-Т.8. М.: АНС, 1994–2002.

96. Энциклопедия народного целительства. М.: ЗАО «ТрастПресс», 1999.

97. Энциклопедия современной женщины. Путь к гармонии и счастью. М.: АНС, 2005.

При подготовке данного издания были использованы также рекомендации, напечатанные в газетах, журналах, и неопубликованные источники (записи народных целителей, письма читателей, устные сообщения и т. п.).

Примечания

1

Зодиакальные признаки даны по книге П. Седира «Магические растения». Некоторые определения не соответствуют установленным ботаническим понятиям.

2

В древности ученые обращали внимание на основные принципы и очень мало заботились о применении их в материальном мире. Словами «земля», «вода», «воздух», «огонь» они обозначали принципы. Наши

современники понимают под этими словами вещества, поэтому произведения древности часто бывают непонятны. Понятию «тепло и сухость» соответствует стихия «огонь», понятию «влажность и тепло» – «воздух», понятию «влажность и холод» – «вода», понятию «холод и сухость» – «земля».

3

В некоторых книгах: капуфер.

4

В некоторых книгах: гальбаном.

5

Все, кого интересует эта необыкновенная женщина, могут узнать о ней из книг В. Мэгре «Анастасия», «Звенящие кедры России».

6

Микроспория – одно из распространенных заразных грибковых заболеваний кожи. Проявления во многом сходны с трихофитией, и оба заболевания раньше объединяли общим названием «стригуций лишай».

7

См. книги Пучко Л. Г. Многомерная медицина. Система самодиагностики и самоисцеления человека. – М.: АНС, 2002 – 348 с.: илл.; Пучко Л. Г. Биолокация для всех. Система самодиагностики и самоисцеления человека. – М.: АНС, 2002 – 320 с.: илл.; Пучко Л. Г. Радиэстетическое познание человека. Система самодиагностики, самоисцеления и самопознания человека. – М.: АНС, 2005.