

Любовь Поливалина

Монастырские рецепты от любой хвори



Annotation

Применение трав в нетрадиционной медицине известно испокон веков. Одними из первых кто стал применять дары природы в целительстве были древние монахи. В своих монастырях они открывали секреты лекарственных растений, а также пытались применить эти открытия при лечении своих заболеваний. Лишь совсем недавно удалось приоткрыть тайнства монахов и узнать их вековые рецепты исцеления от человеческих недугов. В книге, которую вы держите в своих руках, собраны как раз те уникальные рецепты. Только благодаря ее вы сможете узнать как с помощью сил природы вылечить давно мучащие вас болезни и навсегда про них позабыть.

- [Любовь Поливалина](#)
 - [Введение](#)
-

Любовь Поливалина

МОНАСТЫРСКИЕ РЕЦЕПТЫ ОТ ЛЮБОЙ ХВОРИ

Введение

Из глубины веков, от наших далеких предков доходят до нас монастырские рецепты излечения от любой хвори. Некрепок телесный покров человека: только малейшая червоточина появилась, вот и нет уже былой силы и здоровья. Как же избавиться от свалившего недуга, как сохранить былую мощь и духовную чистоту? Издавна в монастырях скапливались пришедшие с различных уголков земли способы борьбы с существующими заболеваниями. Любой страждущий мог прийти в монастырь и быть уверенным в том, что ему помогут, изготовят необходимое средство, да еще и описание приготовления в придачу дадут – чтобы в следующий раз сам, без помощи посторонних людей, мог справиться с обнаружившейся хворью.

Но наступили и суровые времена на Русской земле, когда разрушились монастыри, а хранившиеся в них сокровища мысли безжалостно уничтожались. Трудно сейчас понять и оценить величину ущерба, сложно представить, сколько бесценных рукописей с лечебными советами нашли свою гибель в это время. К счастью, сейчас эти потрясения вспоминаются лишь как ужасный сон: монастыри восстанавливаются, а с ними возвращаются и крупицы того знания, которое одухотворяло жизнь человека на протяжении целых столетий.

В данной книге собраны уцелевшие, чудом сохранившиеся рецепты излечения от самых различных заболеваний.

Из первой главы вы сможете узнать историю происхождения монастырских рецептов, а также правила сбора трав и секреты приготовления из них различных настоев, мазей и припарок, применяющихся при лечении хворей. Внимательнее отнеситесь к этой главе, поскольку неправильно приготовленный настой не только не способен излечить проявившуюся болезнь, но и может значительно ухудшить положение, добавив новые заболевания. В остальных главах даются уже непосредственно рецепты лекарственных настоев и других

средств монастырской медицины, разбитые согласно их традиционному, устоявшемуся делению на средства от простудных болезней, средства от сердечных недугов, средства от болезней желудка, средства от дурной крови, средства от облысения и кожных болезней и средства для укрепления души и тела.

Хочется верить, что эта книга станет вашим надежным помощником в трудную минуту и останется интересной для всех людей вне зависимости от их возраста и образа жизни.

Глава 1. ДРЕВНИЕ МОНАСТЫРСКИЕ РЕЦЕПТЫ

Применение трав в монастырской медицине

Традиции лечения на Руси уходят своими корнями в глубокую древность. Представления о жизни в эпоху Древнерусского государства складывались из летописей и данных археологических раскопок. Более ранняя история Руси представлена в славянских былинах, сказаниях, в рукописях чужеземных путешественников, например Геродота, историка и философа, описывавшего места, «достойные внимания ученого».

Медицина языческой Руси воплощалась в магии волхвов, обладавших тайными знаниями, какими не могли владеть обыкновенные люди в Древнерусском государстве. Уединенно проживая в лесах, волхвы изучали целебные силы природы и применяли их на пользу человеку. Они были единственным сословием, обладавшим хоть какими-то приемами врачевания. В древней литературе под словом «волхвы» подразумевались приверженцы всего таинственного и непостижимого: служители дохристианских культов, знахари, ведуны, ведьмы, восточные мудрецы и звездочеты. Действия волхвов представляли собой магические способы врачевания, различные по степени «мудрости»: от простого невежественного знахарства до почти научных способов излечения. И вот уже воображение рисует нам глубокого старца с длинной седой бородой, склонившегося над больным, подобно вещему Финну из поэмы Л. С. Пушкина «Руслан и Людмила»:

*...В той долине два ключа,
Один течет водой живою,
По камням весело журча,
Тот льется мертвою водою...
С двумя кувшинами пустыми
Предстал отшельник перед ними;
Прервали духи дивный сон
И удалились, страха полны.
Склонившись, погружает он
Сосуды в девственные волны;*

*Наполнил, в воздухе пропал
И очутился в два мгновенья
В долине, где Руслан лежал
В крови, безгласный, без движенья;
И стал над рыцарем старик,
И вспрыснул мертвою водою,
И засияли раны вмиг,
И труп чудесной красотой
Процвел; тогда водой живою
Героя старец окропил,
И бодрый, полный новых сил,
Встает Руслан...*

Сказания о фантастических живой и мертвой водах, так часто упоминающиеся в русских сказаниях, основывались на знаниях о целебной силе вполне реальной минеральной воды. Столь привычный для современного человека «Нарзан» в древности называли «богатырь-питьем» или кислой водой. Знахари рекомендовали его для укрепления здоровья после тяжелого недуга или советовали пить людям слабого телосложения.

Согласно былинам волхвы исцелили легендарного Илью Муромца, просидевшего на печи 30 лет и 3 года, дав ему испить «чарочку питьеца медвяного», благодаря чему молодец смог вернуть себе богатырскую силу. Напитки на основе меда являлись основным лекарственным средством русских знахарей. Горячая смесь меда с кобыльим молоком излечивала простуду. Подобным свойством наделялись панты оленя и рыба печень, как известно, обладающая большим количеством витамина А. Сырой печенью языческие знахари успешно излечивали куриную слепоту. Страдающие этим заболеванием нормально видят днем, теряя остроту зрения в сумерках. Ночью больные ничего не различают и совершенно беспомощны, а позднее возникает нагноение и навсегда повреждается роговица глаза. Болезнь была известна еще в Древнем Египте, упоминалась в Гиппократовом сборнике, где в качестве лекарства рекомендовалось съесть бычью печень с медом.

Волхвы оказывали помощь каждому, кто к ним обращался, не требуя платы за труд. Однако если простому человеку обычно требовалось избавление от хвори, то князья чаще интересовались гаданьем. Волхвы знали целебную силу медного купороса, серебра, скипидара, селитры, мышьяка, ртути, сурьмы, уксуса.

Государственность России начала складываться в конце IX в., когда

князь Олег Рюрикович захватил Киев, сделав его столицей объединенных княжеств Черной и Белой Руси. Древняя, исконная Черная Русь с центром в Ладоге и Новгороде располагалась на северо-западных территориях, в бассейне Верхнего Немана. Проживавшие на этих землях племена приильменских словен, вятичей, древлян издавна поклонялись языческим богам.

Белой Русью условно назывались княжества Приднепровья во главе с Киевом. Здесь соблюдались византийские традиции с пышными обрядами, развитым богословием, с высокой грамотностью и книжной культурой. Древнерусские князья торговали с государствами Северной Европы, Кавказа, Средней Азией и Византией, направляя караваны «из варяг в греки» – так назывался путь у берегов Балтийского (Варяжского) моря, доходивших до Крыма.

В 988–989 гг. Древнерусское государство вступило в период расцвета и во многом благодаря утверждению христианства в качестве единой государственной религии. Крещение Руси произошло по воле великого князя Киевского Владимира I Святославовича, в крещении названного Василием. Канонизированный после смерти, до крещения он был ярым идолопоклонником и «женолюбцем».

Согласно летописям Владимир имел 5 жен и более 800 наложниц. После крещения он предстал перед народом в образе скромного, благонравного христианина. Идея принятия новой веры пришла к русскому князю после общения с послами – миссионерами различных вероисповеданий: болгарскими-магометанами, хазарскими евреями, посланцами папы римского. Но только «грек-философ» сумел зажечь во Владимире «искру христианства». По совету бояр в Византию отправилось посольство с целью испытания выбранной религии. В следующем году Владимир окрестился вначале сам, а затем приказал разрушить в столице все языческие идола и окрестил киевлян.

Первыми приняли новую веру жители Новгорода, Ростова Суздаля, Белоозера, Пскова, Полоцка, где быстрыми темпами развивались ремесла, торговля, создавались памятники письменности и архитектуры. Благодаря поддержке князей монастыри становятся не только сосредоточением религиозного культа и культуры, но и центрами накопления знаний.

По свидетельству летописцев, Ярослав Мудрый свободно говорил на 5 языках, книги «читал часто и в ночи и дне». По воле князя на русский язык переводились греческие трактаты, составившие знаменитую библиотеку храма Софии Киевской. Его внучка Янка Всеволодовна в 1086 г. учредила женскую школу при Андреевском монастыре.

Греческая культура проникала на Русь через давние связи с Болгарией, откуда присылались античные манускрипты. На славянский язык древние тексты переводили монастырские летописцы. Трудом монахов-переводчиков сохранились все известные знания в различных областях культуры того времени, в том числе книги по медицине.

До нашего времени сохранился древнейший вариант первой русской летописи «Повесть временных лет», над созданием которой трудились несколько поколений летописцев. Книгу начал писать игумен Киево-Печерской лавры Никон. Позже над ней работал игумен Михайловского Выдубецкого монастыря Сильвестр, в правление Владимира Мономаха назначенный епископом Переславля. Другой составитель «Повести временных лет», монах Киево-Печерского монастыря Нестор, считается одним из крупнейших историков Средневековья.

Подобно всякой монотеистической религии, христианство не отличалось терпимостью к язычникам. Волхование считалось преступным деянием, а знахари жестоко преследовались, поэтому с развитием христианства лесных чародеев сменили народные врачеватели, именовавшиеся тогда лечцами. Передавая свои знания от отца к сыну, они строго берегли тайну врачевания внутри «семейных школ». Почти не интересуясь здоровьем своего народа, русские князья все же пытались регулировать общественные отношения. В «Русской правде» содержались краткие положения, касавшиеся оплаты труда лечцов. Если человек получил увечье в драке, то обидчику вменялось выплатить 3 гривны пострадавшему и лечебное вознаграждение любому, кто возьмется лечить рану.

С введением законодательства на Руси сложилось сословие вольных врачей, лечивших князей и бояр за солидную плату. Например, в летописи Кирилла Туровского рассказывалось о лечце-армянине, практиковавшем в конце XI в. Будучи «зело хитрым во врачевании, яко прежде не было таково», восточный медик ставил диагноз в соответствии с пульсом, обращал внимание на внешность пациента. Видимо, он успешно справлялся с недугами, если удостоился быть приглашенным к князьям Всеволоду Ярославовичу и Владимиру Мономаху. Придворный лекарь черниговского князя Николая Давыдова так же завоевал славу «зело искусного во врачевании». Судя по прозвищу, Петр Сириянин прибыл на Русь с Ближнего Востока. Несмотря на то что приемы частных врачевателей исходили из традиций народной медицины, придворные лекари держались независимо от знахарей, также не признавали монастырских лечцов.

На Руси врачеванием занимались не только мужчины. Женщины профессионально ухаживали за лежачими больными, изготавливали лекарства из трав, умели делать массаж и вправлять вывихи. Народное сказание об Илье Муромце представляло некую Марину в качестве личного врача богатыря. В Новгородской переписи 1583 г. можно найти упоминание о «Натальице Клементьевской жене лекарице», входившей в число 6 прославленных городских лекарей. В «Повести о Петре и Февронии Муромских» (XV в.) иносказательно описана реальная история, произошедшая с князем Давидом Муромским и его супругой Ефросиньей. «Зарубив мечом змея, Петр обрызгался змеиной кровью и занедужил тяжкой хворью. И пошел князь в Рязанскую землю, искать исцеления у девицы Февроньи, дочери древолаза...». Девушка вылечила занедужившего князя медом диких пчел, но по возвращении домой болезнь вновь стала преследовать его. Тогда Петр Муромский решил жениться на прекрасной целительнице, дабы стать счастливым и никогда не болеть.

В старинных русских травниках часто упоминались иноземные рецепты и методики лечения, в том числе и техника исполнения хирургических процедур.

Несмотря на территориальную отдаленность, Русь издавна поддерживала торговые отношения с Индией. Вместе с товаром купцы привозили на родину уникальные рукописи.

Рассказы знаменитых путешественников также отражены в монастырских лечебниках. Например, заметки медицинского характера содержатся в книге «Хождение за три моря» (1472 г.), написанной Афанасием Никитиным.

«Книга, глаголемая прохладный ветроград, избранная из многих мудрецов о различных врачевских вещах, ко здравью человеческому предстоящих» (1534 г.) представляла собой переводной немецкий лечебник. Благодаря прекрасному изложению книга имела успех и пережила многократные переиздания, а русские лекари узнали о «садах здоровья», уже давно популярных в Европе. Первый ветроград появился под западной стеной Московского Кремля в качестве государевых аптекарских огородов, на месте, где в настоящее время располагается Александровский сад. В 1657 г. вследствие значительного расширения огород перенесли за Мясницкие ворота. После того лекарственные сады произрастали уже во всех концах Москвы. Один из них стал основой столичного Ботанического сада. При огородах устраивались аптекарские избы, где изготовлялись пластыри, мази, сиропы, поступавшие в продажу уже в готовом виде.

В монастырях занимались не только переводами медицинских трактатов, но и оказывали помощь страждущим, причем не только молитвами. Первый монастырский приют, устроенный при Киево-Печерской лавре, начал принимать больных только в XI столетии. Эти сведения – о больнице, монастыре и его обитателях – отражены в Киево-Печерской патерике XII в. Самый древний русский монастырь располагался за пределами Киева, недалеко от пещер (древнерус. – пещеры), где первоначально жили монахи. Служители лавры считали заботу о больных своим долгом, исполняя его с большим усердием. Отдельные кельи предназначались для тяжелобольных, за которыми братья ухаживали круглосуточно. Люди, страдавшие заразными, кожными и психическими заболеваниями, приходили сюда со всей Руси, неизменно получая помощь и надежду на исцеление. В патерике сообщается о монахах, искусно владевших различными способами врачевания. «Пречудный лечец» Антоний прибыл в Киево-Печерскую лавру с Айон-Орос (Афон). Гористый полуостров на северо-востоке Греции с X в. являлся центром православного монашества.

В обителях Афона находилось крупнейшее в христианском мире собрание рукописей и памятников церковного искусства. Лекарь Антоний получил хорошее врачебное образование в античном духе, а до прибытия в Киев долго работал в больницах греческих колоний. Он сам ухаживал за больными, лично приготавливал снадобья, и его пациенты умирали редко.

Преподобный Алимпий, судя по имени, также пришел на Русь из Палестины. Проклиная «волхвов и неверных людишек», монах успешно лечил проказу, пользуясь больных мазью собственного изготовления. Один из воспитанников Антония, монастырский лечец по имени Агапит (ум. 1095 г.), завоевал расположение киевлян благодаря «безмездной», т. е. бесплатной, врачебной помощи горожанам. Однажды тяжелобольной Владимир Мономах пригласил к себе Агапита, но тот отказался покинуть обитель и прислал владыке свое «зелье». Снадобье быстро помогло, и вылечившийся князь отослал в монастырь богатые дары. Однако лекарь не принял подношений, посоветовав отдать княжеские подарки бедным мирянам. «И слышали в городе, – отмечено в патерике, – что в монастыре есть некто лечец, и многие больные приходили к нему и выздоравливали».

Начиная с XII в. монастырским лекарям вменялось соблюдать врачебную мораль. Например, врачу предписывались добросердечие, гуманность, самопожертвование, внимательность ко всем обратившимся за помощью. Он не мог отказаться от личного участия в процессе исцеления, порой выполняя самую грязную работу. Клятва Гиппократы требовала от

медика терпимости к тяжелобольным, чуткости по отношению к «одержимым». Не подлежал обсуждению вопрос об оплате, тщеславии и заботе о своем благополучии. Вследствие отрешенности от всего, что касалось собственной личности, представители монастырской медицины пользовались уважением в народе. Многих леццов после смерти канонизировали.

Древнейшим памятником русской медицинской литературы является «Изборник Святослава», в котором содержатся медико-гигиенические сведения. «Изборник» был переведен в X в. с греческого языка для черниговского князя Святослава Ярославича. В этой своеобразной медицинской энциклопедии описываются наиболее распространенные лекарственные средства из растений. Книга включала в себя отдельные части библейских сказаний, труды богослова Василия Великого и сочинения известных византийских теологов. Кроме рассуждений о вере и христианской морали, книга содержала статьи самого составителя, монаха Иоанна, касавшиеся наиболее распространенных болезней, их лечения и профилактики. Рассуждая о здоровом питании, автор напутствовал: «силы в овоще велики», «питье безмерное – бешенство есть». В качестве гигиенических рекомендаций приводились рассуждения о пользе ежедневных омовений, о содержании в чистоте одежды и жилища.

Согласно «Изборнику» русские лекари неплохо знали хирургию, используя ножи, «точила», ножницы, топоры, щупы, пилки, долота. Искусные леццы-резальники умели разрезать живот, ампутировать конечности, удалять омертвевшие части тела, производить трепанацию. Подобно европейским медикам, они прижигали раны каленым железом и использовали травяные мази, вино, золу, березовое вино. При операциях применялся даже наркоз. Оперируемый усыплялся настоем корня мандрагоры, мака или чарой вина. Все инструменты обязательно прокалились в огне. Шов производился тонкими волокнами льна. Иногда нити делали из кишок животных. В полевых условиях хирурги вынимали осколки стрел с помощью магнитного железняка. В одной из рукописей описана оригинальная конструкция протеза для нижней конечности. Примерно в XV в. среди хирургов выделились узкие специалисты: костоправы, зубоволоки.

В 1130 г. внучкой Владимира Мономаха Евпраксией был написан трактат «Мази» (слово «мази» использовано в значении «лекарственные средства»). В этом оригинальном произведении систематизированы разрозненные медицинские сведения того времени.

В 1236 г. на Русскую землю вступило огромное войско монгольского

хана Батья. Едва появившись, светская медицина вернулась в обители. Из самых известных в ту пору лечебниц выделялась больница Кирилло-Белозерского монастыря, основанного в 1397 г. и никогда не подвергавшегося нападению врага. Больных и раненых здесь размещали в больших и малых палатах, возведенных специально для этой цели. Рациональные методы лечения монахов основывались на опыте античных врачей.

В начале XV в. летописец монастыря инок Кирилл Белозерский закончил перевод комментариев Галена к «Гиппократову сборнику». В древнерусском варианте сочинение великого римлянина называлось «Галиново на Иппократа».

Особенностью русской медицины являлось стратегическое значение монастырских больниц. Во времена вражеских нашествий раненых размещали за крепкими стенами обителей, осуществляя поставку медикаментов, лекарств и финансирование персонала за счет государства. В 1635 г. закончилось строительство двухэтажных больничных палат в Троицко-Сергиевой лавре. Отдельно стоящими кельями, приспособленными специально для ухода за больными, располагал Новодевичий монастырь.

Рецепты языческих врачей обобщены в многочисленных травниках и лечебниках, составленных после Крещения Руси монастырскими переписчиками. До нашего времени сохранилось не более 250 старинных рукописей. Из текстов можно представить разнообразие лекарств, изготовлявшихся из всего, что предоставляла людям природа.

Например, для лечения нарушений сна, страхов и тревог использовали розмарин лесной (багульник болотный), кошачий корень (валериану лекарственную), крестовник обыкновенный, тутовик лекарственный, страстоцвет мясокрасный, каменную валериану, марьян корень, чернобыльник, пустырник сердечный, руту пахучую, синюху лазурную, хмель, золотушную траву.

Напротив, для повышения умственной и физической работоспособности и улучшения самочувствия применяли шип-дерево (аралию маньчжурскую), дрок красильный, заманиху высокую, маралий корень, пихту, золотой корень, мышатник (пьян-траву), хвойник хвощовый. Для облегчения болей использовали ежовник безлистный, красавку (сонную одурь), бузину черную, веронику лекарственную (дубравку), ветреницу лютичную, горичник болотный, кровохлебку, холодную мяту, переступень белей, подорожник большой.

От судорог применяли белозор болотный, буквицу лекарственную,

василистник малый, дягиль лекарственный, живокость высокую, лапчатку гусиную, латук дикий, марьянник дубравный, Melissa лекарственную, очиток острый, паслен черный, сердечник луговой, синяк обыкновенный.

При острых воспалениях желудка и гастритах использовались следующие травы: алтей лекарственный, анис обыкновенный, бессмертник песчаный, бузину черную, валериану лекарственную, вереск обыкновенный, душицу обыкновенную, зверобой продырявленный, тмин обыкновенный, тысячелистник обыкновенный, аир обыкновенный, алоэ древовидное, гравилат городской, девясил высокий, лен посевной, облепиху крушиновидную, ромашку аптечную, чернику обыкновенную, черемуху обыкновенную, шалфей лекарственный, щавель конский. Также применялась горечавка желтая, дягиль лекарственный, или дудник, золототысячник зонтичный, мать-и-мачеха обыкновенная, пижма обыкновенная, полынь обыкновенная, или чернобыльник, рябина обыкновенная, цикорий обыкновенный, шиповник коричный, горец птичий, или спорыш, календула лекарственная, или ноготки, кипрей узколистный, или иван-чай, крушина ломкая, мята перечная, пустырник обыкновенный, сушеница топяная, таволга вязолистная, или лабазник, чистотел большой.

Для лечения язвы желудка применяли одуванчик лекарственный, окопник лекарственный, ольху черную, или клейкую, осину, хвощ полевой.

От головных болей (вызванных повышенным артериальным давлением) – астрагал шерстистоцветковый, барвинок малый, камennую траву (гремячку, чернокудренник), василистник вонючий, зюзник европейский, морковь посевную, омелу белую, осоку парвскую, рябину обыкновенную, аронию, сушеницу топяную, укроп, хохлатку полулю.

Для ускорения ранозаживления применялись борщевик сибирский, гравилат городской, жабник полевой, капуста, липа мелколистная, лопух большой, осина, пупавка светло-желтая, рябина белая, сирень, чеснок.

Для снятия воспалений – дуб обыкновенный, дивина (коровяк высокий), узник (лапчатка прямостоячая), лен-кудряш, лох узколистный, недорога обыкновенная, ольха серая, оскорь (тополь черный), очанка лекарственная, мальва лесная, репешок обыкновенный, кукушкины слезы.

Для лечения кашля назначались аирный корень, алтей аптечный, анис обыкновенный, копытень европейский, белокопытник, медуница лекарственная, мыльнянка лекарственная, первоцвет весенний, росянка круглолистная, солодка голая, сосна лестная, иван-да-марья (анютины глазки).

Для остановки кровотечений применяли горец перечный, почечуйную

траву, ежевику, копорский чай (иван-чай), кошачью лапку, крапиву двудомную, зайцегуб опьяняющий, мытник болотный, подорожник большой, стальник полевой, тысячелистник обыкновенный, чернокорень лекарственный.

Для лечения сердечных хворей – горицвет весенний, боярышник кроваво-красный, гулявник струйчатый, желтушник рассеянный, кирказон ломоносовидный, ландыш майский, бородач (ласточник обыкновенный), обвойник греческий, пуховник, бирючина (заячь глазки).

Сбор трав и правила хранения

Известно немало случаев, когда человек в наше время прибегает к лечению народными средствами. Усталость от принятия таблеток и микстур заставляет обратиться к другим методам лечения. Например, к фитотерапии. Лечение травами во многих случаях избавляет как от тяжелых недугов, так и от легких заболеваний. Главное, правильно использовать дары природы, как это делали древние монахи.

Правильный подбор трав не гарантирует излечение. Только тщательно обработанные и хорошо высушенные растения способны принести пользу. Давайте разберемся, каким образом получают чудодейственную травку.

Не секрет, что лечение травами прочно вошло в нашу жизнь. Народные средства дешевле и безопаснее. Как говорится, на спрос всегда есть предложение. Недостатка в сухих веточках и листочках сегодня нет. Бабушки стройными рядами предлагают купить благоухающие венички и пучочки травки. Они торгуют повсюду: на больших рынках, маленьких базарчиках, транспортных остановках, да и просто на улицах. Предлагают такое многообразие, что отказаться сложно. Пакетики со снадобьями аккуратно разложены, в каждом маленькие бумажки с названиями. Мята, Зверобой, Шалфей... Пусть шариковой ручкой, пусть коряво, но не надо долго выбирать. Ведь немного наивные надписи: «от головы», «от живота», «от мужских недугов» не оставят сомнений – обязательно поможет! А если и засомневаешься, то словоохотливая бабушка подскажет. И травку подберет, и курс лечения назначит. Возьмешь лекарство, придешь домой, приготовишь отвар и ...ничего. Не помогла травка! В чем же дело? Может, травка не та? Или рецепт не верный?

Не стоит всю вину сваливать на старушку. Она рассказала вам все, что сама знала. А вот все ли известно бабушкам. Существует множество правил по сбору, сушке, хранению и применению трав. Важно знать места и время сбора травы, чтобы успеть срезать самые сильные и сочные экземпляры. Наши предки знали, что необходимо учитывать не только время года и суток, но и расположения звезд, погоду. Правильно высушить лечебные травы – настоящее искусство, которым в совершенстве владели древние «лечцы». Они создавали особые условия и тщательно следили за процессом приготовления лечебного снадобья. Если трава плохо просохнет, то может сгнить или спреть. Так же они знали, что пересушенные растения теряют большую часть полезных свойств. Они

также бесполезны в лечении, а иногда даже вредны для здоровья. Хранили растения древние монахи определенным образом, чтобы лечебные вещества не испарились и трава не потеряла свои полезные свойства. Не будем упоминать о сроке хранения сухих растений. Он не безграничен!

Любая лечебная трава содержит один или несколько видов действующих веществ, которые по—разному влияют на организм. Тщательный подбор необходим.

Все вышесказанное не должно оставить сомнений – не все травы полезны. Даже если они красиво упакованы и покупаются у знакомого человека. Бабушки их готовят для продажи и часто не соблюдают основных правил сбора и хранения.

В наше время для лечения лучше использовать травы, купленные в аптеке. Их собирают и обрабатывают специалисты. Всё лекарственное растительное сырье, поступающее в аптеку, обязательно проходит экологический и радиологический контроль. Также ведется тщательный контроль качества. Заготовкой лекарственных растений занимаются лесные хозяйства и совхозы, а также добровольцы. Сбор растений, которые потом поступают в аптеки, производится в экологически чистых районах. На упаковке с лекарственными травами обязательно указывается срок годности и способ применения. Риск приобрести некачественный товар минимальный. Профессионализму врачей можно доверять.

Венички и пакетики с травой нетрудно приготовить самостоятельно. Соблюдая основные правила сбора, хранения и сушки, которыми владели древние монахи, благодаря которым эти сведения дошли до нас, можно легко получить эффективное лекарство в домашних условиях.

Начинают заготовку растений со сбора. Есть общие правила сбора.

Во—первых, следует ответить на вопрос: Что собирать? Нужно собирать только те растения, которые твердо знаешь. На территории России произрастает более 20 тыс. видов растений, из которых 2500 обладают лекарственными свойствами. В официальной медицине используют около 240 видов. Важно выбрать те растения, которые имеют лекарственные свойства. Существует множество трав, сильно похожих на «настоящие». Они могут принести большой вред при приеме вместе с лечебными травами. Случайно попавшие ядовитые растения способны навредить здоровью. Следует правильно приготовить отвар, чтобы он принес пользу, точно по рецепту собрать необходимый букет трав.

Во—вторых, следует знать ответ на вопрос: Где собирать? Для начала определимся, что следует собирать растения в определенных местах. Нельзя производить сбор вдоль дорог, даже если они не залиты асфальтом.

Большое значение имеет место сбора лекарственных трав. Ведь принимая внутрь настой или отвар, мы выпиваем и то, что «осело» на растение из атмосферы. Пыль и грязь оседают на растениях, уменьшая их лечебные свойства. Большой ущерб наносят выхлопные газы автотранспорта. Вот почему заготовки корней, трав необходимо производить вдали от автомобильных и железных дорог. Нужно отойти не менее чем на 2–3 километра. Экологические исследования говорят о том, что зона промышленных выбросов, загрязняющих окружающую среду, может простираться на 20–30 километров. Вокруг крупных городов с развитым химическим, металлургическим и другим загрязняющим окружающую природу производством можно увеличить зону опасного сбора до 40 километров. То же следует отнести к крупным тепловым электростанциям. Растения, собранные в этих районах, содержат значительное количество нитратов, тяжёлых металлов, канцерогенов и иных природных или искусственных веществ, опасных для здоровья и жизни человека. Нельзя собирать лекарственные травы в районах интенсивного животноводства, по краям полей и проселочных дорог, где могут накапливаться удобрения и пестициды. Чернобыльская трагедия по существу впервые поставила вопрос о недопустимости проведения заготовок в загрязнённых радиацией районах. Сборы лекарственного растительного сырья должны учитывать требования экологической чистоты природы. Как правило, радиологический контроль проводят Санитарно—эпидемиологические службы.

Необходимо помнить, что растения (как и грибы, и ягоды) способны накапливать вредные и токсичные вещества, загрязняющие почву, воду и воздух. Это свинец, кадмий, ртуть и другие элементы, пестициды и нитраты, канцерогенные углеводороды и мутагены, поступающие в окружающую среду при сжигании каменного угля и нефти, промышленных отходов.

Нельзя ежегодно вести сбор растений в одном и том же месте. Это может нанести непоправимый вред природе. Постоянный сбор на одном и том же месте не позволяет растению полноценно размножаться. Собирая самые сильные и неповрежденные экземпляры, человек оставляет большие и слабые. На следующий год качество и количество лечебных трав обязательно снизится. Если истощать природные запасы, бездумно собирая растения на одном и том же месте из года в год, то однажды можно не обнаружить такие полезные дары природы. Обязательно следует собирать травы в разных местах. Зная несколько заветных полянок, не трудно бережно относиться к природе. Сбор трав на одном и том же месте ведётся

через год. Собирая растения, следует оставлять несколько экземпляров на каждый метр площади лужайки для последующего размножения. При заготовке однолетних трав нужно оставлять значительную часть цветущих и плодоносящих растений для осеменения. Тогда через год здесь можно вести ограниченную заготовку сырья. При заготовке корней и корневищ многолетников их выкапывают также после осеменения, как правило, в сентябре – октябре. Повторную заготовку корней можно вести только через 2–4 года, когда выросшие из семян растения достигнут зрелости.

В—третьих, нужно точно помнить, когда можно собирать лекарственные растения. Важно учитывать погодные условия. Все надземные части растений собирают только в сухую погоду. Это позволит быстрее приступить к сушке и не травмировать стебли при промывании. Если утром была роса или пошел дождь, то заготовки начинают только после того, как растения полностью обсохнут. Тогда при сушке растения не подвергаются процессам бактериального и грибкового разложения, результатом которого часто является утрата растением целебных свойств. Под вечер, когда появляется роса, сбор так же прекращают. К тому же в сумерках легко перепутать растения. Использование ядовитых растений может нанести серьезный вред здоровью. Лучшим периодом сбора лекарственного сырья является время с 8 до 9 утра. А вечером – с 4 до 5 часов. Подземные части, которые после сбора моют, можно заготавливать и при росе, и при дожде.

Наши древние предки знали, как велико влияние лунного цикла на сбор растений. Собирая травы, как утверждали знахари, следует на третий день после новолуния. Даже обыкновенная вода изменяет свои свойства в зависимости от взаимного расположения Земли и Луны, от действия гравитационных и электромагнитных сил. Эти явления благотворно сказываются на растениях, увеличивая их лечебный эффект. Идеальное время для сбора лекарственных растений бывает тогда, когда третий день новолуния совпадает с днем наивысшей солнечной активности. В 1 фазе Луны, особенно в период новолуния, лучше собирать корни трав, так как максимальная энергия и наибольшее количество микроэлементов концентрируется в корнях. А с новым лунным циклом они готовы вновь пойти в рост и развитие растения.

Надземную часть растений древние монахи собирали в период полнолуния, когда идущая снизу жизненная энергия растения проявляла себя полностью и накапливала микроэлементы в верхней части растения. В полнолуние лучше всего собирать травы тогда, когда видна Луна. В периоды, когда видна ровно половинка Луны, лучше всего собирать

растения, которые будут использоваться в качестве успокоительного. В эти периоды энергетика Природы наиболее уравновешена, успокоена и сообщает подобные качества растениям. Особо ценные растения лучше всего собирать в период летнего солнцестояния. В новолуние принято собирать корни растений, на утренней или вечерней зоре. А в день полнолуния проводят сбор надземных частей растений в полдень. Некоторые растения лучше всего собирать ночью. Из них готовят снадобья для успокоения, усиления восстановительных процессов.

Сбор трав рекомендуется проводить при определенном расположении планет. Для этого нужно знать, какие планеты влияют на тот или иной вид трав. А также положение Луны. Ниже будут указаны основные растения, затем планеты, которые в них входят, и время, когда можно собирать эти растения.

Аир болотный подвержен влиянию Сатурна, Юпитера, Марса, Луна. Собирать аир можно вблизи заката Луны, в третьей фазе.

Амела березовая испытывает воздействие Меркурия. Растение, собранное после заката и в полнолуние, отдаст все свои полезные вещества на благо человеку.

Багульник собирают при наибольшей активности таких планет, как Венера и Сатурн. Сбор происходит около полудня, вблизи полнолуния, когда Луна немного на ущербе.

Белена и Прозерпина набирают особую силу во время господства Юпитера, Сатурна и Марса. Собирают растения после заката, вблизи полнолуния.

Сатурн и Солнце особенно действуют своей энергетикой на Бессмертник. Сбор растения производят около полудня, на растущей Луне.

Валерьяну собирают при Венере, Сатурне, на переходе Солнца из Рака во Льва, вторая половина дня, на растущей Луне. Валерьяны корень – вблизи заката вечером, на ущербной Луне.

Вереск испытывает воздействие Сатурна, особенно в первой декаде Девы. Обязательно на ущербной Луне.

Василек – Сатурн, Венера и чуть Юпитера – в первой половине дня, на растущей Луне.

Горец птичий собирают при активизации планеты Меркурий. Ведут сбор растения перед восходом Солнца, на третьей фазе Луны.

Девясил подвержен влиянию активности Солнца. Для получения лечебной травы собирают девясил в начале августа, в полнолуние, в полдень или на растущей Луне.

Донник лекарственный – планета Меркурий. Срывают траву перед

полуднем, на растущей Луне.

Душица. Венера во время своей активности. Сбор производят в конце июля, после восхода Солнца. На растущей Луне.

Зверобой – Солнце – собирают в июле, августе от восхода до полудня, на растущей Луне ближе к полнолунию.

Земляники лист – Венера, Меркурий, Юпитер, чуть Солнца – перед полуднем, во второй фазе Луны.

Иван—да—марья – растение собирают при активности планет Меркурий, Венера, Солнце, перед восходом во второй четверти Луны.

Иван—чай вбирает энергию, излучаемую Венерой, перед полуднем, на растущей Луне.

Календулы цветы – Солнце. Следует собирать соцветия календулы в полдень при ярком Солнце, сразу после новолуния.

Календулы корень выкапывают в другое время. Это происходит в конце августа после заката, в третьей четверти Луны.

Клевер собирают и сушат при сильном действии планеты Венеры, на восходе Солнца и во всю растущую Луну.

Крапива двудомная – Марс. Знахари ведут сбор крапивы от полудня до заката, перед полнолунием. Лучше всего это делать в июне, когда Солнце в Раке.

Цикория листья и стебли – Венера, Юпитер, чуть Сатурна. В полдень, вблизи полнолуния. Цикория корень – Во время действия тех же планет: Венера, Сатурн, Юпитер. Перед восходом, на ущербной Луне.

Чага – планеты Плутон, Меркурий. Срывают чану ночью перед восходом Солнца и вблизи полнолуния.

Череду следует собирать при активизации таких планет, как Солнце, Меркурий, чуть Юпитера. Рекомендуются срывать череду вечером перед закатом, вблизи полнолуния.

Чистотел. Для получения эффективного лекарства собирают растения, выросшие в тени. Сажать чистотел так же рекомендуется в тени. Влияет Солнце, Марс, Луна. Собирают чистотел ближе к вечеру, до заката, на ущербной Луне.

Шалфей – Венера, Сатурн. Собирают необходимо перед полуднем, на растущей Луне.

Щавель простой – Юпитер, Меркурий. Собирают его после восхода Солнца, во вторую четверть Луны.

Эстрагон испытывает на себе воздействие Венеры, Марса, Сатурна. Собирают растение перед заходом Солнца, на растущей Луне.

Ятрышник – Венера. Относится к тем растениям, которые срывают по

утренней росе, в полнолуние.

Ниже перечислены общие рекомендации по сбору трав, основываясь на состоянии Луны.

Травы Солнца, Луны, Меркурия, Венеры нужно собирать на растущей Луне.

Травы Юпитера, Марса, Сатурна и Нептуна – на ущербной Луне.

Травы Марса и Сатурна на растущей Луне становятся злыми.

Растения Урана и Плутона можно собирать в любую фазу Луны, но не следует в точную фазу, то есть когда Солнце и Луна не в точном соединении.

Продолжая описывать особенности сбора растений в нетрадиционной медицине, обратимся к опыту древних знахарей и целителей. Знахари активно занимались сбором трав. Они знали немало тонкостей такого мероприятия. Они были уверены, что сбор лекарственных растений – важное мероприятие. Если человек к нему относится без должного внимания, то и результаты получаются соответствующие. Допустим, человек заболел и желает лечиться растениями. Для этого он должен сорвать, погубить их, воспользоваться их жизненной силой для того, чтобы укрепить свою силу. Таким образом, действие по сбору лекарственных растений – это, своего рода, принесение их в жертву. Предание их смерти для того, чтобы исполнились желания человека. Необходим особый настрой и образ мыслей. Поэтому древние лекари перед каждым сбором заранее настраивались на подобный ход мыслей, зная, что польза от бессмысленно сорванных растений будет минимальна.

Древние монахи были уверены, что нельзя собирать растения, будучи грязным душой и телом. Необходимо простить своих врагов и искупить грехи. Для верующих приветствуется исповедь. Поэтому перед сбором трав следует тщательно вымыть тело. Не рекомендуется собирать травы женщинам в определенные периоды месяца, во время беременности и в первые недели после рождения ребенка, так как в эти периоды женская энергетика особенно сильно воздействует на окружающее пространство, в результате чего растения, особенно цветы, у некоторых женщин вянут прямо на глазах. Это указывает на феномен сильного «забора» энергии от растений, вообще от окружающего пространства. Подобные высказывания можно считать утопией и не относиться к ним всерьез. Тем не менее, древние монахи неслучайно славились умением помочь человеку излечиться от многих болезней.

Так же считается, что для некоторых действий (защита, исцеление) растения должен собирать тот, для кого и будет предназначено зелье или

настой. Это случаи излечения от определенных болезней и защита от злых сил. Сбор определенной травы во время грозы, как считали древние, придает ей особую силу. Растения используют при заговорах и для лечения тяжело больных. Представления наших предков о сроках сбора тех или иных трав отличаются от представлений об этом в современной традиционной медицине. Растение должно быть собрано в определенные сроки, утверждали наши предки. Корни, ветви и стебли – это 3 части, относящиеся к разряду стебля, они излечивают болезни костей, мышц и сосудов, поэтому, по древним поверьям, их необходимо собирать осенью, когда соки высыхают.

Листья, млечный сок и черешки относятся к разряду листьев, излечивают болезни половых органов, костного мозга и коленных суставов. Их необходимо собирать после распускания листьев. Цветки, плоды и семена относятся к разряду плодов, излечивают болезни глаз, лица и головы. Их необходимо собирать осенью, в пору полного созревания. Цветы, естественно, нужно собирать весной. Кора, кожица и смола относятся к разряду смолы коры, излечивают болезни кожи, сухожилий и суставов. Их необходимо собирать в пору набухания почек. Растение полностью входит в силу, когда начинает цвести. Это означает, что у растения имеется избыток силы, который направляется на плодоношение. В основном, большинство трав полностью созревает и цветет в период летнего солнцестояния, на день Ивана Купала. Принято считать, что в эти сутки лекарственные травы обладают наибольшей целительной силой. Растения, в которых используют корневую часть, собирают весной и осенью. Почки собирают ранней весной, пока они не пошли в рост. Почки некоторых растений можно собирать и зимой, например почки Дуба или Березы.

Сбор трав происходит в определенные месяцы года. Начинают заготавливать лекарственные растения с апреля. Когда появятся первые стебли, можно производить заготовку. В апреле рекомендуется вести сбор Аира, Алтая и Аралии. Корни и корневища этих растений используются в нетрадиционной медицине. Растения выкапывают, стряхивают комья земли, после чего и приступают к сушке. Также в апреле собирают следующие растения: Бадан, Барбарис, Валерьяна, Горец змеиный, Гравилат, Девясил, Диоскорея, Красавка, Лопух Большой, Мыльнянка, Одуванчик Лекарственный, Пырей, Рогоз, Папоротник, Сабельник, Чемерица, Щавель конский или обыкновенный, Элеутерококк. У них выкапываются корни, которые затем сушат и употребляют в качестве лечебных средств. Во втором месяце весны, в третьей и четвертой декаде,

собирают листья и стебли многих трав. К ним относятся: Багульник, Будра, Горицвет, Копытень, Ландыш Майский, Лещина, цветки Мать—и—мачехи, Медуница, Пастушья сумка Обыкновенная, Спаржа, Толокнянка, Эфедра. Растения так же очищают от грязи и пыли, затем сушат.

В месяце мае, когда многие растения начинают цвести и появляются первые листья, ведется сбор большого количества трав. Начнем с перечисления лекарственных растений, у которых используют корни и корневища. К ним относятся: Папоротник, Пион, Пырей, Сабельник, Черника, Щавель конский или обыкновенный. Корневища в мае накапливают большое количество полезных веществ. Тем не менее, в третьем месяце весны наиболее популярен сбор цветов и листьев. Период цветения у некоторых растений очень короткий, поэтому соцветия собирают именно в мае. Молодые листья не успевают испортить насекомые и другие вредители. В это время следует собирать некоторые виды растений, например, Багульник, Барбарис, Барвинок, Бурда, Бузина, Вороний глаз, Горец птичий, Горицвет, Донник, Зубровка, Кислица, Копытень, Кошачья лапка, Ландыш Майский, Мать—и—мачеха, Медуница, Морошка, Пастушья сумка Обыкновенная, Подорожник Обыкновенный, Полынь, Прострел, Ромашка Лекарственная, Спаржа, Сфагнум, Толокнянка, Фиалка Лесная, Эфедра, Яснотка. Травы подвергают тщательной обработке, затем используют для лечения определенных заболеваний. Ко всему прочему, в мае собирают кору некоторых растений. Например, Ива, Калина, Каштан. Кора, собранная в мае, сохраняет свои полезные свойства и передает их человеку. О том, как правильно снимать и сушить кору, поговорим позже.

Июнь – время сбора большого многообразия трав. Только у Крестовика и у Кубышки собирают корневища. У остальных растений ведут сбор листьев, стеблей и соцветий.

Перечислим некоторые из растений, собираемых в июне: Арника, Астрагал, Бессмертник, Василистник, Вахта, Вероника, Виноград, Володумка, Вороний Глаз, Голубика, Горец перечный, Горец птичий, Горицвет, Гравилат, Донник, Душица, Зверобой, Золототысячелистник, Иван—чай, Кислица, Копытень, Коровяк, Костяника, Кошачьи лапки, Крапива Двудомная, красавка Обыкновенная, Ландыш Майский, Мать—и—мачеха, Мелиса, листья Морошки, Мята, Пастушья сумка, Первоцвет, Подорожник Обыкновенный, Полынь Горькая, Полынь Обыкновенная, Пустырник, Репешок, Рогоз, Ромашка лекарственная, сабельник, Сушеница, Тимьян, Тысячелистник, Фиалка Лесная, Хвощ, Череда, чистотел Обыкновенный, Яснотка. В июне собираю кору дуба для

приготовления отваров.

В июле можно собирать не меньшее количество полезных растений. Сбор следует проводить утром, после схода росы, или вечером, перед закатом. Жаркое полуденное солнце отрицательно сказывается на качестве лекарственных трав. Клубни корневища собирают у Крестовика, Кубышки, Морозника, Пиона, Ятрышника. Ведется активная заготовка следующих сортов трав: Аконит, Арника, Астрагал, Бессмертник, Буквица, Василистник, Вахта, Горец Перечный, Горец Птичий, Гравилат, Донник, Душица, Зверобой, Золототысячелистник, Зопник, Иван—чая, Иссоп, Коровяк, костяника, крапива двудомная, Костяника, красавка, Липа, Льянка, Мать—и—мачеха, Мелиса, Мята Перечная, Очиток, Пастушья Сумка, Подмаренник, Плаун, Польшь Обыкновенная, пустырник, Репешок, Росьянка, Сабельник, Сушеница, Сфагнум, Тимьян, Тысячелистник, Фиалка Лесная, Хвоц, Чага, Череда. Так же собирают Чистец, Чистотел, Эфедру, Яснотку.

Июль – время сбора некоторых плодов. Созревают ягоды Вороньего Глаза и Гледичии. Собирают плоды Голубики, Ежевики и Земляники. У последнего растения в июле не рекомендуется собирать листья, потому что они теряют много лекарственных свойств. Активно проводится сбор плодов и листьев малины и смородины. Из них, как правило, готовят бодрящие витаминные напитки. Также собирают незрелые плоды Ореха Лесного и плодовые тела Чаги.

В августе, последнем месяце лета, собираю, в основном, плоды. Исключения составляют некоторые виды трав: Аконит, Бессмертник, Буковица, Вахта, Вереск, Горец Перечный, Горец Птичий, Горец Почечуйный, Донник, Золототысячелистник, Иван—чай, Иссоп, Коровяк, Крапива Двудомная, Красавка, Льянка, Мелиса, Мята перечная, Наперстянка, Очиток, Пижма, Подмаренник, Подорожник Обыкновенный, Польшь Обыкновенная, Росьянка, Сфагнум, Толокнянка, Тысячелистник, Хвоц, Чистец, Чистотел, Эфедра, Яснотка. К ним же относятся плоды Боярышника, Брусники, Бузины, Винограда, Ежевики, Калины. Каштан, Малину, Морошку, Рябину, Черемуху, Шиповник собирают в августе. При соблюдении всех правил сушки они сохраняют массу полезных веществ, способствующих сохранению и укреплению здоровья в долгую зиму.

Перед самым началом осени выкапывают и сохраняют корни некоторых растений. К ним относятся: Девясил, Женьшень, Истод, Крестовик, Кровохлебка, Кубышка, Левзея, Морозник, Пион, Радиола, Щавель. Корневища высушивают и хранят в специальных мешках или пакетах. В августе так же собирают споры хвоца, соплодия и плоды хмеля.

В сентябре созревает большая часть плодов. Исушенные солнцем листья и стебли не будут являться качественным сырьем для приготовления лечебных отваров и мазей. В это время заготавливают плоды Айвы, Актинидии, Аморфы, Аралии, Аронии, Боярышника, Брусники, Бузины, некоторые сорта Винограда, Гледичия, Жостер, продолжают собирать плоды Калины, Каштана, Клюквы, Красники, Лимонника, Можжевельника, Облепихи и Рябины, а также Шиповника и Чаги. Заготавливают корни и корневища Аира, Алтея, Аконита, Бадана, Барбариса, Валерианы, Вейника, Горца Змеиного (у Горца Птичьего и Горца Змеиного собирают стебли и листья), Горечавки, Горечника, Девясила. Дягиля, Ежевики, Женьшеня, Жостера, Истода, Крестовника, Кровохлебки, Кубышки, Купены, Лабазника, Лапчатки, Левзеи, Лопуха Большого, Марены, Мыльнянки, Одуванчика Лекарственного, Папоротника, Первоцвета, Переступени, Пиона, Пырея, Рогоза, Радиолы, Сабельника, Спаржи, Стальника, Тамуса, Терна, Хрена обыкновенного, Цетрарии, Цимицифуты, Шлемника, Щевеля конского, Элеутерококка. Собирают травы: Баранец, Вахта, Вереск, Горец перечный, Горец Птичий, Иссоп, Крапива Двудомная, красавка, Пижма, Подорожник обыкновенный, Сушеница, Сфагнум, Толокнянка, Чистец, Эфедра, Яснотка.

В октябре знающие люди продолжают заготовку лекарственных трав. Их разнообразие уменьшается, но леса и лужайки все еще богаты полезными растениями. Например, ведется сбор корневищ с конями Валерианы лекарственной, плодов и коры Калины Обыкновенной. У Одуванчика Лекарственного выкапывают корни, как и у Пырея Ползучего и Цикория Дикого. Проводят сбор плодов Шиповника и Боярышника. Собирают листья Брусники, Толокнянки, Чагу.

В ноябре и декабре прекращают сбор трав. Исключение составляет Чага.

При сборе дикорастущих лекарственных растений или уборке выращиваемых культур каждый раз заготавливается лишь определенная часть растения, то есть определенный орган или определенные органы. Очень редко собирают целые растения. В этой связи наиболее часто встречается следующее подразделение сырья. Из подземных органов выделяют корень (*radix*), корневище (*rhizo—ta*), клубень (*tuber*) и луковицу (*bulbus*). Из надземных частей растения выделяют листья (*folium*), траву (*herba*), цветки (*los*), плоды (*fructus*), семена (*semen*), кору (*cortex*) и другие. В специальном разделе книги для каждого вида растения указывается, какие его органы заготавливаются.

Растение целиком заготавливают лишь в исключительных случаях. Из

высших растений, например, росянка круглолистная (*Drosera rotundifolia*) и омела белая (*Viscumn album*). Низшие растения, не имеющие отдельных органов, естественно, заготавливаются целиком, Как, например спорынья (*Claviceps purpurea*), цетрария исландская (*Cetraria is/andica*) и прочие грибы, водоросли и лишайники, имеющие фармацевтическое использование. Помимо органов, заготавливаются также и некоторые продукты растений. К ним относятся бальзамы, смолы, камеди и т. п. Обычно это аморфные вещества, выделяемые растением при повреждении коры или ткани. Например опий, представляющий собой подсохший млечный сок, выделяемый после разрезания коробочки мака снотворного (*Papaver somniferum*). Высшие растения редко заготавливаются целиком в связи с тем, что содержащиеся в них активные вещества обычно концентрируются, в основном, в определенном органе или нескольких органах. При сборе и заготовке растений целиком происходило бы нежелательное «разбавление» активных веществ.

Ниже представлен список наиболее распространенных лекарственных растений, части растений, которые чаще всего использовали наши предки при лечении травами. А также указан период вегетативного развития, время сбора и основные места произрастания.

От Аира болотного в фитолечении используют корневище. Выкапывают корни до цветения и после цветения. Время заготовки – апрель, сентябрь—октябрь. Растет Аир по берегам рек и на болотах.

Алтей лекарственный. Также используют корень, после цветения растения. Проводят сбор в сентябре – октябре. Произрастает алтей на сырых лугах и в поймах рек.

Анис обыкновенный – полезны трава и плоды. Листья и стебли собирают в период цветения, а плоды – после созревания. Цветет Анис в июле. Плоды появляются в августе – сентябре. Анис относится к культивируемым лекарственным растениям. Его специально выращивают для получения лекарств.

У Багульника болотного используют цветущие побеги. Произрастает в болотистой местности и на самих болотах.

Боярышник. В медицинских целях собирают цветы и плоды. Соцветия срывают во время начала цветения, а плоды – после их полного созревания. Цветет боярышник в мае – июне, Плоды созревают в конце сентября – октябре. Растет боярышник в лесу, на опушках. Встречается в поймах рек. Часто его выращивают, используя в качестве зеленой изгороди.

Брусника накапливает питательные вещества в листьях и плодах. Листья собирают и сушат до цветения растения, в апреле – мае. А плоды

собирают после их полного созревания, в августе – сентябре. Растет брусника в хвойных лесах. Это, в основном, еловый и сосновый лес.

Бузина черная. Собирают соцветия в период цветения растения. Зацветает бузина в июне. Произрастает в лиственных лесах.

Валериана лекарственная издавна славится своими полезными свойствами. При лечении используют ее корневище с корнями. Выкапывают и сушат после цветения, в сентябре – октябре. Растет валериана в тенистых балках, оврагах.

Василек синий. Проводят сбор венчиков краевых цветков в период цветения. Растение распускается в июне – августе. Растет на злаковых полях.

Вахта трехлистная. В фитолечении используют листья. Их собирают, удаляя черешки. Сбор листьев проводят после цветения. Растет вахта на полях и лесных лужайках.

Водяной перец или Горец перечный. Собирают траву в период цветения. Зацветает горец перечный в июле – сентябре. Растение любит сырые луга, растет вблизи водоемов.

Горец почечуйный так же собирают в период цветения. Соцветия появляются в июле – сентябре. Это влаголюбивое растение произрастает на заливных лугах, по берегам рек.

Девясил высокий. Используют корневище. Корни выкапывают после цветения, в сентябре – октябре. Растет трава на лугах, в зарослях кустарников.

Донник лекарственный используют в нетрадиционной медицине в качестве лечебной травы. Растение собирают в период цветения, в июне – сентябре. Растет донник вдоль дорог, на лугах.

Душица обыкновенная. Собирают траву в период цветения. Соцветия появляются в июле – августе. Засухоустойчивое растение. Растет на сухих полянах и опушках леса.

Жостер слабительный. У этого растения в медицинских целях используют плоды после полного созревания. Собирают плоды жостера в период с сентября по октябрь. Места распространения растения – сухие подлески.

Зверобой. Собирают траву во время всего вегетативного периода, с июня по август. Зверобой растет на опушках леса, в светлых сосновых лесах.

Золототысячник. Собирают листья и стебли в период цветения растения. Распускается золототысячник в июне – июле. Произрастает на пойменных лугах, солнечных полянах

Календула. Собирают цветки в период цветения. Время сбора: июль – август. Растение успешно культивируется.

Калина обыкновенная. Используют плоды после созревания. Проводят сбор в сентябре – октябре на опушках леса, по берегам водоемов.

Крапива двудомная. Собирают листья в период цветения. Наиболее благоприятный период: июль – август. Растет крапива повсеместно.

Кровохлебка. В народной медицине используют корневище. Вырывают корни после цветения. Период сбора: сентябрь – октябрь. Растет на полянах, лугах, по берегам водоемов.

Крушина. Используется кора во время сокодвижения, в период с начала сентября по октябрь. Растет крушина в смешанных лесах.

Ландыш Майский. При фитолечении применяют листья, цветки, созревшие плоды. Соцветия собирают в начале цветения, с апреля по июнь. Ландыш майский растет в лиственных и смешанных лесах.

Лапчатка прямостоячая. Используют корневище, после цветения растения. Период сбора: сентябрь – октябрь. Растет повсеместно.

Малина полезна для лечения простудных и многих других заболеваний. В нетрадиционной медицине используют зрелые плоды и листья. Ягоды собирают в июле – августе, а листья – в мае – июне. Растет малина на опушках леса, вырубках.

Мелисса лекарственная так же является лечебной травой. Собирают ее до цветения или же в его самом начале. В средней полосе мелисса зацветает в июле – августе. Активно культивируется.

Мать—и—мачеха. У этого растения заготавливают листья. Собирают после цветения, в июне. Это влаголюбивое растение, которое растет в канавах, по берегам рек, в обрывах.

Можжевельник обыкновенный. Собирают и используют ягоды после созревания. Плоды имеют шишкообразный вид. Собирают можжевельник в октябре. Чаще всего он встречается в подлесках хвойных лесов.

Мята перечная. Для лечения используют листья. Собирают их в период цветения. Время сбора: июль – август. Культивируется и легко выращивается.

Облепиха. Основные полезные компоненты концентрируются в плодах, после полного созревания. Собирают ягоды облепихи в августе. Так же культивируется человеком.

Одуванчик лекарственный. В медицине используют его корни. Сбор одуванчика проводят после цветения. Вегетативный период в августе – сентябре. Встречается данное растение повсеместно.

Пастушья сумка. Траву собирают в период цветения, в июне – июле.

Растет пастушья сумка повсеместно, особенно часто встречается на солнечных лесных полянах.

Пижма. В фитолечении используют соцветия данного растения. Период цветения у него длится с июля по август. Растет повсеместно.

Подорожник большой. Собирают молодые и крепкие листья. Время сбора не ограничивается. Питательные вещества сохраняются в течение всего вегетативного периода. Собирают подорожник большой с июня по август. Растет около дорог, по низинам, на лугах.

Полынь горькая. Траву собирают после начала цветения. Период сбора длится с июля по август. Растет полынь повсеместно.

Пустырник. Эта трава широко используется в нетрадиционной медицине. Собирают в период цветения. Время сбора: июль—август. Растет на пустырях, сорных местах.

Ромашка аптечная. Собираются цветки в период с мая по август. Растет повсеместно.

Рябина обыкновенная. Используют плоды после созревания. Ягоды собирают в сентябре – октябре. Встречается в смешанных и хвойных лесах, а также выращивается человеком.

Рябина черноплодная. Также используют плоды после созревания. Время сбора: август – сентябрь. Культивируется человеком.

Спорыш (трава). Вегетативный период – период цветения. Собирают спорыш в июне – августе. Растет вдоль дорог, выбирает сорные места.

Стальник полевой. Для лечения определенных заболеваний используют корень. Выкапывают его после цветения стальника полевого. Время сбора: сентябрь – октябрь. Произрастает в лесостепной зоне.

Сушеница топяная (трава). Период вегетативного развития – период цветения. Сбор проводят в июле – августе. Встречается повсеместно в средней полосе России.

Чабрец. Трава, собираемая в период цветения. Соцветия появляются в июне – июле. Растет на окраинах сосновых боров.

Тмин обыкновенный. Используют плоды после созревания. Сбор проводится в июле – августе. Распространен тмин на окраинах болот, пойменных лугах. Культивируется человеком.

Толокнянка. Собирают побеги до периода цветения растения. Время сбора: апрель – май. Часто встречается в сосновых борах.

Тысячелистник. Используют листья. Собирают в период цветения. Оптимальное время в июне – июле. Встречается повсеместно.

Фенхель. Следует собирать плоды после созревания. Время сбора длится с августа по сентябрь. Культивируется человеком и легко

выращивается в домашних условиях.

Фиалка трехцветная (травя). Собирают следует во время всего вегетативного периода. Период активного сбора – с начала апреля по август. Широко распространена фиалка в лиственных лесах и на вырубках.

Хвощ полевой. Траву можно собирать весь вегетативный период, с июня по август. Встречается на лугах, лесах, полях.

Бессмертник песчаный. Для приготовления лечебных снадобий используют соцветия в период цветения. Собирают бессмертник весь июль и август. Населяет малотравные луга. Растет в районах с суглинистыми почвами.

Чемерица. Используют корневище с корнями. Необходимую часть растения выкапывают сразу после цветения. Сбор чемерицы проводят в августе – сентябре. Растение встречается в сырых тенистых лесах.

Черёда. Невысокая трава. Срывают стебли до цветения в июле – августе. Встречается на низменных местах вблизи водоемов.

Черника. При траволечении используют листья и плоды. Листья собирают до появления соцветий, в июне. Плоды заготавливают после полного созревания, в августе – сентябре. Встречается в сосновых лесах, торфяниках.

Чистотел.(травя). Используют как листья, так и стебли растения. Сбор проходит в период цветения, с мая по июнь. Предпочитает тенистые леса и кустарники. Часто встречается.

Шалфей. Заготавливают листья. Период сбора – весь вегетативный период, с июня по август. Культивируется человеком.

Шиповник. Собирают плоды после созревания. Время заготовки: август – сентябрь. Растет шиповник в речных поймах, зарослях.

Все перечисленные травы не исчерпывают весь список полезных растений. Существует множество других, о которых мы не упомянули.

Рассмотрим основные правила заготовки лечебных растений.

Листья. Сбор листьев ведут в период бутонизации и цветения растений или до него. Обычно собирают только развитые прикорневые, низкие и средние стеблевые листья. Листья, поблекшие и тем более увядающие, нельзя собирать. Объединенные насекомыми или пораженные грибами листья собирать так же не рекомендуется: полноценного лекарства из них не получится.

Собирают листья достаточно крупные, не смоченные росой или дождем, здоровые. Отбирают и выбрасывают далее листья, загрязненные землей, отмершие и так далее. Листья собирают вручную, осматривая каждый листик. Можно воспользоваться ножницами или секаторами для

ускорения темпа работы. В случае выращиваемых и пригодных для механизированной уборки культур – жатками, приспособленными по своей конструкции для соответствующей культуры.

Сбор травы значительно легче сбора листьев, от которого из—за его трудоемкости стараются отказаться во всех тех случаях, когда это допустимо в связи с требованиями к качеству. В основном принята уже замена листьев травой при заготовках Melissa лекарственной (*Melissa officinalis*) и мяты перечной (*Mentha x piperita*). Это относится и к сбору трав в малых количествах для индивидуального пользования. Травы собирают обычно в начале цветения. У некоторых видов – при полном цветении. Срезают их серпами, ножами или секаторами без грубых приземных частей. Захватывают всю наземную часть растения, оставляя 2–3 сантиметра над нижними листьями. Иногда при густом стоянии трав растения скашивают косами или серпами и затем выбирают из покосов. Так же поступают при заготовке большого количества трав. Заготовку надземных органов в случае медленно растущих растений производят в возрасте двух, трех или более лет. Это касается большинства дикорастущих лекарственных растений. У культивируемых видов дело обстоит несколько иначе.

Цветки и соцветия надо собирать в начале цветения. В этот период цветы содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку. Такие соцветия сохраняют свою окраску. Цветы собирают вручную, ощипывая их и обрывая цветоножки. Иногда для сбора соцветий пользовались – совки. Так, например, нарезными совками собирали соцветия аптечной ромашки. Цветки срывали обычно вручную, для сбора соцветий некоторых сложноцветных (*Asteraceae* – *Compositae*), например, ромашки аптечной (*Matricaria chamomilla*) пользовались специальными чесалками, приспособленными для сбора.

Плоды и семена. Наиболее богаты лекарственными веществами созревшие плоды и семена, поэтому их собирают выборочно, по мере полного созревания, обрывая вручную, без плодоножки. У рябины, тмина и других растений, у которых плоды расположены в зонтиках или щитках, их так и обрывают. А затем после подсушивания тщательно отделяют от плодоножек. Плоды шиповника рекомендуется собирать вместе с остатками чашечки, которая у них остается сверху плода. Эту лишнюю часть удаляют уже после подсушивания, перетирая плоды руками.

Особенно трудно собирать сочные плоды – чернику, малину, землянику. При сборе ягод нужно стараться не повреждать их пальцами. Не следует собирать ягоды, поврежденные червями и другими

вредителями. Незамеченные паразиты во время сушки могут испортить здоровые ягоды. Следует собирать исключительно спелые и не зараженные плоды. Укладывая их в корзину, каждый слой нужно прокладывать веточками, чтобы плоды не слеживались и не давились. Сочные плоды и ягоды надо собирать рано утром или вечером, так как собранные в жару ягоды быстрее портятся. Семена растений используют только зрелые, так как они наиболее богаты лекарственными веществами. Вызревшие семена собрать труднее. Важно следить за процессами, проходящими в самом растении. Собирают только те семена, которые остаются на растении. Поднятые с земли или травы имеют на себе слишком много грязи и пыли.

Сбор зрелых семян можно проводить с помощью тканевого или целлофанового пакета. Для этого следует наклонить головку растения и стряхнуть семена в подготовленную емкость. Если растение находится в вашем огороде, то можно попробовать обернуть головку цветка куском капрона. По мере созревания семена будут сыпаться в образовавшийся мешочек. Плоды и семена собирают руками даже в больших моностырях. К примеру, таким способом собирают плоды можжевельника (*Juniperus communis*) аниса (*Anisum vulgare*), фенхель (*Foeniculum vulgare*), тмин (*Carum carvi*), кориандр (*Coriandrum sativum*) и лен (*Linum usitatissimum*). Уборку вышеуказанных видов семейства зонтичных (*Apiaceae – Umbelliferae*) необходимо проводить вовремя, до полного созревания плодов, иначе они обсыпятся уже в поле, что приводит к нежелательным потерям. Доставку к месту обмолота необходимо проводить на какой-то полотнянной ткани, чтобы так же сократить возможные потери. Плоды и семена дозревают до обмолачивания в снопах на поле или в сараях. К месту обмолота их доставляют очень осторожно, чтобы избежать осыпания растений. Таким образом можно избежать потерь и сохранить целебные травы.

Корни, корневища, луковицы собирают обычно в период отмирания надземных частей, когда растения переходят в период покоя. Это конец лета и начало осени. Их можно собирать и ранней весной до начала отрастания надземных органов, но весной период заготовки очень короткий. Он длится всего несколько дней. Корни однолетних травянистых растений обычно не собирают. Корни двухлетних растений в большинстве случаев собирают осенью первого года вегетации или весной второго года жизни, перед началом вегетационного периода. Корни и корневища многолетних растений собирают в те же сроки. По экономическим соображениям растениевод не может несколько лет оставлять на поле культуру, предназначенную для уборки корней. Поэтому корни

белладонны (*A tropa bella—donna*) или валерьяны лекарственной (*Valeriana officinalis*) обычно убирают уже через год, как и некоторые другие. Хотя урожай, получаемый при этом, меньше, чем при многолетнем культивировании. Корни многолетних окультуренных растений не всегда оказываются самыми лучшими, так как они быстро начинают гнить и разрушаться, как это часто наблюдается у выращиваемых ревеня дланевидного (*Rheum palmatum*), горечавки желтой (*Gentiana lutea*) или белладонны (*A tropa bella—donna*). Выкапывают корни лопатами, опуская штык на 10–12 сантиметров в землю. Иногда вытягивают из рыхлой почвы вилами или граблями. Корневища и корни сначала отряхивают от земли, а затем начисто промывают в воде. Если заготовка имеет более или менее значительный масштаб, промывку лучше всего вести в больших плетеных корзинах в проточной воде. Грубые корни моют с щеткой, тщательно вычищая грязь. Нельзя мыть подземные органы растений, содержащих сапонины (корневища мужского папоротника) и слизистые вещества (клубни орхидных и др.). Корни, корневища и клубни, которые не следует промывать, очищают от земли с помощью щеток и снимают верхнюю кожицу.

Для ускорения сушки нарезают на куски по 5–6 см и расщепляют вдоль. Промытые корни тут же раскладывают на рогоже, чистой траве, мешковине или бумаге и подсушивают. Сушат при температуре 60 °С, если надо уменьшить время предварительной сушки. В любом случае, на растения не должны попадать прямые солнечные лучи. Крупные корни нарезают ножом вдоль. Если получаются слишком толстые пластины, то измельчают еще сильнее. Мелкие корешки не нарезают. Затем корни и корневища очищают от остатков стеблей, мелких корешков, поврежденных или сгнивших частей и доставляют к месту окончательной сушки. Клубни следует собирать в период цветения. К числу типичных растений, у которых собирают клубни, принадлежат безвременник осенний (*Colchicum autumnale*), аконит ядовитый (*Aconi—tum napellus*) и различные виды ятрышника. Луковицы собирают после плодоношения, в период отмирания надземных частей, когда растения переходят в период покоя. Луковицы заготавливаются у таких растений, как лук репчатый (*Allium sera*) и лук—чеснок (*Allium sativum*), лук морской (*Urginea maritima*) и другие. Луковицы не промывают, обрезают лишь базальную часть (корни) и остатки надземной части; снимают внешнюю загрязненную сухую чешую.

Почки следует собирать в период сильного набухания, предшествующий появлению зеленых листочков. Распустившиеся почки лекарственного значения не представляют. Почки собирают вручную,

аккуратно отделяя их от веток. Следует оставлять на дереве или кустарнике больше половины почек. Для того чтобы дерево не пострадало, нужно оставлять верхушечные почки.

Кору снимают весной, в период сокодвижения, тогда она наиболее богата действующими веществами и легко отделяется от ствола. Кору убирают руками, снимая ее, сделав острым ножом надрез на отрубленных ветках. Кора снимается после дождя легче, чем в сухую погоду. Для сбора коры пригодны только ветки трех – четырехлетнего возраста, а не однолетние побеги. Не подойдут также старые, толстые ветки с растрескавшейся, затвердевшей корой. Нельзя снимать кору с веток, пораженных лишайником или имеющих наросты. Избавиться от паразитов на больной коре очень сложно. Тщательный подбор сырья обеспечит эффективное лечение.

Различные части растений собирают в определенное время. Корни, ветки и стебли нужно собирать в период, когда высыхают соки растений. Листья, молодые побеги, молочко лучше заготавливать в сезон роста растений. Цветы, плоды, верхушки побегов лучше всего собирать осенью, когда они зреют и желтеют. Кожицу, кору и смолу обычно берут в период распускания почек, ранней весной. Травы, обладающие послабляющим действием, собирают осенью, когда соки растений высыхают и, как говорится, вся «сила трав направлена вниз». Растения, обладающие рвотным действием, нужно собирать в период распускания почек, когда «сила трав направлена вверх».

В—четвертых, ответим на последний вопрос: Как собирать лечебные травы?

Лучшей тарой для сбора лекарственного сырья, особенно цветков, соцветий, листьев, сочных плодов являются корзины и небольшие ящики. В них растительные экстракты сохранятся как нельзя лучше.

Сухие плоды, семена, подземные части можно складывать в мешки, ведра и другую тару.

При проведении ритуалов для одних действий травы принято срезать (в зависимости от ситуации – металлом, камнем или стеклом), для других – срывать. Стеклом, в основном, срезают травы, которые собирают ночью.

При обычном сборе следует пользоваться руками, защищенными перчатками, или секаторами. Подойдут и садовые ножницы.

Традиционным способом хранения лекарственных трав считается сушка. Сушка собранных растений – большое искусство.

Доставленное к месту сушки сырье расстилают на брезенте, ткани или чистом полу и просматривают. Выбирают случайно попавшие другие

растения, не являющиеся сырьем, отмершие и поврежденные части растения, камешки, комки земли и др. Собранные растения нужно очищать с целью удаления ядовитых тканей. У корней и стеблей ядовитыми считаются наружная кожица и внутренний стержень, у веток – узлы, у листьев – черешки, у цветов – чашелистики, у плодов – косточки. В молочке, смоле яда нет. В кожуре плодов ядовитым является налет снаружи, а в лубе – мякоть изнутри. Все перечисленные ядовитые ткани собранных растений необходимо удалить. Обезвреженные части растений нужно засушить.

Собранное сырье после первичной обработки необходимо быстро высушить. При несвоевременной сушке, оставлении сырья на ночь, вследствие продолжения жизнедеятельности клеток и активности ферментов разрушаются действующие вещества, содержащиеся в растениях. В лечебных растениях начинают размножаться микроорганизмы и грибы, что ведет к загниванию и плесневению сырья.

Собранное сырье сушат для сохранения содержащихся в нем активных лечебных веществ. Такими веществами или органическими соединениями являются алкалоиды, гликозиды, дубильные вещества, эфирные масла, витамины, флавоноиды и другие.

Сушка является одним из важнейших процессов заготовки сырья, который преобразует свежие растительные органы исходных растений в растительное лекарственное сырье. Сырье считается высушенным правильно в том случае, если оно в значительной мере сохранит свой первоначальный цвет. Хотя этот способ оценки и кажется примитивным, он в большинстве случаев позволяет достаточно точно судить о качестве сырья. Это простейший процесс консервирования, при котором из растений или их частей удаляется влага, причем исключается возможность протекания процессов разложения.

Основная задача сушки – удаление из сырья влаги, в результате чего прекращаются жизненные процессы и действие ферментов. Чем быстрее производится сушка, тем выше качество сырья. Лишь после сушки собранный материал превращается в растительное лекарственное сырье, которое далее хранят целиком или после соответствующей переработки. Переработка может заключаться в перемалывании, разрезании на определенной величины части, измельчении в порошок и спрессовывании.

Сушка должна проводиться быстро, сырье во время сушки не рекомендуется перемешивать, чтобы оно не ломалось.

При сушке на стеллажах сырье раскладывают тонким слоем, чтобы оно при сушке не прело и чтобы ускорить сушку. Некоторые травы

связывают в пучки и сушат подвешенными к потолку. Можно использовать ленточные, решеточные и прочих конструкций, обычно универсальные, которые каждый раз приспособливают для сушки данного вида сырья. Одним из наиболее важных требований к сушке является постоянный отток увлажненного воздуха и приток сухого; для этого необходимо обеспечить хорошую вентиляцию.

Характер сушки зависит от вида сырья, содержания в нем действующих веществ. Сырье, содержащее эфирные масла, сушат медленно, при температуре не выше 30–35 °С, так при более высокой температуре масла испаряются. К таким растениям относятся тимьян, чабрец, душица. Наоборот, при наличии в сырье гликозидов его необходимо сушить при температуре 50–60 °С, при которой быстро прекращается деятельность ферментов, разрушающих микроэлемент. Гликозид содержится в таких растениях, как тимьян, чабрец, душица. Сырье, содержащее аскорбиновую кислоту, сушат при температуре 80–90 °С во избежание окисления ее. Аскорбиновая кислота так же содержится в тимьяне, чабреце, душице.

Цветки и листья высыхают быстрее, чем трава. Дольше всего сохнут корни, корневища и клубни.

В зависимости от погоды лекарственное сырье сушат с использованием естественного или искусственного тепла. В хорошую погоду его сушат на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях. В плохую погоду выносить растения из помещения не рекомендуется. В этом случае следует приготовить растения в сушилках. Быстро сохнут растения на чердаках под железной крышей, особенно если там есть открывающиеся окна для вентиляции. Как известно, вода быстрее испаряется от сквозняка, а не от солнца. Для сушки лекарственного сырья не пригодны чердакисооружений, где находятся коровы, козы и другие домашние животные. Там сырье может приобрести посторонний запах. Непригодны также помещения, где хранятся продукты и материалы с запахом. Автомобильные гаражи и склады не подходят для сушки.

Надземные части (листья, цветки, стебли) и подземные части растений, содержащие эфирные масла и гликозиды, сушат, защищая их от солнечного света. Корневища с корнями, а также плоды и семена растений можно сушить на солнце.

При сушке сырья нужно периодически перемешивать. Хорошо высушенное сырье содержит 8–15 % гигроскопической влаги, что на качестве сырья не отражается.

При сушке растений приостанавливается разрушительное действие ферментов – «брожение», и действующие вещества предохраняются от изменений.

В домашних условиях можно сушить на окне. Желательно его немного приоткрывать. Из—за пыли лучше всего накрыть травку сверху бумагой. Если зимой вы обнаружите, что сушеные травы по разным причинам немного подмокли, их можно подсушить.

Иногда, после сушки, траву подвергают обмолоту для удаления толстых стеблей. Таким образом получают «тертые» травы, например чабрец, душицу, донник, зверобой и ряд других растений.

Степень готовности сырья определяется по следующим признакам.

Цветки становятся жесткими на ощупь, легко измельчаются и при малейшем нажатии рассыпаются на части. Обычно они сохраняют первоначальную окраску или темнеют. Соцветия желательно потрогать кончиками пальцев. Достаточно коснуться нескольких цветков, чтобы определить степень их готовности. Пересушенные соцветия не смогут долго храниться. Они быстро потеряют свои полезные качества. К тому же, раскрошатся при минимальном давлении.

Если цветы не успели окончательно высохнуть, то результат лечения таким средством может оказаться плачевным. Плесень и другие вредные микроорганизмы заразят цветок. Так что приготовленный настой не добавит здоровья. Если цветы высохли не полностью и вы вовремя заметили плесень и сырость, то лучше избавиться от такого «лечебного» средства.

Не трудно определить степень готовности листьев и стеблей. Следует взять лист в руку и посмотреть. Высохшие листья скручиваются и легко измельчаются, при легком нажатии превращаются в мелкие частички. Стебли, если они высохли, теряют эластичность и крошатся при незначительных сгибах. При недостаточной сушке листья и стебли тоже могут испортиться.

Кора и кожура растений должны быть плотными, ломкими, крошиться на изломе. Такой экстракт считается готовым к применению.

Если сочные плоды, сжатые в руке, не склеиваются в комки и не мажутся, значит, они готовы и можно закончить сушку.

Собранное для собственного употребления, оно может храниться в бумажных и матерчатых мешках, коробках, ящиках, банках. В тех случаях, когда лечебное действие растения связано с эфирным маслом или другими летучими веществами, сырье следует хранить в стеклянных банках с притертой пробкой или в металлических с плотно закрываемой крышкой.

При упаковке в пакеты, банки, ящики и другую тару внутрь вкладывают этикетки с названием вида сырья и времени сбора. Такие пометки обязательны. Почерк должен быть разборчивым, а сведения – точными.

Если высушенные травы хранятся в сырых помещениях, то под воздействием влаги сырье разрушается, изменяется в цвете и приобретает затхлый запах. Хранящиеся на свету запасы пересыхают и теряют свои целебные свойства. При промышленном производстве сырье хранится в специальном хранилище, а в домашних условиях – в жилом помещении, где нет отопительных приборов.

Для хранения лекарственных трав надо выбрать прохладное, сухое и темное место в квартире, недоступное детям. Пачки или пакеты с травами следует сложить в чистую картонную коробку и плотно ее закрыть. Особенно тщательно надо соблюдать условия хранения высушенных плодов шиповника, рябины, черной смородины, так как на свету, во влажном помещении, при температурных перепадах в них резко снижается содержание витаминов, в первую очередь аскорбиновой кислоты. Очень важно хорошо упаковать эфирно—маслянистые растения: цветки ромашки аптечной, корни валерианы лекарственной, листья мяты перечной и шалфея. Хранить их надо отдельно, чтобы их сильный специфический запах не впитали другие травы, лучше ссыпать в стеклянные банки и закрыть полиэтиленовыми крышками с пергаментной прокладкой.

Нельзя класть лекарственные травы вместе с пищевыми продуктами или вблизи от них. Нельзя оставлять растительные экстракты со свежими овощами и фруктами, с моющими и дезинфицирующими средствами. Не закупайте лекарственные растения в больших количествах, так как от долгого хранения снижаются их целебные свойства. После того как пачка вскрыта и часть ее содержимого использована, закройте ее, а еще лучше – заклейте канцелярским клеем. Хранят сырье в чистых помещениях. Некоторое сырье можно упаковать в тюки. В тюки советуем упаковать листья, траву, кору и некоторые цветки; ягоду лучше всего упаковать в двойные мешочки. «Нежные» виды лекарственного сырья – цветки ландыша, сосновые «почки» – можно уложить в ящики, выложенные плотной оберточной бумагой.

Также можно сушить травы, собрав их в венички. Растения не будут осыпаться после правильной сушки. В таком виде можно надолго сохранить лекарственные травы.

Подземные части рекомендуется хранить в подвале, засыпав сухим песком. А корни одуванчика, корневища ревеня, богатые питательными веществами, легко подвергающиеся порче насекомыми, лучше всего

сохранять в мешках, в хорошо проветриваемом помещении. Следует как можно чаще просматривать и просушивать растения. Плоды лучше всего хранить в мешках на сквозняке. На сквозняке не наблюдается появление червей, так как они не развиваются из-за недостаточности тепла. Черви появятся очень быстро, если вы не послушаетесь совета и поместите ягоды для хранения в теплое место.

Внимание! Ядовитые растения нужно хранить отдельно от неядовитых, а растения с запахом – отдельно от непахучих. Растения, содержащие эфирные масла, следует положить отдельно от других лекарственных растений, потому что им может передаваться их запах.

Через некоторое время, даже при правильном хранении, лекарственные растения утрачивают свои целебные свойства. Большинство растений становятся некачественными через несколько лет, а некоторые становятся непригодными к употреблению в течение года.

Обычно сроки хранения цветов, травы и листьев не превышают 1–2 лет, корней, корневищ, коры – 2–3 лет. Для отдельных видов лекарственных растений сроки эти изменяются: листья толокнянки могут храниться до 5 лет, корни солодки – до 10 лет, трава хвоща – до 4 лет.

Снова обратимся к советам наших далеких предков, которые особую роль отводили процессу высушивания лечебных трав. Методы сушки зависят от травы, которую собираете. Одни растения нужно сушить на солнце, избегая попадания прямых солнечных лучей. Другие сушат в тени. Что касается магической или ритуальной сушки, то вот один из них – стандартный ритуал Лунной Сушки: растения раскладываются на белой бумаге и по ночам выставляются под лунный свет, а днем сушатся в доме. Принято обрызгивать траву водой каждую ночь. Используют утреннюю росу, ключевую или родниковую воду, а также святую воду. Перед каждым «выставлением» под лунный свет следует повторить шепотом заговор или сформулировать желание, для чего данную траву собственно и предназначили. Стандартный ритуал Солнечной Сушки состоит в следующем: растения раскладываются на белой бумаге и выкладываются днем на свежий воздух, не под прямые лучи солнца. В полдень выносят траву на 15 минут, выставляют под солнечные лучи. Вместо воды используется песок. Перед каждым выносом траву окропляют песком.

Травы, предназначенные для получения власти, победы над врагами и т. п., древние монахи сушили при Солнечном свете. Травы для любовных ритуалов, иллюзий, гадостей и мороков, изменения событий и т. п. они сушили при Лунном свете. Вы же можете комбинировать: днем – на солнце, ночью – под луной (в основном для общего благополучия, защиты,

семейного счастья и т. п.). И те травы, что собирают во время грозы, тоже сушат комбинированно.

При сборе трав древние монахи обычно приговаривали название травы, цель, для которой ее убивают, и благодарность за добрые и злые силы этого растения.

Травы и корни, собранные для магических ритуалов, могут очень долго сохранять свои свойства.

В заключение поговорим о том, какие растения полезнее: дикорастущие или выращиваемые человеком самостоятельно. Одни утверждают, что дикорастущие лекарственные растения обладают более активными свойствами, нежели растения, выращиваемые как сельскохозяйственные культуры. Другие постулируют совершенно противоположное мнение. Однако полностью, по—видимому, не правы ни те, ни другие, так как при решении этого вопроса следует учитывать многие обстоятельства.

Например, в естественных условиях произрастания собирают определенные виды растений: те, которые еще не научились выращивать в условиях культуры. Это аконит ядовитый (*Aconitum napellus*), чемерица белая (*Veratrum album*), безвременник осенний (*Colchicum autumnale*), грыжник голый (*Herniaria glabra*) и тому подобные. Либо это те растения, специализированное выращивание которых было бы неэффективным. Это бузина черная (*Sambucus nigra*), дуб обыкновенный (*Quercus robur*), липа сердцевидная (*Tilia cordata*), можжевельник обыкновенный (*Juniperus communis*) и многие другие, растущие без вмешательства человека. В естественных условиях собирают те растения, которые требуют чрезвычайно исключительных условий для своего роста. Они не могут быть обеспечены в условиях обычного сельскохозяйственного производства. Это росянка круглолистная (*Drosera rotundifolia*), вахта трехлистная (*Menyanthes trifoliata*), цетрария исландская (*Cetraria islandica*), омела белая (*Viscum album*) и так далее.

Определенные сорта лечебных трав и растений выращивают специально. Подобные действия оправданы по многим причинам. Например, некоторые растения выращиваются издавна как полевые культуры. Так поступают с анисом обыкновенным (*Anisum vulgare*), луком репчатым (*Allium cepa*), фенхелем обыкновенным (*Foeniculum vulgare*), тмином обыкновенным (*Carum carvi*), перцем стручковым однолетним (*Capsicum annuum*), маком снотворным (*Papaver somniferum*) и другими. Эти лечебные травы и растения используются в больших количествах. Заготовка дикорастущего сырья не может удовлетворить потребности в

сырье. Появляется необходимость выращивать лекарственные растения, представляющие сырьевую базу для получения чистых веществ. К примеру, ромашка аптечная (*Matricaria chamomilla*), наперстянка шерстистая (*Digitalis lanata*), спорынья (*Claviceps purpurea*), валерьяна лекарственная (*Valeriana officinalis*), алтей лекарственный (*Althaea officinalis*). Также человек научился выращивать растения, которые встречаются в природе в ограниченном количестве. Редкие виды, например, адонис весенний (*Adonis vernalis*), горечавка желтая (*Gentiana lutea*) очень полезны, но требуют слишком много усилий для сбора. Их лучше выращивать самостоятельно. Существуют виды трав, которые растут рассеянно, не образуют сплошные заросли и, следовательно, не могут быть заготовлены в природе в достаточном количестве. К ним относят волчец кудрявый (*Cnicus benedictus*), девясил высокий (*Inula helenium*) и многие другие. Человек – существо прагматичное. Он стремится получить выгоду и использовать все, что возможно. Растения, которые легко выращиваются в «неволе», не ищут в природе... Например, подорожник ланцетолистный (*Plantago lanceolata*), Melissa лекарственная (*Melissa officinalis*), марена красильная (*Rubia tinctorum*). За исключением первой группы выращиваемых лекарственных растений, т. е. растений исключительно культурного характера. Особую группу в отношении способа получения сырья представляют виды, выращиваемые и заготавливаемые в полукультурах. Иными словами, размножающиеся в естественных местах произрастания не только естественным путем, но и с помощью вмешательства человека. В последнем случае семена растений распространяются человеком в дикорастущие заросли, но потом растут самостоятельно. Очень хорошие результаты дает полукультурное разведение золототысячника малого (*Centaureum erythraea*), наперстянки красной (*Digitalis purpurea*), коровяка скипетровидного (*Verbascum densiflorum*) и прочих.

Как показывает многолетний опыт, нет различий между дикорастущими и выращиваемыми растениями в отношении их качества. Содержание активных веществ в них одинаково, если соблюдены необходимые условия. Во—первых, сырье заготовлено при точном соблюдении сроков сбора, когда в растении накапливается относительно наибольшее количество активных веществ. Во вторых, сбор ведется от здоровых, нормально развитых растений. Собирают части растений, не поврежденных болезнями или вредителями или же не подвергавшихся влиянию со стороны неблагоприятных физических или климатических факторов. В—третьих, при соблюдении правил сбора, сушки и хранения.

Сбор дикорастущих лекарственных растений в настоящее время является малоэффективным, и труд сборщиков не оправдывается. Конечно, если эти растения уже выращиваются человеком.

Выращивание растений в домашних условиях имеет некоторое преимущества. В этом случае гарантируется концентрация растений данного вида на относительно небольшой площади, что имеет много достоинств: достижение высокой урожайности, возможность последовательной охраны от болезней и вредителей, быстрая уборка в точно определенное время, организация сушки и так далее. Выращиваемые лекарственные растения дают сырье практически чистое, оно без посторонних примесей и без примесей других видов.

Сбор трав в естественных условиях, несомненно, принесет больше пользы. Растения, собранные с чистыми душой и телом, для лечения определенных болезней, передадут все свои питательные вещества на благо человеку.

Приготовление отваров и настоев

Существует множество методов и форм приготовления препаратов из трав. Они направлены на получение различных эффектов и наилучшее сохранение лечебных свойств. Это способы приготовления настоев, порошков, отваров, припарок, масел и мазей. В народе замечено, что действие одного и того же растения на организм может быть неодинаковым и зависит от особенностей организма. В то же время замечено, что каждое растение обладает своими особенностями действия на различные органы или функции их. Кроме того, в народе считают, что действие одного растения менее эффективно, чем при соединении нескольких растений, взятых из одной и той же их группы.

Этим можно объяснить то обстоятельство, что всюду, где дело касается борьбы с упорным и продолжительным страданием, народ применяет смеси трав и небезрезультатно. Считают это необходимым при заболеваниях, сопутствующих главному недугу (осложненных заболеваниях). Речь идет не только о разных действующих началах в разных растениях, но и о том, что действующие начала одного растения освобождаются для своей работы или стимулируются какими-то веществами другого растения, по сути, не являющегося, может быть, непосредственно лекарственным. При сложных заболеваниях эффект лечения решает не одно растительное лекарство, а взаимодействие их. Это, безусловно, надо учитывать при изучении эффективности применения народных лекарственных растений.

Экстракт из свежих трав обычно получают с помощью одного из четырех способов: выжимание свежего сока, приготовление отвара, приготовление горячего настоя и холодного настоя. Сок – самое сильное вещество, холодный настой – самое слабое. Приготовление соков

Растение срывают, измельчают, затем отжимают через ткань. Можно использовать и соковыжималку. Для этого требуются свежесобранные травы, поэтому этим способом пользуются не часто. Подобным образом можно готовить легкодоступные травы. Однако наиболее сильный эффект достигается при использовании дикорастущих или специально выращенных трав.

Также можно воспользоваться мясорубкой. Полученную кашку отжимают через кусок плотной ткани, остаток смешивают с небольшим количеством воды и снова отжимают.

Чтобы соки не раздражали слизистую оболочку желудка, рекомендуется разводить сок рисовым или овсяным отваром и добавлять мед. Зимой и ранней весной можно применять консервированные фруктовые соки, хотя они менее полноценны, чем свежие. Свежие соки содержат комплекс действующих веществ с витаминами, ферментами, органически связанными микроэлементами, хлорофиллом, органическими кислотами.

Приготовление настоев

Общепринятая методика

Берется дистиллированная или талая вода. Сырье заливается водой комнатной температуры в эмалированной, стеклянной или керамической посуде. Затем посуду помещают в водяную баню или ставят на огонь, держат на огне в течение 15 минут после закипания, затем посуду вынимают и охлаждают при комнатной температуре в течение 30–40 минут. Посуду при этом закрывают крышкой. Охлажденный настой необходимо процедить через 2–3 слоя марли, отжать и долить воды до 200 мл. Настой пить в теплом виде согласно рецепту. Хранить настой не более 2 суток в холодильнике. Для подогревания в чашку с настоем добавляется немного горячей воды.

Для получения отвара длительность вываривания увеличивается до 30 минут, охлаждают в течение 10 минут, затем процеживают. Отвар может храниться до 5 дней. Некоторые растения не охлаждают, а сразу процеживают – это отвары коры дуба, корня змеевика, листьев толокнянки.

Отвары листьев сенны, корня ревеня используются только после полного охлаждения.

В некоторых случаях вода может быть заменена красным вином.

Нестандартные способы приготовления лекарственных форм

Отвар или горячий настой – наиболее частые способы приготовления сырья из трав. Получая отвар, воду с травами кипятят на медленном огне, когда же получают горячий настой, используют воду с температурой чуть ниже кипения: травы погружают в кипяток и настаивают или доводят до кипения и сразу убирают с огня.

Правило приготовления отваров: 1 часть сухих трав на 16 частей воды (на 250 мл – 15 г травы). Кипятить на медленном огне, до уменьшения жидкости до 1/4 первоначального объема, после этого отвар процедить и можно применять. Это может занять несколько часов, но отвары получаются более сильные, чем при общепринятом способе приготовления.

Для менее сильного отвара испаряют половину воды, для слабого –

испаряют 1/4 воды. Более слабое действие может компенсироваться увеличением дозы. Полученный таким способом крепкий травяной чай принимают с другими веществами, часто с медом. Для отваров лучше всего подходят корни, стебли, кора, плоды, так как это наиболее жесткие части растений, и извлечение из них целебных веществ требует более длительного времени.

Горячий настой: соотношение трав и воды в настоях – 1: 8 (на 250 мл – 30 г). Травы погружают в горячую воду и настаивают в течение некоторого времени. В отличие от традиционного способа время настаивания более длительное – до 12 часов, минимальное же время – 30 минут. Затем настой процеживают и применяют. Некоторые травы можно держать на очень медленном огне, не доводя до кипения, в течение длительного времени. Это хорошо в случаях, когда корни применяются вместе с листьями и цветами. Также более нежные травы можно добавлять ближе к концу приготовления такого отвара.

Молочные отвары. Отвары также готовят на молоке. Обычно это делают следующим образом: 1 часть травы, 8 частей молока и 32 части воды (например, 30 г травы, стакан молока и 4 стакана воды) перемешивают и варят на слабом огне вплоть до испарения всей воды. Допускается использование меньшего количества воды, а иногда и одного чистого молока. Отвар на одном молоке обычно готовят на порошке из трав. Питательные и тонизирующие свойства трав усиливаются молоком. Молоко само оказывает смягчающее действие и поэтому хорошо подходит для применения с травами, смягчающе действующими на слизистые оболочки (например, с корнем окопника и с ильмом). Молоко способствует остановке кровотечения, уменьшает воспаления, смягчает горький вкус трав. Также молоко применяется в качестве снотворного при бессоннице.

Из алтея готовится холодный настой: для этого измельченный корень надо залить холодной водой в соотношении 1: 20, периодически помешивать в течение 30 минут, затем профильтровать.

Из семян льна: измельчить в кофемолке, в соотношении 1: 10, залить горячей водой (90 °С), в течение 15 минут взбалтывать, затем профильтровать. Настой применяется при гастритах, язвах, наружно для лечения ран.

Чага (березовый гриб) используется для профилактики и лечения онкологических заболеваний. Настой из чаги готовится следующим образом: залить холодной водой на 4 часа, затем воду слить, но не выливать. Замоченный гриб прокрутить через мясорубку или натереть на

терке. Затем залить чагу теплой кипяченой водой (50 °C). На 1 часть чаги взять 5 частей воды; 48 часов держать при комнатной температуре, затем отжать и к полученному настою добавить воду, в которой гриб замачивался. При комнатной температуре настоей хранится не более 4 дней.

Отвар из синюхи голубой приготавливается по стандартной технологии, но должен быть тщательно профильтрован через бумагу или слой ваты. Синюха голубая относится к наиболее эффективным средствам для откашливания (при бронхите, воспалении легких, туберкулезе) и обладает сильным успокаивающим действием (в 8 – 10 раз сильнее валерианы), что используется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (в сочетании с сушеницей болотной).

Почечный чай настаивают следующим образом: к 3,5 г травы добавляют 207 мл кипящей воды, ставят в теплое место на 30 минут, затем фильтруют.

Настой из стальника полевого готовится в следующих пропорциях: 30 г сырья залить 1 л воды и кипятить на огне с открытой крышкой, пока не выкипит наполовину. Профильтровать и хранить не более 5 дней.

Настой из шиповника делается по схеме: целые плоды (1: 10) залить кипятком и держать 10 минут в закрытой посуде на водяной бане, затем сутки настаивать. Для измельченных плодов добавляется 400 мл кипящей воды, затем на 10 минут оставить на водяной бане, 2–3 часа настаивать под крышкой, затем тщательно профильтровать через бумагу.

Настой из тыквы приготавливают по следующей схеме: сырые семена измельчить вместе с кожурой, пропустив через мясорубку, залить водой в соотношении 1:2 и держать 2 часа на водяной бане, затем процедить и охладить. Отвар используется для выведения глистов.

Народная практика показывает, что наиболее часто встречающаяся и, можно считать, самая подходящая и хорошая общая доза для применения внутрь – 1 ст. л. с верхом измельченного растения или смеси на стакан кипятка или 4 ст. л. с верхом на 1 л кипятка. Особенности дозировок отдельных растений будут даны при изложении соответствующих материалов.

Остается сделать еще несколько пояснений о том, когда именно делать **отвары**, а когда **напары**.

Если смеси содержат кору, корни, клубни, семена, ягоды, древесину и листья толокнянки, тогда в большинстве случаев готовят отвары, в остальных случаях – напары. Корни окопника и ягоды шиповника не подлежат отвару, а поэтому, приготавливая смесь для отвара, нельзя туда класть указанные компоненты. Действующие вещества, заключенные в

корне окопника, и витамины в ягодах шиповника разрушаются при кипячении.

Напар готовят почти так же, как и отвар. Разница лишь в том, что зелье заливают кипятком и целую ночь парят в духовке (постепенно остывающей). Утром процеживают, подогревают и принимают так же, как и отвар.

Это наиболее общепринятые в народе способы приготовления отваров и напаров.

В каждом лекарственном растении в подавляющем большинстве случаев содержится очень малая частица действующего вещества или веществ, количество которых нельзя пока практически ни увеличить, ни уменьшить. Поэтому, пользуясь лечебными растениями, мы принимаем с ними микроскопическую долю того вещества, которое оказывает лечебное действие. Врач дозу лекарства или увеличивает, или уменьшает в зависимости от характера и тяжести болезни или по другим соображениям. С лекарственными растениями, пока их действующие начала не научились выделять, этого нельзя сделать. Поэтому в народе лечатся растениями в большинстве случаев очень долго, и практика показывает, что, чем дольше лечиться ими, тем лучше. Например, при некоторых болезнях (длительных язвенных процессах в желудке, запущенных экземах) лечатся растениями много месяцев, при этом необходимо делать через каждые 2 месяца перерыв на 14 дней. Чем продолжительнее лечение растениями, тем больше необходимым становится определенный режим, как то: прогулки на свежем воздухе, пребывание в сосновом лесу и пр. Пищу рекомендуют не столько сытную, сколько удобоваримую, с исключением из нее алкоголя и всяких пряностей.

Приготовление настоек или спиртовых экстрактов

Для приготовления настоек и экстрактов используется 40 %-ный или 70 %-ный спирт. Соотношение растительного сырья к спирту – 1:5. Для сильнодействующих растений 1:10. Спирт является прекрасным растворителем для извлечения из растений биологически активных веществ и консервантов, так как препятствует ферментным реакциям и подавляет активность микробов. Кроме того, алкоголь повышает проницаемость слизистой оболочки желудка и способствует усвоению небольших количеств химически подвижных растительных веществ.

Экспериментально доказано, что алкоголь в небольших дозах улучшает функционирование иммунной системы и защищает от коронарного склероза.

Формула приготовления: растительное сырье залить спиртом на 6–7 или 10 дней и поставить в темное место, ежедневно взбалтывать, затем отжать, довести до объема и отстаивать в холодном месте в течение 3 дней, затем профильтровать.

Метод реперколяции (повторного процеживания) осуществляется следующим образом: сырье разделить на 3 части и засыпать в 3 емкости. Необходимый объем спирта рассчитывается так: в 1-й емкости залить сырье до уровня зеркала и настаивать 1 сутки, на 2-й день жидкость слить во 2-ю емкость, а в 1-ю залить свежий спирт до уровня зеркала и настаивать 1 сутки. На 3-й день из 2-й емкости вылить в 3-ю, а из 1-й во 2-ю, а в 1-ю вылить оставшийся спирт. На 4-й день получаем готовый продукт из 3-й емкости. Весь процесс заканчивается на 6-й день. Полученный экстракт необходимо отстоять в холодном месте, затем профильтровать. Преимуществом настоек является возможность длительного хранения. Но настойки действуют хуже, чем водные извлечения. Во Франции распространено приготовление настоек на виноградном вине.

Масляные экстракты (на основе зверобоя, шиповника, облепихи)

Растительное сырье высушить, измельчить и залить растительным маслом (персиковым или абрикосовым), можно использовать рафинированное подсолнечное масло (для этого подержать масло 1–2 часа на водяной бане). Затем держать 30–40 минут в теплом месте (на батарее),

поставить на неделю в темное место и периодически взбалтывать, далее отжать и залить доверху в темную посуду. При таком способе извлекается 10–15 % каротиноидов. Можно обогатить масляный экстракт, повторив извлечение еще раз.

Приготовление мазей

Мази представляют собой однородные, без крупинок, мягкие на ощупь массы. Мази состоят из лекарственных веществ и мазевых основ. В качестве мазевых основ используют жиры растительного и животного происхождения, жироподобные вещества. Мази назначают только наружно в целях местного воздействия на кожу и слизистые оболочки. Лишь иногда в виде мазей назначают лекарственные вещества, легко всасывающиеся в кровь через кожу и слизистые оболочки. В таких случаях мази используют для воздействия на патологические процессы, протекающие во внутренних органах. Хранят мази в хорошо закупоренных банках или в тубах в прохладном темном месте.

Существует несколько способов приготовления данной лекарственной формы.

Самым простым способом является растворение порошка из трав в мазевой основе (нутряном жире, сале и т. д.) Для этого берут лечебную траву либо лекарственный сбор около 10 г и измельчают. Измельчать лучше всего в фарфоровой ступке, так как в металлической происходит разрушение лекарственных веществ из-за соприкосновения с металлом. Чем мельче вы измельчите, тем лучше. Растворять порошок в жире можно 2 способами. Первый (холодный способ): возьмите получившейся порошок и добавьте в 100 г жира (хорошо подойдет барсучий или медвежий, в крайнем случае используйте гусиный жир). После этого начинайте перетирать до получения однородной мягкой массы. Выполнять эту операцию нужно в керамической посуде или эмалированной чашке (алюминиевую использовать нельзя ни в коем случае). Этот метод считается самым лучшим, так как при его использовании не происходит разложения лекарственных веществ от температуры.

Второй (горячий способ): полученный порошок добавляется в 100 г жира и перетапливается вместе с ним при постоянном помешивании до образования однородной массы.

Это способ приготовления мази удобен тем, что позволяет включить в лекарственную форму жира нерастворимые вещества.

При увеличении содержания порошкообразных веществ мазь становится пастой. Пастами называются мази, содержащие не менее 25 % порошкообразных веществ, что обуславливает их более плотную (тестообразную) консистенцию. Пасты дольше, чем мази, удерживаются на

коже и благодаря большому содержанию порошкообразных веществ обладают способностью поглощать (адсорбировать) жидкости. В связи с этим пасты назначают наружно, главным образом при тех заболеваниях кожи, которые сопровождаются выделением из нее тканевой жидкости, гноя и т. п.

Следующий способ приготовления мази применяется только для жирорастворимых веществ. Эти способы основаны на загущении масляных экстрактов.

Во-первых, приготавливаем масляный экстракт: берем 50–60 г измельченного растения или травяного сбора, засыпаем в полотняный мешочек и укладываем в керамическую посуду; заливаем его 100 мл масла (лучше всего оливного, но подойдет и льняное, конопляное, подсолнечное), устанавливаем на водяную баню и кипятим. Через 10 минут после начала кипения добавляем жиры животного происхождения 60–70 г.

Также мазь можно приготовить на основе масляного настоя (холодный масляный экстракт), но в качестве загустителя применяют топленое масло. Если уменьшить содержание твердых жиров, можно получить жидкие мази или линименты. Линименты отличаются от мазей по консистенции и представляют собой густые жидкости или студнеобразные массы, плавящиеся при температуре тела. Они предназначены только для наружного применения.

Многие травы используются наружно в качестве мазей, масел. Они способствуют заживлению нарывов и ран. Важно знать не только действие таких трав, но и время их применения. Большинство вяжущих трав обладает заживляющим действием. Их свойство осушать и стягивать способствует «связыванию» тканей. Также вяжущие травы являются противовоспалительными из-за своего охлаждающего действия. Среди заживляющих трав много таких, которые успокаивают и смягчают кожу, питают поврежденные ткани. И так же из-за своего охлаждающего действия они являются противовоспалительными. Много горьких трав применяется наружно. Они являются хорошими противовоспалительными, охлаждающими ожоги, хорошими антисептиками и сильными антибактериальными средствами, уменьшают лихорадку. Острые травы улучшают местную циркуляцию крови, способствуют созреванию фурункулов, отделению гноя, поэтому также используются наружно. Острые травы применяют еще как отвлекающее средство, так как они раздражают кожу. В начале лечения нарывов и ран, при повышенной температуре тела рекомендуются горькие травы. При уменьшении температуры и начале выделения гноя рекомендуются острые травы. На

стадии лечения, когда почти весь гной отделился, используют вяжущие, а затем сладкие травы. Если раны хронические, незаживающие, рекомендуется наложение острых трав для улучшения местной циркуляции крови. Травы, применяемые наружно: алтей, ильм, караген, льняное семя, мокрица, окопник, подорожник, солодка, тысячелистник, черноголовка (в большинстве сладкие и вяжущие); также аир, барбарис, имбирь, куркума, лопух, мирра, можжевельные ягоды, сандал, щавель курчавый.

Приготовление компрессов и припарок

Для наружного применения кроме мазей используют кашицы, припарки, компрессы.

Кашица – свежемельченое растение, которое прикладывается к ране. Например: лист алоэ завернуть в тряпочку и положить в холодильник, через 3–4 дня лист вынуть, измельчить и приложить к ране. Если нет возможности использовать свежее растение, можно применять и сухое. К сухим измельченным травам добавляется необходимое количество воды, после чего состав доводится до пастообразного состояния. Также травяные пасты делают с медом, растительным маслом. Их берут в количестве, вдвое большем количества травы. Также с травами в равных соотношениях используют нерафинированный сахар. Жидкие вещества предпочтительнее для использования с сухими травами, сухие – со свежими. Травяные пасты часто применяются наружно в виде пластырей, припарок при лечении ран и нарывов. Также они служат для приготовления настоев и отваров. Для травяных паст подходят все травы.

При приготовлении припарок и компрессов высушенные и измельченные растения кладутся в марлевый мешочек, который помещается внутрь чайника, где обдается кипятком, через 10 минут мешочек вынимается. Настой выливается в широкую посуду. Затем берется махровое полотенце (или салфетка), которое кладется в настой, отжимается и прикладывается к больному месту. Постоянно заменяйте остывшее полотенце.

Можно к больному месту приложить мешочек с горячей запаренной травой (например, при остром цистите для уменьшения боли кладут горячий компресс из травы на проекцию мочевого пузыря).

Также можно использовать сок. В домашних условиях сок получают из свеженарезанных частей растений. Для этого мелкопорезанные растения пропускаются через мясорубку или соковыжималку. Полученную кашицу отжимают через кусок плотной ткани, остаток смешивают с небольшим количеством воды и снова отжимают. Для компресса нужно пропитать соком ткань и уже ткань накладывать на тело. Для компрессов подходят отвары, настои и настойки, приготовленные по вышеуказанным методикам.

Глава 2. СРЕДСТВА ОТ ПРОСТУДНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

В Древней Руси, как и у других народов, о целебных свойствах растений знали испокон веков. Языческое мировоззрение, господствовавшее в то время, придавало лечению характер сверхъестественный. Поэтому лечение с использованием небольшого набора лекарственных трав велось знахарями, ведунами и волхвами, т. е. людьми, которые скорее не лечили болезнь, а изгоняли из больного так называемую нечистую силу. Даже прием обычных лекарственных средств, таких как крапива, ясень, полынь, хрен, подорожник, береза, можжевельник, калина и рябина, они сопровождали магическими процедурами, которые в большей мере действовали на психику человека.

С введением христианства характер лечения изменяется. С христианской религией в жизнь входят пост и молитва, а медициной начинают заниматься духовные лица.

На Руси в те времена их называли «лечцы» (о чем уже упоминалось ранее), которые знали, «каким зельем лечится какой недуг». Это были наиболее просвещенные люди, умевшие писать, читать и, что не менее важно, переводить.

Древнейшим памятником русской медицинской литературы является статья в «Изборнике Святослава», в которой содержатся медико-гигиенические сведения. Книга была переведена и переписана для черниговского князя Святослава Ярославича. В ней, помимо медико-гигиенических советов, даются описания наиболее распространенных в те времена растений и приводятся способы их использования для лечения людей. Например, упоминается «полынное зелие», употребляемое при лихорадке. Рассказывается о других травах – белене, болиголове.

Однако лечцы из среды монахов использовали сведения не только из переводных книг, они собирали и систематизировали проверенные временем на практике средства народной медицины. Из летописей мы знаем о деятельности почитаемых в те времена русских врачей – Демьяне Целебнике, Ефреме Переяславском, Григории Премудром, Ипате Целебнике. Все они лечили травами и лекарствами собственного приготовления. Благодаря их деятельности в Киевской Руси при крупных монастырях создаются первые «шпитали», в которых лечили не только

князей и их челядь, но и простой люд. А самое главное, в монастырских кельях монахи описывали все лекарственные растения и записывали рецепты с их использованием, которые давали положительные результаты. Благодаря этим своеобразным памятникам древнерусской медицины мы имеем возможность лечиться этими средствами до сих пор.

Как известно, самыми распространенными заболеваниями – с древнейших времен до нынешнего дня – являются простудные. Способы лечения их передавались из века в век. Причем их «хранителями» долгое время оставались именно монахи и монахини.

С древнейших времен на Руси существовало поверье, что с целью профилактики простуды взрослым полезно повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а для маленьких детей – привязать крошечную чесночную подушечку около кровати или поставить блюдце с чесноком рядом с ребенком. Предлагаем вам познакомиться и с другими рецептами. В них используются те же компоненты, но способы приготовления у некоторых видоизменены на более современные. Так, вместо деревянной ступы мы используем для измельчения чеснока специальную давилку. Мало у кого есть возможность пользоваться русской печью, поэтому, чтобы настаивать отвары и настои, мы применяем обычно термосы. Выбирайте методику, приемлемую для вас, но соблюдайте пропорции компонентов и дозировку, и тогда монастырские рецепты окажут действенную помощь в лечении.

СОТОВЫЙ МЕД ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАЙМОРИТЕ

Требуется: Кусочек меда в сотах.

Приготовление. Взять заполненные медом соты, отрезать от них небольшой кусочек.

Применение. 5–6 раз в день жевать кусочек медовых сот в течение 15 минут (затем воск выплевывать). Это облегчает дыхание через нос, резко снижает воспалительную реакцию в его придаточных пазухах, способствует полному выздоровлению и предупреждает рецидивы болезни.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ПРИ НАСМОРКЕ

Требуется: 100 мл керосина.

Приготовление. Замочить тонкую тряпочку в керосине, отжать, положить на подошвы.

Применение. На ночь также намазать подошвы ног керосином. Надеть на ноги теплые носки или чулки, ноги держать в тепле. Утром будет облегчение или же насморк пройдет совсем.

НАШАТЫРНО-МАСЛЯНАЯ СМЕСЬ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 2 ст. л. деревянного (низший сорт оливкового) масла, 1 ст. л. нашатырного спирта.

Приготовление. Масло смешать с нашатырным спиртом.

Применение. Делать втирание в область груди от сухого кашля, что очень действенно и полезно.

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: 100 г чеснока, 200 мл воды.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, залить кипятком. Налить в тазик горячую воду, добавить в нее чесночную смесь.

Применение. Парить ноги 20–30 минут при гриппе, ангине, насморке, головной боли и других, воспалительных заболеваниях. При хроническом насморке после этого можно насыпать в теплые носки порошок горчицы.

ЦЕЛЕБНОЕ СРЕДСТВО ПРИ НАСМОРКЕ И ГАЙМОРИТЕ

Требуется: 2 зубчика чеснока, 5 мл воды, 1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Чеснок пропустить через специальную давилку и добавить в кипяченую воду. После этого соединить чесночную воду, сок алоэ и мед.

Применение. При насморке и гайморите смесь закапывать 4–6 раз в день по 5 – 10 капель в каждую ноздрю. Средство втягивать в себя.

ЧЕСНОЧНО-УКСУСНАЯ СМЕСЬ ОТ НАСМОРКА

Требуется: 4 зубчика чеснока, 1 ч. л. яблочного уксуса, 100 мл воды.

Приготовление. Зубчики чеснока измельчить, в кашицу влить 1 ч. л. яблочного уксуса. В 100 мл крутого кипятка добавить чесночно-уксусную смесь.

Приготовление. В кастрюлю налить воды, довести до кипения, влить чесночно-уксусную смесь. Вдыхать пары, укрывшись одеялом. Доливать кипяток по мере охлаждения смеси. Процедуру проводить ежедневно по 10–15 минут 3–4 раза в день до полного выздоровления. Такие ингаляции полезно применять при насморке, гайморитах, закупорке носовых проходов.

ЧЕСНОК ПРИ НАСМОРКЕ

Требуется: 3 зубчика чеснока.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки.

Приготовление. Нанести кашицу на середину левой подошвы для лечения гнойных выделений из левой ноздри и на середину правой подошвы для лечения гнойных выделений из правой ноздри. Чеснок закрепить повязкой. Насморк должен прекратиться тогда, когда начнется

жжение в подошвах.

СВЕКЛА ПРИ НАСМОРКЕ

Требуется: Свекла, мед.

Приготовление. Выжать сок из свеклы, добавить 30 % меда.

Применение. Хорошие результаты дает закапывание в нос приготовленной смеси. Также при хроническом насморке можно промывать нос настоявшимся или забродившим отваром свеклы.

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Требуется: 1 долька чеснока, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Чеснок залить на ночь растительным маслом, утром профильтровать.

Применение. Закапывать полученную жидкость в нос 3–4 раза в сутки, предварительно удалив из него слизь.

ТРАВЯНАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ НОСА ПРИ НАСМОРКЕ

Требуется: 3 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. травы череды, 1 стакан воды.

Приготовление. Все травяные ингредиенты перемешать и затем перемолоть. Взять 2 ст. л. сбора, залить кипятком, настоять 2–3 часа (можно в термосе), профильтровать через 4–6 слоев марли.

Применение. Перед использованием добавить 1–2 капли пихтового масла. Промывать нос нужно 1–2 раза в день, но будьте осторожны и внимательны. Для лечения острого насморка можно промывать полость носа из шприца или спринцовки. Голову при этом нужно держать строго вертикально, чтобы жидкость не затекла из носа по слуховым трубам в уши. Промывать нос следует осторожно, стараясь не травмировать кончиком слизистой оболочку, настой должен быть теплым (36–37 °С), подаваться без усилия.

ЛУКОВЫЙ СОК ПРИ КАШЛЕ И ГРИППЕ

Требуется: 10 головок лука.

Приготовление. Лука мелко нарезать. Взять полулитровую бутылку, наполнить ее кашицей лука, закрыть бутылку, обмазать тестом и поставить в духовку. Как только запечется корочка, духовку выключить, подождать, пока остынет, потом снять тесто и бутылку открыть.

Применение. Этим средством можно лечить даже грудных детей, давая им 0,5 ч. л. сока при гриппе и кашле. Взрослым давать по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды при сильном кашле.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ ИЗ СОКА АЛОЭ С МЕДОМ

Требуется: 6 ст. л. меда, 2 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Срезать нижние листья алоэ, промыть, обсушить, выдержать в темном прохладном месте 3 дня. После этого листья измельчить, затем отжать сок с помощью ручной соковыжималки. Соединить сок алоэ с медом, смесь хорошо перемешать.

Применение. Натошак смазывать целебным составом миндаины в течение 2 недель ежедневно, затем в течение следующих 2 недель делать это через день.

Можно принимать свежую смесь по 1 ч. л. до еды 3 раза в день на протяжении месяца при ангине, заболеваниях гортани и других болезнях как противовоспалительное и общеукрепляющее средство. При необходимости через 7 – 10 дней перерыва курс лечения можно повторить.

ЛУКОВОЕ СРЕДСТВО ПРИ ГАЙМОРИТЕ

Требуется: 1 головка лука.

Приготовление. Луковицу очистить, разрезать на несколько частей, положить на поверхность бинта, затем свернуть бинт, приложив к носу так, чтобы часть лука оказывалась под обеими ноздрями. Концы бинта завязать на затылке.

Применение. При аллергии, хроническом насморке, гайморите полезно вдыхать полученное средство во время сна.

ЛУКОВО-МАСЛЯНЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 головка лука, 1 стакан растительного масла.

Приготовление. Лук пропустить через мясорубку, полученную кашицу залить горячим растительным маслом, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить.

Применение. Луковым маслом обрабатывать слизистую носа при остром и хроническом насморке.

ЧЕСНОЧНО-САЛЬНАЯ РАСТИРКА ПРИ ПРОСТУДАХ

Требуется: 4 ст. л. кашицы чеснока, 4 ст. л. нутряного топленого свиного сала.

Приготовление. Сделать чесночную кашицу, измельчив зубчики чеснока через специальную давилку. Растопить нутряное свиное сало. Смешать чесночную кашицу и сало, растереть до однородной массы.

Применение. Получившейся смесью натирать грудь при простудных заболеваниях, бронхиальной астме.

ЛУКОВЫЙ СИРОП

Требуется: 1 головка лука, 2 ст. л. сахара.

Приготовление. Лук нарезать кружочками, посыпать сахаром и настоять в плотно закрытой посуде 24 часа.

Применение. Принимать луковый сироп при насморке по 2–5 ст. л.

ежедневно.

ОТВАР ШИПОВНИКА ПРИ ГРИППЕ

Требуется: 5 ст. л. шиповника, 1 л холодной воды.

Приготовление. Сухие ягоды шиповника растолочь, залить холодной водой. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8 – 10 часов, процедить.

Применение. Пить с медом, вареньем или сахаром рано с утра по 1 стакану через каждые 2–3 часа в течение суток. Можно заварить напиток погуще. Желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать рот теплой водой, иначе кислота разъедает зубы. Желательно при гриппе пить настой шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

НАСТОЙКА ПОЛЫНИ

Требуется: 2 ст. л. полыни, 0,5 л водки.

Приготовление. Траву полыни измельчить, залить водкой. Настоять 21 день в темном месте, процедить.

Применение. Принимать при простуде по 20 г 1 раз в день. Принимать 2–3 дня, не более.

ОТВАР ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ И КАЛИНЫ

Требуется: 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. плодов калины.

Приготовление. Всю плодово-ягодную смесь залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 5 – 10 минут, процедить.

Применение. Пить горячим на ночь по 1–2 стакана. Применять при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.

ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ МАЛИНЫ И ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 2 ст. л. плодов малины, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы душицы.

Приготовление. Все ингредиенты смешать, залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 5 – 10 минут, процедить.

Применение. Пить горячим на ночь по 1–2 стакана. Использовать при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.

ОТВАР ИЗ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. цветков липы.

Приготовление. Все ингредиенты смешать, 1 ст. л. смеси, залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 5 – 10 минут, процедить.

Применение. Пить горячим на ночь по 1–2 стакана. Использовать при ревматизме, гриппе и простудных заболеваниях.

ОТВАР ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ И ЧЕРНОЙ БУЗИНЫ

Требуется: 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. цветков черной бузины.

Приготовление. Смешать все компоненты, взять 2 ст. л. смеси, залить стаканом кипятка, выдержать на огне 5 – 10 минут, процедить.

Применение. Выпить горячим в один прием при гриппе и простудных заболеваниях.

ОТВАР ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ

Требуется: 1 ст. л. ягод, цветков, листьев и веточек брусники, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Взять 1 ст. л. ягод и листьев, залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать отвар по 2 ст. л. 4–5 раз в день при простудных заболеваниях.

РЯБИНА И МЕД ПРИ ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ

Требуется: По 3 ст. л. сухих измельченных цветков и плодов рябины красной, 1 л кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Взять по 3 ст. л. сухих измельченных цветков и плодов рябины красной, залить в термосе 1 л кипятка, настоять 4–5 часов, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану настоя, растворяя в нем по 1 ст. л. меда.

МАЛИНА С МЕДОМ ПРИ ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ

Требуется: 1 ст. л. сухих ягод малины, 150 мл кипятка 2 ст. л. меда.

Приготовление. 1 ст. л. сухих ягод малины залить в термосе 150 мл кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, добавить 2 ст. л. меда, размешать до полного растворения.

Применение. Выпить отвар на ночь.

НАСТОЙ ДОННИКА С МЕДОМ ПРИ ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ

Требуется: 2 ч. л. сухой измельченной травы донника лекарственного, 1 стакан кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. 2 ч. л. сухой измельченной травы донника лекарственного залить в термосе стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить, добавить 2 ст. л. меда.

Применение. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день.

ЯГОДНЫЙ СБОР ОТ ПРОСТУДЫ

Требуется: 2 ст. л. ягод брусники, 2 ст. л. земляники.

Приготовление. Перемешать ягоды, взять 2 ст. л. смеси, залить 2 стаканами воды, довести до кипения.

Применение. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по

стакану 3–4 раза в день при простудных заболеваниях.

НАСТОЙ МАЛИНЫ ОТ ПРОСТУДЫ

Требуется: 1 ст. л. высушенных плодов малины, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Плоды малины высушить, взять 1 ст. л., заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут.

Применение. Пить по стакану горячего малинового настоя 2 раза в день.

Настой малины применяют при простудных заболеваниях, гриппе.

ОТВАР МАЛИНЫ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 1 ст. л. высушенных плодов малины, 1 ст. л. цветков липы.

Приготовление. Перемешать цветки и плоды, взять 1 ст. л. смеси, заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Применение. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное средство.

НАСТОЙ ПЛОДОВ КОРЫ ИВЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ОТ ПРОСТУДЫ

Требуется: 1 ст. л. плодов малины, 1 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. коры ивы.

Приготовление. Перемешать все ингредиенты, взять 1 ст. л. измельченной смеси, заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Применение. Пить по стакану горячего настоя на ночь при гриппозном состоянии как потогонное.

НАСТОЙ МАТЬ-И-МАЧЕХИ ОТ ПРОСТУДЫ

Требуется: 2 ст. л. плодов малины, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы душицы.

Приготовление. Перемешать все компоненты, взять 1 ст. л. смеси, заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Применение. Пить, как потогонное, по 0,5 стакана горячего настоя 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ И ДРУГИХ ТРАВ ОТ ПРОСТУДЫ

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов малины, 2 ст. л. листьев малины, 2 ст. л. травы душицы, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Высушить плоды малины и листья растений. Измельчить их. Перемешать все компоненты, взять 1 ст. л. смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 – 10 минут на слабом огне, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана горячего отвара 3–4 раза в день перед едой при простудных заболеваниях и как потогонное и

отхаркивающее средство.

НАСТОЙ ИЗ ПЛОДОВ КАЛИНЫ

Требуется: 1 ст. л. плодов калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Плоды калины слегка подвялить на сквозняке, затем высушить в духовке или русской печи при температуре не выше 50 °С. После этого растереть в ступке, залить кипятком, настаивать 4–5 часов.

Применение. Принимать 3–4 раза в день по 1 стакану. Лекарственные средства из калины действуют при простудах, а также как общеукрепляющие, витаминные, потогонные, успокаивающие средства.

НАСТОЙ ИЗ КОРЫ КАЛИНЫ

Требуется: 1 ст. л. коры калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Сухую измельченную кору калины залить кипятком, и кипятить на слабом огне 30 минут. Затем настоять 4–5 часов, процедить.

Применение. Настой из коры калины надо принимать 3–4 раза в день по 1 ст. л.

НАСТОЙ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы кипрея, 500 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. травяной смеси залить кипятком, укутав, настоять в течение 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5–1 стакану при головных болях и простудных заболеваниях.

НАСТОЙ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы буквицы, 1 ст. л. травы шалфея, 0,5 л воды.

Приготовление. Травяной сбор измельчить и хорошо перемешать. Взять 1 ст. л. смеси с верхом, заварить в кипятке. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить.

Применение. При простуде на ночь выпить 2–3 стакана горячего настоя с медом. Днем пить, как чай, в течение дня.

НАСТОЙ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. цветов черной бузины, 1 ст. л. травы буквицы, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. травы шалфея.

Приготовление. Травяной сбор измельчить и хорошо перемешать. Заварить в 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси с верхом. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить.

Применение. Настой пить, как чай, в течение дня, а на ночь выпить 2 стакана горячего настоя с медом. Пить при простуде с головной болью.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы буквицы, 1 ст. л. травы шалфея.

Приготовление. Травяной сбор измельчить и хорошо перемешать. Взять 1 ст. л. смеси с верхом, заварить в 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить.

Применение. На ночь выпить 2–3 стакана горячего настоя с медом. Днем пить, как чай. Если у вас простуда, то можно добавить цветки черной бузины – 1 ст. л. цветков к основному сбору.

НАСТОЙ ИЗ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 15 г травы мелиссы, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Взять траву мелиссы и залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Применение. Принимать настой 5–6 раз день по 1–2 ст. л.

Применяется как при простуде, так и при бессоннице, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии, как средство, успокаивающее нервную систему.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ С МЕДОМ

Требуется: 1 ст. л. сухих цветков бузины, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Сухие цветки заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Добавить мед.

Применение. Принимать настой цветков бузины по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

НАСТОЙ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 стакан холодной воды, 1 ст. л. измельченного корня валерианы.

Приготовление. Корень валерианы измельчить, залить стаканом холодной воды, настоять 6–8 часов, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном применении.

ОТВАР ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. корня валерианы, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Измельчить корень валерианы, залить его кипятком, кипятить 15 минут на водяной бане, настоять 10 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

НАСТОЙ ДЕВЯСИЛА ВЫСОКОГО

Требуется: 1 ч. л. корня девясила высокого, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ч. л. измельченного корня залить стаканом воды, настоять 10 часов, процедить.

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

НАСТОЙ ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО

Требуется: 1 ст. л. травы, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву зверобоя залить кипятком. Настоять 10 часов, процедить.

Применение. При головных болях и простуде пить отвар по 1/4 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ КЛЕВЕРА ЛУГОВОГО

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

Приготовление. 1 ст. л. цветков заварить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

ОТВАР КОРНЯ ДЕВЯСИЛА

Требуется: 20 г корней девясила, 1 стакан воды.

Приготовление. 20 г измельченных корней отварить на малом огне 10 минут в стакане воды. Настоять, укутав, 4 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Применяется как отхаркивающее средство.

НАСТОЙ ИЗ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев подорожника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Сухие листья подорожника залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 минут до еды при приступах кашля.

НАСТОЙ ИЗ СУХИХ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА С МЕДОМ

Требуется: 3 ст. л. свежих листьев подорожника, 3 ст. л. сахара или меда.

Приготовление. Свежие листья подорожника смешать с медом в закрытом сосуде, поставить на теплую плиту на 4 часа.

Применение. Сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ СОСНОВЫХ ПОЧЕК

Требуется: 1 ст. л. сосновых почек, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Сосновые почки залить крутым кипятком. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1–2 глотка при першении в горле, помогает сразу.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ БУЗИНЫ

Требуется: 1 ст. л. сухих цветов бузины, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Сухие цветы заварить кипятком. Настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Делать вечером.

Применение. Пить на ночь по 1–2 стакана теплым, но не горячим, с сахаром, а лучше с медом, добавив в настой свежее молоко. Помогает хорошо.

ЦЕЛЕБНОЕ СРЕДСТВО ПРИ КАШЛЕ

Требуется: 2 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. пшеничной муки, 2 ч. л. меда.

Приготовление. Сливочное несоленое масло, желтки свежих диетических яиц, муку и мед хорошо смешать.

Применение. Принимать при кашле по 1 ч. л. многократно в день. Очень хорошо, если к этому составу прибавить 1 ч. л. порошка корня солодки.

МЕД С СОКОМ ЛИМОНА ПРИ ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ

Требуется: 100 г пчелиного меда (желательно липового), сок 1 лимона и 800 мл кипяченой воды.

Приготовление. Взять пчелиный мед, отдельно отжать сок лимона, затем смешать их и растворить в кипяченой воде.

Применение. Выпить полученный напиток в течение дня, как только почувствуете недомогание.

НАСТОЙ БУЗИНЫ ЧЕРНОЙ С МЕДОМ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 1 ст. л. бузины черной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Листья бузины черной залить крутым кипятком, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем снять и дать охладиться при комнатной температуре. Через 30–40 минут настой процедить, добавить 1 ст. л. меда, размешать.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 2–3 раза в день как потогонное средство.

ЦЕЛЕБНОЕ МОЛОКО ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 1 сырое яйцо, 1 ст. л. меда, 20 г сливочного несоленого масла, 500 мл молока.

Приготовление. Свежее сырое яйцо разбить, добавить в него мед (предпочтение отдается липовому), положить туда же небольшой кусочек мягкого сливочного масла и все хорошо взбить. В полученную массу добавить слегка подогретое молоко. Смесь нужно хорошо перемешать.

Применение. Смесь пить теплой и лучше на ночь.

ЧЕСНОЧНЫЙ НАСТОЙ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА

Требуется: 100 г чеснока, 100 мл воды.

Приготовление. Чеснок очистить и измельчить с помощью специальной давилки, залить кипяченой водой комнатной температуры. Сосуд с настоем плотно закрыть и оставить на 5–6 часов, после чего процедить.

Применение. Полоскать горло настоем нужно как можно чаще. Жгучая приправа эффективно «задавит» ангину.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 4–5 крупных клубня картофеля, 2–3 листа специальной вощеной бумаги.

Приготовление. Отварить в мундире 4–5 крупных клубня картофеля, но так, чтобы они не разварились.

Применение. Наложить на грудь или спину несколько листов бумаги, на них разрезанный пополам картофель. Сверху укутать. По мере остывания листы бумаги вытаскивать. Делать процедуру вечером. Уже на другой день человек получает облегчение.

ОТВАР ИЗ СОЛОДКИ И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 50 г корня солодки, 10 г плодов аниса, 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г цветков коровяка, 20 г цветков просвирняка, 20 г цветков самосейки, 20 г травы тимьяна, 20 г корня алтея лекарственного, 200 мл воды.

Приготовление. Травяной сбор хорошо перемешать, 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5–6 минут на слабом огне, после остывания процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана теплого отвара 4 раза в день при кашле, трахеобронхите, бронхите.

ОТВАР ИЗ ТРАВЫ ФИАЛКИ И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 2 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. семян пажитника сенного, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 стакан холодной воды.

Приготовление. Травяной сбор измельчить, взять 1 ст. л. сбора, залить его холодной водой, настоять в течение 2 часов, варить несколько минут и после остывания процедить.

Применение. Отвар пить теплым в несколько приемов за 1 день при трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

ОТВАР ИЗ БУЗИНЫ И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. травы росянки, 1 ст. л.

листьев подорожника, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 стакан воды.

Приготовление. Смешать травяной сбор, взять 4 ч. л. смеси, залить их стаканом холодной воды, настоять в течение 2 часа, кипятить 2 минуты и после остывания процедить.

Применение. Отвар выпить глотками в течение 1 дня в 3 приема при бронхиальной астме, бронхите и кашле. Средство особенно эффективно при наличии сухого кашля.

ОТВАР ИЗ СОСНОВЫХ ПОЧЕК И ТРАВ

Требуется: По 1 ст. л. травы лапчатки гусиной, цветков бузины, травы шандры, травы чистотела, сосновых почек, 200 мл воды.

Приготовление. Смешать травяной сбор, измельчить до состояния порошка, отсыпать 4 ч. л., залить водой, настоять в течение 2 часов, кипятить 2 минуты и после остывания процедить.

Применение. Отвар выпить за 1 день в 3 приема.

ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И ТРАВ

Требуется: По 2 ст. л. плодов шиповника и аниса, по 1 ст. л. цветков бузины, коры молодой ивы, листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды.

Приготовление. Смешать все ингредиенты, измельчить до состояния порошка, отсыпать 2 ст. л. измельченного сбора, залить 1 стаканом холодной воды, настаивать в течение 2 часов, кипятить 2 минуты и после остывания процедить.

Применение. Отвар выпить за 1 день в 3 приема.

ОТВАР ИЗ ГОРЦА ПТИЧЬЕГО И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. травы горца птичьего, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву высушить и измельчить, залить кипятком, выдержать 5 – 10 минут на водяной бане, настоять 1–2 часа, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при простудных заболеваниях.

ОТВАР ИЗ ЧАБРЕЦА И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: По 1 ст. л. трав чабреца и спорыша, по 1 ст. л. плодов аниса и укропа, 1 ст. л. почек сосновых, 1 ст. л. измельченного корня солодки.

Приготовление. Сбор хорошо перемешать, взять 4 ч. л. смеси, залить 1,5 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2–3 минуты, остудить, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии, долго не проходящем кашле.

ОТВАР ИЗ СУХИХ ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 2 ст. л. сухих листьев малины, 1 ст. л. цветков зверобоя, 0,5 лимона, 3 ст. л. меда, 500 мл воды.

Приготовление. Взять измельченные листья малины, смешать их со зверобоем, залить горячей водой и оставить настаиваться, накрыв крышкой, на 15 минут. Готовый отвар процедить и выжать в него сок лимона, добавить мед. Все хорошо размешать.

Применение. Полученный отвар нужно выпить за 1 раз, после чего сразу же лечь в постель.

Комментарий. Этот отвар – отличное потогонное и жаропонижающее средство.

НАСТОЙКА ИЗ ЦВЕТКОВ СИРЕНИ ДЛЯ НАТИРАНИЙ

Требуется: 300 мл водки или спирта, 1 ч. л. зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени.

Приготовление. Взять свежие цветки сирени и зверобоя, залить водкой или спиртом, накрыть крышкой и поставить в темное прохладное место на неделю. Затем настойку процедить.

Применение. Растирать тело 5–6 раз в день во время сильных простудных заболеваний, при кашле, насморке. Хранить настойку следует в темном прохладном месте.

ОТВАР ИЗ КРАПИВЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 2 ст. л. корней крапивы двудомной, 2 ст. л. корней бедренца (камнеломки), 2 ст. л. корней девясила высокого, 2 ст. л. травы чабреца обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. Все ингредиенты смешать, предварительно высушив. Измельчить, взять 1 ст. л. смеси, засыпать в кипяток, выдержать на огне 10 минут. Затем настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Подогретый отвар выпить при трахеите за день в 3–4 приема до еды.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ ПРОТИВ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. цветов багульника болотного, 1 ст. л. цветов девясила высокого, 1 ст. л. соцветий ромашки безъязычковой, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. листьев ольхи серой, 1 ст. л. травы клевера, 1 ст. л. тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. травы чины луговой, 500 мл воды.

Приготовление. Все травы перемешать. Взять 2 ст. л. травяной смеси, смешать, заварить кипятком, настаивать 8 часов, процедить.

Применение. Выпить за день в 4 приема за 15–30 минут до еды и перед сном. Рекомендуются при бронхиальной астме.

ОТВАР ИЗ КРАПИВЫ И ДРУГИХ ТРАВ ПРИ ПРОСТУДАХ

Требуется: 1 ст. л. травы крапивы двудомной, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы клевера, 1 ст. л. соцветий ромашки аптечной, 1 ст. л. почек сосны обыкновенной, 500 мл воды.

Приготовление. Все ингредиенты перемешать. 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Выпить за день в 3–4 приема за 15 минут до еды.

НАСТОЙКА ИЗ МОЖЖЕВЕЛЬНИКА И ЗВЕРБОЯ ДЛЯ НАТИРАНИЙ

Требуется: 300 мл водки, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. травы зверобоя.

Приготовление. Взять ягоды можжевельник и траву зверобоя, все измельчить.

Применение. Смесь залить водкой, взболтать и настаивать 3–4 недели. Когда средство будет готово, процедить. Применение. Применять настойку можно для растираний тела при сильной простуде.

ОТВАР ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ, ЗВЕРБОЯ И МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Требуется: 2 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 800 мл воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Травы измельчить и тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 1 часа. Затем поставить на огонь, довести до кипения и подержать на огне еще 2–3 минуты. После этого остудить отвар, процедить и перелить в стеклянную банку.

Применение. Выпивать на ночь по 2 стакана теплого отвара в течение недели.

НАСТОЙКА ИЗ ЦВЕТКОВ ЗВЕРБОЯ И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 3 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. листьев эвкалипта, 2 ст. л. цветков липы, 200 мл водки.

Приготовление. Травы измельчить, залить водкой, настаивать 14 дней. Настойку процедить.

Применение. В 1 стакан теплой воды добавить 10–20 капель настойки, тщательно размешать до полного растворения и выпить залпом. Принимать 2–3 раза в день до еды при начинающемся гриппе.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЗВЕРБОЯ И РОМАШКИ

Требуется: 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 600 мл воды.

Приготовление. Цветы измельчить. Травяную смесь залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 20–30 минут.

Применение. Принимать отвар по 1/3 стакана в день при гриппе 4 дня подряд.

НАСТОЙ ИЗ КАЛИНЫ, РОМАШКИ И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 ст. л. плодов калины, по 1 ст. л. цветков черной бузины и зверобоя.

Приготовление. Смешать ингредиенты, смесь залить кипятком. Варить на медленном огне 15–20 минут, затем охладить и процедить.

Применение. При начинающемся гриппе принимать на ночь 1 стакан отвара.

Это средство поможет вам справиться с болезнью в самом начале и не дать ей развиться. Кроме того, это средство можно применять для профилактики простудных заболеваний, так как оно повышает иммунитет и обладает антибактериальным действием.

НАСТОЙКА ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ

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

Приготовление. В водку добавить крапиву, зверобой, все тщательно перемешать. Белокочанную капусту порубить и выжать сок. Полученный капустный сок добавить в спиртовую настойку. Оставить ее на 20 дней, предварительно накрыв крышкой. По истечении данного срока остаток отжать, а настойку процедить через двойной слой марли.

Применение. При гриппе и температуре не выше 38 °С обтирать все тело. Затем завернуть больного в простыню, смоченную этой спиртовой настойкой, а сверху накрыть теплым одеялом. Простыню снять, как только появится испарина. Эта настойка хорошо снижает температуру.

НАСТОЙКА ИЗ ПОЛЫНИ И ЗВЕРОБОЯ

Требуется 1 ч. л. травы полыни, 3 ст. л. травы зверобоя, 300 мл спирта.

Приготовление. Травы измельчить, положить в стеклянную бутылку, залить спиртом. Настаивать в течение 7 дней в прохладном темном месте, затем процедить, отфильтровать.

Применение. При ангине в стакан кипяченой воды добавить 30 капель спиртовой травяной настойки. Полоскать горло 5–6 раз в день до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

НАСТОЙКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ, ШИПОВНИКА И АНИСА

Требуется: 2 ст. л. цветков зверобоя, 20 г плодов шиповника, 10 г плодов аниса, 3 стакана воды, сахар.

Приготовление. Смешать зверобой, анис, шиповник, заварить кипятком и настаивать в течение 40 минут. Когда настой остынет до

комнатной температуры, процедить его.

Применение. Принимать внутрь по 1/3 стакана 4 раза в день за 15 минут до приема пищи, подсластив сахаром. Настой оказывает лечебное действие при ангине.

НАСТОЙКА ПРИ АНГИНЕ

Требуется: 1 лимон, 1 луковица, 40 мл спиртовой настойки зверобоя.

Приготовление. Один некрупный лимон вместе с цедрой натереть на мелкой терке, отжать, сок смешать со спиртовой настойкой зверобоя. Добавить луковый сок.

Применение. Настойку употреблять 5–6 раз в день после еды при ангине по 0,5 ч. л. После этого следует воздержаться от еды и питья хотя бы в течение 1 часа. Процедуру повторять в течение 4–5 дней, пока не станет легче.

НАСТОЙКА ИЗ ЦВЕТКОВ ФИАЛКИ И ДРУГИХ РАСТЕНИЙ ПРИ АНГИНЕ

Требуется: 10 мл спиртовой настойки зверобоя, 3 ст. л. цветков фиалки, 2 стакана воды, 2 ст. л. картофельного сока.

Приготовление. Цветки фиалки высушить, залить кипятком и настаивать в течение 20–25 минут. Затем процедить через марлю и добавить в настой свежесжатый картофельный сок. Все размешать, добавить несколько капель спиртовой настойки зверобоя.

Применение. Этой жидкостью полоскать горло при ангине 7–8 раз в день через каждый час.

ОТВАР ДЕВЯСИЛА ВЫСОКОГО

Требуется: 1 ч. л. девясила, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву девясила залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 10 часов.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Настой корня эффективен при кашле.

ОТВАР ДУШИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, 2 ст. л. корня алтея, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Приготовить сбор, смешав все ингредиенты. 1 ст. л. травяной смеси заварить кипятком, настоять 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

ОТВАР КАЛИНЫ С МЕДОМ

Требуется: 1 стакан плодов калины, 1 л горячей воды, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Калину размять, залить горячей водой, кипятить 10

минут, процедить, добавить 3 ст. л. меда.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Применять отвар цветков как отхаркивающее средство.

СОК РЕДЬКИ С МЕДОМ

Требуется: 1 редька, 1–2 ст. л. меда.

Приготовление. Редьку вымыть. Можно очистить от кожуры, снять сверху «крышечку». Вырезать в корнеплоде углубление, заполнить его медом, накрыть верхним кусочком редьки, настоять 4 часа. Сок слить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при кашле.

СОК РЕДЬКИ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 средний корнеплод редьки, 2 ст. л. сахарного песка.

Приготовление. Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками (6–8 штук). Посыпать каждый ломтик сахарным песком.

Применение. Появившийся сладкий сок принимать по 1 ст. л. каждый час. Это средство излечивает самый тяжелый кашель в короткое время.

НАСТОЙ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Требуется: 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Листья мать-и-мачехи измельчить, залить 0,5 л кипятка (можно использовать термос), настаивать 30 минут.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день с медом. Настой мать-и-мачехи с успехом применяют при бронхите.

НАСТОЙ ИЗ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 ст. л. цветков мать-и-мачехи, 2 ст. л. травы медуницы, 1 ст. л. травы ромашки аптечной, 1 ст. л. травы душицы, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Измельчить сбор, взять 2 ст. л., залить крутым кипятком (можно в термосе), настаивать 1–2 часа.

Применение. Пить с медом по 3/4 стакана 4–5 раз в день при остром бронхите.

НАСТОЙ КОРОВЯКА ПРИ БРОНХИТЕ

Требуется: 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ст. л. почек березы белой, листья и 2 ст. л. ягод малины.

Приготовление. Сбор измельчить, взять 1 ст. л., залить стаканом кипятка (можно в термосе), настаивать 2 часа.

Применение. Пить по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Коровяк скипетровидный разжижает секрет бронхов, уменьшает воспаление слизистых оболочек, облегчает отхаркивание.

НАСТОЙ КОРНЯ ПЕРВОЦВЕТА И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 ст. л. корня первоцвета, 1 ст. л. цветов боярышника, 2 ст. л. травы полевого хвоща, 2 ст. л. травы шалфея, 1 стакан холодной воды.

Приготовление. Травяной сбор измельчить, взять 2 ст. л., залить стаканом холодной воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час.

Применение. Пить горячим 2–3 раза в день при кашле.

НАСТОЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. корня девясила.

Приготовление. Травяную смесь измельчить, взять 1 ст. л. сбора, залить стаканом кипятка, настаивать 1 час.

Применение. Принимать при слизисто-гнойной мокроте после еды и на ночь по 1 стакану горячего настоя с медом.

НАСТОЙ КОРНЯ СОЛОДКИ ГОЛОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 ст. л. корня солодки голой, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы череды, 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. листьев мяты, 1 ст. л. цветов боярышника.

Приготовление. Приведенные выше ингредиенты смешать и измельчить, взять 1 ст. л. сбора, залить 500 мл кипятка (можно выдержать в термосе), настаивать 1 час.

Применение. Принимать горячим при бронхите по 1/3 стакана 3 раза в день.

ЛУКОВАЯ «РАСТИРКА»

Требуется: 1–2 луковицы, 100 г гусиного жира.

Приготовление. Луковицы мелко измельчить, отжать сок, смешать с гусиным жиром.

Применение. Перед сном втирать смесь в область грудной клетки и передней части шеи. Следующим утром 1 ст. л. смеси съесть. Лечение проводить до выздоровления. Лук с гусиным жиром по-монастырски полезно принимать при бронхите.

НАСТОЙ ШАЛФЕЯ С МОЛОКОМ

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. травы сушеного шалфея.

Приготовление. Шалфей высушить, измельчить. Вскипятить стакан молока, добавить в него 1 ст. л. шалфея, настаивать 30 минут, после чего процедить.

Применение. Выпить горячим перед сном при трахеобронхите.

ЛУКОВЫЙ ОТВАР С САХАРОМ

Требуется: 2 стакана луковой шелухи, 100 г сахара.

Приготовление. Снять шелуху с луковиц, помыть ее, залить водой, добавить сахар, варить на медленном огне 30–40 минут.

Применение. Пить оставшийся отвар в течение дня, он должен помочь снять кашель.

СМЕСЬ ИЗ ЯБЛОК С МЕДОМ

Требуется: 200 г яблок, 200 г меда.

Приготовление. Яблоки помыть, натереть на терке, смешать с медом.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

БЕРЕЗОВО-САХАРНАЯ СМЕСЬ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 л березового сока, 200 г сахара.

Приготовление. Набрать весной 1 л березового сока, сахар расплавить на сковороде. Березовый сок влить в расплавленный сахар.

Применение. Пить по стакану.

НАСТОЙ КОРНЯ СОЛОДКИ И ЛИПОВОГО ЦВЕТА

Требуется: 2 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. цветков липы.

Приготовление. Взять корень солодки, измельчить его, смешать с цветками липы. Залить стаканом кипятка, выдержать на огне 10 минут, настоять 30 минут.

Применение. Пить настой по 100 мл. Смесь успокоит кашель, вызовет разжижение густой, вязкой мокроты.

НАСТОЙ ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 2 ст. л. травы тысячелистника (без верха), 1 ст. л. травы горичвета кукушкиного, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. цветков клевера лугового, 2 стакана воды.

Приготовление. Травы перемешать, залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настаивать 2–3 часа, процедить.

Применение. Пить по полстакана 3 раза в сутки перед едой.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА ПРЕДЛАГАЕТ МНОЖЕСТВО РЕЦЕПТОВ ПРИ БРОНХИТАХ. ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК «ЦВЕТОЧНЫЙ»

Требуется: 1 ч. л. цветков одуванчика, 2 ст. л. тертых яблок, 1 ст. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Яблоки натереть на терке, смешать с горячей водой, довести напиток до кипения. В горячий отвар из яблок добавить цветки одуванчика и затем развести мед. Процедить.

Применение. Напиток пить горячим. Помогает при простуде и кашле.

ЛЕЧЕБНЫЙ СИРОП ИЗ ОДУВАНЧИКА

Требуется: 1 кг сахара, 200 г цветков одуванчика, 1 лимон, 1 л воды.

Приготовление. Использовать можно только свежесорванные весной и

в самом начале цветения корзинки одуванчика аптечного. В эмалированную кастрюлю положить свежие цветки одуванчика, средней величины мелко нарезанный лимон вместе с кожурой. В получившуюся смесь добавить воду. Варить на медленном огне в течение 10 минут. Затем при комнатной температуре дать смеси отстояться в течение суток. Процедить, нагреть до умеренного кипения. При непрерывном помешивании в жидкости растворить сахар и варить 15–20 минут до приобретения массой консистенции меда.

Применение. Принимать одуванчиковый мед по 1–2 ч. л. вместе с горячим чаем при простудных заболеваниях. Для хранения разлить в небольшие стеклянные баночки с хорошо подогнанными крышками. Хранить в прохладном месте.

НАСТОЙ ИЗ БУКВИЦЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы буквицы лекарственной, 1,5 стакана кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. травы буквицы лекарственной залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить.

Применение. Пить по полстакана 3–4 раза в день.

ОТВАР ИЗ НАСТУРЦИИ БОЛЬШОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухой травы настурции большой, 200 мл воды.

Приготовление. Сухую траву настурции залить горячей водой, довести до кипения, выдержать на огне 10 минут, настаивать 1 час, после чего процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ БУДРЫ ПЛЮЩЕВИДНОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев будры плющевидной, 1 ст. л. корня или листьев копытня и 1 ст. л. травы дурнишника.

Приготовление. Смешать все названные выше травы, перемолоть до состояния порошка. Взять всю смесь, заварить в 3 стаканах кипящей воды, настоять в течение 15 минут.

Применение. Пить отхаркивающий настой в 5 приемов в течение дня, лучше с медом.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ СИНЕГОЛОВНИКА

Требуется: 1 ст. л. корня синеголовника плосколистного, 1 ст. л. травы чабреца обыкновенного, 1 ст. л. листьев подорожника большого, 300 мл воды.

Приготовление. Травы смешать, измельчить, залить 300 мл воды, довести до кипения, выдержать на огне 1–2 минуты, после чего настоять и процедить.

Применение. Пить по 3–4 раза в день. Сбор особенно эффективен при хроническом бронхите с резко выраженным кашлем.

НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ МЫЛЬНЯНКИ

Требуется: 1 ст. л. травы мыльнянки лекарственной, 250 мл воды.

Приготовление. Траву мыльнянки лекарственной измельчить, залить 250 мл холодной кипяченой воды, настаивать 3 часа.

Применение. Теплый настой пить глотками в течение дня как исключительно эффективное отхаркивающее средство.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ВЕРБЕНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев вербены лекарственной, 250 мл воды.

Приготовление. Сухие листья вербены лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Процедить.

Применение. Пить теплый настой по стакану в день маленькими глотками при простуде и как отхаркивающее.

МАЗЬ ЛЕЧЕБНАЯ ПРИ КАШЛЕ

Требуется: 100 г смальца гусиного, 100 г масла сливочного несоленого, 100 г меда пчелиного, 50 г какао, 15 мл сока из листьев алоэ.

Приготовление. Все ингредиенты смешать до однородной массы.

Применение. При упорном бронхите принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока 2 раза в день.

СРЕДСТВО ДЛЯ ПОЛОСКАНИЙ ПРИ ЛАРИНГИТЕ

Требуется: 1 стакан свекольного сока, 1 ст. л. уксуса столового.

Приготовление. Натереть на мелкой терке свеклу, отжать сок. В него влить столовый уксус.

Применение. Полученным раствором полоскать горло 5–6 раз в день. При этом можно сделать один небольшой глоток. Процедуру продолжать до выздоровления. Этот раствор можно употреблять также при фарингите и ангине.

СРЕДСТВО ПРИ НАСМОРКЕ

Требуется: 10–20 листьев каланхоэ (домашнее растение).

Приготовление. Листья каланхоэ сорвать, вымыть, пропустить через мясорубку, отжать сок.

Применение. При начинающемся насморке достаточно 2–3 раза в день смазать в носу соком из свежего листа каланхоэ, и насморк быстро прекратится. Можно закапывать свежесжатый сок в нос по 3–5 капель.

МАЗЬ ПРИ НАСМОРКЕ

Требуется: 100 мл подсолнечного или оливкового масла, 1 ст. л с верхом измельченного багульника.

Приготовление. Траву багульника измельчить, залить подсолнечным

или оливковым маслом, настоять 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая. Процедить.

Применение. Закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю в первый раз. Потом закапывать по 1 капле 3–4 раза в день. Делать не более недели. Насморк проходит через несколько дней.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАСЛЯНЫЙ СОСТАВ ПРИ КАШЛЕ

Требуется: 100 г смальца гусиного, 100 г масла сливочного, 100 г меда пчелиного, 15 мл сока из листьев каланхоэ, 50 г какао, 5 мл сока листьев агавы американской и 40 мл сока из листьев подорожника большого.

Приготовление. Все ингредиенты смешать до однородной массы.

Применение. При бронхите принимать по 2 ст. л. 2 раза в день, запивать горячим молоком.

СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Требуется: 100 мл молока, 100 мл морковного сока.

Приготовление. Отжать сок из моркови, смешать с горячим молоком в равных пропорциях.

Применение. Пить по стакану свежеприготовленного напитка 5–6 раз в день. Помогает при кашле, особенно хорош для маленьких детей.

НАСТОЙКА ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: 1 ст. л. сухой полыни, 1 стакан водки.

Приготовление. Залить сухую полынь водкой и настаивать сутки.

Применение. Принимать по 1 ст. л. в течение дня 3 раза. На ночь также можно принимать 1 ст. л. Этот рецепт предназначен только для взрослых

СРЕДСТВО ОТ ХРОНИЧЕСКОГО НАСМОРКА

Требуется: 1 ч. л. лекарственной настойки (это могут быть настойки календулы, софоры, эвкалипта), 500 мл воды.

Приготовление. Сделать слегка теплую, чуть подсоленную воду. Добавить туда 1 ч. л. настойки из календулы (софоры, эвкалипта).

Применение. Взять воду, добавить к ней настойки и промывать лекарственной смесью нос. Процедура выполняется так: наклониться под углом 45°, носом втянуть раствор и выпустить изо рта. Так пропустить весь раствор, не поднимая головы, высморкаться попеременно через каждую ноздрю. Делать при хроническом насморке дважды в день – утром и вечером.

ТРАВЯНАЯ СМЕСЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ НАСМОРКЕ

Требуется: 1 ст. л. травы буквицы лекарственной, 1 ст. л. травы руты, 1 ст. л. корня копытня.

Приготовление. Все хорошо перемешать, травы измельчить в

порошок.

Применение. При хроническом насморке нюхать травяной порошок 3 раза в день.

ЧЕСНОЧНАЯ СМЕСЬ ПРИ БРОНХИТЕ

Требуется: 6 зубчиков чеснока, 2 лимона, 300 г сахарного песка, 500 мл пива.

Приготовление. 1 головку чеснока измельчить в кашицу, 2 лимона измельчить с кожурой, но без семян, смешать с 300 г сахарного песка и 0,5 л пива, варить на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить.

Применение. Принимать при остром бронхите по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

ОВСЯНАЯ СМЕСЬ ПРИ ПНЕВМОНИИ

Требуется: 1 стакан овса, 1 л молока.

Приготовление. Овес с шелухой промыть, залить молоком и варить в течение 1 часа на медленном огне. Процедить, отвар слить.

Применение. Пить горячий отвар, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать овсяной отвар на ночь. Овес рекомендуется применять при тяжелых пневмониях, особенно ослабленным больным.

Принимать отвар в течение 2–3 недель, затем сделать перерыв 1 месяц, потом курс повторить. Людям с повышенным давлением отвар принимать не рекомендуется. Нельзя принимать также весной и летом. В термосе отвар хранить нельзя.

НАСТОЙКА БАРВИНКА

Требуется: 1 ст. л. травы с цветами барвинка малого, 250 мл водки.

Приготовление. 1 ст. л. травы барвинка малого с цветами залить 250 мл водки, настоять в течение 5 – 10 дней.

Применение. Употреблять при пневмонии по 8 капель 2 раза в день (утром и вечером) на протяжении 4 дней. После этого сделать двухдневный перерыв и лечение повторить.

НАСТОЙКА КАЛГАНА

Требуется: 1 ст. л. калгана дикого, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев яснотки, 1 ст. л. травы спорыша.

Приготовление. Травы смешать, сбор заварить 200 мл кипятка.

Применение. Пить при простудных заболеваниях до и после еды.

НАСТОЙКА ИЗ ПЕРЕГОРОДОК ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Требуется: Перегородки от 100 г грецких орехов, 200 мл 70°-ного спирта.

Приготовление. Взять примерно 100 г грецких орехов, расколоть их и

достать перегородки, которыми отделяются части ядра. Перегородки положить в бутылку и залить 70°-ным спиртом, настоять 6–8 дней.

Применение. Принимать при пневмониях 3–4 раза в день, от 6 до 10 капель с небольшим количеством теплой воды.

МОЛОЧНЫЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАПИТОК ИЗ ОКОПНИКА

Требуется: 1 ст. л. окопника, 200 мл молока.

Приготовление. Окопник измельчить, заварить горячим молоком, прокипятить 5 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. при пневмонии 3–4 раза в день.

ОТВАР ИЗ БУЗИНЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: По 1 ст. л. цветков бузины, ромашки, коровяка, терновника и липового цвета, а также 1 ст. л. коры ивы, 300 мл воды.

Приготовление. Травяную смесь измельченного сырья заварить стаканом кипятка. Настоять 15 минут, процедить.

Применение. При простудных заболеваниях и для усиления потоотделения настой пить горячим по 2–3 стакана ежедневно.

ОТВАР ИЗ БУЗИНЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной.

Приготовление. Травяную смесь измельченного сырья заварить 300 мл воды. Настоять 15 минут, процедить.

Применение. В течение дня выпить настой теплым.

ОТВАР ИЗ БУЗИНЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 стакана воды.

Приготовление. Цветки бузины, цветки ромашки аптечной, липовый цвет, лист мяты перечной (всех поровну) измельчить и заварить кипятком. Настоять 15 минут, процедить.

Применение. Настой выпить теплым в течение дня.

ОТВАР ИЗ КОРЫ ИВЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 3 ст. л. коры ивы, 2 ст. л. цветков бузины, 2 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков пиона, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной.

Приготовление. Сбор измельчить, заварить кипятком, настоять 15 минут, процедить.

Применение. Настой выпить теплым в течение дня.

НАСТОЙ ДУШИЦЫ

Требуется: 1 ст. л. сухой травы душицы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. сухой травы душицы залить 0,5 л кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5–2 стакана 2–3 раза в день при головной боли.

Комментарий. Беременным женщинам пить нельзя.

ОТВАР ИЗ ТРАВЫ ФИАЛКИ ТРЕХЦВЕТНОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 2 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков бузины, 2 ст. л. семян пажитника сенного, 1 ст. л. плодов фенхеля, 2 стакана воды.

Приготовление. Травяную смесь перемешать, измельчить, сбор залить стаканом холодной воды, настоять в течение 2 часов, и, добавив еще стакан воды, варить несколько минут. После остывания процедить.

Применение. Отвар пить теплым в несколько приемов за один день при трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

ЛУКОВЫЙ ОТВАР ИЗ ШЕЛУХИ С МЕДОМ

Требуется: Шелуха от 10 луковиц, 1 л воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Шелуху залить водой и варить в закрытой посуде, пока не останется половина жидкости, процедить. Добавить мед.

Применение. Пить при кашле 3 раза в день до еды по 150 мл.

МАСЛО ИЗ ЦВЕТКОВ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 2 ст. л. свежих измельченных цветков зверобоя, 1 стакан рафинированного подсолнечного масла.

Приготовление. Цветки зверобоя (можно с некоторой частью листьев) измельчить и залить растительным маслом, настаивать в темном теплом месте в течение 3 недель, периодически смесь встряхивая. После этого состав процедить через несколько слоев марли.

Применение. Закапывать 3–5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день при насморке. Лучше использовать свежий состав.

ЛУКОВЫЙ ОТВАР С МЕДОМ

Требуется: 100 г сока лука, 100 г меда.

Приготовление. Лук мелко нарезать, выжать из него сок, смешать с медом.

Применение. Употреблять по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды при заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите и мучительном сухом кашле, воспалении легких и ангинах.

ЛУКОВО-МЕДОВЫЙ ОТВАР С МЕДОМ

Требуется: 500 г репчатого лука, 40 г меда, 400 г сахарного песка, 1 л воды.

Приготовление. Лук измельчить, смешать с медом, добавить сахарный песок и воду. Варить на слабом огне. Затем охладить, процедить.

Применение. Принимать смесь теплой по 1 ст. л. 4–6 раз в день при сильном кашле, остром и хроническом бронхите. Хранить в плотно закрытой посуде в прохладном месте.

ЛУКОВО-ЧЕСНОЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Требуется: 10 головок лука и 1 головка чеснока, 500 мл молока, 3 ст. л. травы будры плющевидной и 3 ст. л. меда.

Приготовление. Лук и чеснок мелко нарезать и варить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Траву будры плющевидной пропустить через мясорубку, отжать из нее сок. Добавить немного сока в луково-чесночный отвар, размешать. После этого можно прибавить к средству мед.

Применение. Пить по 1 ст. л. через 1 час в течение всего дня. Эта смесь способствует отхаркиванию мокроты, смягчает кашель.

ЛУКОВОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 ст. л. натертого репчатого лука, 1 ст. л. натертых на терке яблок, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Лук, яблоки натереть на мелкой терке. Смешать лук, яблоки и мед.

Применение. Для лечения бронхита у детей принимать не менее 6–7 раз в день независимо от приема пищи по 1–2 ч. л. Взрослым это средство можно использовать как жаропонижающее по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

МАЗЬ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 ст. л. сока репчатого лука, 1 ст. л. сока алоэ (каланхоэ), 1 ст. л. перетертой мякоти корнеплода цикламена, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты до однородного состояния.

Применение. При насморке смочить в мази турундочки, вложить на 30 минут в обе ноздри. После 20 дней лечения гайморовы полости очищаются. Полученную мазь хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике, перед употреблением подогреть до 36–37 °С.

МАСЛЯНАЯ СМЕСЬ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 ст. л. муки (для ребенка – 2–3 ст. л.), 1 ст. л. свежей сухой горчицы, 2 ст. л. календулового масла, 1 ст. л. меда (лучше липового) и 2 ст. л. водки.

Для календулового масла: 2 ст. л. свежих цветков календулы, 1 стакан оливкового масла.

Приготовление. Календуловое масло можно приготовить так: свежие цветки календулы залить оливковым маслом (можно также использовать подсолнечное). Цветочную смесь настаивать 2 недели, периодически

взбалтывая содержимое. После этого состав слить в темную бутылку.

Чтобы приготовить средство от кашля, следует все компоненты смешать и подогреть на водяной бане.

Применение. Получившуюся смесь (она достаточно густая) намазать на сложенный в 4 слоя кусок марли и приложить к груди – к тому месту, где слышны хрипы. Сверху наложить кусочек клеенки и завязать теплым платком или шарфом. Повторять процедуру несколько дней подряд, перед сном. Пластырь напоминает горчичник, но он более действенный и должен помочь избавиться даже от застарелого кашля.

ЛУКОВО-ТРАВЯНАЯ СМЕСЬ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 кг измельченного лука, 250 мл холодной воды, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан меда.

Травяной сбор: по 1 ст. л. душицы, зверобоя, чабреца, цветков ромашки аптечной, липы; по 1 десертной л. травы марьянника дубравного, листьев мяты перечной, цветков тысячелистника; 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи; по 1 ч. л. цветков лаванды и корней девясила.

Приготовление. В эмалированную или стеклянную кастрюлю положить измельченный лук, залить холодной водой и, плотно закрыв, на сильном огне довести до кипения. После этого варить 1 час на слабом огне. Затем всыпать сахарный песок, перемешать и варить еще 1 час, после чего добавить мед и, хорошо перемешав, вновь варить 30 минут.

После этого в кастрюлю всыпать травяной сбор из вышеприведенных лекарственных растений. Все содержимое проварить около 30 минут.

Кастрюлю снять с огня, дать отстояться при комнатной температуре 45 минут, после чего аккуратно, не встряхивая, отвар процедить через многослойную марлю. Остаток также отжать через марлю, а затем дополнительно процедить через многослойную марлю.

Применение. Принимать при лечении и для профилактики острых респираторных заболеваний, гриппа, застарелого бронхита в теплом виде 4–6 раз в день за 30 минут до еды. Доза для детей до 1 года – 1 ч. л. на прием; до 5 лет – 1 дес. л. в чистом виде; до 10 лет – 1 ст. л.; до 16 лет – 2 ст. л. Взрослым пить по 0,5 стакана на прием. Выздоровление обычно наступает через 1–3 дня, а при тяжелых формах болезни – через 5 дней.

Не переживайте, если вам не удастся найти некоторые из названных трав. Готовьте отвар без них, все равно лечебный эффект будет достаточно высоким.

Отвар следует хранить в прохладном месте в бутылках из темного стекла не более 7 дней.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ПНЕВМОНИИ

Требуется: 250 мл пива, 1 ст. л. липового меда, 1 ст. л. ягод бузины, 1 ст. л. сока алоэ, 250 мл воды.

Приготовление. Залить бузину кипятком и оставить настаиваться на 15 минут. Листья алоэ прокрутить через мясорубку, отжать через 1–2 слоя марли. Пиво подогреть. В горячее пиво вылить сок алоэ и настой бузины. Затем добавить растопленный на паровой бане мед и все тщательно перемешать.

Применение. Для лечения пневмонии состав нужно пить по 1/3 стакана через 10 минут после еды 3 раза в день в течение недели.

ЦЕЛЕБНЫЙ ОТВАР ОТ КАШЛЯ

Требуется: 0,5 кг зерен ячменя, 2 л молока.

Приготовление. Насыпать в кастрюлю ячмень, потом налить 0,5 л молока. Закрывать кастрюлю крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. По мере выкипания нужно добавлять молоко, пока овес не разварится. Отвар слить отдельно.

Применение. Пить эту жидкость при кашле по 2–3 ст. л. 3 раза в день.

За день выпить не менее 400 мл горячего отвара. Для эффективности можно добавить в него кашицу от 2–3 зубчиков чеснока. Кроме того, в течение дня полезно выпить 0,5 л простокваши, а на каждые 100 г простокваши добавить 3–4 измельченных зубков чеснока. Улучшение наступает уже через сутки после такого лечения.

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 2 ст. л. травы репешка, 1 ст. л. листьев будры плющевидной, 500 мл воды.

Приготовление. Траву смешать и измельчить до состояния порошка, сбор залить в термосе крутым кипятком, настаивать 1 час.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день при гриппе и его осложнениях (бронхите, воспалении легких).

ТРАВЯНАЯ СМЕСЬ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 ст. л. травы багульника болотного, 1 ст. л. травы тимьяна обыкновенного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корней солодки голой, 1 ст. л. корней алтея лекарственного, 3 стакана воды.

Приготовление. Смешать все ингредиенты, измельчить в порошок. 2 ст. л. смеси заварить 3 стаканами кипятка (можно держать настой в термосе). Настаивать 2–3 часа.

Применение. Принимать в горячем виде по 1/4 стакана 3–5 раз в день после еды при сухом, упорном кашле.

НАСТОЙ БУДРЫ ПЛЮЩЕВИДНОЙ И ДРУГИХ ТРАВ ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 ст. л. листьев будры плющевидной, 1 ст. л. листьев

копытня европейского, 1 ст. л. травы репешка обыкновенного.

Приготовление. Смешать все ингредиенты, измельчить в порошок. 3 ст. л. смеси заварить 3 стаканами кипятка (можно держать настой в термосе). Настаивать всю ночь, утром процедить.

Применение. Отхаркивающее средство следует выпивать в 5 приемов за полчаса до еды.

ЛУКОВО-МОЛОЧНЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 головка лука, 1 стакан кипящего молока.

Приготовление. Головку лука очистить, натереть на мелкой терке, залить кашицу кипящим молоком, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить.

Применение. Выпить мелкими глотками в течение 10–15 минут при лечении простудных заболеваний, гриппа, ангины. Принимать ежедневно по 2–3 стакана смеси до полного выздоровления.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Требуется: 1 кг молодых отростков пихты или почек сосны, 500 г корней малины, 1 кг сахара и 500 г меда, 200 мл кипятка.

Приготовление. Взять молодые отростки пихты или почки сосны соединить их с вымытыми и высушенными корнями малины. Все измельчить, уложить слоями в стеклянную банку, переслав смесь растений сахаром и медом. Долить 200 мл кипятка. Настоять в течение суток, потом выдержать на водяной бане 6–8 часов. Снова настоять 2 суток. Образовавшийся ярко-малиновый сок слить и хранить в темном, прохладном месте.

Применение. Взрослые могут принимать сок по 1 ст. л. 4–5 раз в день перед едой.

МЕДОВО-ЛУКОВО-УКСУСНЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 6 ст. л. кашицы лука, 50 мл яблочного столового уксуса, 4 ст. л. меда.

Приготовление. Лук пропустить через мясорубку, кашицу залить столовым уксусом, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, процедить, остаток отжать через марлю, в жидкость добавить мед и хорошо размешать.

Применение. Принимать при простудных заболеваниях, сильном кашле, коклюше, хроническом бронхите по 1 ст. л. каждые 30 минут.

МЕДОВО-ЛУКОВЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1000 мл воды, 0,5 ч. л. меда, 1 луковица.

Приготовление. Тертую мякоть небольшой луковицы залить горячей медовой водой, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить.

Применение. Полученным настоем промывать несколько раз в день нос при хроническом насморке и гайморите.

ЦЕЛЕБНАЯ КАШИЦА ИЗ ЯБЛОКА С ЛУКОМ И МЕДОМ

Требуется: 2 ст. л. кашицы из лука, 2 ст. л. натертых на терке яблок, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Головку лука пропустить через мясорубку. Яблоки натереть на мелкой терке. Смешать в равных частях свежеприготовленные кашицы лука и яблок с медом. Смесь на 10 минут поставить варить на кипящей водяной бане.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 20–30 минут, задерживая смесь в полости рта. Смесь полезна при лечении и профилактике простудных заболеваний органов дыхания.

ЛУКОВО-ЧЕСНОЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Требуется: 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. сахара, 1 стакан воды.

Приготовление. Мелко нарезать луковицу, засыпать сахаром, залить неполным стаканом воды и варить в закрытой посуде до тех пор, пока лук не станет мягким, а смесь не загустеет. Чеснок пропустить через специальную давилку. Соединить с луковой кашицей.

Применение. Эту смесь съедать при катаракте гортани в течение дня по 1 ч. л.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ПРОСТУДЕ И КАШЛЕ

Требуется: 1 головка чеснока, 100 г меда, 500 мл портвейна или кагора.

Приготовление. Чеснок измельчить на чеснокодавилке, смешать с медом. В портвейн добавить чесночно-медовую смесь. Все хорошо взболтать.

Применение. При сильной простуде выпить не спеша, медленными глотками 1 стакан винно-медово-чесночной смеси. Перед сном хорошо втереть в ступни ног кашицу чеснока и надеть шерстяные носки. Затем хорошо растереть грудь керосином и тепло одеться.

ОТВАР ИЗ АЛТЕЯ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 800 мл воды, 20 ст. л. листьев и цветков мать-и-мачехи, 15 ст. л. корней и травы алтея, 15 ст. л. корня солодки, 5 ст. л. травы донника, 10 ст. л. тимьяна, 10 ст. л. семян фенхеля, 10 ст. л. травы мяты, 15 ст. л. листьев, семян и корней подорожника.

Приготовление. Все травы высушить, после чего смешать. Измельчить и, взяв 4 ст. л. смеси, залить крутым кипятком, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать 1 час. Процедив и подогреть до 40 °С.

Применение. Пить по 1 стакану с медом. За день выпить не менее 2 стаканов, на ночь еще 1 стакан.

НАСТОЙКА НА КАГОРЕ

Требуется: 4 головки чеснока, 500 мл вина типа кагор.

Приготовление. Взять чеснока, измельчить с помощью чеснокодавилки до состояния кашицы, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут. Отстоявшуюся кашицу чеснока залить вином. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить.

Применение. Принимать чесночно-винный настой в горячем виде по 1 ст. л. каждый час. Полезно одновременно втирать 1–2 раза в день эту настойку в грудь и спину. Применяют данное средство при всех простудных заболеваниях (гриппе, ангине, бронхите, насморке, воспалении легких и др.).

ОТВАР ПРИ ТРАХЕИТЕ

Требуется: 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 ст. л. цветов первоцвета весеннего, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Все травы высушить, измельчить, взять 1 ст. л. смеси, залить их холодной водой, настаивать 2 часа, затем кипятить 5 минут, остудить и процедить.

Применение. Пить подогретым при трахеитах в 4–5 приемов до еды.

РЯБИНА И МАЛИНА С МЕДОМ ПРИ ГРИППЕ И ПРОСТУДЕ

Требуется: 2 ст. л. плодов малины, 2 ст. л. плодов рябины и 2 ст. л. цветков рябины обыкновенной, 1 л воды.

Приготовление. Плоды и цветки высушить, измельчить и смешать. Взять 5 ст. л. смеси, залить кипятком (можно выдержать в термосе), настоять 4–5 часа, процедить.

Применение. Пить через каждые 3–4 часа по 1 стакану теплого настоя, растворяя в нем по 1 ст. л. меда.

ЧАЙНО-ТРАВЯНОЙ БАЛЬЗАМ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 300 г чайного листа, 1 ст. л. плодов аниса обыкновенного, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 дес. л. травы чабреца, 1 ст. л. корневищ валерианы лекарственной.

Приготовление. Смешать все перечисленные компоненты.

Заварить бальзам в фарфоровом чайнике из расчета 1 ч. л. (с верхом) смеси на 1 стакан крутого кипятка. Пить напиток можно через 7 – 10 минут настаивания.

Применение. В день можно выпивать от 3 до 6 стаканов чайно-травяного бальзама. Лечебный эффект напитка повышается, если в нем

разводить мед.

НАСТОЙ ПРИ БРОНХИТЕ

Требуется: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 ст. л. корня солодки голой, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Все перечисленные выше травяные ингредиенты высушить, измельчить. Взять 1 ст. л. смеси, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить.

Применение. Пить в 3–4 приема до еды при сухом бронхите.

ОТВАР ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 ст. л. почек сосны обыкновенной, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 стакана воды.

Приготовление. Все перечисленные выше травы высушить и измельчить. Взять 1 ст. л. с верхом травяной смеси, залить ее 2 стаканами воды и настаивать 2 часа. Затем 5 минут кипятить, после чего процедить.

Применение. За день отвар выпить в 3 приема при простуде и бронхиальной астме.

ЧЕСНОЧНО-УКСУСНАЯ СМЕСЬ

Требуется: 6 зубчиков чеснока, 5 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. гречишного меда.

Приготовление. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, растереть до консистенции пасты, добавить винный уксус, хорошо смешать и настаивать 8 – 10 часов в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Подогреть на кипящей водяной бане гречишный мед, сняв с поверхности меда образующуюся пленку, хорошо размешать с чесночно-уксусной смесью.

Применение. 2 ч. л. смеси держать в полости рта, пока она не станет жидкой, затем небольшими глотками медленно проглотить ее. Смесью принимать 3–4 раза в день при простудных заболеваниях горла, обязательно прополаскивая рот теплым чесночным настоем.

МОНАСТЫРСКОЕ СРЕДСТВО ПРИ ГРИППЕ

Требуется: веточки и плоды черной смородины, 1 л кипятка.

Приготовление. Горсть мелко поломанных веточек черной смородины залить кипятком, 5 минут кипятить и, укутав, дать настояться.

Применение. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана отвара с медом. Это одно из самых распространенных народных средств для лечения гриппа, сохранных в монастырских стенах.

НАСТОЙ ИЗ ЯСНОТКИ БЕЛОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ ПРИ ПРОСТУДАХ

Требуется: 1 ст. л. листьев яснотки белой, 1 ст. л. листьев

подорожника большого, 1 ст. л. корневищ кровохлебки, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы спорыша, 2 ч. л. листьев тысячелистника, 2 ч. л. листьев хвоща полевого, 1 ст. л. травы шалфея, 2 ч. л. корней щавеля конского, 500 мл кипятка.

Приготовление. Заварить 3 ст. л. травяной смеси кипятком, можно выдержать в термосе, настоять.

Применение. Выпить в 3–4 приема, охладив до комнатной температуры.

Рекомендуется принимать настой при простудах.

ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 5 штук бутонов гвоздики (пряность), 1 ст. л. сахара, 300 мл воды и 300 мл кагора или марочного красного вина.

Приготовление. Смешать пряность с сахаром, положить в горячую воду, в смесь налить вино. Варить, пока не останется половина.

Применение. Напиток нужно выпить как можно более горячим и лечь в постель с грелкой.

НАСТОЙ ИЗ ЯСНОТКИ БЕЛОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ ПРИ ПРОСТУДАХ

Требуется: 2 ст. л. листьев подорожника большого, 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. травы росянки круглолистной, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Смешать все травы, взять 1 ст. л. смеси, заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Выпить теплым в 3–4 приема до еды. Рекомендуется настой при трахеите с судорожным кашлем.

НАСТОЙ ЗВЕРОБОЯ С МЕДОМ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 2 ст. л. сухой травы зверобоя, 1 ст. л. меда, 500 мл воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя, залить кипятком (можно держать в термосе), настоять 1–2 часа, процедить, добавить мед.

Применение. Пить настой теплым по 0,5 стакана 2–3 раза в день при острых респираторных заболеваниях, а также при гриппе, ангине, бронхите и т. п.

НАСТОЙ ТРАВ С МЕДОМ ОТ ПРОСТУДЫ

Требуется: 2 ст. л. меда, 500 мл кипятка, 2 ст. л. корней алтея лекарственного, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 1 ст. л. листьев душицы.

Приготовление. Травы высушить. Приготовить сбор, соединив все приведенный выше лекарственные растения. Взять 1 ст. л. сухой

измельченной смеси, залить кипятком (можно выдержать в термосе), настоять 1,5–2 часа, процедить, добавить мед, размешать до полного растворения.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при простудных заболеваниях и гриппе.

КАШИЦА ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ И ЧЕСНОКА

Требуется: 1 средняя черная редька, 6 зубчиков чеснока.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью чеснокодавилки, натереть на мелкой терке редьку. Все перемешать, чтобы получилась каша.

Применение. Смесь из черной редьки и чеснока обтереть больному все тело. Процедуру делать вечером перед сном и сразу же после натирания лечь в постель и очень хорошо укутаться. После этого выпить предварительно приготовленную смесь из стакана воды, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. кашицы чеснока (желательно выпивать теплой, не спеша). Данная методика лечения очень эффективна при простудных заболеваниях, обладает сильным потогонным действием.

ЦЕЛЕБНО-ЧЕСНОЧНАЯ СЫВОРОТКА

Требуется: 1 стакан молочной сыворотки, 1–2 зубчика чеснока.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью специальной давилки. Стакан теплой молочной сыворотки смешать с чесночной кашицей.

Применение. Выпить смесь медленными глотками утром натощак, а второй стакан выпить вечером.

Принимать в течение 2–3 недель при простудных заболеваниях, кашле, боли в груди.

ЛУКОВОЕ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Требуется: 4 ст. л. свежеприготовленной кашицы лука, 4 ст. л. сахарного песка, 4 ст. л. несоленого сливочного масла, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Смешать все ингредиенты. Смесь томить в теплой духовке в закрытой посуде 3–4 часа, периодически помешивая содержимое. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при простудных и инфекционных заболеваниях органов дыхания.

СОК ХРЕНА С МЕДОМ ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сока хрена.

Приготовление. Корень хрена пропустить через мясорубку, отжать сок. Свежеотжатый сок хрена смешать с пчелиным медом в соотношении

1: 1.

Применение. Принимать смесь при простудных заболеваниях перед сном по 1 ст. л., запивая теплой водой.

СОК КЛЮКВЫ С МЕДОМ ПРИ ПРОСТУДЕ

Требуется: 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сока клюквы.

Приготовление. Клюкву вымыть под проточной водой, высушить и отжать сок. Смешать его пополам с медом.

Применение. При простудах, кашле и насморке 2–3 раза в день пить клюквенно-медовый напиток по 40–50 мл.

СРЕДСТВО ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ

Требуется: Очистки от 10 клубней картофеля, 1 ч. л. травы чабреца или листьев эвкалипта, 2–3 капли пихтового масла.

Приготовление. Сварить очистки картофеля, добавить траву чабреца или листьев эвкалипта и подержать на огне еще 1–2 минуты. Непосредственно перед паровой ингаляцией добавить 2–3 капли пихтового масла.

Применение. Поставить кастрюлю на стол, накрыть ее полотенцем или скатертью. Это будет тент, под которым нужно посидеть 5 – 10 минут.

ПРОТИВОГРИППОЗНЫЙ УКСУС

Требуется: 750 мл винного уксуса и 250 г воды, 1 небольшая головка чеснока, по 2 ст. л. листьев мяты перечной, руты пахучей, полыни горькой, цветков бузины черной; по 1 ч. л. бутонов гвоздики (пряность), корицы и мускатного ореха; 1 ч. л. камфары, 50 мл спирта.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью специальной давилки. Добавить в получившуюся кашу все остальные компоненты, перемешать. На кипящей водяной бане состав варить 1 час, когда остынет, процедить, добавить камфары, растворенной в спирте.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ПИВО

Требуется: 1 стакан пива, 1 ст. л. липового меда, 2 ст. л. сливочного несоленого масла, 1 ч. л. облепихового масла.

Приготовление. Растопить на паровой бане мед и сливочное масло, согреть пиво. Смешать все ингредиенты, влить облепиховое масло, еще раз все перемешать и подогреть.

Применение. Приготовленное средство нужно пить горячим. По 1/3 стакана принимать 3 раза в день через полчаса после еды в течение недели.

СРЕДСТВО ОТ ХРОНИЧЕСКОГО НАСМОРКА

Требуется: 6 ст. л. кашицы хрена, 5 ст. л. кашицы чеснока, 1 ст. л. кашицы редьки черной, 800 мл винного уксуса.

Приготовление. Хрен и редьку черную по отдельности пропустить через мясорубку, чеснок измельчить с помощью специальной давилки.

Смешать кашицы хрена, чеснока и редьки, залить смесь винным уксусом (забродившим сухим вином), закупорить, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое.

Применение. Отлив немного жидкости, несколько раз в день нюхать ее по 3 минут. Полезно 3 раза в день ваткой, смоченной в этом настое, смазывать нос в течение нескольких секунд снаружи и внутри.

УКРЕПЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО В ПЕРИОД ГРИППА

Требуется: 10 ядер грецкого ореха, 1 ст. л. растертых в порошок листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев мяты и 1 ст. л. цветков таволги, 4 ст. л. меда и 50 мл водки.

Приготовление. Листья трав измельчить, ядра ореха истолочь, все компоненты перемешать, в смесь добавить мед и водку.

Применение. Принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день натощак при гриппе и простуде.

ЧЕСНОЧНО-МЕДОВАЯ СМЕСЬ НА ТРАВАХ

Требуется: 4 ст. л. семян льна, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. имбиря, 10 ст. л. чесночно-медовой смеси (5 ст. л. меда и 5 ст. л. чесночной кашицы).

Приготовление. Высушенные корни имбиря и семена аниса и льна перемолоть до состояния порошка. Все перечисленные компоненты перемешать. Добавить чесночно-медовую смесь. Растительную смесь перемешать с чесночно-медовой.

Готовят чесночно-медовую смесь так. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Получившуюся кашицу смешать с медом в пропорции 1:1.

Применение. Принимать получившееся средство при остром бронхите по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙКА ИЗ СИНЮХИ И ЧАБРЕЦА

Требуется сбор из синюхи голубой и чабреца (богородской травы).

Приготовление. Из этого сбора можно приготовить настойку. Трава используется как сырая, так и сушеная, ее нужно залить водкой в пропорции (1: 2) и дать настояться неделю, затем процедить.

Применение. Пить 3 раза в день по 1 ст. л. перед едой при бронхитах и других заболеваниях дыхательных путей, как отхаркивающее средство.

МАСЛЯНАЯ НАСТОЙКА ДЛЯ ЗАКАПЫВАНИЯ В НОС

Требуется: 1 ст. л. кашицы чеснока, 2 ст. л. кашицы лука, 4 ст. л. подсолнечного масла.

Приготовление. Взять головку чеснока, измельчить зубчики с

помощью чеснокодавилки. Лук пропустить через мясорубку. Получившиеся кашицы смешать, добавить в них подсолнечное масло. Все хорошо перемешать.

Применение. Если дыхание затруднено, нужно смазать чесночно-луковым маслом внутреннюю поверхность ноздрей и втереть небольшое количество этого средства в грудь и спину. После этого следует хорошо утеплиться и полежать 1–2 часа в постели.

МАЛИНОВО-ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ПРИ ГРИППЕ

Требуется: 500 мл воды, 2 ст. л. плодов малины, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, мед по вкусу.

Приготовление. Плоды и траву смешать, измельчить и приготовить из них смесь. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить водой, настоять 1–1,5 часа (можно в термосе), процедить, добавить мед по вкусу.

Применение. В день пить настой теплым по 0,5 стакана 3–4 раза за полчаса до еды.

МАЛИНОВО-ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ПРИ ГРИППЕ

Требуется: 1 ст. л. тонких измельченных облиственных веток облепихи, 1,5 стакана воды, 1 ч. л. кашицы чеснока.

Приготовление. Тоненькие облиственные ветки облепихи измельчить, залить водой, варить 5 минут, затем добавить кашицу чеснока, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Применение. Пить на ночь при гриппе. Это средство помогает как в начальной стадии болезни, так и тогда, когда у больного уже высокая температура.

ЧЕСНОЧНЫЙ БАЛЬЗАМ ОТ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Требуется: 100 г кашицы чеснока, 100 г кашицы хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда.

Приготовление. При бронхиальной астме смешать кашицу чеснока с кашицей хрена. Все хорошо перемешать, добавить сливочное масло и меда. Разогреть на кипящей водяной бане, тщательно помешивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

Применение. Принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды. Курс лечения – 2 месяца. При необходимости лечение нужно повторить, сделав 1 месяц перерыва, до полного выздоровления.

ЧЕСНОЧНО-МЕДОВАЯ КАШИЦА

Требуется: 3 головки чеснока, 5 ст. л. меда (желательно гречишного).

Приготовление. Для приготовления чесночно-медовой кашицы нужно 3 головки чеснока очистить от оболочек, измельчить с помощью чеснокодавилки, залить гречишным медом так, чтобы мед полностью

покрыл чеснок. Поставить на кипящую водяную баню и нагревать, периодически помешивая содержимое, пока весь чеснок не растворится в меде. Во время кипения в мед можно добавить немного дистиллированной или талой воды. Сироп снять с огня, остудить и хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике.

Применение. Сироп из чеснока – прекрасное средство, полезное всем: маленьким детям, престарелым людям при всех простудных заболеваниях, начиная от надрывного кашля, ангины до ларингита, фарингита, тонзиллита, гриппа. Доза приема для маленьких детей – 1 ч. л., для взрослых – 1 ст. л. через каждый час до полного выздоровления.

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ПРИ КАТАРЕ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Требуется: 100 мл сока огурца, 2 ст. л. чесночно-медовой смеси.

Приготовление. В сок огурца добавить чесночно-медовую смесь, хорошо размешать, дать настояться 1 час. Процедить.

Применение. Принимать по 2–3 ст. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды при кашле, катарах верхних дыхательных путей.

НАСТОЙ ПОЧЕК СОСНЫ ПРИ ГРИППЕ

Требуется: 1 ст. л. почек сосны, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Почки сосны залить кипятком, закрыть крышкой, выдержать на кипящей водяной бане полчаса, настоять при комнатной температуре 15–20 минут, процедить.

Применение. Добавить мед по вкусу и пить по 1/3 – 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды при гриппе, а также при острых респираторных заболеваниях и кашле. Настой также оказывает дезинфицирующее, отхаркивающее и противовоспалительное действие.

ОТВАР ДЕВЯСИЛА С МЕДОМ ПРИ ГРИППЕ

Требуется: 2 ст. л. корней девясила, 500 мл кипяченой воды, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Сухие измельченные корни девясила залить кипяченой водой, варить 10–12 минут, настоять 1–2 часа, процедить. Добавить 2 ст. л. меда

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса или 1 час до еды при гриппе, а также при заболеваниях органов дыхания.

ЧЕСНОЧНО-СОДОВАЯ СМЕСЬ

Требуется: 2 яйца, 1 ч. л. чесночной кашицы, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Соду растворить в воде. Чесночную кашицу смешать с содовым раствором. Раствор процедить.

Применение. Чесочно-содовой смесью обильно смазать ноздри

внутри. Можно заложить в них смоченные в этой смеси вату или марлю. Одновременно с этим нужно сварить вкрутую 2 яйца и положить на переносицу, по одному на каждую сторону. Сверху накрыть теплым полотенцем. Все это надо делать лежа. Держать компресс, пока идет тепло. В это время смесь, заложенная в ноздри, будет затекать в носоглотку. Стараться ее аккуратно сплевывать в салфетку. Это очень эффективное средство при сильном насморке, гайморите.

НАСТОЙ ШАЛФЕЯ И ЧЕСНОКА

Требуется: 1 л воды, 2 ст. л. травы шалфея, 4–5 зубков чеснока.

Приготовление. Траву шалфея высушить, затем измельчить до состояния порошка. Зубчики чеснока пропустить через чеснокодавилку, смешать с шалфейным порошком. Все залить кипящей водой, настоять смесь в закрытой посуде, подержать ее на кипящей водяной бане 15 минут. Охладить до комнатной температуры, снова настоять в течение 45 минут, процедить.

Применение. Принимать при тонзиллите по 1/4 стакана 3–4 раза в день и полоскать настоем горло каждые 30 минут.

Глава 3. СРЕДСТВА ОТ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГОВ

Одним из самых почитаемых на Руси святых был Пантелеймон, не случайно прозванный Целителем. В народном представлении это добросердечный и мудрый собиратель трав, помощник всех страдающих телесными и душевными болезнями. Церковь не случайно причислила его к лику святых, тем самым как бы узаконив назначение и право церковных служащих исцелять. К сожалению, в советское время многие относились к церковным произведениям как рассаднику мракобесия. Но не будь древних церковных книг, мы никогда бы не узнали о многих народных рецептах, поскольку знахари и ворожеи в своем большинстве были безграмотны. Уже в первых древнерусских книгах специально отводилось место для записей, рассказывающих о врачевании. Так, Евпраксия Мстиславна – внучка Владимира Мономаха, прозванная в народе Добродеей, с детства интересовалась народной медициной. Используя помощь древнерусских церковнослужителей и травознатцев, она создает книгу «Мази». Причем название здесь использовано в значении «лекарственные средства» (об этом уже говорилось ранее). В рукописи приведены рецепты не только для лечения различных наружных болезней. Две главы в пятой части озаглавлены: «О болезнях желудка» и «О болезнях сердца».

В стенах монастырей создавались и хранились как переводные медицинские произведения, так и имевшие русское происхождение, например «Лечебник Строгановых лекарств» и «Травник тамошних и здешних зелий». В сборнике «Прохладный вертоград» доказывается, что исцеление людей от болезней – богоугодное дело.

В древнерусских медицинских книгах записывались не только рецепты, но и целые трактаты на медицинские темы. И, как правило, все эти книги создавались, переписывались и хранились в монастырях. Более того, при монастырях всегда были разбиты так называемые аптекарские огороды, где выращивались лекарственные травы. Таким образом, церковные служители занимались не только теоретической, но практической работой – излечением православного люда.

Большое значение монастырские врачеватели придавали излечению болезней сердца с помощью лекарственных трав, овощей и ягод. Недаром до сих пор сохранены и действуют многие рецепты, записанные еще в

древние времена.

Церковь, заботясь о здоровье – телесном и душевном, – вводит для православных такое понятие, как пост. В эти дни исключаются вредные для здоровья продукты. Мы до сих пор сохраняем принцип лечебного питания, приспособив его современным условиям.

Так, начав лечение сердечно-сосудистых заболеваний, необходимо в первую очередь изменить рацион и перейти на рациональное питание. Это значит, что следует ограничить прием животных жиров, жирного мяса, в особенности свинины, следует исключить из питания продукты, богатые холестерином (куриный желток, мозги, печень и почки, сливочное масло, сливки, сметану, икру).

Желательно употреблять в пищу все злаки: рис, гречиху, овес, кукурузу, пшено, пшеницу, ячмень, рожь и др. Полезны морковь, зеленый горошек, тыква, кабачки, капуста, изюм, инжир, курага, финики, морская капуста, креветки, кальмары, крабы.

При склеротической форме гипертонии нужно принимать свежий чеснок (2–3 зубчика ежедневно). Необходимо включать в рацион свежие ягоды жимолости голубой, брусники обыкновенной и аронии черноплодной. Монастырские лекари использовали их для лечения легкой гипертонической болезни, для чего и применяли сок из ягод в различных сочетаниях. Сок, получаемый из этих плодов, способствует снижению кровяного давления, поэтому людям, чтобы почистить сосуды, полезно 3 раза в день съедать по 100 г ягод или выпивать 50 мл сока.

Польза калины доказана вековым опытом. Свежие ягоды и отвары из них применяют при неврозах, гипертонии, сосудистых спазмах, атеросклерозе, они улучшают работу сердца. В народной медицине плоды калины считаются хорошим средством при лечении гипертонии и спазмов сосудов. Простым, но действенным средством является уже привычный для нас картофель. При гипертонии едят печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой. При заболеваниях сердца и кровеносных сосудов полезны и другие растения. В опытах монастырских лекарей сохранилось много действенных рецептов. Воспользуйтесь ими.

НАСТОЙ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 15 г травы мелиссы, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Взять траву мелиссы и залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Применение. Принимать настой 5–6 раз день по 1–2 ст. л. Применяется при болях в сердце, сердцебиениях, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной

боли, шуме в ушах, малокровии, как средство, успокаивающее нервную систему, при болезненных менструациях.

СВЕКОЛЬНО-МЕДОВАЯ СМЕСЬ

Требуется: 1 стакан свекольного сока, 1 стакан меда.

Приготовление. Свекольный сок влить в мед, все хорошо перемешать.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой при гипертонической болезни.

ОТВАР КРАПИВЫ

Требуется: 500 мл кипятка, 5 ст. л. травы крапивы.

Приготовление. Траву крапивы собрать перед цветением, высушить, измельчить, залить кипятком. Выдержать на малом огне 5 минут. Настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Применение. Принимать для улучшения работы сердца по 0,5 стакана 4 раза в день с медом или сахаром.

НАСТОЙ ТРАВЫ АДОНИСА

Требуется: 1 ст. л. травы адониса, 1 ст. л. цветов боярышника, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. березовых листьев, 2 ст. л. травы пустырника и 2 ст. л. сушеницы.

Приготовление. Травяную смесь размельчить. 2 ст. л. измельченной смеси залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 5–6 часов, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Применяется при гипертонической болезни, при симптоматических гипертониях, осложненных сердечной недостаточностью I и II степени в стадии компенсации и субкомпенсации.

ОТВАР ХВОЩА ПОЛЕВОГО

Требуется: 2 ст. л. травы хвоща полевого, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву промыть под проточной водой, высушить, измельчить до состояния порошка. Взять измельченный состав, залить кипятком, выдержать на огне 30 минут.

Применение. Пить при атеросклерозе по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

ОТВАР СУШЕНИЦЫ И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 3 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. коры крушины, 3 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Измельчить получившийся травяной сбор. Взять 2 ст. л. смеси, залить 500 мл крутого кипятка. Выдержать на огне 10 минут, после чего настоять, укутав, 30 минут. Затем смесь процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Используется отвар при гипертонической болезни, осложненной

ожирением.

ОТВАР ПОЧЕЧНОГО ЧАЯ И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. почечного чая, 2 ст. л. травы сушеницы, 3 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. ягод боярышника, 2 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. травы адониса.

Приготовление. Сбор измельчить, 1 ст. л. измельченной смеси залить 500 мл крутого кипятка. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Использовать при гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях со стенокардией.

ОТВАР КОРНЕЙ КРАПИВЫ

Требуется: 1 стакан воды, 5 ст. л. корней крапивы.

Приготовление. Залить 15 г измельченных корней крапивы кипятком, выдержать на малом огне 10 минут, настоять 30 минут.

Применение. Можно пить отвар корней 2–3 раза в день за 30 минут до еды по 2–3 ст. л. Курс лечения – 1 месяц.

ЦЕЛЕБНЫЙ ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Требуется: 3 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. почечного чая.

Приготовление: Травы промыть под проточной водой, высушить, измельчить. 1 ст. л. сбора заварить кипятком. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 4 часа, процедить и остудить.

Применение. Принимать в теплом виде 3 раза в день по 0,5 стакана за 20 минут до еды.

Применяется при гипертонической болезни I и II стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности.

ОТВАР КОЛОКОЛЬЧИКА ЛИЛИЕЛИСТНОГО

Требуется: 1 ст. л. корней колокольчика лилиелистного, 500 мл кипятка.

Приготовление. Корни колокольчика залить кипятком, кипятить 10 минут.

Применение. Пить в 3 приема на пустой желудок. С его помощью можно излечивать атеросклероз, бессонницу и нервные расстройства.

НАСТОЙКА ИЗ ЦВЕТКОВ КЛЕВЕРА

Требуется: 0,5 литровой банки цветков красного клевера, 0,5 л водки.

Приготовление. Цветки красного клевера залить бутылкой водки. Настоять 2 недели. Как только водочная горечь исчезнет почти полностью, процедить.

Применение. Принимать 1 раз на ночь 1 ст. л. Курс лечения – 3 месяца. После 2 недель перерыва проводится повторный курс.

Помогает при атеросклерозе, сопровождаемом головными болями, шумом и звоном в ушах. Устраняет внутричерепное давление даже в самых безнадежных случаях.

ОТВАР ИЗ ХВОЙНЫХ ШИШЕК

Требуется: 1 средняя по размеру шишка (еловая, сосновая, кедровая, пихтовая), 2 стакана воды.

Приготовление. Шишку положить вечером в стакан с теплой водой. Утром прокипятить в течение 5 минут. После этого шишку убрать и долить в отвар кипятка до 200 мл.

Применение. Пить отвар в 2 приема. Эффективно чистит сосуды при атеросклерозе.

ЯГОДНО ТРАВЯНАЯ СМЕСЬ ПРИ СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГАХ

Требуется: 1 ст. л. огуречной травы, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. Melissa, по 10 ст. л. ягод красной и черной смородины.

Приготовление. Огуречную траву, чабрец и Melissa высушить на воздухе в тени и протереть через мелкое сито. Ягоды красной и черной смородины высушить в духовке, смолоть в кофемолке, просеять. Соединить с порошком из трав и тщательно перемешать.

Применение. Заваривать смесь, как обычный чай: на 1 стакан кипятка 1 ст. л. порошка ягодно-травяной смеси. Сахар или мед добавлять по вкусу. Для хранения засыпать ягодно-травяную смесь в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой.

НАСТОЙ ИЗ ПОСКОННИКА КОНОПЛЯНОГО

Требуется: 2 ст. л. сухой травы, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Сухую траву залить кипятком. Настоять ночь, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Помимо выраженных успокаивающих свойств, его водный настой снижает содержание холестерина в крови, т. е. растение очень эффективно при холестеринемии.

МАСЛЯНЫЙ ЭКСТРАКТ

Требуется: 2 ст. л. семян энотеры двулетней, 200 мл подсолнечного масла.

Приготовление. Семена энотеры истолочь до состояния порошка, залить подсолнечным маслом. Настоять 2 недели. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день.

Можно принимать 0,5 ч. л. порошка из семян энотеры 3 раза в день.

Масляная вытяжка из семян – профилактическое средство против атеросклероза, а также служит для лечения его осложнений: инсульта, инфаркта, облитерирующего эндартериита нижних конечностей, тромбоза.

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ПРОТИВ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы сушеница, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. листьев омелы.

Приготовление. 4 ст. л. смеси залить 1 л кипятка и настоять в течение 8 часов, после чего процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

НАСТОЙКА ЛИМОННИКА ПРИ ГИПОТОНИИ

Требуется: 100 г свежих плодов лимонника, 500 мл спирта 96°-ного.

Приготовление. Свежие плоды надо лимонника залить спиртом. Тщательно укупорить бутылку и настаивать в темном месте, периодически взбалтывая. Затем отжать мякоть и отфильтровать полученную настойку до прозрачности.

Применение. Принимать натощак при гипотонии 2–3 раза в день в течение месяца по 35–40 капель.

ЦЕЛЕБНОЕ ВАСИЛЬКОВОЕ МАСЛО

Требуется: 400 мл оливкового или подсолнечного масла, 10 ст. л. цветов и травы василька.

Приготовление. В начале цветения сорвать травы василька, помыть, высушить и залить оливковым или подсолнечным маслом, закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 20 дней, после чего процедить.

Применение. Принимать по 1 ч. л. утром натощак для нормализации сердечной деятельности.

ПОВЯЗКА ИЗ ГЛИНЫ

Требуется: 400 г красной глины, 100–150 мл с винного уксуса.

Приготовление. Красную глину развести винным уксусом до консистенции жидкой сметаны.

Применение. Винно-глиняную смесь намазать на хлопчатобумажное полотно и приложить к больным местам на 1,5 часа. Повязку нужно накладывать 2 раза в день.

С ее помощью можно излечить артериовенозную форму облитерирующего эндартериита в начальной стадии.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА СО ЗВЕРОБОЕМ И АРНИКОЙ

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

Приготовление. Травы измельчить, залить спиртом и поставить на 3–4 дня на солнце. Когда положенный срок истечет, настойку процедить через двойной слой марли.

Применение. Применять настойку по 10 капель на 1 стакан воды 3 раза в день перед едой. Курс лечения – от 2 до 3 недель. Такую настойку употреблять при стенокардии, кардиосклерозе.

КАРТОФЕЛЬНО-МЯТНАЯ СМЕСЬ

Требуется: 1 клубень картофеля, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев мяты, 500 мл воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить крутым кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 часа настаиваться в темное и прохладное место. Затем процедить. Небольшой клубень картофеля пропустить через мясорубку, сок отжать. В остуженный настой добавить картофельный сок, все тщательно перемешать.

Применение. Смесь употреблять 5 – 6 раз в день по 2 ст. л. за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Применять при гипертонической болезни I и II стадий, при атеросклерозе сосудов головного мозга.

ОТВАР ИЗ ЗВЕРОБОЯ И БОЯРЫШНИКА

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

Приготовление. Положить зверобой и боярышник в эмалированную кастрюлю, залить кипящей водой, кастрюлю укутать чем-нибудь теплым и оставить на 48 часов. Потом, когда положенное время закончится, настой процедить через марлю, ягоды боярышника также выжать, ягодный сок добавьте в настой.

Применение. Употреблять по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды. Этот настой – хорошее средство для лечения стенокардии и ишемической болезни сердца.

НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ ЗОЛОТОТЫСЯЧНИКА

Требуется: 500 мл кипятка, 1 ст. л. травы золототысячника.

Приготовление. Траву золототысячника промыть, высушить, измельчить до состояния порошка, заварить кипятком, после чего настоять в теплом месте 1 час.

Применение. Выпить равными порциями в течение дня за 30 минут до еды. Принимать в течение 2–3 недель для улучшения деятельности сердца.

НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ ЗВЕЗДЧАТКИ

Требуется: 500 мл кипятка, 2 ст. л. травы звездчатки (мокрицы).

Приготовление. Траву звездчатки сорвать, промыть, высушить, измельчить до состояния порошка, заварить кипятком, после чего настоять,

укутав, в теплом месте 6 часов.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–3 недель. Помогает при болях в сердце.

ВАСИЛЬКОВЫЙ ОТВАР СО ЗВЕРОБОЕМ И ПУСТЫРНИКОМ

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

Приготовление. Высушенные цветки василька и зверобоя заварить крутым кипятком, настаивать 10 минут, затем кастрюлю с травами поставить на сильный огонь. Когда вода закипит, проварить в течение 20 минут на медленном огне. Охлажденный отвар процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 минут после приема пищи. Курс лечения – 10 дней, затем 10 дней перерыва, а потом лечение нужно возобновить. Так повторять еще 2 раза. После проведенного курса лечения вы обязательно почувствуете улучшение. Этот отвар следует употреблять при вегетососудистой дистонии по кардиальному типу.

ОТВАР ТРАВЯНОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 500 мл воды.

Приготовление. Сбор трав следует залить крутым кипятком, настаивать 20 минут, после этого процедить.

Применение. Все получившееся у вас количество настоя для достижения результата вы должны выпить в течение 2 дней постепенно. Лучше всего, если вы будете пить настой очень медленно, задерживая жидкость на несколько секунд во рту. Курс лечения – от 7 до 10 дней. Наиболее благоприятное время для приема отвара – до еды и утром натощак. Рекомендуются употреблять при болезнях сердца.

НАСТОЙКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ, ШАЛФЕЯ И КОРНЯ ВАЛЕРИАНЫ

Требуется: 1 небольшой корень валерианы, 1 ч. л. травы зверобоя, 1 ч. л. травы шалфея, 100 мл спирта.

Приготовление. Корень валерианы, траву зверобоя и шалфея измельчить и настаивать 16–18 дней в спирте. После того как настойка будет готова, пропустить ее через фильтр.

Применение. Перед тем как ложиться спать, смочить в настойке ватный тампон и нюхать по 30 с поочередно каждой ноздрей. Эту процедуру проделывать в течение 2–3 недель, перерывов в лечении делать не следует. Через 7 дней у вас значительно улучшится сон, пройдут головные боли, нормализуется артериальное давление. Особенно хорошо применять настойку зверобоя в сочетании с корнем валерианы и шалфеем.

при повышенном артериальном давлении.

ЯГОДНО-ТРАВЯНОЙ ОТВАР

Требуется: 3 ч. л. календулы лекарственной, 2 ч. л. душицы, 1 ч. л. бузины, 1 ч. л. зверобоя.

Приготовление. Календулу, душицу, бузину, зверобой заварить крутым кипятком, поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут, после этого остудить. Охлажденный настой процедить через марлю 2 раза.

Применение. Принимать в холодном виде по 1 ст. л. 4 раза в день при сердечной недостаточности, после перенесенного инфаркта миокарда.

НАСТОЙКА ИЗ ЕЛОВЫХ ИГОЛОК И КЕДРОВЫХ ШИШЕК СО ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 3 ст. л. еловых иголок, 2 ст. л. кедровых шишек, 2 л воды, 30 капель спиртовой настойки зверобоя, 2 сырых яйца.

Приготовление. Яйца взбить и смешать со спиртовой настойкой зверобоя. Одновременно еловые иголки и кедровые шишки прокипятить на слабом огне 20–30 минут до тех пор, пока они не станут мягкими. Отвар остудить, затем все компоненты соединить. Ни в коем случае не смешивать отвар с яйцами в горячем виде, иначе белок свернется.

Применение. Употреблять смесь 2 недели по 1 ч. л. после приема пищи, затем дозу постепенно следует увеличить: во время 3-й и 4-й недели – по 2 ч. л., во время 5-й недели – по 4 ч. л., после этого дозу нужно уменьшать в обратном порядке.

Смесь можно давать больному, недавно перенесшему предынсультное состояние. Курс лечения, проведенный после болезни, помогает предотвратить появление повторных симптомов.

ОТВАР ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ

Требуется: 4 ст. л. травы горца птичьего, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. травы вереска, 2 ст. л. овса.

Приготовление. Овес очистить и промыть под струей проточной холодной воды. Затем залить его водой комнатной температуры и поставить на сильный огонь, дать закипеть и сразу же снять с огня, оставив настаиваться в темном прохладном месте. После этого отвар процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день по 4 ст. л. Перед едой пить 2 ст. л., а после приема пищи еще 2 ст. л. Этот отвар помогает укрепить кровеносные сосуды, при систематическом его использовании повышается возможность предупредить некоторые сердечные заболевания.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА С КРАПИВОЙ И ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 5 ст. л. травы свежей крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 350 мл водки.

Приготовление. Крапиву и зверобой измельчить, добавить к ним водку и перелить в стеклянную посуду, емкость закрыть. В 1-й день следует настаивать на солнце, затем убрать на 5 дней в темное место. Когда настойка будет готова, ее нужно процедить и отфильтровать.

Применение. Употреблять по 2 ч. л. натошак и 2 ч. л. перед сном. Хранить настойку следует не более месяца и только в холодном месте (можно в холодильнике). Средство нужно применять при гипертонической болезни.

КАЛИНОВО-ЗВЕРОВОЙНЫЙ ОТВАР

Требуется: 3 ст. л. плодов калины, 3 ст. л. травы зверобоя, 1 л воды.

Приготовление. Плоды калины и свежие измельченные цветки зверобоя растереть до появления сока. Вскипятить воду в кастрюле, заварить крутым кипятком растения, прокипятить 15 минут на медленном огне и настаивать 3 часа.

Применение. Процеженный отвар принимать по 0,5 стакана 3–4 раза после еды. Этот отвар снижает давление при гипертонической болезни.

КАЛИНА ОТ ГИПРТОНИИ

Требуется: 20 ст. л. плодов калины, 1 л кипятка, 1 ст. л. меда или сахарного песка.

Приготовление. В стеклянную посуду засыпать ягоды и залить кипяченой водой. Держать в комнате, укрывая от прямых солнечных лучей, под легкой крышкой. Перед употреблением добавить мед или сахар.

Применение. Как только напиток начнет бродить, пить по 2–3 стакана в день после еды и на ночь в течение 2–3 месяцев. Затем сделать перерыв на 2–3 месяца и начать новый курс лечения.

ВАРЕНЬЕ ОТ ИНСУЛЬТА

Требуется: 2 лимона, 2 апельсина, 1 стакан меда.

Приготовление. В мясорубке перемолоть 2 лимона и 2 апельсина вместе с кожурой. Из плодов следует предварительно удалить косточки. Получившуюся фруктовую смесь залить 0,5 стакана меда. Сутки выдержать в холодильнике.

Применение. Принимать сырое варенье следует по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

НАСТОЙКА ИЗ ДИОСКОРЕИ

Требуется: 3 ст. л. порошка корней диоскореи, 500 мл водки (можно использовать 70°-ный спирт).

Приготовление. Корни диоскореи промыть, высушить, залить их водкой. Настоять 2 недели. Процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды следующим

образом: в 50 мл воды добавить 0,5 ч. л. настойки. Спиртовая настойка диоскореи уменьшает образование и отложение жиров в артериальных сосудах, печени. Она тормозит всасывание холестерина из кишечника и ускоряет его вывод с желчью.

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ С МЕДОМ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. травы вахты трехлистной, 1 дес. л. корня валерианы лекарственной, 2 ст. л. шишек хмеля обыкновенного.

Приготовление. Соединить все компоненты, хорошо перемешать. Взять 2 ст. л. травяного сбора, залить его 1 л кипятка. Настоять в течение 1 часа, после чего растворить в настое мед (по 1 ст. л. на 1 стакан)

Применение. Пить травяной напиток по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ БОЯРЫШНИКА ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 1 ст. л. цветков боярышника, по 1 ст. л. травы пустырника и сушеницы, 1 ст. л. листьев омелы, 1 л воды.

Приготовление. Травяной сбор измельчить, взять 4 ст. л. смеси и заварить в 1 л кипятка. Настоять 8 часов, после чего процедить.

Применение. Настой принимать при гипертонии по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды при гипертонии. Напиток понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление.

НАСТОЙ БОЯРЫШНИКА И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: По 1 ст. л. плодов и цветков боярышника, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. травы василистника, 1 ст. л. плодов шиповника.

Приготовление. Заварить 4 ст. л. смеси в 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить.

Применение. Настой принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при гипертонии.

ОТВАР ЦВЕТКОВ АРНИКИ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. цветков арники, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. цветков боярышника, 3 ст. л. травы хвоща полевого, 3 ст. л. травы омелы, 3 ст. л. измельченных луковиц чеснока.

Приготовление. В стакан кипятка засыпать 1 ст. л. измельченной смеси, выдержать на огне 5 минут, после этого настоять 6–8 часов, процедить.

Применение. Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии.

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: по 1 ст. л. семян льна посевного, плодов малины обыкновенной, травы душицы обыкновенной, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, по 2 ст. л. цветков бессмертника песчаного, плодов аниса, травы и плодов укропа огородного, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы хвоща полевого, 3 ст. л. толченых плодов шиповника коричневого, по 2 ч. л. корня солодки голой, плодов мордовника обыкновенного, травы донника лекарственного, листьев березы белой, почек березы белой, лепестков розы белой, 500 мл кипятка.

Приготовление. Все компоненты смешать, измельчить. Смесь заварить кипятком. Томить 30 минут.

Применение. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды. Это средство должно помочь при атеросклерозе, гипертонической болезни и их профилактике. Если каких-то трав найти не сможете, настой следует делать без них.

НАСТОЙ ИЗ СЕМЯН ЛЬНА И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 500 мл воды, 2 ст. л. семян льна, 4 ст. л. листьев земляники лесной, 2 ст. л. травы пастушьей сумки, 2 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 4 ст. л. травы сушеницы топяной, 8 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Все травы смешать. Взять 2 ст. л. растительной смеси, залить крутым кипятком. Настаивать 6–8 часов (можно в термосе). Процедить.

Применение. Эту дневную дозу следует выпивать теплой за 2 раза (утром натощак и вечером перед сном) при гипертонической болезни.

НАСТОЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 500 мл крутого кипятка; по 1 ст. л. морской капусты, семян льна посевного, травы шалфея лекарственного, листьев мяты перечной; по 2 ст. л. цветков календулы лекарственной и травы клевера лугового; по 4 ст. л. травы душицы обыкновенной и цветков цикория обыкновенного; по 3 ст. л. травы донника лекарственного и листьев брусники обыкновенной.

Приготовление. Взять 2–3 ст. л. сбора, залить крутым кипятком (можно выдержать в термосе). Настаивать ночь.

Применение. Принимать настой в теплом виде при атеросклерозе за 20–40 минут до еды в течение дня. В рецепте приведена дневная доза.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ

РАСТЕНИЙ

Требуется: 500 мл крутого кипятка; по 1 ст. л. семян льна посевного и травы мяты перечной, по 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, цветков бессмертника песчаного, травы душицы обыкновенной, травы лапчатки гусиной, по 4 ст. л. листьев березы белой, плодов боярышника кроваво-красного, травы буквицы лекарственной, листьев почечного чая, 6 ст. л. травы зверобоя продырявленного.

Приготовление. Все травы перемешать, взять 2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипящей воды. Настаивать (можно в термосе) в течение ночи, не менее 8 часов. Настой процедить, отжав сырье.

Применение. Это дневная доза при атеросклерозе, которую следует выпить в 3 приема за 20–40 минут до еды.

СЛОЖНЫЙ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 500 мл крутого кипятка; по 1 ст. л. семени льна, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, травы душицы, плодов малины, по 1,5 ст. л. травы хвоща полевого, травы шалфея лекарственного, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы и плодов укропа огородного, плодов аниса, цветков бессмертника песчаного, 3 ст. л. плодов шиповника, по 1 дес. л. листьев березы, лепестков розы белой, травы донника, плодов морковника обыкновенного, корней солодки голой, 1 ч. л. почек березы повислой.

Приготовление. Все растительные ингредиенты тщательно перемешать, измельчить в порошок. Взять 1 ст. л. смеси и заварить ее в кипятке, после чего укутать, выдержать в тепле, настояв 1 час. Процедить.

Применение. Принимать при атеросклерозе по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 500 мл крутого кипятка; по 1 ст. л. семян льна посевного, плодов укропа огородного, плодов рябины черноплодной, плодов боярышника кроваво-красного, 4 ст. л. травы пустырника пятилопастного, по 2 ст. л. листьев земляники лесной и травы сушеницы болотной, 1 дес. л. листьев мяты перечной.

Приготовление. Все растительные ингредиенты тщательно перемешать, измельчить в порошок. Взять 2–3 ст. л. смеси, заварить кипятком, после чего укутать, выдержать в тепле (лучше всего в термосе). Настаивать ночь (6–8 часов). Процедить, отжав сырье.

Применение. Принимать настой при гипертонической болезни в

течение дня в 3 приема за 20–40 минут до еды.

НАСТОЙ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА

Требуется: 2 ст. л. сухих плодов боярышника кроваво-красного, 1 ст. л. плодов рябины черноплодной, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 л кипятка.

Приготовление. Растения вымыть под проточной водой и просушить. После этого растительные компоненты сбора тщательно перемешать. Смесь из сухих плодов заварить кипятком, настоять в теплом месте (духовке или термосе) 2 часа, процедить.

Применение. Настой принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье.

НАСТОЙ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ И ДРУГИХ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 л воды.

Приготовление. Растения вымыть под проточной водой и просушить. Сухие цветы и листья измельчить. Взять травяной сбор, заварить его кипятком, настаивать 30 минут.

Применение. За день пить получившийся настой 5–6 раз перед едой и сном.

ЦЕЛЕБНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ИНФАРКТА

Требуется: 2 ст. л. меда, 1 стакан семечек подсолнечника, 0,5 стакана ядер грецкого ореха.

Приготовление. Семена подсолнечника освободить от кожуры, ядра – от скорлупы. Измельчить в кофемолке до состояния муки стакан семечек подсолнечника и ядер грецких орехов. Все перемешать и соединить с медом.

Применение. Употреблять смесь нужно ежедневно 3 раза, можно после еды или пить вместе с чаем. Прекрасное средство для профилактики инфаркта, может способствовать укреплению сердечной мышцы.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И БОЯРЫШНИКА

Требуется: 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. цветков боярышника, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление. Травы хорошо перемешать. Взять 4 ст. л. травяного сбора, заварить кипятком, настоять 2 часа в теплом месте, процедить.

Применение. Настой принимать по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды при сердечных заболеваниях, головокружениях до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

НАСТОЙ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. корня валерианы, 200 мл воды.

Приготовление. Корень валерианы следует вырыть, промыть, просушить, измельчить. Полученный порошок залить водой, настоять в течение 30 минут.

Применение. Взрослые могут принимать настой по 1–2 ст. л., дети старшего возраста – по 1 дес. л., маленькие дети – по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

С помощью настоя валерианы можно уменьшить возбудимость центральной нервной системы, восстановить работу коронарного кровообращения, полезен он также при гипертонической болезни и сердцебиениях.

ОТВАР ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 с. л. корней и корневищ валерианы лекарственной, 200 мл кипящей воды.

Приготовление. Корни и корневища валерианы залить 200 мл кипящей воды, кипятить 30 минут, затем настоять 2 часа.

Применение. Принимать в виде настоя при гипертонической болезни по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

ОТВАР БУКВИЦЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухой травы буквицы, 2 стакан воды.

Приготовление. Траву вымыть, высушить, залить кипящей водой, кипятить 30 минут, затем настоять 2 часа.

Применение. Суточную дозу выпить в 3 приема. Отвар рекомендуется использовать при головокружениях, головных болях, онемении рук и ног, при плохой циркуляции крови, т. е. при атеросклерозе.

НАСТОЙКА ИЗ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Требуется: 30 незрелых плодов грецкого ореха, 1 л спирта или водки.

Приготовление. Чтобы приготовить настойку из грецкого ореха, надо незрелые плоды мелко истолочь, залить спиртом или водкой. Настоять на солнце 14 дней.

Применение. При сердечных болезнях принимать по 20 капель 3 раза в день в течение 3–4 недель.

ОТВАР ИЗ КОРНЕЙ ШИПОВНИКА

Требуется: 1 стакан кипятка, 1 ст. л. корня шиповника.

Приготовление. Корень шиповника вымыть под проточной водой, измельчить, просушить, залить горячей водой, кипятить на малом огне 15 минут.

Применение. При сердечных болезнях пить отвар теплым, как чай, по 3 стакана в день в течение 2 недель.

НАСТОЙКА ИЗ КЛЕВЕРА КРАСНОГО

Требуется: 400 г цветков клевера, 500 мл водки.

Приготовление. Литровую банку наполовину наполнить цветками красного клевера, залить бутылкой водки. Через 2 недели настойка готова. Водочная горечь исчезает почти полностью. Настойку процедить.

Применение. Принимать 1 раз в день на ночь 1 ст. л. Курс лечения – 3 месяца. После 2 недель перерыва провести повторный курс. Помогает при атеросклерозе, сопровождаемом головными болями, шумом и звоном в ушах. Устраняет внутричерепное давление даже в самых безнадежных случаях.

СОК БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: 1 средний кочан капусты.

Приготовление. Кочан разделить на листья, ошпарить их кипятком, высушить, пропустить через соковыжималку или мясорубку. Отжать сок.

Применение. При атеросклерозе рекомендуется пить сок из свежих листьев белокочанной капусты по 0,5 стакана за 15 минут до еды. Он эффективно снижает содержание холестерина в крови.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ ИЗ КОРНЕЙ ПОДСОЛНЕЧНИКА

Требуется: 6 ст. л. корней подсолнечника, 3 л воды.

Приготовление. Осенью собрать толстые части корней подсолнечника, срезать волосатые корешки. Высушить, раздробить, залить кипятком. Выдержать на огне 2 минуты.

Применение. Пить 2 раза в день. Средство нужно использовать в течение месяца.

ОТВАР ИЗ ВАЛЕРИАНЫ И КАЛИНЫ

Требуется: 1 ст. л. корней и корневищ валерианы лекарственной, 1 ст. л. плодов калины, 300 мл воды.

Приготовление. Корни и корневища измельчить так, чтобы длина частиц была не более 3 мм, ягоды подвялить, компоненты смешать. Залить все водой комнатной температуры, кипятить 15 минут. После этого отвар надо охладить.

Применение. Отвар следует принимать по полстакана 3 раза в день. При гипертонической болезни валериану лекарственную можно также применять в виде настоя или порошка.

НАСТОЙКА КАЛЕНДУЛЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. календулы, 100 мл водки.

Приготовление. Залить цветки календулы водкой, настоять в течение 10 дней.

Применение. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день. При этом отмечаются исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение

работоспособности. Для достижения наибольшего эффекта настойку календулы необходимо применять длительно.

НАСТОЙ КЛЕВЕРА ЛУГОВОГО

Требуется: 1 ст. л. цветков клевера лугового, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Цветки заварить в кипятке, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Настой цветков пить по 0,5 стакана 3 раза в день при гипертонии.

НАСТОЙ САЛАТА ПОСЕВНОГО

Требуется: 1 ст. л. листьев салата, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Листья салата измельчить, заварить кипятком, настоять 1–2 часа, процедить.

Применение. Употреблять настой следует по 0,5 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь.

НАСТОЙКА ИЗ СЕРЕЖЕК БЕРЕЗЫ

Требуется: 2/3 объема литровой банки березовых сережек, 500 мл водки.

Приготовление. Весной наполнить стеклянную банку на 2/3 ее объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить их доверху водкой, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать.

Применение. Для снятия болей в сердце принимать от 20 капель (до 1 ч. л.) 3 раза в день за 30 минут до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

СОК СВЕКЛЫ С МЕДОМ

Требуется: 1 ст. л. сока свеклы, 1 ст. л. меда.

Приготовление. В соковыжималке отжать сок из свеклы, смешать его с медом в соотношении 1: 1.

Применение. Рекомендуется пить при гипертонии по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

ОТВАР ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 2 ст. л. сушеных ягод черной смородины, 1 стакан горячей воды.

Приготовление. Ягоды черной смородины высушить, взять 2 ст. л., залить горячей водой, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить.

Применение. Отвар сушеных плодов следует пить при гипертонии по 1/4 стакана 4 раза в день.

СБОРНЫЙ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: по 1 ст. л. корня солодки голой, плодов мордовника

обыкновенного; по 2 ст. л. плодов малины, травы душицы обыкновенной, цветков липы сердцевидной, листьев мать-и-мачехи, подорожника большого; по 3 ст. л. травы буквицы лекарственной, травы и семян укропа огородного, плодов аниса, травы мелиссы лекарственной, травы пустырника пятилопастного; по 4 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного; по 5 ст. л. плодов истолченного шиповника и травы бессмертника песчаного, 6 ст. л. травы сушеницы топяной.

Приготовление. 1 ст. л. сбора измельчить, заварить 2,5 стаканами кипятка, томить 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10–15 минут до еды. У настоя приятный запах и аромат. Использовать сбор следует при гипертонической болезни.

ОТВАР ИЗ ЕЛОВОЙ ХВОИ

Требуется: 5 ст. л. иголок молодой хвои, 500 мл воды.

Приготовление. Иголки молодой еловой хвои мелко измельчить (можно брать хвою сосны, пихты, можжевельника), залить горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настоять 6–8 час в теплом месте, процедить.

Применения. Пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день. Отвар служит для поддержания тонуса сердечно-сосудистой системы.

ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ НАПИТОК ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. плодов рябины красной, 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. плодов калины, 1 ст. л. ягод изюма и 1 ст. л. ягод кураги, 1 л воды.

Приготовление. Плоды высушить, смешать все компоненты в равной пропорции. Залить кипятком 1 стакан сбора и настоять ночь в термосе.

Применение. Выпить все в течение дня вместо чая. Для улучшения работы сердца принимать этот настой можно в течение продолжительного времени.

СОК БОЯРЫШНИК

Требуется: 1 кг зрелых плодов боярышника, 100 мл воды.

Приготовление. Зрелые плоды боярышника кроваво-красного истолочь деревянным пестиком, добавить 250 мл воды, нагреть до 40 °С и отжать сок.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте.

ОТВАР ИЗ ЦВЕТКОВ БОЯРЫШНИКА И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 5 ст. л. цветков боярышника, 3 ст. л. травы горца птичьего,

2 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. душицы, 2 ст. л. плодов калины.

Приготовление. Измельченную травяную смесь заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа, процедить.

Применение. Настой пить в течение дня глотками при сердечной слабости.

ЦЕЛЕБНАЯ ПЛОДОВО-ЯГОДНАЯ СМЕСЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЦА

Требуется: 1 кг ягод шиповника, 1 кг изюма, 1 кг кураги, 1 кг чернослива, 1 кг инжира, 500 г меда, кипяченая чистая вода.

Приготовление. Сушеные плоды вымыть, высушить. Залить на ночь чистой холодной водой вровень с ягодами. Утром воду слить, а ягоды пропустить через мясорубку. В смесь добавить мед и все хорошо перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день – утром и вечером.

ОТВАР ИЗ КОРНЯ БУЗИНЫ СИБИРСКОЙ

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня бузины, 1 ст. л. ягод шиповника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Измельченный корень бузины сибирской и плоды шиповника, очищенные от семян, заварить кипятком, кипятить 15 минут, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Отвар коры и корней пьют при склерозе и болях в области сердца, сердцебиении, одышке, неврозах сердца, бессоннице.

НАСТОЙ ВАСИЛЬКА СИНЕГО

Требуется: 1–2 ч. л. цветков василька, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Цветки василька синего заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Применение. Настой цветков следует использовать при приступах сердцебиения. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

ОТВАР ИЗ ГОЛУБИКИ БОЛОТНОЙ

Требуется: 1 ст. л. измельченных веток, ягод и листьев голубики 1 стакан воды.

Приготовление. Голубику промыть под проточной водой, разобрать на ягоды, листья, мелкие веточки. Сбор заварить стаканом кипятка, выдержать на слабом огне в течение 10 минут, охладить, процедить.

Применение. Отвар молодых побегов и листьев пить при болезнях сердца принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

НАСТОЙ КАЛЕНДУЛЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 2 ч. л. цветков календулы, 2 стакана воды.

Приготовление. Набрать цветки, высушить их, заварить кипятком, настоять 1 час, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана настоя 4 раза в день. Настой следует применять при нарушениях сердечного ритма.

ОТВАР ОМЕЛЫ БЕЛОЙ

Требуется: 1 ст. л. с верхом цветков омелы белой, 1 стакан воды.

Приготовление. Для однократного приема омелу нужно заварить кипятком и варить на водяной бане 15–20 минут. Отвар почти не имеет вкуса и запаха. Можно его заваривать вместе с черным чаем.

Применение. Применять при гипертонии по 25 мл настоя 4 раза в день за 10–15 минут до еды. Кроме того, отвар омелы хорошо регулирует нарушенный обмен веществ, снижает артериальное давление.

НАСТОЙ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ, РОМАШКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: по 1 ст. л. мяты перечной и ромашки лекарственной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Листья мяты и ромашки промыть под проточной водой, высушить, измельчить. Взять 2 ч. л. получившегося сбора, заварить кипятком, настоять 30 минут.

Применение. Выпить полученную дозу небольшими глотками в течение дня при атеросклерозе.

НАСТОЙ ИЗ КУКУРУЗНЫХ РЫЛЕЦ И ДРУГИХ РАСТЕНИЙ

Требуется: по 1 ст. л. рылец кукурузы, травы хвоща, листьев березы, корней одуванчика, корневищ пырея, корней мыльнянки, травы тысячелистника, плодов аронии.

Приготовление. Смешать все растительные компоненты. Затем взять 1 ст. л. получившегося сбора, залить кипятком и настоять 30 минут.

Применение. Принимать при атеросклерозе по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения – 3–4 недели.

НАСТОЙ ТРАВЫ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ДРУГИХ ТРАВ

Требуется: 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. шишек хмеля, 3 ст. л. корня валерианы, 3 ст. л. листьев Melissa.

Приготовление. Смешать все компоненты. Взять 1 ст. л. сбора, заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Принимать настой по 1/4 стакана 4 раза в день при сердечном неврозе.

ОТВАР ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ПРИ СЕРДЕЧНОМ НЕВРОЗЕ

Требуется: 5 ст. л. трава тысячелистника, 4 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков арники, 1 ст. л. листьев Melissa.

Приготовление. Перемешать все растительные компоненты. Взять 1

ст. л. сбора, залить стаканом холодной воды, настоять 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут, процедить.

Применение. Травяной сбор пить небольшими глотками в течение дня при сердечном неврозе.

ЯГОДНЫЙ НАСТОЙ

Требуется: По 15 г ягод боярышника, черноплодной рябины и земляники, 500 мл воды.

Приготовление. Взять 2 ст. л. ягодного сбора, залить водой. Нагреть на водной бане в течение 30 минут. Процедить.

Применение. Пить настой свежим, по половине стакана 3–4 раза в день при гипертонии и атеросклерозе.

НАСТОЙ КАЛИНЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: по 1 ст. л. плодов калины обыкновенной, корней и корневищ валерианы лекарственной, травы мяты перечной и корней пиона уклоняющегося, 250 мл воды.

Приготовление. Для начала сделать сбор, соединив все части растений. Взять 1 ст. л. сбора, залить кипятком, настаивать 20 минут (можно на водяной бане).

Применение. Пить настой лучше теплым по половине стакана утром и днем, а на ночь – стакан. Очень полезно добавлять в него 1 ст. л. меда. Гипертоники знают, как трудно бывает уснуть, если к ночи подскакивает артериальное давление. Хранить высушенный сбор следует в сухом прохладном месте. Использовать можно как профилактическое и лечебное средство, когда только возникнет необходимость.

НАСТОЙКА ИЗ ЦВЕТКОВ БОЯРЫШНИКА

Требуется: 1 ст. л. сухих цветов (можно плодов), 100 г водки.

Приготовление. Цветы высушить, залить водкой, настоять 21 день в темном месте. Процедить и отжать.

Применение. Принимать до 25 капель в день. Еще лучше принимать по 7 капель 3 раза в день, накапав настойку в полстакана теплой воды.

НАСТОЙКА ИЗ РОМАШКИ И БОЯРЫШНИКА

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки, 200 мл воды, 30 капель спиртовой настойки боярышника (желательно цветков).

Приготовление. Взять цветки ромашки, заварить в стакане воды, вскипятить, снять с огня, остудить, процедить. К отвару добавить 30 капель спиртовой настойки боярышника (желательно цветков), все хорошо перемешать.

Применение. Пить по полстакана 2 раза в день. Это дневная норма.

ТРАВО-ЯГОДНЫЙ НАСТОЙ ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Требуется: по 2 ст. л. листьев и плодов земляники, 1 ст. л. корней одуванчика, 2 ст. л. плодов боярышника, 500 мл воды.

Приготовление. Перечисленные растительные компоненты высушить, залить кипятком, выдержать в теплом месте в течение 1 часа.

Применение. Выпивать по 0,5 стакана ягодно-травового настоя 3–4 раз в день. Признанное в народе средство от атеросклероза должно ускорить процесс очистки сосудов и затормозить развитие опасного заболевания. Более того, атеросклероз можно лечить этим настоем и пить в качестве профилактики на протяжении всей жизни.

НАСТОЙКА КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ

Требуется: 1 ст. л. сухого корня валерианы, 50 мл водки.

Приготовление. Взять корень валерианы, высушить его, измельчить и залить водкой. Настоять, укутав, 1 час, процедить.

Применение. Принимать при стенокардии по 20–30 капель 3 раза в день.

ВАЛЕРИАНОВЫЕ КАПЛИ

Требуется: приготовленная настойка валерианы.

Приготовление. Взять валериановую настойку, приготовленную по приведенному выше рецепту (т. е. без всяких примесей).

Применение. Валериановые капли нюхать перед сном в течение 1–1,5 минут, поднося флакон к каждой ноздре. Продолжительность курса – 2–4 месяца.

На людей с высоким артериальным давлением валериана не оказывает быстрого и заметного действия, но затем она начинает благотворно снижать артериальное давление. Этой смесью можно протереть на ночь шею, что также способствует снижению артериального давления.

У некоторых людей в результате проведенных действий на следующий день болит голова. Это значит, что валериана действует, но доза была слишком велика, поэтому следует в первые дни лечения делать неглубокие вдохи, затем постепенно их увеличивая. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану, когда необходимо бодрствовать. В этом случае борьба со сном после вдыхания валерианы ведет к нервному расстройству.

ОТВАР КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ЗВЕРБОЯ

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. корней валерианы.

Приготовление. Все компоненты высушить, измельчить, после чего смешать. 1 ст. л. сбора залить холодной водой, настоять 3 часа. Затем поставить на огонь, дать вскипеть, кипятить 5 минут. Когда остынет, процедить.

Применение. Принимать по стакану отвара в течение дня в 3 приема при стенокардии, нарушениях кровообращения, при гипертонической болезни.

СРЕДСТВО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Требуется: 200 г сухой травы сушеницы топяной.

Приготовление. В 0,5 ведра (можно тазика) всыпать 200 г сухой травы, залить кипятком и настоять 1 час, тщательно укутав.

Применение. Опустить ноги в ведро или тазик (настой должен быть очень теплым). Ноги держать примерно полчаса, подливая кипятком. Ванны для ног помогают снизить артериальное давление.

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ ПОЛЫНИ С ПРОСТОКВАШЕЙ ПРИ ТРОМБОФЛЕБИТЕ

Требуется: 2 ст. л. свежей полыни, 1 стакан простокваши.

Приготовление. Смешать 2 ст. л. толченой свежей полыни с простоквашей.

Применение. Смесь нанести на марлю и приложить там, где вены наиболее сильно расширены. Ноги положить на подушечку и прикрыть пленкой или целлофаном. Снять марлю с кашицей через 30 минут.

НАСТОЙКА КАЛАНХОЭ ОТ ТРОМБОФЛЕБИТА

Требуется: 10 ст. л. листьев каланхоэ, 250 мл водки или 70°-ного спирта.

Приготовление. Листья каланхоэ мелко порезать. Наполнить половину полулитровую бутылку листьями, налить доверху водки или спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю настойка готова.

Применение. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру 4 месяца подряд.

ОТВАР КОРЫ РЯБИНЫ КРАСНОЙ

Требуется: 500 мл воды, 5 ст. л. измельченной коры рябины.

Приготовление. Высушить на воздухе кору рябины красной, снятой с дерева ранней весной в начале сокодвижения, слоем толщиной 1–2 см, измельчить ее. Залить измельченную кору горячей водой, поставить на огонь и довести до кипения. Держать на малом огне 2 часа под крышкой. Процедить.

Применение. Пить по 25–30 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Отвар держать в холодильнике не более 2 дней, подогревая перед приемом. Курс лечения – 1,5–2 месяца при атеросклерозе.

ОТВАР ИЗ ХМЕЛЯ

Требуется: 1 ст. л. шишек хмеля, 200 мл воды.

Приготовление. 1 ст. л. шишек хмеля высушить, размельчить, залить 200 мл кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут.

Применение. Принимать по стакану 3 раза в день перед едой. На участки ног с расширенными венами прикладывать марлю, смоченную отваром хмеля.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ ОРЕШНИКА

Требуется: 1 ст. л. листьев орешника, 200 мл воды.

Приготовление. Свежие листья орешника собрать в июне, высушить в тени, 1 ст. л. листьев орешника залить 200 мл кипятка, заварить, как чай.

Применение. Пить отвар по полстакана 4 раза в день. Напиток помогает при расширении мелких капилляров, вен.

НАСТОЙКА ИЗ КАШТАНА КОНСКОГО

Требуется: 30 г соцветий или плодов каштана конского, 300 мл водки.

Приготовление. Весной можно использовать цветки каштана конского, осенью – плоды. Взять соцветия каштана конского или вынуть из плодов ядра, мелко раздробить их. Настаивать на водке в темноте в течение недели, периодически взбалтывая. Затем процедить.

Применение. Принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Эти препараты применяют для лечения тромбозов, при варикозном расширении вен, особенно у беременных и рожениц.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Требуется: 10 яблок, 1 л воды, 4 ст. л. меда, 10 г дрожжей, 2 черных сухаря.

Приготовление. Яблоки вместе с сердцевинкой пропустить через мясорубку, переложить в деревянную или стеклянную емкость и залить теплой кипяченой водой. Добавить половину меда или сахара, дрожжи и черные сухари. Смесь поставить в теплое и темное место на 10 дней и по несколько раз в день помешивать деревянной ложкой.

По истечении этого срока настой отжать, процедить, снова добавить к каждому литру жидкости оставшийся мед или сахар и повторно поставить для проведения второго этапа ферментизации. Просветление жидкости должно наступить через 30–50 дней, и это является признаком готовности яблочного уксуса. Жидкость процедить.

Применение. Утром натощак принимать по 1–2 ч. л. для поддержания нормального давления. Оставшийся уксус перелить в чистые бутылки и закрыть плотными пробками. Хорошо укупоренный яблочный уксус следует хранить в холодильнике или подвале при температуре 6–8 °С.

ЧЕСНОК И ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление. С помощью чеснокодавилки размельчить чеснок.

Применение. Каждое утро натощак принимать 1 измельченный зубок чеснока, запивая его 0,5 стакана воды, к которому добавлена 1 ч. л. яблочного уксуса.

ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ Понижения Давления

Требуется: 100 яблочного или обычного уксуса.

Приготовление. Приготовить уксус по вышеуказанному способу.

Применение. Для снижения артериального давления надо смочить тряпочку 5–6 %-ным уксусом и приложить ее к подошвам на 5 – 10 минут.

ЯГОДНЫЙ НАСТОЙ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: по 1 ст. л. ягод боярышника, черноплодной рябины, жимолости, облепихи и земляники, 500 мл воды.

Приготовление. Взять ягоды боярышника, черноплодной рябины, облепихи, жимолости и земляники, вымыть их высушить. Залить 2 ст. л. сбора кипятком. Нагревать на водной бане 30 минут.

Применение. Пить ягодный настой по половине стакана 3–4 раза в день при атеросклерозе.

СУШЕНЫЙ ЧЕСНОК

Требуется: 10–20 зубчиков чеснока.

Приготовление. Очищенные зубки чеснока мелко порезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе при комнатной температуре. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном сухом холодном месте.

Применение. Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или Melissa. Порошок чеснока можно засыпать в желатиновые капсулы, чтобы окружающих не беспокоил чесночный запах.

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Требуется: 20 зубчиков чеснока, 5 луковиц репчатого лука, 5 лимонов (без кожуры и семян), 1 кг сахарного песка и 2 л воды.

Приготовление. Измельчить в кашу чеснок, луковицы репчатого лука, лимоны (без кожуры и семян). Все тщательно смешать с сахарным песком и холодной кипяченой водой. Настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое.

Применение. Принимать 3 раза в день за 15–20 минут до еды по 1 ст. л. до полного выздоровления. Хранить в холодном месте.

МЕД С ПЫЛЬЦОЙ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 2 ст. л. цветочной пыльцы, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Взять цветочную пыльцу и мед, хорошо все перемешать в соотношении 1: 1.

Применение. Принимать смесь по 1 ч. л. или 1 дес. л. за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения – 1–1,5 месяца. После 10-дневного перерыва он может быть повторен. Препарат хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

НАСТОЙ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ И МАТОЧНОЕ МОЛОКО ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 500 мл кипятка, по 1 ст. л. травы сушеницы топяной, травы хвоща полевого, травы пустырника пятилопастного; по 1 дес. л. корней валерианы лекарственной, шишек хмеля обыкновенного, травы донника лекарственного, листьев мяты перечной.

Приготовление. Все растительные компоненты высушить, измельчить, после чего смешать. Взять 2 ст. л. сухого измельченного сбора, залить кипятком, настоять (можно выдержать в термосе) 3–4 часа, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды при гипертонии, нервном возбуждении, учащенном сердцебиении. Одновременно с настоем принимать по 0,5 ч. л. смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1: 100. Использовать при атеросклерозе и повышенном артериальном давлении.

ОТВАР ЗВЕРБОЯ С МЕДОМ ПРИ ОСЛАБЛЕНИИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Требуется: 100 г сухой травы зверобоя, 180 г меда, 2 л воды.

Приготовление. В кипящую воду опустить зверобой и варить при слабом кипении 10 минут. Затем снять с огня и оставить для медленного охлаждения на 30–40 минут, после чего процедить, добавить мед, размешать до полного растворения, разлить в бутылки и поставить в холодильник.

Применение. Пить по 1/3 – 0,5 стакана 3 раза в день. Употреблять при атеросклерозе и гипертонии.

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ С МЕДОМ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: по 1 ст. л. корней шлемника байкальского, плодов шиповника коричневого, травы пустырника пятилопастного, травы сушеницы болотной, травы почечного чая; по 1 дес. л. травы мяты перечной и цветков ромашки лекарственной; 1 стакан воды.

Приготовление. Сделать сбор, соединив все компоненты, предварительно вымыв и высушив их. Приготовить настой, для чего взять 1 ст. л. травяного сбора, залить кипятком, настоять в течение 30 минут. После этого в настое растворить мед: по 1 ст. л. на 1 стакан напитка.

Применение. Принимать травяную смесь по 1/3 стакана 3 раза в день. Использовать при атеросклерозе и повышенном артериальном давлении.

ТОМАТНЫЙ СОК С МЕДОМ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: 6 помидоров, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Помидоры пропустить через соковыжималку. Сок смешать с медом.

Применение. Можно принимать по 1 стакану медово-томатную смесь, можно пить по отдельности 1 стакан томатного сока с 1 ст. л. меда при атеросклерозе, а также для его профилактики. Томатный сок способствует нормализации холестерина обмена. Полезен он также и при анемии (малокровии).

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ С МЕДОМ

Требуется: по 1 ст. л. травы сушеницы топяной, плодов боярышника кроваво-красного, шиповника коричневого; по 1 дес. л. травы душицы обыкновенной, травы с семенами укропа огородного, травы пустырника пятилопастного, листьев малины обыкновенной, травы мяты перечной; по 1 ч. л. травы солодки голой, листьев березы белой; 500 мл воды, мед по вкусу.

Приготовление. Составить сбор, соединив все компоненты, предварительно вымыв и высушив их. Приготовить настой, для чего взять 2 ст. л. травяного сбора, залить кипятком, настоять в течение 30 минут. После этого в настое растворить мед: по 1 ст. л. на 1 стакан напитка.

Применение. Принимать при атеросклерозе и повышенном артериальном давлении по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

НАСТОЙ С МЕДОМ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: 500 мл воды, 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. семян и травы укропа огородного, 1 ст. л. травы душицы обыкновенной, 1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 1 ч. л. листьев малины обыкновенной, 1 ч. л. семян льна посевного, 1 ч. л. корня солодки голой, 1 ч. л. листьев мать-и-мачехи обыкновенной и 1 ч. л. листьев березы белой.

Приготовление. Приготовить настой, для чего взять 2 ст. л. сбора. Залить кипятком, настоять сбор в течение 1 часа. После этого процедить и растворить в настое мед (по 1 ст. л. в 1 стакане напитка).

Применение. Пить при атеросклерозе и повышенном артериальном давлении по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

СМЕСЬ ОВОЩНЫХ СОКОВ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: по 1 стакану меда, сока свеклы, моркови и хрена, сок 1 лимона.

Приготовление. Взять мед, с помощью соковыжималки отжать сок из свеклы, моркови и хрена. Выжать сок из 1 лимона. Все компоненты соединить и хорошо перемешать.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после нее. Курс лечения – 1,5–2 месяца. Смесь можно хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте, но лучше использовать свежесжатый сок. Соки с медом – мягко действующее средство от гипертонии.

СМЕСЬ СОКОВ ПРИ ГИПЕРТОНИИ И АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: 1 стакан пчелиного меда, 1 стакан сока сельдерея, 1 стакан моркови, 1 апельсин.

Приготовление. Выжать сок из сельдерея, апельсина и моркови. Соединить их, после чего к смеси добавить мед. Все хорошо перемешать.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после приема пищи. Курс лечения – 1,5–2 месяца. Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

СОКОВАЯ СМЕСЬ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 1 стакан сока свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока редьки, 1 стакан пчелиного меда.

Приготовление. Из всех перечисленных овощей выжать по 1 стакану сока. Смешать их в равных соотношениях, добавить пчелиный мед.

Применение. Принимать по 2 ст. л. за полчаса до еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Смесь хранить в прохладном и темном месте.

ПРОТИВОАТЕРОСКЛЕРОТИЧЕСКИЙ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. травы пустырника пятилопастного, 1 ст. л. листьев малины обыкновенной, 1 дес. л. семян укропа огородного, 1 дес. л. листьев мать-и-мачехи обыкновенной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы земляники лесной, 1 ч. л. травы мяты перечной, 500 мл воды.

Приготовление. Все растительные компоненты промыть, высушить. Смешать сбор, взять 2 ст. л. сбора, залить 500 мл воды, настоять в течение 1 часа. Процедить, после этого растворить в настое мед (по 1 ст. л. на 1 стакан).

Применение. Принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день при атеросклерозе, сопровождающемся нормальным артериальным давлением.

НАСТОЙ ТРАВ И ПРОПОЛИС

Требуется: 1 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 1 ст. л. травы майника двулистного, 1 ст. л. травы укропа огородного, 1 ст. л. корней стальника полевого, 1 дес. л. цветков калины обыкновенной.

Приготовление. Взять 2 ст. л. сухого измельченного сбора, залить кипятком, настоять 1–1,5 часа, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день при сердечной недостаточности и пороках сердца, сопровождающихся повышенным артериальным давлением. Одновременно можно принимать по 30–40 капель 20 %-ной спиртовой настойки прополиса 2–3 раза в день.

ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ С МЕДОМ ПРИ ГИПОТОНИИ И УСТАЛОСТИ

Требуется: 1 л воды, 1 ст. л. корня родиолы розовой, 1 л кипятка.

Приготовление. Корень родиолы розовой (золотого корня) промыть, просушить и измельчить. Взять корень, залить кипятком, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут. Настоять 30–40 минут.

Применение. Пить настой по 150 мл с 1 ч. л. меда 3 раза в день за 20–30 минут до еды при гипотонии, умственной и физической усталости. Настой хранить в холодильнике не более 2 дней.

НАСТОЙ ТРАВ И МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО ПРИ ГИПОТОНИИ

Требуется: 500 мл воды, 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1 ст. л. корней аралии маньчжурской, 1 ст. л. плодов боярышника кроваво-красного, 1 ст. л. корней левзеи сафлоровидной, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. листьев подорожника большого, 1 дес. л. рябины черноплодной, 1 ст. л. травы череды трехраздельной.

Приготовление. Сделать сбор, перемешав все растительные компоненты. Взять 2 ст. л. сухого измельченного сбора, залить кипятком, настоять 4–5 часов, процедить.

Применение. Пить по 1/3 – 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды как стимулирующее и тонизирующее средство при гипотонии.

НАСТОЙ ТРАВ И МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Требуется: 500 мл воды, 1 ст. л. плодов и листьев клюквы болотной, 3 ст. л. травы майника двулистного, 1 ст. л. корней шиповника коричневого, 1 ст. л. корней петрушки огородной, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. травы заячьей капусты, 1 ст. л. астрагала шерстистоцветкового, 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ч. л. листьев и цветков календулы лекарственной, 1 ч. л. листьев барбариса обыкновенного.

Приготовление. Все части растения смешать, предварительно высушив их. Взять 2 ст. л. сухой измельченной смеси, залить кипятком, настоять 30–60 минут (можно в термосе), процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день при сердечной недостаточности и пороках сердца у людей с пониженным артериальным давлением.

ОТВАР ПЛОДОВ МАЛИНЫ

Требуется: 2 ст. л. сухих ягод малины, 300 мл воды, мед по вкусу.

Приготовление. Ягоды малины промыть. Можно брать свежие или высушенные. Залить их кипятком, поставить на огне, варить при слабом кипении 10 минут, настоять 2–3 часа, процедить. Добавить мед по вкусу.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день как антисклеротическое средство при атеросклерозе и витаминное и общеукрепляющее средство при упадке сил.

ТРАВЯНОЙ ОТВАР ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: 1 дес. л. цветков ландыша майского, 1 дес. л. листьев Melissa, 1 ст. л. травы лапчатки гусиной и 1 ст. л. травы руты, 1 стакан холодной воды.

Приготовление. Смешать все компоненты, залить кипятком, поставить на слабый огонь на 5 минут, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Выпить все маленькими глотками при атеросклерозе в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

ОТВАР РУТЫ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. травы руты, 1 ст. л. травы чабреца и 2 ст. л. листьев Melissa, 1 стакан воды.

Приготовление. Смешать все компоненты, залить кипятком, кипятить на слабом огне в течение 5 минут, настоять 30 минут. После этого процедить.

Применение. При атеросклерозе пить смесь маленькими глотками в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

ОТВАР КОРНЯ ВАЛЕРИАНЫ И ДРУГИХ ТРАВ ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Требуется: 1 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. травы руты, 1 ст. л. листьев боярышника, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 стакан воды.

Приготовление. Смешать растительные материалы, залить 1 холодной водой, настоять 3 часа. После этого настой следует прокипятить в течение 4 минут, настоять 20 минут и процедить.

Применение. Выпить по четверти стакана отвара маленькими глотками за 1 день. Курс лечения – 3–4 недели.

«СЕРДЕЧНЫЙ» ЭЛИКСИР ПО СТАРИННОМУ РЕЦЕПТУ

Требуется: 0,5 кг натурального меда (лучше свежего гречишного, липового), 500 мл водки; 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы сушеницы топяной, 1 ст. л. корня валерианы лекарственной, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. цветов и травы ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление. Мед смешать с водкой, нагреть на водяной бане

(умеренном огне, при нагревании постоянно помешивать) до образования на поверхности смеси молочной пленки. Затем снять с огня и дать отстояться. После этого смешать травы, заварить кипятком, поставить настаиваться в течение получаса. Затем процедить через несколько слоев марли. Медово-водочный раствор смешать с травяным настоем. После этого смесь поставить в темное место на 3 дня.

Применение. Первую неделю принимать по 1 ч. л. смеси 2 раза в день (утром и вечером) за 20 минут до еды. Начиная со 2-й недели употреблять состав по 1 ст. л. 2 раза в день. Затем сделать перерыв на 7 – 10 дней. После этого лечение можно продолжить. Полный курс – 1 год. Бальзам помогает избавиться от атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии и других сердечных хворей.

РЕПА ПРИ ПРИСТУПАХ СЕРДЦЕБИЕНИЯ

Требуется: 2 ст. л. мякоти репы, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Репу промыть, очистить от кожуры, мелко порезать дольками. Взять 2 ст. л. измельченной репы, залить кипятком, варить 15 минут, процедить.

Применение. Пить отвар по 0,5 стакана 4 раза в день.

НАСТОЙ ПЫРЕЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: по 1 ст. л. корней одуванчика, пырея, мыльнянки и 1 ст. л. травы тысячелистника, 500 мл воды.

Приготовление. Все перечисленные части растений смешать. Взять 2 ст. л. смеси, залить кипятком, дать настояться в течение 1 часа.

Применение. Принимать настой при атеросклерозе по 1 стакану утром и вечером. Лечение продолжительное – от 3 до 4 месяцев.

ОТВАР БАРВИНКА МАЛОГО И ДРУГИХ ТРАВ ПРОТИВ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Требуется: 1 ст. л. травы барвинка малого, 1 ст. л. травы полевого хвоща, 1 ст. л. омелы белой, 2 ст. л. травы тысячелистника, и 1 ст. л. цветков боярышника, 1 стакан воды.

Приготовление. Высушить травы, измельчить, соединить их. Взять 1 ст. л. смеси, настоять 1 час, прокипятить 5 минут, настоять 20 минут и процедить.

Применение. При атеросклерозе отвар следует пить по четверти стакана отвара маленькими глотками в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

МЕД С ЧЕСНОКОМ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: 250 г чеснока, 350 г жидкого меда.

Приготовление. Взять чеснок, очистить его, измельчить с помощью чеснокодавилки, залить жидким медом, хорошо перемешать и настоять в темном месте в течение недели.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 минут до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен и эндартериите.

ОТВАР ХВОИ С ЛИМОНОМ

Требуется: 5 ст. л. хвои, 1 лимон, 500 мл воды

Приготовление. Измельчить иголки хвои (ели, можжевельника, сосны, пихты), залить кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настоять 6–8 часов в теплом месте, процедить. В отвар добавить лимонный сок.

Применение. Пить отвар 4 раза в день за 1 час до еды или через 1 час после принятия пищи по 0,5 стакана. Курс лечения – 2 недели. Настой полезен при атеросклерозе, после перенесенного инсульта.

ПЫЛЬЦА ЦВЕТОВ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: 0,5–1 ч. л. цветочной пыльцы или перги.

Применение. Принимать по 0,5–1 ч. л. цветочной пыльцы или перги 3 раза в день за 20–30 минут до еды при атеросклерозе, а также для его профилактики. Курс лечения – 1 месяц. Затем следует сделать перерыв. В течение года можно провести 3–4 курса приема пыльцы. Это способствует снижению уровня холестерина в крови и рассасыванию атеросклеротических бляшек.

ХВОЙНЫЙ ОТВАР С ШИПОВНИКОМ И ЛУКОВОЙ ШЕЛУХОЙ

Требуется: 5 ст. л. иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), 2–3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи, 1 л воды.

Приготовление. Измельчить иголки молодой хвои, соединить их с плодами шиповника и луковой шелухи. Смесь залить кипятком, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 минут, настоять 6–8 часов в теплом месте, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 4–5 раз в день. Помогает при лечении рассеянного склероза.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 3 ст. л. кашицы чеснока, 3 ст. л. травы омелы белой, 3 ст. л. травы хвоща полевого, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. цветков арники, 4 ст. л. цветков тысячелистника.

Приготовление. Смешать все растительные компоненты. Взять 1 ст. л. измельченной смеси, залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут,

процедить.

Применение. Принимать по четверти стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Высокое артериальное давление можно снизить с помощью этого чесночного средства.

ЛИМОННО-МЕДОВОЕ СРЕДСТВО С АБРИКОСОВЫМИ ЗЕРНЫШКАМИ

Требуется: 0,5 кг лимонов, 0,5 кг меда, 20 абрикосовых зернышек.

Приготовление. Натереть лимоны, перемешать их с 0,5 кг меда и 20 истолченными абрикосовыми зернышками.

Применение. Принимать утром и вечером до еды по 1 ст. л., чтобы избавиться от сердцебиений на нервной почве.

ЧЕСНОЧНО-ОРЕХОВОЕ МАСЛО

Требуется: 2 ст. л. кашицы из чеснока, 2 ст. л. измельченных грецких орехов и 4 ст. л. нерафинированного растительного масла.

Приготовление. Чеснок разобрать на зубчики, измельчить их с помощью чеснокодавилки. Измельчить ядра грецких орехов. Перемешать кашицу из чеснока и измельченные грецкие орехи. Залить смесь нерафинированным растительным маслом. Снова все хорошо перемешать.

Применение. Для профилактики атеросклероза употреблять ежедневно по 1–2 ст. л., добавляя в салаты из вареной свеклы, моркови и др. Хранить в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде.

ЧЕСНОЧНО-ВИННОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Требуется: 0,7 л вина кагор, 1 головка чеснока.

Приготовление. Головку чеснока разобрать на зубчики, измельчить их с помощью чеснокодавилки. Кашицу залить 0,7 л вина типа кагор. Настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. в день 3–4 раза перед едой.

КЛЮКВА С МЕДОМ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 500 г клюквы, 500 г меда

Приготовление. Пропустить клюкву через мясорубку, смешать с равным количеством меда.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

ЧЕСНОК С МЕДОМ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Требуется: 0,5 ч. л. сока чеснока, 1 стакан козьего молока.

Приготовление. Головку чеснока разобрать, измельчить зубчики с помощью чеснокодавилки. Из кашицы выжать сок. Взять сок чеснока и размешать его в козьем молоке.

Применение. Принимать ежедневно утром натощак.

КУКУРУЗНЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 200 мл воды, 1 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление. На дно стакана положить кукурузную муку, залить доверху горячей водой, перемешать и оставить на ночь.

Применение. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать). Средство используют при высоком кровяном давлении.

СМЕСЬ СОКОВ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: по 200 мл сока моркови, хрена (натертый хрен предварительно настоять в воде в течение 36 часов) и 1 лимона; по 100 мл сока петрушки, сельдерея, столовой свеклы; 1 стакан меда.

Приготовление. С помощью соковыжималки отжать соки из овощей, смешать их, добавить мед и снова все перемешать.

Применение. При гипертонической болезни принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения – 2 месяца.

СОК КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ С ЛИМОНОМ И МЕДОМ

Требуется: по 1 стакану сока красной смородины и хрена, 1 лимон и 1 стакан меда.

Приготовление. Отжать сок из смородины и хрена (натертый хрен предварительно настоять в воде в течение 36 часов). Смешать их, добавить мед и сок, выжатый из лимона. Все снова перемешать.

Применение. Пить при гипертонической болезни по 1 ст. л. 3 раза в день спустя 2–3 часа после еды. В начальных стадиях атеросклероза и при гипертонии средство дает хороший результат. Хранить смесь из соков нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте.

ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ИЗ ЧЕСНОКА И ПОЛЫНИ

Требуется: 0,7 л красного вина кагор, 2–3 ст. л. листьев полыни, 1 головка чеснока.

Приготовление. Взять головку чеснока, разделить ее на зубчики, измельчить их с помощью чеснокодавилки. Кашицу от взятой головки чеснока смешать с измельченными листьями полыни обыкновенной залить. Смесь залить горячим красным вином типа кагор. Настаивать 5 дней, периодически встряхивая содержимое. После этого процедить, остаток отжать.

Применение. Принимать при атеросклерозе по 2–3 ст. л. 3 раза в день до еды.

ПРОТИВОСКЛЕРОТИЧЕСКОЕ СРЕДСТВО ИЗ ЧЕСНОКА И

ПОЛЫНИ

Требуется: 250 г кашицы чеснока, 350 г жидкого меда.

Приготовление. Чеснок измельчить с помощью специальной давилки, взять необходимое количество кашицы, залить жидким медом, хорошо перемешать и настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30–40 минут до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен и эндартериите.

СОЛЬ И ЧЕСНОК ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Требуется: 5 головок чеснока, 1 ч. л. поваренной соли, 500 г сливочного масла.

Приготовление. Головки чеснока разобрать на зубчики, измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с мелкой поваренной солью и мягким сливочным маслом. Все тщательно перемешать.

Применение. Принимать с хлебом или картофельным пюре при атеросклерозе, болезнях сердца, легких.

ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА

Требуется: 4 большие головки чеснока, 1 стакан водки.

Приготовление. Истолочь в ступке 4 большие головки чеснока, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, затем нижнюю половину кашицы чеснока с наибольшим содержанием чесночного сока залить стаканом водки. Настаивать в темном прохладном месте 15 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Аккуратно процедить отстоявшуюся жидкость.

Применение. Принимать по 20 капель 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 3 недель. Настойку полезно применять при склеротической форме гипертонии. Хранить лекарственное средство следует в темном прохладном месте.

ОТВАР ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ И ДРУГИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Требуется: 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы лапчатки гусиной и 1 ст. л. травы руты, 1 ч. л. барвинка малого, 1 дес. л. листьев Melissa, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы промыть, высушить, измельчить в ступе и все перемешать. Взять 1 ст. л. смеси, залить холодной водой, настоять 3 часа, кипятить на малом огне 5 минут. Настоять еще раз в течение 30 минут и процедить.

Применение. Выпить дневную дозу глотками в течение дня. Курс

лечения при атеросклерозе – 1 месяц.

ЧЕСНОЧНО-ЛИМОННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 3 крупных головки чеснока, 3 лимона (без кожуры и семян), 1,5 л воды.

Приготовление. Взять чеснок, истолочь в ступе. Измельчить лимоны (без кожуры и семян). Перемешать с чесноком, залить 1,5 л кипятка, плотно закрыть и настаивать в теплом темном месте, периодически встряхивая содержимое, в течение суток, затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой также рекомендуется при атеросклерозе, подагре.

ЧЕСНОЧНАЯ НАСТОЙКА

Требуется: 50 г чеснока, 250 мл водки.

Приготовление. Чеснок истолочь в ступе, измельченные зубчики залить водкой, настоять в темном теплом месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое. Затем дать отстояться сутки, аккуратно процедить через несколько слоев марли. Хранить в темном прохладном месте.

Применение. Применять до 10 капель в день. Курс лечения – 5 дней, после чего на 2 дня сделать перерыв. Обычно достаточно 2 или 3 курсов лечения.

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО

Требуется: 3 головки чеснока, 100 мл растительного масла.

Приготовление. Очищенный от шелухи чеснок мелко истолочь, заполнить кашицу на 2/3 объем посуды, залить растительным маслом, настоять на солнце 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться 1 день, затем процедить через несколько слоев марли.

Применение. Принимать эту смесь по 0,5 ч. л. 3 раза через 30–40 минут после еды. Хранить в темном прохладном месте. Курс лечения составляет от 1 до 3 месяцев, затем на месяц необходимо сделать перерыв и курс лечения вновь повторить. Эта смесь – прекрасное сосудорасширяющее средство. Она хорошо снимает спазмы сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышку.

ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО ИЗ ФАСОЛИ И ЧЕСНОКА

Требуется: 100 г золотистой фасоли, зубчики чеснока в соответствии с возрастом лечящегося человека, 500 мл воды.

Приготовление. В посуду положить отваренную золотистую фасоль (выращивается в Средней Азии) и зубчики чеснока (их количество должно соответствовать возрасту лечящегося человека). Для людей, возраст которых превышает 50 лет, доза постоянная – 50 зубчиков чеснока. Залить фасоль и чеснок крутым кипятком, настаивать в плотно закрытой посуде,

хорошо укутав, 10 минут.

Применение. Принимать по 1 ст. л. в день для понижения артериального давления.

НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ЛИМОННИКА ПРИ ГИПОТОНИИ

Требуется: 1 ст. л. листьев лимонника, 500 мл воды.

Приготовление. Листья лимонника промыть и заварить, как обычный чай, настаивать 30 минут. Напиток имеет приятный терпкий вкус.

Применение. Пить натошак по 1 ст. л. 2–3 раза в день в течение 20–25 дней. При приеме следует постоянно измерять давление.

При частом понижении кровяного давления рекомендуется следующее средство.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ГИПОТОНИИ

Требуется: 2 ст. л. светлого пива, 1 лимон, 2 стакана кураги, 3 ст. л. гречишного меда.

Приготовление. Прокрутить через мясорубку лимон и курагу. В полученную смесь добавить растопленный на паровой бане мед, перемешать. Пиво добавить исключительно перед очередным приемом смеси.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 30 дней.

НАСТОЙКА ПЛОДОВ ЛИМОННИКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ

Требуется: 1 ст. л. плодов лимонника, 100 мл 96°-ного спирта.

Приготовление. Свежие плоды лимонника залить спиртом. Тщательно закупорить бутылку или другую емкость, настаивать в темном месте, периодически взбалтывая. Затем отжать мякоть и отфильтровать полученную настойку до прозрачности.

Применение. Принимать ее натошак по 35–40 капель 2–3 раза в день в течение 20–30 дней. Все средства из лимонника следует принимать осторожно, стараться держать артериальное давление под контролем. Лимонник – сильнодействующий лекарственный препарат, поэтому его передозировка может привести к серьезным последствиям.

СУШЕНЫЕ ПЛОДЫ ЛИМОННИКА

Требуется: 0,5–1,0 г плодов лимонника на день.

Приготовление. Плоды лимонника высушить на солнце или в духовом шкафу при температуре 50–60 °С.

Применение. Принимать сушеные плоды по 2 раза в день исходя из дневной дозы – 1 г. Гипотонию лечат долго, поэтому, чтобы исключить привыкание, курс должен быть не слишком продолжительным – от 2 до 4

недель.

ОВОЩНОЙ СУП ПРОТИВ СТЕНОКАРДИИ

Требуется: средний кочан капусты, 2–4 моркови, 2–3 головки репчатого лука, 1 корень сельдерея, 2 сладких перца, 1 корень красной свеклы, 5–6 штук редиса, несколько зубчиков чеснока, по 2 пучка зелени петрушки и укропа, 4 ст. л. пророщенной пшеницы, 5 л воды.

Приготовление. Овощи мелко порежьте, запустите в холодную воды. Доведите бульон до кипения и положите в него очищенные зубчики от 1 большой головки чеснока, варите на слабом огне в закрытой посуде 15–30 минут, добавьте 2 пучка петрушки. После этого овощи можно вынуть и измельчить до состояния пюре. Снова положить в суп и заправить порошком из проросшей пшеницы.

Применение. Употреблять такой овощной суп следует в пищу каждый день по 500 мл, как только захотите есть. Это прекрасное средство для предотвращения приступов стенокардии.

ЦЕЛЕБНОЕ ПИВО ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Требуется: 150 мл пива, 20 г корня шиповника, 250 мл воды.

Приготовление. Вымочить корень шиповника в слабоалкогольном пиве в течение нескольких часов, затем высушить его и измельчить. Измельченный корень залить кипятком и выдержать на медленном огне 15 минут, охладить, процедить через 1–2 слоя марли.

Применение. Приготовленный настой пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день после еды. Курс лечения – 1 неделя, затем сделать 10 дней перерыв. Применять при стенокардии и нарушении сердечного ритма.

ДЕЙСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ПРИ КАРДИОСКЛЕРОЗЕ

Требуется: 2 ст. л. пива, 1 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. ягод сушеного боярышника, 500 мл воды.

Приготовление. Залить измельченный сбор кипящей водой. Настаивать несколько часов, затем процедить.

Применение. Принимать 3 раза в день в течение 2 недель после еды по 0,5 стакана, добавляя в настой по 2 ст. л. свежего слабоалкогольного пива.

Применять можно при кардиосклерозе, нарушениях питания сердечной мышцы вследствие сужения коронарных сосудов.

НАПИТОК ИЗ СОКА АРБУЗА

Требуется: 250 мл светлого слабоалкогольного пива, 2 кг арбуза.

Приготовление. Выжать из мякоти арбуза сок. На каждый стакан арбузного сока добавить 2 ст. л. пива.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 недели. Данное средство рекомендуется также при нарушениях

сердечного ритма, повышенной возбудимости, неврозах сердца, хронической сердечной недостаточности.

СРЕДСТВО ОТ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Требуется: 250 мл светлого слабоалкогольного пива, по 100 г ягод шиповника и смородины черной, моркови, листьев крапивы, 1 л воды.

Приготовление. Заварить лекарственную смесь крутым кипятком и настаивать 5 часов. Затем процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой, перед приемом добавлять 2 ст. л. пива. Для исцеления достаточно 20 дней.

Рецепт рекомендуется применять при нарушениях сердечного ритма и хронической сердечной недостаточности.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИЗ ЧЕСНОКА И ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ

Требуется: 2 ст. л. кашицы чеснока, 1 ст. л. отвара омелы белой, по 1 ст. л. цветков и плодов боярышника, 1 ст. л. плодов шиповника.

Приготовление. Соединить все компоненты. Взять 1 ч. л. сбора, залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 8 – 10 часов, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Глава 4. СРЕДСТВА ОТ БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДКА

СБОР ТРАВ ПРИ ОСТРОМ ГАСТРИТЕ

Требуется: по 1 ч. л. цветков ноготков лекарственных, ромашки аптечной и листьев подорожника большого, 0,5 ч. л. череды трехраздельной, 1 ст. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Сухие травы хорошо измельчить, перемешать и залить кипятком. Прокипятить на слабом огне 3–4 минут. Настаивать в течение часа, после чего процедить. В полученный настой добавить мед.

Применение. Настой пить теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день при остром гастрите.

ОТВАР ДЛЯ СНИЖЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

Требуется: по 0,5 ч. л. листьев мяты перечной, листьев мелколистной липы и семян фенхеля обыкновенного, 1/3 ч. л. семян льна обыкновенного, 3 ст. л. свежего цветочного меда, 1,5 л воды.

Приготовление. Высушенные травы и семена измельчить, перемешать и залить кипятком. Поставить на медленный огонь и кипятить под крышкой 15 минут. Настаивать 2 часа, после чего процедить. В готовый отвар добавить мед.

Применение. Отвар пить теплым по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

РЯБИНОВЫЙ СОК ПРИ ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА

Требуется: 1 кг ягод рябины, 500 г сахара.

Приготовление. Рябину промыть и засыпать сахаром. Настаивать 4–6 часов, после чего прокипятить в течение 30 минут на слабом огне. Полученный сок слить в бутылку из темного стекла, плотно закрыть.

Применение. Полученный сок принимать по 1 ст. л. перед едой 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГАСТРИТА

Требуется: 1 ст. л. ягод шиповника, 1 стакан воды.

Приготовление. Ягоды промыть, засыпать в стеклянную емкость, залить кипятком и настаивать в течение 5–6 часов. Затем настой процедить.

Применение. Пить настой по 0,5 стакана за полчаса до еды 2 раза в день.

МАСЛО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Требуется: 500 г свежих цветков зверобоя, 0,5 л белого вина, 1 л подсолнечного масла.

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

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

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

Требуется: 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, по 0,5 ч. л. травы коровяка скипетровидного и мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. Сушеную траву измельчить, перемешать, положить в термос и залить кипятком. Настаивать 40 минут, процедить.

Применение. Пить настой по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 6 недель.

НАСТОЙКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭНТЕРОКОЛИТА

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

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

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

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА

Требуется: по 1/4 ч. л. травы гусиной лапчатки и мать-и-мачехи обыкновенной, 1/6 ч. л. травы сныти обыкновенной, по 1/3 ч. л. корней цикория обыкновенного и травы буквицы лекарственной, 0,5 ч. л. листьев смородины, 3 стакана воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить, перемешать и залить кипятком. Настаивать в течение 2 часов, после чего процедить.

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

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ЭНТЕРИТА

Требуется: по 0,5 ч. л. плодов черемухи обыкновенной, тмина обыкновенного и ромашки аптечной, по 1/3 ч. л. листьев мяты перечной, корня солодки голой, корневищ горца змеиного и зверобоя продырявленного, 5 ст. л. липового меда, 1 л воды.

Приготовление. Сушеные травы измельчить, перемешать и залить кипятком. Поставить на медленный огонь, доведите до кипения. Сняв с огня, поставить настой в прохладное место на 1–2 часа. После этого процедить и добавить мед. Хорошо размешать.

Применение. Пить настой теплым 3–4 раза в день за 30 минут до еды при хроническом энтерите.

ОТВАР ЯЧМЕНЯ ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: 3 ст. л. зерен ячменя, 0,5 л воды.

Приготовление. Ячмень промыть, залить кипятком. Поставить в темное место на 4–6 часов. После этого полученную массу варить 10–12 минут и вновь настаивать в темном месте 1,5 ч. Процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: по 0,5 ч. л. цветков ромашки аптечной и листьев мяты перечной, 1/4 ч. л. листьев фенхеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ валерианы лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Сухие травы измельчить, перемешать и залить кипятком. Прокипятить на медленном огне 2–3 минуты, затем настаивать в течение 1 часа. Процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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

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

Применение. Пить 4 раза в день по 0,5 стакана приблизительно через 1 час после еды.

НАСТОЙ УКРОПА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Требуется: 2 ст. л. семян укропа, 2 стакана воды.

Приготовление. Семена растереть в кашицу, положить в термос и залить кипятком. Настаивать 30–40 минут, после чего процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана за полчаса до еды 3–4 раза в день.

СБОР, РЕГУЛИРУЮЩИЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Требуется: 1/3 ч. л. цветков ромашки лекарственной, по 0,5 ч. л. травы

душицы обыкновенной и таволги вязолистной, по 1/4 ч. л. травы зверобоя продырявленного и тмина обыкновенного, 1 л воды.

Приготовление. Все ингредиенты измельчить, смешать и залить кипятком. Проварить на медленном огне 10 минут, после чего поставить отвар в теплое место на 2 часа. Процедить.

Применение. Пить по 1 стакану отвара в теплом виде за 20–25 минут до еды.

НАСТОЙКА ИЗ КОРНЕВИЦ АИРА КАК ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Требуется: 1 ч. л. корневищ аира, 0,5 стакана спирта.

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

Применение. 20 капель настойки развести в 1/4 стакана воды. Принимать 3 раза в день.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ ШИПОВНИКА ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛЕЙ В ЖЕЛУДКЕ И КИШЕЧНИКЕ

Требуется: 2 ст. л. листьев шиповника, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья измельчить, залить холодной водой и довести до кипения. Проварить 15 минут на слабом огне, остудить и процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана через каждые 2 часа.

ОТВАР ИЗ СУШЕНЫХ ГРУШ ПРОТИВ ПОНОСА

Требуется: 200 г сушеных груш, 1 л воды.

Приготовление. Груши измельчить и залить кипятком. Поварить на слабом огне 15 минут после закипания, после чего настаивать полчаса. Процедить.

Применение. Весь отвар выпить в 2 приема с интервалом в 3 часа.

ОТВАР ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. Все компоненты измельчить, перемешать и залить кипятком. Прокипятить на слабом огне 15 минут, после чего поставить в прохладное место на 2 часа. Процедить.

Применение. Пить подогретый отвар по 0,5 стакана 3 раза.

ЧЕРЕМУХА С ПРОПОЛИСОМ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ ЖЕЛУДКА

Требуется: 1 ст. л. сушеных плодов черемухи, 1 стакан воды, 30 капель 20 %-ной спиртовой настойки прополиса.

Приготовление. Сушеные плоды черемухи залить кипятком и

проварить на слабом огне 15 минут. Настаивать 30–40 минут, после чего процедить. Добавить 30 капель настойки прополиса, размешать.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

ЛУКОВАЯ НАСТОЙКА

Требуется: 3–4 головки репчатого лука, 1 стакан водки или спирта.

Приготовление. Лук почистить и натереть на крупной терке. Полученной массой заполнить бутылку на 2/3, после чего долить ее доверху спиртом или водкой. Настаивать 8 – 10 дней, периодически встряхивая.

Применение. Принимать по 10 капель перед едой.

СБОР ПРИ ЗАПОРАХ

Требуется: 1/3 ч. л. льнянки обыкновенной, 1 ч. л. подорожника большого, 0,5 ч. л. шалфея лекарственного, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить, поместить в термос, хорошо перемешать, залить кипятком и настаивать в течение 2–3 часов. Процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

СЛАБИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО

Требуется: по 400 г кураги и чернослива, 100 г александрийского листа, 200 г натурального меда.

Приготовление. Чернослив очистить от косточек и промыть. Курагу тоже тщательно промыть, а потом вместе с черносливом и александрийским листом пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить мед и все хорошо перемешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. за ужином, запивая теплой водой.

СОК АЛОЭ С МЕДОМ ПРОТИВ ЗАПОРА

Требуется: 100 г листьев алоэ, 4 ст. л. меда.

Приготовление. Свежесрезанные листья алоэ выдержать 2 недели в холодильнике, затем выжать из них сок и смешать его с медом.

Применение. Принимать по 1 ст. л. смеси за 30 минут до еды. Через 2 дня приема дозу необходимо уменьшить наполовину.

МЕД С СЕМЕНАМИ ТЫКВЫ ПРОТИВ ГЛИСТОВ

Требуется: 300 г семян тыквы, 15 г меда, 1/3 стакана воды.

Приготовление. Сухие семена тыквы очистить от кожуры, не повреждая тонкой зеленой оболочки, растереть в ступке, добавляя по каплям воду. Когда получится однородная масса, ввести в нее мед и хорошо размешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. натошак. Затем спустя 3 часа принять слабительное, а еще через полчаса поставить очистительную

клизму.

НАСТОЙ ИЗ КРАПИВЫ И КРУШИНЫ ПРИ ГЕМОРРОЕ

Требуется: 1 ч. л. листьев крапивы, 1 ч. л. коры крушины ломкой, 0,5 л воды.

Приготовление. Листья крапивы и кору крушины измельчить и перемешать. Полученную смесь залить кипятком и варить на медленном огне 10 минут. Отвар настаивать при комнатной температуре в течение часа, после чего процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: по 1/4 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, цветов бессмертника песчаного, листьев полыни горькой, плодов фенхеля обыкновенного и мяты перечной, 5 ст. л. натурального меда, 1 л воды.

Приготовление. Все перечисленные компоненты измельчить, перемешать и залить кипятком. Поставить на медленный огонь, варить 15 минут с момента закипания. Настаивать в теплом месте 4 часа, после чего процедить. Процеженный настой снова вскипятить и добавить мед, размешать и остудить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ТРАВ С МЕДОМ, СТИМУЛИРУЮЩИЙ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ

Требуется: по 1/4 ч. л. мяты перечной и полыни горькой, 0,5 ч. л. цветов бессмертника песчаного, 4 ст. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить и перемешать. Залить кипятком и варить 10 минут. Поставить в прохладное место настаиваться на 2 часа. Процедить. В готовый настой добавить мед и все хорошо размешать.

Применение. Пить по 1/3 стакана перед едой.

ОТВАР КУКУРУЗЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ

Требуется: 200 г натурального меда, 2–3 початка кукурузы, 2 стакана воды.

Приготовление. Кукурузу очистить, початки сложить в кастрюлю, залить водой. Не добавляя соли, варить кукурузу в течение 2 часов, при необходимости долить воду. После этого вынуть кукурузу из отвара, а сам отвар процедить, ввести мед и хорошо размешать.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ С МЕДОМ ПРОТИВ БОЛЕЗНЕЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛУДКА

Требуется: по 200 г очищенных грецких орехов и гречишного меда.

Приготовление. Грецкие орехи растолочь так, чтобы они превратились в однородную кашу. После этого добавить мед, хорошо перемешать.

Применение. Принимать по 100 г смеси в день в 5–6 приемов.

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

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

Приготовление. Все компоненты измельчить и перемешать. Полученную смесь залить кипятком и варить 20 минут на слабом огне. После этого отвар поставить в прохладное место и настаивать около 2 часов. Процедить.

Применение. Принимать подогретый отвар 3 раза в день за 20 минут до еды.

СБОР ТРАВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: по 0,5 ч. л. корня крапивы двудомной, листьев мать-и-мачехи и подорожника обыкновенного, по 1/3 ч. л. корня одуванчика лекарственного, шиповника коричневого, листьев мяты перечной и цветков ромашки лекарственной, 4 ст. л. свежего меда, 1 л воды.

Приготовление. Крапиву, одуванчик, шиповник и мяту измельчить и хорошо перемешать. Полученную смесь залить 0,5 л кипятка и проварить на медленном огне в течение 15 минут. После этого поставить в темное место и настаивать 2–3 часа, затем процедить. Ромашку, мать-и-мачеху и подорожник также измельчить, перемешать, переложить в термос и залить оставшимся кипятком. Настаивать в течение 1 часа, после чего процедить и смешать с первым отваром. Полученную смесь опять вскипятить и добавить мед. Все хорошо размешать.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 3 недели. После двухнедельного перерыва курс можете повторить.

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ В ПЕЧЕНИ

Требуется: по 1/3 ч. л. листьев одуванчика лекарственного, фиалки трехцветной, петрушки и семян укропа, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить и смешать. Залить полученную смесь кипятком, поставить на слабый огонь и проварить 7–8 минут после закипания. Поставить настой в теплое место на 3 часа. Потом процедить.

Применение. Пить подогретый отвар по 1/4 стакана 4 раза в день за 25

минут до еды.

СБОР ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ В ПЕЧЕНИ

Требуется: 1/3 ч. л. листьев гусиной лапчатки, 0,5 ч. л. листьев желтого донника, по 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного и шалфея лекарственного, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить и перемешать. После этого залить смесь кипятком и держать на паровой бане 20 минут. Полученный отвар перелить в термос и оставить настаиваться в течение 5–6 часов, далее процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день непосредственно перед едой при несильных болях и по 1 стакану через каждые 2 часа во время острых приступов.

СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 0,5 стакана молока, 200 г моркови, 0,5 ч. л. растительного масла, 0,5 л воды.

Приготовление. Шиповник залить кипятком, проварить 10–15 минут и оставить настаиваться в течение 3 часов. В это время натереть на мелкой терке морковь и отжать из нее сок. В процеженный отвар из шиповника добавить приготовленный морковный сок и растительное масло. Все тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. после еды не менее 3 раз в день.

НАСТОЙ ПРИ ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Требуется: 0,5 ч. л. семян укропа огородного, по 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного и цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить и перемешать. Залить их в термосе кипятком и настаивать 1,5–2 часа, потом процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды при желчно-каменной болезни. Для улучшения лечебного эффекта рекомендуется перед принятием настоя съесть порцию тертой моркови с растительным маслом или 100–150 г клубники.

НАСТОЙ ТРАВ ПРИ ЖЕЛЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

Требуется: по 1/3 ч. л. цветков календулы лекарственной, цветков василька синего, корня одуванчика лекарственного и корня крапивы двудомной, 0,5 ч. л. травы тысячелистника обыкновенного, 100 г сахара, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить и перемешать. После этого залить их в термосе кипятком и поставить настаиваться на 3 часа. Процедить и смешать с сахаром.

Применение. Пить по 1 стакану настоя утром и вечером при желчно-каменной болезни.

НАСТОЙ, ВЫВОДЯЩИЙ ШЛАКИ ИЗ ОРГАНИЗМА

Требуется: 1/3 ч. л. листьев буквицы лекарственной, по 0,5 ч. л. головок клевера красного, листьев земляники лесной, листьев чабреца и хвоща полевого, 1 л воды.

Приготовление. Все компоненты измельчить, смешать. Полученную смесь залить кипятком, поставить на слабый огонь и прокипятить в течение 3–4 минут. После этого поместить отвар в холодное место и настаивать 2–3 часа, затем процедить.

Применение. Пить по 1 стакану утром и вечером перед едой в течение месяца.

ОЧИСТКА ПЕЧЕНИ С ПОМОЩЬЮ ЛИМОНА И ОЛИВКОВОГО МАСЛА

Требуется: 0,5 л очищенного оливкового масла, 0,5 кг лимонов.

Приготовление. Лимоны вместе с цедрой пропустить через мясорубку, из полученной массы отжать сок. Полученный сок процедить и поставить в холодильник.

Применение. Через 6–8 часов после последнего приема пищи принимать попеременно по 4 ст. л. оливкового масла и по 1 ст. л. лимонного сока через каждые 15 минут. При этом важно точно соблюдать интервал между приемами и пить лимонный сок сразу после принятия оливкового масла, чтобы не было отрыжки. Когда оливковое масло кончится, залпом выпить остаток лимонного сока. Подобное лечение хорошо устраняет застой желчи и изгоняет камни и песок из желчного пузыря.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. березовых листьев, 2 ч. л. поваренной соли.

Приготовление. Измельченный зверобой и нарезанные только что сорванные листья березы растереть в ступке, заварить кипятком, добавить немного поваренной соли. Все тщательно размешать до полного растворения соли. Поставить на плиту, довести до кипения и варить 20–30 минут на слабом огне под закрытой крышкой. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день через 30 минут после еды в качестве лечебного чая. Курс лечения – 2–3 недели без перерывов.

Чай способствует желчеотделению, и через некоторое время после его применения значительно улучшает состояние больного при нарушении

функции желчного пузыря.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 3 ст. л. свежей травы зверобоя, 300 мл оливкового масла, 100 мл красного вина.

Приготовление. Измельченный зверобой смешать с оливковым маслом, добавить немного красного вина и настаивать в холодном месте 7 дней, затем кипятить на сильном огне в течение 40–50 минут, охладить до комнатной температуры, выдержать в темном прохладном месте около месяца, периодически взбалтывая. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Отфильтрованное масло употреблять при болезнях печени и камнях в желчном пузыре по 1 ч. л. в день в течение 3 месяцев строго через 15 минут после еды.

Зверобойное масло способствует улучшению работы печени, предотвращая возникновение камней в желчном пузыре.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 2 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. листьев полыни горькой, сахар или мед.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком и настаивать 20–30 минут, предварительно укутав. В процеженный травяной настой положить сахар или мед по вкусу, тщательно размешать.

Применение. Настой рекомендуется принимать обязательно горячим, при желчно-каменной болезни по 0,5 стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

НАСТОЙ, ПРИМЕНЯЕМЫЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. цветков зверобоя.

Приготовление. Травы измельчить, залить водой комнатной температуры и кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Затем дать настояться 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день при воспалительных заболеваниях печени.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ч. л. цветков бессмертника, 1 ч. л. травы зверобоя, 100 мл воды.

Приготовление. Травы залить небольшим количеством теплой воды и оставить на 7–8 часов (лучше на ночь), накрыв чем-нибудь. Затем настой травы довести до кипения и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана, как чай, подсластив по вкусу липовым медом или сахаром. Желательно первую неделю принимать настой до 6–7 раз в день понемногу, а во вторую неделю сократить количество принимаемого настоя до 3 раз в день. После 2 недель приема лечение прекратить. Через 3–4 месяца вновь повторить курс в такой же последовательности. Используя это лечение, необходимо строго соблюдать диету, полностью исключив соленую, острую и жареную пищу.

НАСТОЙ, ПРИМЕНЯЕМЫЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила, 1 л воды.

Приготовление. Измельченные растения хорошо перемешать и залить кипяченой водой, кипятить 15–20 минут, настоять, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды. Можно принимать в промежутках между приемами еды, но ни в коем случае не после нее, иначе результата никакого не будет.

НАСТОЙ, ПРИМЕНЯЕМЫЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ч. л. корней крапивы, 1 ст. л. листьев зверобоя, 800 мл воды, сахар или липовый мед.

Приготовление. Заварить сухие измельченные корни крапивы кипятком, накрыть крышкой и настаивать 3–4 часа. Листья крапивы и зверобоя залить кипятком, кипятить на небольшом огне в течение 20–25 минут, настаивать около 1 часа. Процедить через 1 слой марли. Процеженные настой и отвар охладить до комнатной температуры, подсластить медом или сахаром.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–5 раз в день в зависимости от тяжести заболевания за 10 минут до приема пищи. Такой лечебный чай улучшает работу печени, усиливает процессы желчеотделения.

НАСТОЙ, ПРИМЕНЯЕМЫЙ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ст. л. листьев вишни, 1 ст. л. цветков зверобоя, 3 стакана молока.

Приготовление. Травы залить горячим молоком, довести до кипения и держать на слабом огне около 30–40 минут. Затем снять с огня, охладить, процедить и профильтровать.

Применение. Принимать по 4 ст. л. 3 раза в день после еды, последний прием – перед сном. Курс лечения – 1–2 месяца.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 небольшая свекла, 4 ст. л. спиртовой настойки зверобоя, 4 л воды.

Приготовление. Свеклу вымыть, очистить, нарезать мелкими кусочками и сложить в небольшую кастрюлю. Залить водой, довести до кипения, варить до тех пор, пока она не станет мягкой. Затем вынуть свеклу, отвар процедить, добавить в него спиртовую настойку зверобоя и хорошо размешать.

Применение. Принимать по 0,5 стакана в день при воспалении и болях в печени и желчном пузыре.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 3 ч. л. семян аниса, 4 ч. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев мяты, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Хорошо измельченный в ступке анис смешать с измельченным зверобоем и листьями мяты. Заварить крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать 30 минут. Затем смесь процедить.

Применение. Принимать маленькими глотками 7–8 раз в день, запивая небольшим количеством холодной воды.

Настой полезно пить с сахаром, как чай, до или после приема жирной и острой пищи. Можно принимать настой для профилактики болезней печени, особенно если имеется наследственная предрасположенность к таким заболеваниям.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. листьев крапивы.

Приготовление. Травы и кору залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 10 минут. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. измельченной коры калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Зверобой и кору залить холодной водой и кипятить на слабом огне в течение 30–40 минут. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

НАСТОЙ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Смесь трав измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 1 час, затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

Требуется: 50 г свежего (30 г сухого) измельченного корня ферулы джунгарской, 0,5 л водки.

Приготовление. 50 г свежего (30 г сухого) измельченного корня ферулы джунгарской залить 0,5 л водки, настаивать 10–14 дней.

Применение. Пить по 1 ч. л. 1–2 раза в день за 30 минут до еды. Можно использовать капельную схему, которая считается более безопасной и оправдала себя на практике. Начинают прием с 2 капель, доводят до 40 и обратно. Первый курс целесообразно проводить до 30 капель.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

Требуется: по 1 ч соцветий ромашки, плодов фенхеля, корней алтея, солодки, аира и бадана, корневищ пырея, травы душицы, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси перечисленных трав заварить 0,5 л кипятка. Настаивать не менее 1 часа.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

Требуется: по 1 части корней горца змеинового и валерианы лекарственной, листьев подорожника, травы хвоща полевого, зверобоя и ромашки, 0,5 л кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка. Настаивать не менее 1 часа.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. Травы, почки и корни смешать, 1,5 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка.

Применение. Настаивать в закрытой посуде 30 минут, подогреть, принимать настой натошак очень горячим.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. Взять 1,5 ст. л. смеси, заварить 300 мл кипятка.

Применение. Настаивать в закрытой посуде 30 минут, подогреть, пить очень горячим натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде 30 минут.

Применение. Подогреть, пить очень горячим натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 1,5 ст. л. смеси заварить кипятком. Настоять в закрытой посуде 1 час, после чего подогреть на водяной бане 10 минут.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 2 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком. Настаивать в закрытой посуде 1 час, после чего подогреть на водяной бане в течение 10 минут.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 2 ст. л. смеси заварить 300 мл кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 15 минут, настаивать 1 час.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 15 минут, настаивать 1 час.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 10 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить кипятком. Кипятить на водяной бане в течение 10 минут, остудить, процедить.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком. Настаивать не менее 2 часов.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. 1 ст. л. смеси из перечисленных ингредиентов заварить кипятком. Настаивать не менее 2 часов.

Применение. Принимать натошак.

НАСТОЙ ОТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА

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

Приготовление. Все заварить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 12 часов. Отвар процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день через 1 час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

МАССАЖНОЕ МАСЛО

Требуется: 3 ст. л. пихтового масла, 1 ст. л. керосина.

Приготовление. Очищенный керосин и пихтовое масло смешать в пропорции 1: 3.

Применение. Нанести смесь на проекцию больного места слабыми круговыми движениями; нажимать сильно нельзя. Так, слегка касаясь руками, массировать 10–15 минут.

Процедуру проводить каждый день на ночь; спать после нее нужно под теплым одеялом, даже если будет жарко.

МАССАЖНОЕ МАСЛО

Требуется: по 100 г поваренной соли и сухой горчицы, керосин.

Приготовление. Смешать соль и сухую горчицу, добавить очищенный керосин, чтобы получилась смесь, по консистенции напоминающая густую сметану.

Применение. Втирать в болезненные места на ночь.

НАСТОЙ ДЛЯ МАССАЖА

Требуется: 100 г меда, 1,5 стакана сока черной редьки, 2 ст. л. листьев сирени и 0,5 стакана водки.

Приготовление. Смешать мед, сок черной редьки, листья сирени, залить их водкой.

Применение. Втирать в больные места.

МАССАЖНОЕ МАСЛО

Требуется: по 2 ст. л. подсолнечного масла, нашатырного спирта, скипидара.

Приготовление. Ингредиенты смешать.

Применение. Смазывать больные места, но не втирать. После этого нужно полежать 20 минут, не укрывая больные места. Процедуру проводить через день.

МАССАЖНОЕ МАСЛО

Требуется: 1 стакан растительного масла, 30 г лаврового листа.

Приготовление. Растительное масло довести до кипения и добавить лавровый лист. Настаивать в теплом месте 10 дней, процедить.

Применение. Смесь втирать в больные места.

Язва желудка

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 30–45 г пчелиного меда, 0,5 стакана теплой кипяченой воды, 0,5 стакана капустного сока.

Приготовление и Применение. В течение 3 недель ежедневно принимать 30–45 г пчелиного меда (желательно разных сортов), разведенного в 0,5 стакана теплой кипяченой воды утром и вечером за 2 часа до еды. Затем проводится основное лечение соком из свежей капусты. В первый и второй дни надо пить по 0,5 стакана капустного сока, а в последующие 12 дней пить по стакану капустного сока утром за 30 минут до еды. Если после этого язва не зарубцуется, необходимо сделать перерыв на 10 дней. Затем повторить курс лечения.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ БАЛЬЗАМ

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

Приготовление. Водку перелить в стеклянную бутылку с широким горлом. Добавить в нее остальные ингредиенты. Бутылку плотно закупорить, взболтать. Настаивать 9 дней в прохладном месте, каждый день взбалтывая. На десятый день взболтать и перелить в другую емкость, процедив.

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

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 100 г меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. Пить смесь 1 раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Залить мед стаканом кипятка, хорошо перемешать. Полученную смесь варить на медленном огне 10–15 минут.

Применение. Целебное снадобье принимать по 1–2 ст. л. 7–8 раз в

день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. листьев полыни.

Приготовление. Мед залить кипятком, добавить полынь и варить на медленном огне 15–20 минут.

Применение. Полученный отвар принимать по 1 ст. л. натошак. Хранить целебное снадобье в темном прохладном месте.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

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

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

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

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. При низкой кислотности желудка принимать смесь перед едой, поскольку она способствует выделению желудочного сока, и пища, поступившая после принятия раствора, усвоится легко и безболезненно.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан теплой воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. При гиперацидном гастрите, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся повышенной кислотностью, принимать смесь за 1,5–2 часа до еды.

НАСТОЙ ДЛЯ МАССАЖА

Требуется: 100 г меда, 1,5 стакана сока черной редьки, 2 ст. л. листьев сирени и 0,5 стакана водки

Приготовление. Смешать мед, сок черной редьки, листья сирени, залить их водкой.

Применение. Втирать в больные места.

ЦИСТИТ

ОТВАР ИЗ ХВОЦА ПОЛЕВОГО

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

Приготовление. 2 ст. л. с верхом измельченной травы залить 1 л кипятка и варить в эмалированной посуде на слабом огне в течение 10 минут. После истечения отведенного времени отвар настаивать 20 минут, укутав одеялом. После этого отвар процедить. Полученную в итоге распаренную траву хвоща сложить в льняной мешочек. Отвар перелить в стеклянную посуду.

Применение. В теплом виде мешочек с хвощом прикладывать к нижней части живота. Одновременно с этим принимать отвар по 1 стакану 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

БЕРЕЗОВАЯ ПАРОВАЯ ВАННА

Требуется: ведро, кирпичи или булыжники, 1 л настоя листьев березы, чистая ткань.

Приготовление. Кирпичи, булыжники, камни хорошо нагреть на огне и сложить в пустое ведро. Края ведра обернуть чистой тряпочкой. Отдельно приготовить 1 л настоя березовых листьев.

Применение. Сесть на ведро, укутать при этом нижнюю часть живота одеялом. Процедура длится до тех пор, пока от разогретых камней будет исходить тепло. После процедуры обмыться горячим настоем березовых листьев, растереться насухо махровым полотенцем, надеть теплые белье и лечь спать под шерстяное одеяло.

ВАННА С ДОБАВЛЕНИЕМ ОТВАРА ИЗ ОВСА ПОСЕВНОГО

Требуется: 200 г соломы овса посевного, 2 л воды.

Приготовление. Солому варить в течение 30 минут в 2 л воды. После этого отвар процедить и использовать для лечебной ванны. В ванну налить воды, температура которой должна быть 35–36 °С, и добавить туда приготовленный отвар.

Применение. Принимать ванну каждый день не более 5 – 10 минут.

СОГРЕВАЮЩИЙ КОМПРЕСС

Требуется: 10 ст. л. измельченной соломы, 1 л воды.

Приготовление. 10 ст. л. измельченной соломы овса посевного залить 1 л крутого кипятка. Настаивать жидкость в течение 10 минут.

Применение. Приготовленный отвар применять в качестве согревающего компресса на ночь.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ БЕЛОЙ БЕРЕЗЫ

Требуется: 1 ст. л. листьев белой березы, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья березы высушить и тщательно измельчить, полученный порошок залить 2 стаканами воды, довести до кипения, после чего варить на слабом огне 15 минут. Отвар снять с огня и настаивать 1 час, укутав кастрюлю одеялом. После этого жидкость процедить через мелкое ситечко.

Применение. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.
Курс лечения – 3 недели.

ОТВАР ИЗ ЯГОД БРУСНИКИ

Требуется: 2 ст. л. ягод брусники, 1 стакан воды.

Приготовление. Ягоды брусники залить кипятком и варить в эмалированной посуде на слабом огне 10 минут. По истечении отведенного времени кастрюльку снять с огня и настаивать 1 час. После этого отвар процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана до и после приема пищи.

Пиелонефрит

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ МАТЬ-И-МАЧЕХИ

Требуется: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья мать-и-мачехи высушить и тщательно измельчить. Полученный порошок залить водой, поместить в эмалированную посуду и варить на слабом огне 5 минут. Далее отвар процедить через мелкое ситечко и охладить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

ОТВАР ИЗ ВАСИЛЬКА СИНЕГО

Требуется: 1 ч. л. цветков василька синего, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Собранные цветки хорошо просушить. 1 ч. л. цветков залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Далее отвар процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Этот отвар является прекрасным противовоспалительным средством.

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТРОГО ПИЕЛОНЕФРИТА

Требуется: 25 г цветков календулы, по 10 г травы крапивы двудомной и хвоща полевого, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, по 15 г семян фенхеля обыкновенного и листьев березы, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить крутым кипятком и настаивать в течение 1 часа.

Применение. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

ВЗВАР ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Требуется: по 30 г листьев подорожника и хвоща полевого, 50 г корня лапчатки прямостоячей, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья подорожника большого просушить и тщательно измельчить. Ту же процедуру повторить с хвощом полевым. Смешать сырье в небольшой эмалированной посуде. Корень лапчатки прямостоячей промыть в воде и натереть на терке. Добавить к полученной кашице сбор трав и залить водой. Поставить на средний огонь и варить в течение 30 минут. После этого остудить и процедить.

Применение. Пить каждый день по 0,5 стакана перед сном.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: по 25 г цветков бузины черной, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной и цветков липы продырявленной, 1 стакан воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком. Настаивать в течение 1 часа,

после чего процедить.

Применение. Пить по 1 стакану настоя каждый день в теплом виде перед сном.

НАСТОЙ ИЗ ЛАПЧАТКИ ГУСИНОЙ

Требуется: 1 ч. л. листьев лапчатки гусиной, 1 стакан молока.

Приготовление. Лапчатку гусиную просушить на солнце и измельчить, залить стаканом горячего молока и настаивать на кипящей водяной бане в течение 30–35 минут. Охладить и процедить через ситечко.

Применение. Отвар выпить в 2 приема в течение 1 дня. Курс лечения – 2 недели.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ ОСИНЫ

Требуется: 20 г листьев осины, 1 стакан воды.

Приготовление. Листья осины залить стаканом воды и варить на слабом огне в течение 15 минут. Посуду снять с огня и, укутав одеялом, настаивать 1 час.

Применение. Отвар принимать по 2 ст. л. 3 раза в день до приема пищи.

НАСТОЙ ЯГОДНЫЙ

Требуется: по 30 г ягод шиповника и можжевельника, 10 г листьев адониса весеннего, 3 стакана воды.

Приготовление. Шиповник коричный и можжевельник обыкновенный растереть. Добавить к ним порошок из высушенной травы адониса весеннего, залить кипятком и настаивать в течение 2,5 ч. После этого настой процедить.

Применение. Пить в теплом виде 3 раза в день после еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: по 30 г ягод черемухи и черники, 2 стакана воды.

Приготовление. Черемуху и чернику размять. Полученную однородную массу залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 20 минут. Остудить, после этого процедить через марлю.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: по 40 г плодов можжевельника обыкновенного и семян фенхеля обыкновенного, 20 г настойки из корня солодки.

Приготовление. Плоды можжевельника обыкновенного и фенхеля обыкновенного заварить вместе с 20 г настойки из корня солодки.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ СЕМЯН УКРОПА

Требуется: 1 ст. л. семян укропа огородного, 1 стакан воды.

Приготовление. Семена укропа огородного залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 2–3 часов.

Применение. Пить по 1 стакану в день.

ВЗВАР ЯГОДНЫЙ

Требуется: по 1 ст. л. ягод ежевики и черники, 0,5 л воды.

Приготовление. Ежевику и чернику залить 0,5 л воды. В эмалированной кастрюле вскипятить на слабом огне и держать 20 минут. По истечении отведенного времени отвар снять с огня и настаивать, плотно укутав одеялом, 40 минут.

Применение. Пить по 1 стакану отвара 4 раза в день.

ОТВАР ИЗ ЯГОД ШИПОВНИКА И КОСТЯНИКИ

Требуется: 4 ст. л. ягод шиповника, 1 ст. л. ягод костяники, 2 ст. л. цветков шиповника, 1 л воды.

Приготовление. Ягоды шиповника и костяники кипятить в 1 л воды на слабом огне в течение 30 минут. Перед тем как снять кастрюлю с огня, добавить 2 полные ст. л. цветков шиповника. Дать отвару слегка закипеть, после чего снять с огня и процедить.

Применение. Отвар пить холодным 2 раза в день по 1 стакану.

НАСТОЙ ИЗ ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ

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

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

Применение. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.

НАСТОЙ ИЗ ШАЛФЕЯ

Требуется: 40 г травы шалфея, 1 л воды.

Приготовление. Шалфей лекарственный просушить и измельчить. 40 г порошка залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1–2 часов.

Применение. Принимать в теплом виде по 100–200 мл перед сном.

НАСТОЙ ПЫРЕЯ ПОЛЗУЧЕГО

Требуется: 4 ч. л. корневищ пырея ползучего, 2 стакана воды.

Приготовление. Корневища пырея ползучего отмыть от комочков земли и измельчить. Измельченные корневища залить стаканом холодной воды. Все это настаивать в течение суток в прохладном месте, а затем процедить. Сырье повторно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, после чего опять процедить. Оба настоя смешать.

Применение. Полученный настой пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

НАСТОЙ РЕПЕШКА ОБЫКНОВЕННОГО

Требуется: 1 ст. л. листьев репешка, 1 стакан воды.

Приготовление. Репешок обыкновенный просушить и измельчить. Сырье залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа, после чего настой процедить через марлю. Непосредственно перед приемом добавить мед.

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

Мочекаменная болезнь

НАСТОЙ ИЗ ПЕТРУШКИ

Требуется: 50 г корней петрушки, 1 стакан воды.

Приготовление. Корни петрушки промыть в холодной воде, просушить и измельчить. Полученную массу залить крутым кипятком. Все тщательно перемешать и настаивать на водяной бане в течение 30 минут. Настой процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 4–5 раз в день до приема пищи.

НАСТОЙ ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: 1 ч. л. травы полыни, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Полынь горькую высушить и измельчить, залить кипятком и настаивать 2–3 часа.

Применение. Пить в теплом виде по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

НАСТОЙКА ИЗ ПОЧЕК ТОПОЛЯ

Требуется: 20 г почек тополя, 1 стакан водки или спирта.

Приготовление. 20 г свежих почек тополя залить 1 стаканом водки или спирта и настаивать от 7 до 10 дней. По истечении отведенного времени настойку процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. с водой 3–4 раза в день до еды.

НАСТОЙ ИЗ СЕМЯН УКРОПА

Требуется: 2 ч. л. укропа, 1,5 стакана горячей воды.

Приготовление. Семена укропа залить горячей водой. Настаивать в течение 5–6 часов. После этого настой процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЦИКОРИЯ

Требуется: 2 ст. л. корня цикория, 1 стакан воды.

Приготовление. Цикорий залить 1 стаканом кипятка, настаивать, остудить. После этого настой процедить.

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

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНИКИ

Требуется: 2 ст. л. листьев черники, 2 стакана воды.

Приготовление. Листья черники просушить и измельчить. 2 ст. л. порошка залить 2 стаканами кипятка, после чего вылить все в эмалированную кастрюлю и кипятить на слабом огне 20 минут. По истечении отведенного времени держать отвар 30 минут на водяной бане, затем процедить и остудить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 10 минут до еды.

ОТВАР ИЗ ЯГОД ЧЕРНИКИ

Требуется: 2 ст. л. ягод черники, 3 стакана кипятка.

Приготовление. Ягоды черники (свежей или сушеной) залить 3 стаканами кипятка. После этого поместить все в эмалированную кастрюлю и кипятить 5 минут. Кастрюлю снять с огня и настаивать 1–2 часа.

Применение. Пить по 0,5 стакана 5 раз в день.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ

Требуется: 1 ст. л. листьев березы, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. листьев березы залить 1 стаканом кипятка, дать как следует настояться.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ПЫРЕЯ

Требуется: 200 г всего растения пырея.

Приготовление. Из свежих стеблей и листьев пырея отжать сок.

Применение. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

ОТВАР ИЗ КОРНЕВИЩ ПЫРЕЯ

Требуется: 2 ч. л. корневищ пырея, 1 стакан воды.

Приготовление. Корневища пырея промыть в холодной воде и высушить на солнце. После этого тщательно измельчить. 2 ч. л. сырья залить 1 стаканом кипятка и поместить в эмалированную посуду. Затем все кипятить на слабом огне около 15 минут. По истечении отведенного времени кастрюлю снять с огня и настаивать, укутав одеялом, 2–3 часа.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

ОТВАР ИЗ ПОЧЕК ЧЕРНОГО ТОПОЛЯ

Требуется: 3 ст. л. почек черного тополя, 1 стакан воды, 3 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Почки черного тополя залить стаканом воды, поместить в эмалированную кастрюлю и варить в течение 1 часа. Далее отвар снять с огня, остудить и процедить. После этого к получившемуся отвару добавить 3 ст. л. подсолнечного масла.

Применение. Принимать по 2 ст. л. перед сном.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ

Требуется: 2 ст. л. листьев земляники, 1,5 стакана кипятка

Приготовление. Листья земляники высушить на солнце. 2 ст. л. листьев земляники залить 1,5 стаканами кипятка, дать настояться.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

ОТВАР ИЗ ЛИСТЬЕВ БРУСНИКИ

Требуется: 1 ст. л. листьев брусники, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Листья брусники высушить на солнце. 1 ст. л. листьев брусники залить 1 стаканом кипятка, поместить в небольшую эмалированную кастрюлю. Кипятить на слабом огне 20 минут, после чего снять с плиты, остудить, процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана за 30 минут до завтрака.

НАСТОЙ ИЗ ВЕРОНИКИ

Требуется: 1 ст. л. вероники, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву вероники залить стаканом кипятка, дать как следует настояться.

Применение. Пить по 2 ст. л. 4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ И КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА

Требуется: 1 ст. л. корней и листьев одуванчика, 200 мл воды.

Приготовление. Листья и корни одуванчика промыть в холодной воде и измельчить. 1 ст. л. сырья залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав одеялом, 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после приема пищи.

НАСТОЙ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Требуется: 2 ст. л. подорожника, 1 стакан воды.

Приготовление. Листья подорожника промыть и просушить на солнце. После этого 2 ст. л. подорожника залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 3 ч.

Применение. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день.

Почечная колика

СБОР ОТ ПОЧЕЧНОЙ КОЛИКИ

Требуется: по 2 ст. л. цветков фиалки, кукурузных рылец, листьев толокнянки и березовых почек, несколько стручков фасоли, 4 стакана воды.

Приготовление. Ингредиенты смешать и залить 4 стаканами кипятка. Настой держать плотно закрытым в течение 5 часов. После этого процедить.

Применение. Пить по 3 ст. л. 2 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ШАЛФЕЯ

Требуется: 2 ст. л. травы шалфея, 1 стакан воды.

Приготовление. Высушенный и измельченный шалфей залить стаканом кипятка, после чего настаивать в течение 2 часов. По истечении отведенного времени процедить.

Применение. Пить в теплом виде по 1/3 стакана утром и вечером.

СБОР ОТ ПОЧЕЧНОЙ КОЛИКИ

Требуется: по 20 г травы зверобоя продырявленного, травы хвоща полевого, листьев брусники и листьев черники, 2 стакана воды.

Приготовление. Высушенные на солнце ингредиенты перемешать и залить сырье 2 стаканами холодной воды, поместить в эмалированную кастрюлю и поставить на небольшой огонь. Дать жидкости закипеть и снять образовавшуюся пену, Варить еще 10 минут. Затем дать отвару остыть, процедить его.

Применение. Пить по 3 ст. л. за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЕВИЩ ПЫРЕЯ ПОЛЗУЧЕГО

Требуется: 4 ч. л. корневищ пырея ползучего, 1 стакан воды.

Приготовление. Корневища пырея ползучего промыть в холодной воде и тщательно измельчить. 4 ч. л. полученного сырья залить 1 стаканом холодной воды и настаивать в течение суток. После этого настой процедить. Сырье повторно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, после чего процедить.

Применение. Оба настоя смешать и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЕЙ АЛТЕЯ

Требуется: 6 г корней алтея, 1 стакан воды.

Приготовление. Корни алтея лекарственного промыть в холодной

воде, высушить на солнце и тщательно измельчить до порошкообразного состояния. 6 г полученного сырья залить 1 стаканом холодной воды и настаивать в течение 8 – 10 часов. По истечении отведенного времени настой процедить.

Применение. Принимать по 5 ст. л. перед сном.

ЧАЙ ИЗ ВЕТОК ВИШНИ (ЧЕРЕШНИ)

Требуется: 200 г веток вишни (черешни), 20 г кукурузных столбиков, 1 стакан воды.

Приготовление. Молодые ветви вишни или черешни (сухие или свежие) измельчить. К полученной каше добавить кукурузные столбики с рыльцами. Сырье залить 1 стаканом горячей воды и настаивать в течение 5 минут.

Применение. Полученный настой использовать в качестве чая. Такой чай лучше пить утром, натощак, можно подслащивать медом.

СМЕСЬ ЯГОДНАЯ

Требуется: 4 ст. л. ягод шиповника, 1 ст. л. ягод костяники, 1 л воды.

Приготовление. Шиповник высушить и истолочь в порошок. К 4 ст. л. полученного сырья добавить 1 ст. л. ягод костяники. Смесь залить 1 л воды, поместить в эмалированную кастрюлю и варить на медленном огне в течение 30 минут. По истечении отведенного времени кастрюлю снять с огня, отвар остудить и процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана каждый день – утром и вечером.

СМЕСЬ ОТ ПОЧЕЧНОЙ КОЛИКИ

Требуется: 20 г листьев брусники, 20 г ягод брусники, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Листья брусники высушить на солнце и измельчить. Ягоды брусники (сухие или свежие) истолочь. Смешать полученное сырье. Смесь залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать, укутав посуду в одеяло, в течение 2 часов. Полученный настой процедить через марлю.

Применение. Пить по 1 ч. л. после каждого приема пищи.

Прочие желудочно-кишечные заболевания

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 л очищенного керосина, 70–80 зеленых плодов ореха диаметром 12 мм.

Приготовление. 70–80 зеленых плодов ореха диаметром 12 мм измельчить и залить керосином в 3-литровой банке, не доливая его на 7–8 см до горловины. Закатать металлической крышкой. Банку зарыть в землю на глубину 70 см сроком на 3 месяца.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 20 минут до еды 1–3 месяца.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 0,5 л спирта крепостью 40–50°, 1 стакан незрелых свежесобранных семян болиголова.

Приготовление. Семена болиголов залить спиртом. Настаивать состав в темном месте, периодически взбалтывая (2–3 раза в сутки). Через 2 недели процедить, и настойка готова к употреблению.

Применение. Наиболее распространена схема – с 1 капли до 40 и обратно. Первый курс целесообразно проводить до 20 капель.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ч свежих цветков и 1 ч зеленых незрелых семян болиголова, 20 ч качественной водки.

Приготовление. Свежие цветки измельчить, положить в банку и залить качественной водкой по весу в соотношении 1: 10. Настаивать 3 недели при комнатной температуре и обязательно в темном месте. Через 3 недели процедить. Через 2–3 недели после заготовки цветов (это зависит от погодных условий) собрать зеленые незрелые семена болиголова. Из них точно так же приготовить 10 %-ную настойку (1 ч семян на 10 ч водки), через 3 недели процедить. Затем смешать поровну обе настойки, хорошо взболтать.

Применение. Пить по схеме – с 1 капли до 40 и обратно. Первый курс целесообразнее проводить до 20 капель. Хранить готовый препарат при комнатной температуре, обязательно в темном месте и обязательно в местах, недоступных детям. Срок годности – 1 год.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г сухого корневища вежа, 0,5 л медицинского спирта крепостью 40°.

Приготовление. Корневища сухого вежа измельчить, настаивать в медицинском спирте.

Применение. Средство употреблять по схемам, аналогичным болиголову, т. е. с 1 капли до 40 и обратно. Первый курс проводить до 20 капель.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 50 г корней бадана, 350 мл воды.

Приготовление. Корни бадана измельчить, засыпать в эмалированную посуду, налить воды температуры 60 °С. Настаивать в закрытом виде 8 часов. Настой не процеживать, хранить в холодильнике.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 50 г марьяна корня, 0,5 л водки.

Приготовление. Марьин корень измельчить, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 0,5 л водки, настаивать 10 суток в темном месте. Не процеживать.

Применение. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, разводя в небольшом количестве воды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 12 г сухой травы чистотела, 0,5 л водки.

Приготовление. 12 г сухой травы чистотела измельчить, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 0,5 л водки, настаивать 5 суток.

Применение. Принимать по 1 ст. или дес. л. 3 раза в день за 40 минут до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 200 г плодов софоры японской, 650 мл медицинского спирта крепостью 56°.

Приготовление. Плоды софоры японской разрезать на дольки, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 0,5 л медицинского спирта. Настаивать 10 суток в темном месте, периодически встряхивая.

Применение. Принимать по 35 капель 2–3 раза в день за 40 минут до еды. По окончании настойки в плоды снова добавить 150 мл 56°-ного спирта, настаивать 2 недели и продолжать употреблять.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 100 г корня элеутерококка, 500 мл водки или медицинского спирта крепостью 40°.

Приготовление. Корни элеутерококка порубить кусочками 0,5–1 см, засыпать в 0,7-литровую бутылку, налить 500 мл водки или медицинского спирта крепостью 40°. Настаивать в темном месте в течение 10 суток.

Применение. Принимать по 40 капель 3 раза в день за 40 минут до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 500 г чистотела большого, 300 мл водки, 2 ч. л. сока индийского лука.

Приготовление. Измельчить 500 г сырья, залить 300 мл водки или 70°-ного спирта и настаивать в темном месте 7 дней. В конце добавить 2 ч. л. сока индийского лука. Посуда должна быть плотно закрытой.

Применение. Использовать для компрессов при послеоперационных швов или уже заживающего рубцов.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 0,5 стакана сока лопуха, 0,5 стакана спирта, 100 г меда.

Приготовление. Сок лопуха смешать со спиртом и медом. Настоять 7 дней.

Применение. Для ванны достаточно 2 ст. л. настойки.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г сухой травы пастушьей сумки, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву залить водой, кипятить 10 минут, настаивать 1 час.

Применение. Принимать внутрь по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. измельченных сухих корней пиона, 3 стакана воды.

Приготовление. Корни пиона залить кипящей водой, настаивать 30 минут в плотно закрытой посуде, процедить.

Применение. Добавлять 1 стакана средства при принятии ванн. В тибетской медицине корни пиона входят в состав противоопухолевых лекарств.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев пиона, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Листья измельчить, залить кипящей водой и настаивать до охлаждения, процедить.

Применение. добавлять 1 стакан средства при принятии ванны.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. сухой измельченной травы душицы, 1 стакан воды.

Приготовление. Душицу залить кипятком, настаивать 20 минут.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды в теплом виде.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г корней и травы одуванчика, 1 стакан воды.

Приготовление. Сырье высушить, измельчить, залить водой, кипятить 1 минуту, настаивать 30 минут.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев мать-и-мачехи, 1 стакан воды.

Приготовление. Мать-и-мачеху залить кипятком, настаивать 30 минут.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной травы хвоща полевого, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву залить кипятком, настаивать 20 минут.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 2–4 раза в день.

ПОЛЫННАЯ ВАННА

Требуется: 20 г полыни, 100 мл спирта.

Приготовление. 20 г травы настаивать на 100 мл спирта 15 дней.

Применение.

ВАННА С ЛОПУХОМ

Требуется: 1/3 стакана сока лопуха, 100 мл спирта, 100 г меда.

Приготовление. Сок лопуха смешать со 100 мл спирта и 100 мл меда и настоять 7 дней.

Применение. Добавлять в ванну 2 ст. л. настойки.

ВАННА С ЯКУТКОЙ ПОЛЕВОЙ

Требуется: 0,5 ст. л. травы якутки полевой, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 0,5 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать 4 часа в плотно закрытой посуде, процедить.

Применение. Добавлять в ванну 3/4 стакана смеси.

ВАННА С ПИОНОМ

Требуется: 1 ст. л. измельченных сухих корней пиона, 3 стакана кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. измельченных сухих корней пиона залить 3 стаканами кипящей воды, настаивать 30 минут в плотно закрытой посуде, процедить.

Применение. Для ванны достаточно 1 стакана средства.

ВАННА С ЛИСТЬЯМИ ЧЕРТОПОЛОХА

Требуется: 1 ст. л. листьев чертополоха, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. листьев чертополоха залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

Применение. Для ванны достаточно 1 стакана.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев подорожника большого, 10 г листьев мяты перечной, 5 г травы тысячелистника обыкновенного, 5 г травы зверобоя обыкновенного, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 1 ч и процедить.

Применение. Пить по 1/4 стакана каждый час в течение 3 дней. Затем по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды и перед сном.

НАСТОЙ НА ТРАВАХ

Требуется: 1 стакан сока моркови, 0,5 стакана сока шпината, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Соки смешать.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день при онкологических заболеваниях.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 20 г сухой измельченной травы череды, 1 стакан воды.

Приготовление. Череду залить водой, довести до кипения, настаивать 1 ч.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ТРАВ

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

Приготовление. Все вышеперечисленные травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 12 часов настаиваться. После этого отвар процедить.

Применение. Применять по 0,5 стакана 4 раза в день через час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

БЕРЕЗОВЫЙ ЧАЙ СО ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 3 ст. л. березовых листьев, 2 ч. л. поваренной соли.

Приготовление. Измельченный зверобой и нарезанные только что сорванные листья березы растереть в ступке, заварить крутым кипятком, добавить немного поваренной соли и все тщательно размешать до полного растворения соли. Поставить на плиту, довести до кипения и поварить 20–30 минут на слабом огне под закрытой крышкой. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день через полчаса после еды в качестве лечебного чая. Курс лечения – 2–3 недели без перерывов.

Чай улучшает желчеотделение и через некоторое время после его применения значительно улучшается состояние больного.

НАСТОЙ ИЗ ПОЛЫНИ, ЗВЕРБОЯ И КОРНЯ ЦИКОРИЯ

Требуется: 2 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. полыни горькой, сахар или мед.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком и настаивать 20–30 минут, предварительно укутав посуду с жидкостью. В процеженный травяной настой положить сахар или мед по вкусу, тщательно размешать.

Применение. Обязательно принимать в горячем виде. Настой рекомендуем пить при желчно-каменной болезни по 0,5 стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

МЯТНЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. цветков зверобоя.

Приготовление. Травы измельчить, залить водой комнатной температуры и кипятить на водяной бане в течение 10 минут. Затем отставить настой в сторону на 20 минут, по прошествии этого времени процедить.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день при воспалительных заболеваниях печени.

ВИНОГРАДНЫЙ ОТВАР С ТРАВАМИ

Требуется: 2 ст. л. листьев винограда, 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила, 1 л воды.

Приготовление. Все составные части в измельченном виде перемешать. Затем заварить кипяченой водой, кипятить 15–20 минут, настоять, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за несколько минут до еды, в крайнем случае, если не получится это сделать до приема пищи, то в промежутках между приемами еды, ни в коем случае не после нее, иначе результата не будет.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ С МЕДОМ

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ч. л. корней крапивы, 1 ст. л. листьев зверобоя, 800 мл воды, сахар или липовый мед.

Приготовление. Заварить сухие измельченные корни крапивы кипятком, накрыть крышкой и поставить на 3–4 часа настаиваться. В это же время приготовить отвар из листьев крапивы и зверобоя. Для этого залить их крутым кипятком, прокипятить на небольшом огне в течение 20–25 минут, настаивать около 1 часа, процедить через слой марли. Процеженные настой и отвар охладить до комнатной температуры,

подсластить медом или сахаром.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–5 раз в день в зависимости от тяжести заболевания за 10 минут до приема пищи. Такой лечебный чай хорошо употреблять при нездоровой печени, для улучшения ее работы и усиления желчеотделения.

МОЛОЧНЫЙ ОТВАР С ВИШНЕЙ И ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 1 ст. л. листьев вишни, 1 ст. л. цветков зверобоя, 3 стакана молока.

Приготовление. Листья вишни и зверобой залить горячим молоком, довести до кипения и держать на слабом огне около 30–40 минут. Затем снять с огня, охладить, процедить и профильтровать.

Применение. Пить по 4 ст. л. 3 раза в день после еды, последний прием – перед сном. Курс лечения – 1–2 месяца. Отвар хорошо помогает при заболеваниях печени.

АНИСОВО-МЯТНЫЙ ЧАЙ СО ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 3 ч. л. семян аниса, 4 ч. л. зверобоя, 1 ст. л. листьев мяты.

Приготовление. Семена аниса хорошо размять в ступке и соединить с измельченным зверобоем и листьями мяты. Все заварить крутым кипятком, накрыть крышкой и поставить на 30 минут настаиваться. После этого смесь процедить.

Применение. Принимать маленькими глотками, понемногу, 7–8 раз в день, запивая при этом небольшим количеством холодной воды. Этот настой следует принимать с сахаром как чай после жирной пищи, а также до приема жирной и острой пищи. Можно принимать настой и для профилактики заболеваний печени, особенно если вы имеете плохую наследственность.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. цветков тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. листьев бессмертника песчаного, 1 ч. л. листьев полыни горькой, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. чистотела большого.

Приготовление. Вышеперечисленные травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 2 часа в темное прохладное место. После этого настой процедить.

Применение. Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при гепатите, холецистите, а также при печеночно-болевым синдроме людям, занятым физическим трудом.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. травы чистотела большого.

Приготовление. Вышеперечисленные компоненты залить кипятком и поставить настаиваться на 40 минут. После этого отвар процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при дисфункциях желчевыводящих путей, печеночно-болевом синдроме.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. цветков тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. листья бессмертника песчаного, 1 ст. л. листьев фенхеля, 1 ст. л. листьев чистотела большого, 1 ст. л. листьев мяты перечной.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 20 минут в темное прохладное место. После этого настой процедить.

Применение. Принимать настой по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды при гепатите, холецистите, панкреатите и печеночной колике.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. полыни горькой, 1 ст. л. бессмертника песчаного, 2 ч. л. чистотела большого.

Приготовление. Травы измельчить, залить водой и варить на медленном огне в течение 20 минут. После этого отвар процедить и остудить.

Применение. Принимать отвар по 1/4 стакана за 30 минут до еды как желчегонное средство.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

При лечении желчно-каменной болезни используют и «чистый» чистотел.

Требуется: 1 ст. л. свежего чистотела.

Приготовление. Отжать из чистотела сок.

Применение. Принимать по 1 капле сока чистотела на 0,5 стакана кипяченой воды 2 раза в день за 15 минут до приема пищи. Курс лечения – 7 дней.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 3 ч. л. бессмертника песчаного, 1 ст. л. кориандра, 4 ч. л. мяты перечной, 2 ч. л. чистотела большого.

Приготовление. Травы смешать, залить водой и варить на медленном огне в течение 15–20 минут. После этого накрыть отвар крышкой и поставить на 2 часа настаиваться. По истечении положенного времени отвар процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до

еды как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 3 ч. л. цветков тысячелистника обыкновенного, 2 ч. л. листьев мяты перечной, 3 ч. л. листьев полыни, 3 ч. л. листьев чистотела большого.

Приготовление. Все вышеперечисленные компоненты залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 2 часа в темное прохладное место. По истечении положенного времени отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану утром и вечером при холецистите, панкреатите и желчно-каменной болезни.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 4 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. корней девясила, 0,5 ст. л. травы чистотела.

Приготовление. Все составные части в измельченном виде перемешать между собой. Затем заварить кипятком и варить на медленном огне 15–20 минут. После этого накрыть отвар крышкой и поставить настаиваться на 3 часа. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 5 минут до еды.

Этот отвар полезен при заболеваниях печени.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. цветков бессмертника, 1 ст. л. травы чистотела.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 7–8 часов. Затем настоявшийся отвар довести до кипения и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день как чай, подсластив липовым медом или сахаром.

Используя это лечение, необходимо строго соблюдать диету: не употреблять ничего соленого, острого и жареного.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Очень хорошо помогает при поносе настойка из полыни и шалфея.

Требуется: 2 ст. л. листьев полыни, 2 ст. л. листьев шалфея, 200 мл водки.

Приготовление. Шалфей и полынь измельчить, залить водкой и настаивать неделю в темном месте, периодически встряхивая бутылку.

Применение. Принимать по 1 ч. л. настойки, разведенной в 0,5 стакана теплой воды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Также можно принимать настой шалфея и зверобоя в случаях, когда

организм подвержен частым проявлениям колитов.

Требуется: 0,5 ч. л. измельченной травы шалфея, 1 ч. л. травы зверобоя.

Приготовление. Травы залить кипятком и настаивать 1 час. Затем процедить.

Применение. Пить настой 3 раза в день. Через некоторое время спазматические приступы пройдут.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. шалфея, 10 г коры калины.

Приготовление. Кору измельчить, соединить с шалфеем и варить на медленном огне в течение 20 минут. Затем поставить настаиваться на 1 час.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Этот настой укрепит стенки желудка, а также послужит отличным успокаивающим средством при спазмах желудка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. ягод калины, 1 ст. л. листьев шалфея.

Приготовление. Ягоды размять, добавить в них измельченный шалфей, все тщательно перемешать, залить кипятком и поставить на 2 часа настаиваться. Затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1,5 стакана капустного сока, 1 ст. л. травы шалфея.

Приготовление. Перемешать капустный сок и измельченную траву.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 4 раза в день за 40 минут до еды.

Курс лечения – 40 дней.

Рекомендуется при язвенной болезни желудка и колитах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 стакана картофельного сока, 1 ст. л. измельченного шалфея.

Приготовление. Перемешать картофельный сок и измельченную траву.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Этот сок рекомендуется принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он обладает противовоспалительным действием и способствует быстрому заживлению язв.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ч. л. касторового масла, 2 ч. л. листьев шалфея.

Приготовление. Шалфей измельчить, добавить касторовое масло и

немного теплой воды, все тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. сока клюквы обыкновенной, 1 ч. л. травы шалфея.

Приготовление. Соединить сок клюквы, измельченную траву и немного теплой воды, все тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды. Этот настой благотворно влияет на секрецию поджелудочной железы.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. ягод крыжовника.

Приготовление. Ягоды помыть, размять, добавить измельченный шалфей, залить кипятком и поставить настаиваться на 30–40 минут. После этого процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при желудочных коликах.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. шалфея, 2 ч. л. семян льна посевного.

Приготовление. Шалфей измельчить, добавить семена льна посевного, залить кипятком и поставить на 4 часа настаиваться. После этого процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана перед едой утром.

Это средство способствует облегчению болей при язве желудка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. травы шалфея, 3–4 ч. л. листьев липы.

Приготовление. Траву и листья измельчить, залить кипятком и поставить на 4 часа настаиваться. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день как болеутоляющее средство при коликах и спазмах желудка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухой травы шалфея, 1 ст. л. измельченных корней лопуха.

Приготовление. Вышеперечисленные компоненты залить кипятком и варить на медленном огне в течение 10 минут. После этого накрыть крышкой и поставить на 40 минут настаиваться. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 1 раз в день при язве желудка и желудочных кровотечениях.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. листьев лопуха.

Приготовление. Травы залить кипятком и поставить на 3 часа настаиваться. Затем настой процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день через 1 час после еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. травы лютика многоцветкового.

Приготовление. Травы залить кипятком и настаивать 3 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 1 раз в день при желудочных болях.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. шалфея, 4 ч. л. листьев малины.

Приготовление. Шалфей и листья малины залить кипятком и поставить на 2 часа настаиваться. Процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

Это средство успокаивает боли в желудочно-кишечном тракте, а также регулирует деятельность желудка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. кожуры мандарина, 1 ст. л. шалфея, 1 л спирта.

Приготовление. Мандариновую кожуру и шалфей измельчить, залить спиртом и поставить настаивать на 7–8 дней.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой. Эта настойка регулирует работу желудочно-кишечного тракта и улучшает процесс пищеварения.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. травы шалфея, 2 ч. л. сухих ягод можжевельника.

Приготовление. Ягоды соединить с шалфеем, залить кипятком и поставить на 2 часа настаиваться. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день как усиливающее средство, полезное для процесса пищеварения и возбуждающее аппетит.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. травы молочая.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 40 минут настаиваться. Затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день перед едой как обезболивающее средство при воспалении желудка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 стакана морковного сока, 1 ст. л. травы шалфея.

Приготовление. Соединить измельченный шалфей с морковным соком, тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день перед едой. Это средство улучшает пищеварение.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 1 ч. л. сухой морской капусты.

Приготовление. Шалфей и сухую морскую капусту измельчить, залить кипятком и поставить настаиваться на 40 минут. По истечении положенного времени процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2–3 раза в день до еды.

Это средство является отличным средством, регулирующим деятельность желудочно-кишечного тракта.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. травы шалфея, 2 ч. л. травы незабудки.

Приготовление. Травы залить кипятком и варить на медленном огне 10 минут. После этого поставить настаиваться на 40 минут в темное прохладное место. Затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Это средство рекомендуется применять при туберкулезе кишечника.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ч. л. травы шалфея, 2 ч. л. цветков календулы.

Приготовление. Травы залить кипятком и поставить на 3 часа настаиваться.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день при ранах и язвах желудка и кишечника.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ч. л. плодов облепихи, 1 ст. л. шалфея.

Приготовление. Плоды облепихи и шалфей залить водой и кипятить на медленном огне в течение 20 минут. После этого процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день при язвенной болезни пищевода и желудка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ч. л. корней и травы одуванчика, 2 ч. л. травы шалфея.

Приготовление. Корень одуванчика и травы измельчить, залить кипятком и поставить настаиваться на 4 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Этот настой способствует улучшению пищеварения и возбуждению аппетита.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Плоды промыть, засыпать в какую-нибудь неметаллическую емкость, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 12 часов. Затем настой процедить, плоды отжать.

Применение. Принимать настой 0,5 стакана за полчаса до еды 2 раза в день. Это поможет справиться с болезнью: через 2–3 дня ваше состояние улучшится, а через неделю наступит полное выздоровление.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Плоды шиповника залить кипятком, прокипятить в течение 10 минут, настаивать 24 часа. Затем отжать плоды, процедить.

Применение. Пить настой несколько раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев шиповника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Залить листья шиповника кипятком и настаивать в термосе в течение 2–3 часов. Затем процедить.

Применение. Принимать несколько раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 кг свежих плодов шиповника, 1 кг сахара, 6 стаканов воды.

Приготовление. Свежие плоды очистить от семян и промыть в холодной воде, чтобы освободить их от волосков. Затем измельчить на мясорубке, поместить в эмалированную посуду, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и прокипятить в течение 10 минут. Потом добавить сахар, продолжать варить 15–20 минут, процедить через сито и разлить по бутылкам.

Применение. Принимать сироп по 1 ст. л. за полчаса до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 стакан свежих плодов шиповника, 1 стакан меда.

Приготовление. Плоды шиповника очистить от семян, промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку и смешать с медом. Полученную смесь в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту.

Применение. Готовый сироп принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за полчаса до каждого приема пищи. Это средство помогает не только при язве, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев шиповника, 1,5 стакана воды.

Приготовление. Залить листья водой в кастрюле, довести до кипения и кипятить в течение 15 минут. Отвар готов.

Применение. Применяя это средство, помните о том, что оно пригодно в основном для симптоматического лечения, так как боли в желудке или кишечнике могут быть симптомами разных заболеваний пищеварительного тракта, и лечить, конечно, надо не столько симптом, сколько причину его возникновения.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ч. л. порошка семян шиповника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Залить семена шиповника кипятком, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить полчаса в закрытой посуде. Настаивать в течение 2–3 часов опять же в закрытой посуде. Затем процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды. При лечении многих заболеваний желудочно-кишечного тракта рекомендуется также сок из свежих плодов шиповника.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 кг плодов шиповника, 2 стакана меда, 2 л воды.

Приготовление. Свежие плоды освободить от семян, разварить до размягчения. Затем растереть пестиком в кастрюле, добавить воды и мед. Довести до кипения и разлить в стерильные бутылки.

Применение. Принимать готовый сок по 1/4 стакана 2 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. листьев шиповника, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы сушеницы болотной, 1 ст. л. травы спорыша и столько же травы золототысячника, 1 ч. л. листьев мяты и столько же корня аира, 1 л кипятка.

Приготовление. Смешать все ингредиенты в какой-нибудь посуде, затем взять 1 ст. л. полученной смеси сухих лекарственных трав, залить 1 л кипятка и настаивать в течение 12 часов. Готовый настой процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день по 0,5 стакана приблизительно через 1 час после еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 стакан свежих плодов шиповника, 0,5 стакана сахара и вода.

Приготовление. Свежие плоды шиповника очистить от семян и волосков, сварить до мягкости с добавлением сахара и воды.

Применение. Готовый экстракт добавлять в горячий зеленый чай и пить по 2 стакана ежедневно. Помните о том, что рекомендуется принимать лекарственные средства на основе шиповника за 20–30 минут до еды. Это значительно улучшит обменные процессы в вашем организме.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 4 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Сухие плоды шиповника измельчить, залить любым растительным маслом и настаивать 48 часов при температуре 60–70 °С, процедить и отжать плоды.

Применение. Принимать по 0,5 стакана приблизительно через 1 час после еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 стакан минеральной воды, 2 ст. л. свежих ягод шиповника.

Приготовление. Заранее налить минеральную воду в стакан и оставить ее на полчаса. За это время приготовить сок из свежих спелых плодов шиповника. Плоды помыть, очистить от волосков и семян, пропустить через мясорубку и отжать сок через марлю. Затем добавить его в минеральную воду, хорошенько перемешать.

Применение. Принимать по полстакана три раза в день за 10–15 минут до приема пищи. Курс лечения рассчитан на неделю.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан молока.

Приготовление. Вскипятить молоко и поместить в него траву хвоща полевого. Варить все это на медленном огне в течение 5 – 10 минут. После этого отвар остудить, процедить и поставить на огонь, довести до кипения, дать отвару остыть и только после этого добавить в него готовый настой из плодов шиповника. Все хорошо перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день перед едой.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Хорошую работу почек обеспечивает земляника в сочетании с соком из свежих плодов шиповника.

Требуется: по 2 ст. л. сока земляники и плодов шиповника, 1 стакан молока.

Приготовление. Тщательно помыть ягоды земляники и предварительно очищенные от семян плоды шиповника, перебрать и приготовить сок (отжать через марлю; плоды шиповника предварительно

пропустить через мясорубку). Молоко вскипятить, остудить и добавить в него земляничный сок и сок из плодов шиповника.

Применение. Принимать трижды в день по полстакана за 15 минут до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Тщательно вымыть плоды, очистить их от косточек, поместить в эмалированную посуду и залить водой. Поставить на огонь и кипятить в течение 10 минут. Затем снять настой с огня, укутать посуду, в которой он находится, и настаивать в течение суток. По истечении этого срока процедить настой, плоды завернуть в марлю, отжать и смешать их сок с остальной жидкостью.

Применение. Пить настой по 2 стакана в день, стараясь ежедневно готовить новый.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. цветов бессмертника, 2 ст. л. травы шалфея, 2 ст. л. почечного чая, 2 ст. л. плодов шиповника.

Приготовление. Смешать все ингредиенты в отдельной посуде. Для приготовления отвара взять 2 ст. л. сбора, поместить в эмалированную кастрюлю и залить все компоненты 0,5 л крутого кипятка. После этого кастрюлю поставить на огонь и кипятить отвар на медленном огне в течение 10 минут. После этого снять отвар с огня, прикрыть его крышкой и настаивать в течение получаса.

Применение. Принимать отвар по 1/3 стакана после еды не менее 3 раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. черного байхового чая, 2 ст. л. зеленого чая, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. листьев толокнянки, 4 ст. л. листьев шалфея, 2 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. кукурузных рылец, 3 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. ягод можжевельника.

Приготовление. Все компоненты засыпать в какую-нибудь отдельную посуду, хорошо перемешать. Затем взять 1 ст. л. сбора, залить кипятком и настаивать в течение 1 часа.

Применение. Ежедневно заваривать новый напиток и пить его вместо чая. Помните, результат лечения возможен лишь при регулярном приеме напитка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г измельченных в порошок семян, 1 стакан кипяченой воды.

Приготовление. Порошок залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить в течение 20 минут, а затем настаивать не менее 2 часов. Процеженный отвар пить 3–4 раза в день по 1/4 стакана.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 100 г морковного сока, 100 г калинового сока.

Приготовление. Все ингредиенты перемешать.

Применение. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Настой калины – прекрасное мочегонное средство. При болезни мочеполовых органов попробуйте пить сбор березовых почек и калины.

Требуется: 1 ст. л. сухих ягод калины, 1 ст. л. березовых почек в сухом виде, собранных в марте-апреле (до распускания), 1 стакан воды.

Приготовление. Смешать березовые почки с плодами калины. Залить кипятком и дать настояться 1 час. Процедить и отжать.

Применение. Принимать 1 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10–15 дней.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Эффективным свойством обладает кровоочищающий чай.

Требуется: 1 стакан ягод калины, 3 стакана истолченного шиповника, 4 ст. л. (с верхом) чистотела, 10 ст. л. шалфея, 0,5 стакана сахара, 3 л воды.

Приготовление. Истолченный шиповник варить в 3 л воды в течение 10 минут на слабом огне. Выключить огонь и положить туда чистотел, шалфей, дать настояться в тепле 10–12 часов и процедить. Ягоды калины перетереть с сахаром, затем добавить их к остальным ингредиентам. Все перемешать.

Применение. Принимать 3 раза в день по 100 г за час до еды 20 дней. Это средство благотворно действует при гепатите (болезни Боткина), способствует растворению камней в почках и печени.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

При заболевании печени эффективно следующее средство из калины и меда.

Требуется: 50 г ягод калины, 100 г свежего меда.

Приготовление. Мед подогреть на паровой бане. Плоды калины растереть в деревянной ступе. Смешать калину с горячим медом и дать настояться 6–7 часов.

Применение. Принимать по 1–2 ч. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды или 1–2 ч. л. настоя калины на меде растворить в 0,5 стакана теплой воды и пить за полчаса до еды 3–4 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Предлагаем приготовить простой, но необыкновенно полезный и лечебный напиток из калины.

Требуется: 1 кг ягод калины, 200 г сахара, 200 мл воды.

Приготовление. Из перебранных чистых ягод калины отжать сок. Получившийся сок вылить в глубокий сосуд (пластмассовую, металлическую посуду желательно не использовать). Оставшуюся мезгу залить водой и кипятить 15 минут. Затем отвар процедить. Соединить сок с отваром. Добавить сахар и размешать. Напиток охладить.

Этот напиток особенно полезен людям, страдающим хроническими заболеваниями желудка.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Если беспокоит язва желудка и двенадцатиперстной кишки, то надо принимать следующий сбор трав.

Требуется: 20 г измельченной коры калины, 40 г сухих и измельченных ягод шиповника, 40 г зверобоя (травы, листьев, цветков), 20 г травы пустырника сердечного, 10 г корня валерианы, 30 г листьев и цветков ежевики, 10 г вероники лекарственной (наземная часть), 500 мл воды.

Приготовление. 6 г сбора залить кипятком на 30 минут, но не кипятить.

Применение. Пить 4 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 3 ст. л. ягод калины, 1,5 стакана воды.

Приготовление. Плоды калины растереть в ступке. Залить их холодной кипяченой водой и выдержать 6 – 12 часов. Потом процедить.

Применение. Принимать по 15 мл (1 ст. л.) 3 раза в день.

Настой ягод калины принимают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

При болях в желудке и кишечнике болеутоляющим средством является настой плодов калины.

Требуется: 50 г свежих или сухих ягод калины, 2 стакана воды.

Приготовление. Плоды калины растереть в деревянной ступке, залить кипятком, но некрутым, и дать настояться 30–40 минут. Фильтровать настой необязательно.

Применение. Принимать по 1/3 стакана до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. цветков калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить сырье некрутым кипятком и дать настояться на

водяной бане 20–25 минут. Затем процедить.

Применение. Принимать в течение дня в 3 приема.

Настой цветков калины успешно используется при лечении мочекаменной и желчно-каменной болезни.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. свежих или сухих ягод калины, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. березовых почек, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить холодной кипяченой водой. Дать настояться 30 минут и затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день после еды.

Плоды калины – прекрасное желчегонное средство.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 15 г плодов калины, 15 г цветков просвирника, 15 г корня петрушки, 15 г корня бедренца, 15 г плодов шиповника, 15 г корня любистка, 15 г листьев толокнянки, 15 г листьев березы, 15 г корня стальника, 15 г корневища пырея, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить кипятком. Дать настояться 20 минут. Затем процедить.

Применение. Выпивать 2–3 стакана в день. Это очень действенный мочегонный сбор, особенно эффективный при нефрите.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Из семян калины приготавливают кофе, который обладает тонизирующим действием на кишечник, поэтому рекомендуется при запорах.

Требуется: 50 г сухих семян плодов калины, 200 мл воды, сахар по вкусу.

Приготовление. Семена калины измельчить на кофемолке. 1 ч. л. порошка засыпать в чашку (из расчета 1 ч. л. порошка на 1 чашку) и залить кипятком. Накрыть крышкой и дать настояться 5 минут. Можно добавить сахар, сливки по вкусу.

Применение. Пить кофе рекомендуется не чаще 2 раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

При поносах широко используют ягоды калины, варенные с медом.

Требуется: 4 ст. л. плодов калины, 1 стакан меда.

Приготовление. Свежие ягоды калины перебрать и промыть проточной водой. В деревянной ступе растолочь ягоды. Добавить к ним мед, перемешать. Поставить получившуюся смесь в эмалированной посуде на слабый огонь. В течение 10–15 минут проварить ягоды с медом, при этом постоянно помешивая деревянной ложкой. Охладить.

Применение. Принимать в течение дня по 1 ч. л.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. семян плодов калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Семена калины залить водой и поставить на медленный огонь. Прокипятить 30 минут и дать настояться в течение 30 минут. Отвар процедить.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 2 раза в день. Это средство обладает хорошим потогонным действием. При диспепсии (несварении желудка) следует принимать отвар семян калины по 2 ст. л. 3 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1–2 ст. л. ягод калины, 2 стакана воды.

Приготовление. Ягоды растереть и залить кипятком. Настаивать в течение 4–4,5 часов и процедить настой.

Применение. Пить настой по 3 ст. л. 4–5 раз в день.

Приведенный рецепт настоя полезен для лечения гастрита с пониженной секрецией и в целях профилактики рака желудка.

Свежие ягоды калины также полезно есть при гастрите с пониженной секрецией.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 30 г плодов калины, 30 г плодов боярышника, 30 г цветков боярышника, 10 г цветков арники, 30 г травы хвоща полевого, 40 г травы тысячелистника, 30 г листьев омелы, 1 стакана воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Когда остынет, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г коры калины, 10 г плодов тмина, 10 г листьев барвинка, 15 г корня валерианы, 15 г листьев Melissa, 30 г цветков боярышника, 30 г травы омелы белой, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком. Дать настояться 2 часа, затем процедить.

Применение. Выпивать по 2 стакана настоя в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 5 г коры калины, 5 г листьев березы белой, 10 г донника лекарственного, 10 г корня солодки голой, 20 г семян льна посевного, 20 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы, 20 г листьев подорожника большого, 30 г бессмертника песчаного, 30 г плодов шиповника, 30 г хвоща полевого, 30 г шалфея, 30 г семян укропа огородного, 30 г травы сушеницы лесной, 0,5 л воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и дать настояться 30 минут. Затем процедить.

Применение. Пить по 150 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 2 ст. л. плодов калины, 4 ст. л. плодов боярышника, 4 ст. л. горюцвета (адониса), 2 ст. л. донника лекарственного, 6 ст. л. земляники, 2 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора настаивать в 200 мл холодной воды 6 часов. Процедить и залить 1 стаканом кипятка. Потомить настой на водяной бане 30 минут. Процедить.

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

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 3 стакана ягод калины, 0,5 л майского меда, 2 л воды.

Приготовление. Ягоды калины поместить в трехлитровую банку. Залить их 2 л крутого кипятка и закрыть пластмассовой крышкой. Тепло укутать банку. Поставить ее в темное теплое место на 6 часов. Затем процедить через волосяное сито. Ягоды протереть через это же сито деревянной ложкой. В полученный раствор добавить мед и все тщательно перемешать. Хранить лекарство в холодильнике.

Применение. Принимать 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца. Затем сделать недельный перерыв, и так 3 курса.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ч. л. коры калины, 1 ч. л. травы пустырника, 1 ч. л. плодов тмина, 1 ч. л. плодов фенхеля, 1 ч. л. корня валерианы, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить кипятком и выдержать 1 час. Потом процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 5 ч. л. сока ягод калины, 4 ч. л. травы ясменника душистого, 3 ч. л. травы сушеницы, 4 ч. л. травы пустырника, 2 ч. л. травы чабреца, 5 ч. л. листьев ежевики, 1 л воды.

Приготовление. 4 ст. л. сбора трав залить кипятком. Дать настояться 2–3 часа. Потом процедить и охладить. В готовый настой добавить калиновый сок.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 1 ст. л. коры калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить сырье водой и кипятить 20–30 минут. Затем столько же времени настаивать отвар. Процедить. Сырье отжать.

Применение. Пить по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 30 г плодов калины, 30 г листьев вахты трехлистной, 30 г листьев мяты перечной, 30 г корня валерианы, 1 стакан воды.

Приготовление. Ягоды калины растереть в деревянной ступе. Смешать 1 ст. л. ягод калины и 1 ст. л. травяного сырья. Получившуюся смесь залить кипятком. Дать настояться 20 минут. Затем охладить и профильтровать.

Применение. Принимать в течение всего дня по 1–2 ст. л. до еды.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 20 г коры молодых побегов калины, 20 г листьев розмарина, 20 г шишек хмеля, 20 г листьев мяты перечной, 20 г травы зверобоя, 20 г листьев мелиссы, 20 г корня валерианы, 1 стакан воды.

Приготовление. 2 ст. л. сырья залить кипятком и дать настояться 20 минут. Настой охладить и еще теплым процедить.

Применение. Принимать мелкими глотками в течение всего дня.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г коры калины, 10 г листьев аптечной ромашки, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить кипятком и прокипятить 15 минут. Столько же времени отвар настаивать. Процедить.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. вечером, перед сном.

ЛЕКАРСТВЕННЫЙ НАСТОЙ

Требуется: 10 г плодов калины, 50 г плодов шиповника, 5 г листьев мяты, 2 стакана воды.

Приготовление. Растолочь плоды шиповника и залить в термосе 1 стаканом кипятка. Дать настояться 30–40 минут. Потом добавить в термос листья мяты и растолченные ягоды калины. Залить еще 1 стаканом кипятка. Дать настояться 30 минут.

Применение. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Перед употреблением процедить.

Глава 5. СРЕДСТВА ОТ ДУРНОЙ КРОВИ

ОТВАР ИЗ ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ

Требуется: 0,5–1 кг овсяной соломы, 2–3 л воды.

Приготовление. Измельченную овсяную солому варить полчаса в нескольких литрах воды, затем процедить.

Применение. Отвар применять в качестве добавления к теплой воде для приема ванны.

ОТВАР ИЗ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Требуется: 3 ст. л. водочной настойки зеленого грецкого ореха, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. сахара.

Приготовление. Настойку грецкого ореха смешать с равным количеством меда и сахара, выдержать в холоде (погребе или холодильнике) 3 недели.

Применение. Пить настойку по 1 ч. л. 2 раза в день.

МАЗЬ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

Требуется: 250 г подсолнечного масла, 10 стручков красного перца, 250 г керосина.

Приготовление. Смешать подсолнечное масло с керосином и красным перцем. Настаивать в теплом месте 10 дней.

Применение. Вечером втирать в болевые точки, утром надеть теплое белье.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ВАЗЕЛИНА

Требуется: 50 мл керосина, 50 мл вазелина.

Приготовление. Вазелин и керосин тщательно перемешать.

Применение. Втирать в больные участки неочищенный керосин в смеси с вазелином. Процедуру повторять 2 раза в день. После растирания укутывать больное место шерстяной тканью, прогретой утюгом или на печке.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ПИХТОВОГО МАСЛА

Требуется: 30 мл керосина, 30 мл пихтового масла.

Приготовление. Смешать керосин и пихтовое масло.

Применение. На больные участки тела положить полоску ткани, пропитанную керосином с пихтовым маслом, прикрыть полиэтиленом, укрыться одеялом и лежать 30 минут. Если боли сильные, процедуру повторяют до 3 раз в день.

МАЗЬ ИЗ ГОРЧИЦЫ И КЕРОСИНА

Требуется: 200 г соли, 100 г сухой горчицы.

Приготовление. 200 г соли смешать с 100 г сухой горчицы, добавить к ним керосин до получения сметанообразной массы.

Применение. Втирать на ночь в больные места. Утром остатки мази тщательно смыть.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА

Требуется: 30 мл керосина.

Приготовление и применение. Кусок ткани смочить в очищенном керосине, накладывать на больную часть тела и сверху обматывать полотенцем. Через некоторое время в этом месте появляется сильное жжение. Длительность сеанса лечения – от 30 минут до 2 часов. Если жжение слишком сильное, повязку следует ослабить. После снятия повязки кожу смазать вазелином.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И СОЛИ

Требуется: 50 г соли, 50 мл керосина.

Приготовление. Смешать керосин и соль.

Применение. Натирать этой смесью больные места.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 ст. л. керосина, 5 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта.

Приготовление. Траву измельчить, залить спиртом и керосином, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте.

Применение. Натирать этой смесью больные места.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И СИРЕНИ

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени, 200 мл медицинского спирта.

Приготовление. Сырье измельчить, залить спиртом и керосином, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель. Затем профильтровать и снова настаивать 7 дней, снова профильтровать.

Применение. Использовать для растирания больных мест.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

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

Приготовление. Сырье залить спиртом, керосином и настаивать 2 недели.

Применение. Натирать больные места.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ШАЛФЕЯ

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы

тысячелистника, 1 ст. л. травы шалфея, 30 г вазелинового масла или вазелина.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать с вазелиновым маслом и керосином до получения однородной вязкой массы. Хранить полученную мазь в холодном темном месте.

Применение. Натирать больные места.

МАЗЬ ИЗ ЦВЕТКОВ КОРОВЯКА

Требуется: цветки коровяка, 200 мл водки или 100 мл 70°-ного спирта.

Приготовление. 50 г цветков настаивать 10 дней в водке или 70°-ном спирте.

Применение. Использовать для растираний.

КОМПРЕСС ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: полынь цитварная, 300 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. цветочных корзинок полыни залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Применять наружно для компрессов.

МАЗЬ ИЗ ЦВЕТКОВ СИРЕНИ

Требуется: цветки сирени, 0,5 л водки.

Приготовление. 1 стакан свежих или сухих цветков настаивать на 0,5 л водки 10 дней. Процедить.

Применение. Использовать для растираний.

МАЗЬ ИЗ ШИШЕК ХМЕЛЯ

Требуется: 1 ст. л. порошка из шишек хмеля, 1 ст. л. свежего сливочного масла.

Приготовление. Порошок шишек хмеля растереть со сливочным маслом.

Применение. Полученной мазью растереть пораженные места.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

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

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

Применение. Втирать данную смесь в больные участки.

МАЗЬ ИЗ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. соцветий травы зверобоя продырявленного, немного вазелина, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву заварить и поставить на 10 минут настаиваться.

После этого настой процедить. Вазелин растопить на водяной бане и смешать с травяным настоем.

Применение. Втирать данную смесь в больные участки.

ПРИМОЧКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы зверобоя, 3 ст. л. спирта, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 минут настаиваться. Затем отвар процедить и добавить в него спирт.

Применение. Приготовленную примочку прикладывать к воспаленному суставу в течение недели. Противовоспалительное действие травы зверобоя и спирта в совокупности даст благоприятный эффект.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 5 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта.

Приготовление. Траву измельчить, залить спиртом, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте.

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И СИРЕНИ

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени, 200 мл медицинского спирта.

Приготовление. Травы измельчить, залить спиртом, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель. После этого настойку профильтровать и снова поставить настаиваться на 7 дней. По истечении положенного срока настойку опять отфильтровать. И только после этого она готова к применению.

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И КАЛЕНДУЛЫ

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

Приготовление. Траву залить спиртом и поставить на 2 недели настаиваться.

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ШАЛФЕЯ

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

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

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

НАСТОЙ ИЗ СУХИХ ЦВЕТОЧНЫХ КОРЗИНОК АРНИКИ ГОРНОЙ

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

Приготовление. Сухие цветочные корзинки арники горной залить крутым кипятком в термосе. Оставить на 2 часа, затем процедить.

Применение. Использовать для полоскания горла, для обмываний и примочек.

ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ

Требуется: 1–3 кг винограда.

Приготовление. При помощи соковыжималки выжать сок из винограда.

Применение. Виноградный сок пить 3 раза в день: утром – натощак, за час до обеда и вечером. Виноградный сок начинайте пить с 1 стакана на прием и доведите разовую дозу до 2 стаканов. Первоначальная суточная доза винограда – 1 кг, постепенно повышайте ее до 2,5–3 кг винограда. Курс лечения длится 3–4 недели. В этот период рекомендуется не употреблять жирного мяса, сырого молока и спиртных напитков.

СМЕСЬ ИЗ ЦВЕТКОВ

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

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

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ИЗ БОЯРЫШНИКА

Требуется: 1 ст. л. цветков или ягод боярышника, 1 стакан водки.

Приготовление. Цветки или ягоды боярышника настаивать 7 суток в 1 стакане водки под плотной крышкой, процедить.

Применение. Пить по 20–25 капель с водой 3–4 раза в день до еды. Боярышник понижает кровяное давление, улучшает сон у больных с сердечными заболеваниями, понижает возбудимость центральной нервной системы, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и мозга.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК С МЕДОМ

Требуется: по 200 г свежего лука и меда.

Приготовление. Смешать равные части свежего лука и меда.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

ЧЕСНОК С ПРОСТОКВАШЕЙ

Требуется: 1 головка чеснока, 1 стакан простокваши.

Применение. Самым обыкновенным способом является прием за ужином от 0,5 до 1 головки чеснока, лучше всего с простоквашей.

НАСТОЙКА ИЗ ЧЕСНОКА

Требуется: 250 г чеснока, 1 л водки.

Приготовление. Чеснок очистить от шелухи, измельчить и залить водкой, выдержать в течение 14 дней при температуре 30 °С. Склянку хорошо закупорить, пробку залить воском или сургучом (чтобы воздух не проникал) и держать на солнце или около печки. Несколько раз в день взбалтывать. Через 14 дней содержимое склянки процедить через марлю. Приготовленную таким образом настойку можно хранить в течение года.

Применение. Принимать по 20 капель в часы до и после обеда.

НАСТОЙ ЛЕЩИНЫ ДРЕВОВИДНОЙ

Требуется: 1 ст. л. сушеных листьев или коры лещины древовидной, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные высушенные листья или кору залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов, затем процедить.

Применение. Пить по 1–2 ст. л. несколько раз в день.

БОЯРЫШНИК КОЛЮЧИЙ

Требуется: 2 ст. л. высушенных цветков и листьев боярышника, 0,5 л воды.

Приготовление. Высушенные цветки или листья залить кипятком, выдержать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

НАСТОЙ ДЯГИЛЯ

Требуется: 2 ч. л. корня дягиля, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный корень залить водой и варить в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить настой по 0,5 стакана несколько раз в день.

НАСТОЙ СУШЕНИЦЫ БОЛОТНОЙ

Требуется: 15 г сушеницы болотной, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву залить стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, после чего процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. за полчаса до еды 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ГЕРАНИ ОБЫКНОВЕННОЙ

Требуется: 2 ч. л. измельченного корневища герани обыкновенной, 2 стакана воды.

Приготовление. Сделать холодную вытяжку. Для этого измельченное корневище залить водой, настаивать в течение 8 часов, затем процедить через марлевую салфетку.

Применение. Настой пить частями в течение одного дня.

НАСТОЙ МЯТЫ

Требуется: по 30 г мяты перечной и пустырника пятилопастного, по 20 г валерианы лекарственной и хмеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. Настой из лекарственных растений или сборов готовится следующим образом: травы смешать, поместить в эмалированную посуду, залить горячей водой и проварить в течение 10 минут с момента закипания, охладить, процедить. Полученный настой довести кипяченой водой до 200 мл.

Применение. Рекомендуются принимать по 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

НАСТОЙ РОДИОЛЫ

Требуется: по 20 г родиолы розовой, заманихи высокой, шиповника коричневого и крапивы двудомной, 15 г боярышника кроваво-красного, 10 г зверобоя продырявленного.

Приготовление. Сырье залить кипящей водой, поставить на медленный огонь и довести до кипения. После этого охладить, процедить, оставшееся сырье отжать.

Применение. Пить по 1/3 – 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день в качестве тонизирующего средства.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

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

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

Применение. Употреблять по 0,5 стакана настоя 2 раза в день.

НАСТОЙ ХВОЦА

Требуется: 20 г травы хвоща полевого, 30 г травы горца птичьего, 50 г ягод боярышника кроваво-красного, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить горячей водой, поставить на медленный огонь и довести до кипения, настаивать в течение 1–2 часов, после чего настой процедить и довести объем кипяченой водой до исходного (200 мл).

Применение. Пить по 1/3 – 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ВАЛЕРИАНЫ

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

и травы аниса обыкновенного.

Приготовление. Сырье залить горячей кипяченой водой, поставить на водяную баню, довести до кипения и проварить в течение 15 минут, охладить до теплого состояния, затем процедить. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

Применение. Рекомендуется употреблять настой по 1/3 – 1/4 стакана 2–3 раза в день.

НАСТОЙ БОЯРЫШНИКА

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

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

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ВАСИЛЬКА И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 0,5 ст. л. цветков василька, 0,5 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. пустырника, 3 стакана воды.

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

Применение. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 минут после приема пищи. Курс лечения – 10 дней, затем 10 дней перерыв, после этого лечение возобновить. Так повторить еще 2 раза.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. хвоща полевого, 500 мл воды.

Приготовление. Сбор залить крутым кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

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

НАСТОЙ ИЗ ВАЛЕРИАНЫ И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 корень валерианы, 1 ч. л. травы зверобоя, 1 ч. л. травы шалфея, 100 мл спирта.

Приготовление. Сырье измельчить и настаивать 16–18 дней на спирту, затем профильтровать.

Применение. Перед сном смачивать в настойке ватный тампон и нюхать по 30 секунд поочередно каждой ноздрей.

Процедуру проделывать в течение 2–3 недель, без перерывов. Через 7 дней значительно улучшится сон, пройдут головные боли, нормализуется артериальное давление.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ И ДУШИЦЫ

Требуется: 3 ч. л. цветков календулы лекарственной, 2 ч. л. травы душицы, 1 ч. л. плодов бузины, 1 ч. л. зверобоя.

Приготовление. Сырье заварить кипятком, кипятить 10 минут, затем остудить. Охлажденный настой процедить через марлю 2 раза.

Применение. Принимать в холодном виде по 1 ст. л. 4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Требуется: 2 ст. л. сухих плодов шиповника, 0,5 л кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Шиповник залить кипятком и кипятить 10–15 минут. Затем остудить, процедить и добавить мед. Тщательно перемешать и поставить в темное место на 2–3 часа, предварительно поместив целебный настой в плотно закрытую посуду.

Применение. Принимать по 0,25 стакана 2–3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ РЕДЬКИ И МЕДА

Требуется: 1 редька, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. морковного сока.

Приготовление. Редьку натереть, сок отжать, смешать пополам с медом и морковным соком.

Применение. Принимать от 1/3 – 0,5 до 1 стакана в день. Увеличивать дозу до 1 стакана постепенно.

НАСТОЙ ИЗ СОЛОДКИ ГОЛОЙ

Требуется: 1 ст. л. корня солодки голой, 1 ст. л. семян льна обыкновенного, 1 ст. л. семян липы сердцевидной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Требуется: 1 ст. л. корня лопуха большого, 1 ст. л. корня полыни горькой, 1 ст. л. травы девясила высокого, 1 ст. л. корня ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы сушеницы болотной, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка.

Применение. По 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ПОДРОЖНИКА

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

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ И ШИПОВНИКА

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы аптечной, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 0,5 л воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить в термосе 0,5 л воды и настаивать 3–4 часа.

Применение. Настой пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ АНИСА

Требуется: 1 ст. л. листьев аниса обыкновенного, 1 ст. л. плодов кукурузы, 1 ст. л. рылец одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. корня горца птичьего, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси растений залить 1 стаканом кипятка.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЛЬНА И АИРА

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ АИРА БОЛОТНОГО

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипяченой воды, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/4 – 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЧЕРЕДЫ

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

Применение. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ

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

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

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ АЛТЕЯ И КАЛЕНДУЛЫ

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипяченой воды, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ БРУСНИКИ И ЧЕРНИКИ

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 1–2 минуты, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ДЕВЯСИЛА

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 1/3 – 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ

Требуется: 50 г травы горца птичьего, 50 г травы бессмертника песчаного, 50 г цветка зверобоя продырявленного, 40 г рылец кукурузы обыкновенной, 40 г семян льна посевного, 40 г корня одуванчика лекарственного, 40 г корня земляники лесной, 30 г травы чистотела большого, 30 г корня горца змеинового, 20 г корня жостера слабительного,

20 г травы почечного чая, 20 г травы фенхеля обыкновенного, 20 г плодов хмеля обыкновенного, 20 г листьев мяты перечной, 500 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настоять 6–8 часов и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ТОЛОКНЯНКИ

Требуется: 1 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 1 ст. л. плодов петрушки кудрявой, 1 ст. л. почек березы повислой, 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. корней девясила высокого, 1 л воды.

Приготовление. Смесь заварить кипящей водой, кипятить 10 минут, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ АКОНИТА

Требуется: 10 г корня аконита, 200 г соломы овса посевного, 2 л воды.

Приготовление. Солому поместить в эмалированную посуду, добавить измельченный аконит, залить горячей водой и варить 30 минут. Процедить.

Применение. Отвар влить в ванну с водой при температуре 35–36 °С. Принимать ванну через день, продолжительность процедуры должна составлять не более 10 минут. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ

Требуется: 1 ст. л. листьев березы повислой, 1 ст. л. листьев брусники обыкновенной, 1 ст. л. травы почечного чая, 1 ст. л. корня солодки голой, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипящей водой, настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ХВОЦА И СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

Требуется: 10 г хвоща, 10 г створок фасоли, 10 г соломы овсяной, 10 г травы зверобоя, 10 г спорыша, 10 г цветков бузины зеленой, 10 г цветков василька синего, 10 г коры крушины, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить на ночь 1 л сырой воды, а утром кипятить 7 – 10 минут.

Применение. Выпить средство за день в 5 приемов: натощак целый стакан, а остальное – за 4 приема, каждый раз через 1 час после еды.

НАСТОЙ ИЗ СТЕБЛЕЙ БОБОВ

Требуется: 5 г листьев аконита, 5 сухих или свежих стеблей бобов, 2 л

воды.

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком в кастрюле, накрыть крышкой и настаивать 30 минут.

Применение. Настой влить в ванну с горячей водой (до 40 °С) и принимать ванну через день в течение 7 – 10 минут перед сном. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ОТ ДУРНОЙ КРОВИ

Требуется: 10 г сушеницы болотной, 10 г цветков тысячелистника, 10 г травы зверобоя, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков ромашки, 10 г травы спорыша, 10 г семян укропа, 10 г семян тмина, 10 г шишек хмеля, 5 г коры крушины, 10 г корней валерианы, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить 1 л кипятка и поставить в духовку на целую ночь, чтобы настоялась.

Применение. Натощак выпить 1 стакан отвара, а остальное – в 4 приема в течение дня, каждый раз через 1 час после еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРЫ КРУШИНЫ

Требуется: 10 г коры крушины ломкой, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 20–30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 1/4 – 0,5 стакана на ночь.

НАСТОЙ ИЗ АКОНИТА И ШИПОВНИКА

Требуется: 5 г цветков аконита, 30 г ягод шиповника коричневого, 30 г ягод можжевельника обыкновенного, 10 г травы адониса весеннего, 1 л воды.

Приготовление. Аконит измельчить, ягоды растереть. Траву адониса высушить и измельчить. Сырье смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком и настаивать 3 часа. Процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л., разведенные в стакане теплой воды, 3 раза в день после еды. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ КАССИИ

Требуется: 10 г листьев кассии узколистной, 10 г коры крушины ломкой, 10 г плодов тмина обыкновенного, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,5 стакана на ночь.

НАСТОЙ ИЗ ЖОСТЕРА И КОРЫ КРУШИНЫ

Требуется: 10 г плодов жостера слабительного, 20 г коры крушины

ломкой, 10 г листьев крапивы двудомной, 3 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипящей водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана на ночь.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЕЙ И ЛИСТЬЕВ АКОНИТА

Требуется: 5 г корней и листьев аконита, 20 г корней и листьев одуванчика, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком, накрыть крышкой, укутать шерстяным одеялом и настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана теплой воды, 4 раза в день после приема пищи. Курс лечения – 3 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧИСТОТЕЛА

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

Приготовление. Листья чистотела растереть. Смесь залить водкой и настаивать 15 дней в темном теплом месте, процедить.

Применение. Настойку применять в виде компрессов, меняя их каждый час.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ГОРЕЧАВКИ

Требуется: 3 ч. л. измельченного корня горечавки, 3 стакана воды.

Приготовление. Корень залить сырой водой и варить в течение 7 – 10 минут, остудить.

Применение. Весь этот отвар выпить в течение дня.

НАСТОЙ ИЗ СКИПИДАРА И ИНДИЙСКОГО ЛУКА

Требуется: 50 г скипидара, 1 лист индийского лука.

Приготовление. Скипидар (продукт хвои сосны) развести в ванне с теплой водой.

Применение. Пораженные участки тела натереть листом индийского лука и сесть в ванну. Ванну принимать не более 15 минут, затем встать под душ и растереть все тело мочалкой.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Требуется: 30 г цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды, 100 г поваренной соли, 10 л воды.

Приготовление. Ромашку залить водой и варить 30 минут, затем остудить и процедить.

Применение. Отвар ромашки влить в ванну с теплой водой, добавить соль.

МАЗЬ ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: 1 ст. л. травы полыни, 1,5 стакана кипятка, 4 ст. л. настоя

индийского лука.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить в термосе 1,5 стакана кипятка и настаивать 2 часа. Процедить, смешать с настоем индийского лука.

Применение. Применять наружно как обезболивающее средство.

НАСТОЙ ИЗ РЕДЬКИ И МЕДА

Требуется: 1 редька, 1 стакан меда, 100 мл водки, 1 ст. л. поваренной соли.

Приготовление. 1,5 стакана сока редьки смешать с 1 стаканом чистого меда и 100 мл водки. Добавить 1 ст. л. поваренной соли и все хорошо перемешать.

Применение. Смесью натирать поясницу и суставы.

НАСТОЙ ИЗ СИРЕНИ И ИНДИЙСКОГО ЛУКА

Требуется: 1 стакан цветов сирени, 500 мл водки, 5 ст. л. настоя индийского лука

Приготовление. 1 стакан цветов сирени настаивать в 500 мл водки 7 – 10 дней, добавить 5 ст. л. настойки индийского лука.

Применение. Применять для растирания поясницы, суставов.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ГОРЕЧАВКИ

Требуется: 3 ч. л. корня горечавки, 3 стакана воды.

Приготовление. 3 ч. л. мелко порезанного корня горечавки залить 3 стаканами сырой воды и кипятить в течение 7 – 10 минут, остудить.

Применение. Отвар применять для натирания.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДУРНОЙ КРОВИ

Требуется: 25 г корней лопуха, 20 г корневищ пырея, 20 г травы череды, 20 г травы трехцветной фиалки, 20 г и вероники лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Взять 40 г этой смеси на 1 л воды и кипятить на медленном огне 15 минут.

Применение. Настой применять для растираний.

НАСТОЙ ИЗ ЯГОД БОЯРЫШНИКА

Требуется: 30 г ягод боярышника, 30 г ягод шиповника коричневого, 40 г стручков фасоли, 30 г листьев черники, 30 г листьев смородины черной, 20 г листа подорожника большого, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков бузины черной, 10 г льна посевного, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком. Кастрюлю поставить на водяную баню на 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана воды, 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ПРОРОСШИХ ЗЕРЕН ПШЕНИЦЫ

Требуется: 1 ст. л. проросших зерен пшеницы, 1 ст. л. зерен кукурузы, 1 ст. л. проросших зерен ржи, 2 стакана воды.

Приготовление. Зерна пшеницы, кукурузы и ржи смолоть в кофемолке, сложить в термос и залить кипятком. Настоять в течение 2 часов.

Применение. Принимать средство в сочетании с разрешенными фруктами в течение недели 3 раза в день. Приготовленный состав отличается неприятным вкусом, но обладает большими целительными свойствами.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ АКОНИТА

Требуется: 3 г цветков аконита, 25 г корней и травы одуванчика, 1 л воды.

Приготовление. Сырье высушить, измельчить, залить кипятком в эмалированной посуде и варить на медленном огне 10 минут. Настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана теплой воды, 3 раза в день до еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЕЙ ПЫРЕЯ

Требуется: 2 ст. л. корней пырея, 200 г воды.

Приготовление. Корни измельчить, положить в термос и залить крутым кипятком. Настоять в течение ночи.

Применение. Настой разделить на 4 приема и употреблять в течение дня за 1 час до еды.

НАСТОЙ ИЗ ВЕТОК ВЕРБЫ

Требуется: 1 ветка молодого прироста вербы, 1 л воды.

Приготовление. Взять ветку молодого прироста вербы, измельчить, положить в емкость, залить крутым кипятком. Кипятить на малом огне 5 минут, затем остудить.

Применение. Принимать отвар по 0,5 стакана 3–4 раза в день непременно в теплом виде.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ

Требуется: 20 г листьев ежевики, 10 г цветков боярышника, 20 г травы пустырника, 20 г травы сушеницы болотной, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в стеклянной или эмалированной посуде, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать в шерстяное одеяло и настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана кипяченой воды, 3 раза в день после еды. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ

Требуется: 20 г льняного семени, 20 г стручков фасоли (без зерен), 20 г листьев черники, 20 г овсяной соломы, 1 л воды.

Приготовление. Льняное семя вместе со стручками фасоли, листьями черники и овсяной соломой залить водой и варить 10 минут в воде, после чего дать отстояться и напаривать 20 минут, процедить.

Применение. Пить отвар по 2 ст. л. Дневная порция – 3 ст. л. смеси на 3 стакана воды.

НАСТОЙ ИЗ СТВОРОК ФАСОЛИ

Требуется: 20 г створок фасоли, 20 г корней лопуха, 20 г листьев черники, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить водой, замачивать в течение ночи, утром кипятить 5–7 минут, еще немного настаивать, процедить, слегка отжимая, остаток.

Применение. Весь отвар выпить за день в 6 приемов.

НАСТОЙ ИЗ БРУСНИКИ И ПОЛЬНИ

Приготовление. 1 ст. л. брусники обыкновенной, 1 ст. л. листьев полыни обыкновенной, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. цветков календулы.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 минут при слабом кипении воды, настоять 15 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ПИЖМЫ

Требуется: 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 1 ст. л. одуванчика лекарственного, 1 ст. л. корня тмина обыкновенного.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 минут при слабом кипении, настоять 15 минут, процедить.

Применение. По 1 ст. л. отвара за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЧИСТОТЕЛА

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 15 минут, настоять 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ БЕССМЕРТНИКА

Требуется: 1 ст. л. цветков бессмертника, 1 ст. л. листьев вахты

трехлистной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом горячей кипяченой воды и прогреть на водяной бане при слабом кипении воды в течение 10–15 минут, настоять 30–40 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ

Требуется: 15 г цветков календулы, 15 г травы чистотела, 15 г плодов фенхеля обыкновенного, 15 г цветков василька синего.

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

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ БЕССМЕРТНИКА И ПОЧЕК БЕРЕЗЫ

Требуется: 30 г цветков бессмертника, 30 г почек березы, 30 г корневищ аира болотного, 15 г плодов жостера.

Приготовление. 20 г сбора залить 200 мл воды, выдерживать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ЦИКОРИЯ

Требуется: 25 г корня цикория, 25 г мяты перечной, 25 г листьев одуванчика лекарственного, 25 г корня дягиля лекарственного.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Требуется: 40 г цветка бессмертника песчаного, 40 г листьев вахты трехлистной, 30 г листьев мяты перечной, 20 г плодов кориандра.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 20 минут и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЛАВАНДЫ

Требуется: 15 г цветков лаванды, 15 г цветка клевера лугового, 15 г цветков вероники длиннолистной, 15 г травы лапчатки гусиной.

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

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КУКУРУЗЫ

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

крушины ломкой.

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

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ВЕРБЕНЫ

Требуется: 15 г листьев вербены лекарственной, 15 г листьев березы, 15 г травы подмаренника, 15 г листьев земляники.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ОЗДРАВЛИВАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ

Требуется: 40 г цветка бессмертника песчаного, 40 г листьев крапивы двудомной, 21 г листьев шалфея лекарственного, 20 г плодов шиповника, 20 г листьев мяты перечной.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 20 минут, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ПИЖМЫ

Требуется: 15 г цветков пижмы обыкновенной, 15 г ромашки аптечной, 15 г плода жостера, 15 г листьев мяты перечной, 15 г рылец кукурузы обыкновенной.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И МЯТЫ

Требуется: 30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г листьев мяты перечной, 20 г листьев полыни горькой, 20 г корня валерианы лекарственной, 20 г шишек хмеля обыкновенного.

Приготовление. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ И ЗВЕРБОЯ

Требуется: 20 г цветков календулы, 15 г травы звербоя продырявленного, 15 г травы одуванчика лекарственного, 15 г цветков пижмы обыкновенной.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ

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

Приготовление. Смесь из трав залить кипятком, настоять, укутав, 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ЛАПЧАТКИ

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

Приготовление. Травы смешать, смесь залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ЛАПЧАТКИ И ЧЕРНИКИ

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня лапчатки, 1 ст. л. плодов черники, 1 ст. л. листьев черники, 2 ст. л. цветков ромашки, 3 стакана воды.

Приготовление. Смесь из трав залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ИЗ ИСЛАНДСКОГО МХА

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

Приготовление. Смесь залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, затем отжать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

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

Приготовление. Смесь заварить кипятком, настаивать, укутав, 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ МАНЖЕТКИ

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

Приготовление. Травы смешать, залить вином и кипятить 10 минут.

Применение. Принять горячий отвар натошак (0,5 стакана), оставшийся отвар разделить на 4 приема и выпить горячим, каждый прием – через 1 час после еды.

НАСТОЙ ИЗ ИСЛАНДСКОГО МХА И РОМАШКИ

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

Приготовление. Сбор залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать.

Применение. Принимать отвар по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ЗВЕРБОЯ И КОРНЯ ОДУВАНЧИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО

Требуется: 2–3 ч. л. измельченной травы зверобоя, 1 ч. л. измельченного корня одуванчика.

Приготовление. Звербой и корень одуванчика залить кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого настой процедите.

Применение. Принимайте настой по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ЗВЕРБОЯ И КОРЫ КАЛИНЫ

Требуется: 2 ст. л. зверобоя, 4 ст. л. измельченной коры калины.

Приготовление. Звербой и кору залить холодной водой и кипятить на медленном огне в течение 30–40 минут. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРБОЯ, КОРЫ КРУШИНЫ И КРАПИВЫ

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. крапивы.

Приготовление. Травы и кору залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 минут настояться. После этого отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ ЗВЕРБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя.

Приготовление. Траву залить кипятком. Затем прокипятить жидкость 15–20 минут на медленном огне, процедить.

Применение. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день.

НАСТОЙ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ И ПОЧЕК ОСИНЫ

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 2 ч. л. почек осины.

Приготовление. Зверобой и почки осины залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 1 час настаиваться. Затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 6 раз в день в течение недели.

Глава 5. СРЕДСТВА ОТ ДУРНОЙ КРОВИ

ОТВАР ИЗ ОВСЯНОЙ СОЛОМЫ

Требуется: 0,5–1 кг овсяной соломы, 2–3 л воды.

Приготовление. Измельченную овсяную солому варить полчаса в нескольких литрах воды, затем процедить.

Применение. Отвар применять в качестве добавления к теплой воде для приема ванны.

ОТВАР ИЗ ГРЕЦКОГО ОРЕХА

Требуется: 3 ст. л. водочной настойки зеленого грецкого ореха, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. сахара.

Приготовление. Настойку грецкого ореха смешать с равным количеством меда и сахара, выдержать в холоде (погребе или холодильнике) 3 недели.

Применение. Пить настойку по 1 ч. л. 2 раза в день.

МАЗЬ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА

Требуется: 250 г подсолнечного масла, 10 стручков красного перца, 250 г керосина.

Приготовление. Смешать подсолнечное масло с керосином и красным перцем. Настаивать в теплом месте 10 дней.

Применение. Вечером втирать в болевые точки, утром надеть теплое белье.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ВАЗЕЛИНА

Требуется: 50 мл керосина, 50 мл вазелина.

Приготовление. Вазелин и керосин тщательно перемешать.

Применение. Втирать в больные участки неочищенный керосин в смеси с вазелином. Процедуру повторять 2 раза в день. После растирания укутывать больное место шерстяной тканью, прогретой утюгом или на печке.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ПИХТОВОГО МАСЛА

Требуется: 30 мл керосина, 30 мл пихтового масла.

Приготовление. Смешать керосин и пихтовое масло.

Применение. На больные участки тела положить полоску ткани, пропитанную керосином с пихтовым маслом, прикрыть полиэтиленом, укрыться одеялом и лежать 30 минут. Если боли сильные, процедуру повторяют до 3 раз в день.

МАЗЬ ИЗ ГОРЧИЦЫ И КЕРОСИНА

Требуется: 200 г соли, 100 г сухой горчицы.

Приготовление. 200 г соли смешать с 100 г сухой горчицы, добавить к ним керосин до получения сметанообразной массы.

Применение. Втирать на ночь в больные места. Утром остатки мази тщательно смыть.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА

Требуется: 30 мл керосина.

Приготовление и применение. Кусок ткани смочить в очищенном керосине, накладывать на больную часть тела и сверху обматывать полотенцем. Через некоторое время в этом месте появляется сильное жжение. Длительность сеанса лечения – от 30 минут до 2 часов. Если жжение слишком сильное, повязку следует ослабить. После снятия повязки кожу смазать вазелином.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И СОЛИ

Требуется: 50 г соли, 50 мл керосина.

Приготовление. Смешать керосин и соль.

Применение. Натирать этой смесью больные места.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 ст. л. керосина, 5 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта.

Приготовление. Траву измельчить, залить спиртом и керосином, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте.

Применение. Натирать этой смесью больные места.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И СИРЕНИ

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени, 200 мл медицинского спирта.

Приготовление. Сырье измельчить, залить спиртом и керосином, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель. Затем профильтровать и снова настаивать 7 дней, снова профильтровать.

Применение. Использовать для растирания больных мест.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

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

Приготовление. Сырье залить спиртом, керосином и настаивать 2 недели.

Применение. Натирать больные места.

МАЗЬ ИЗ КЕРОСИНА И ШАЛФЕЯ

Требуется: 1 ст. л. керосина, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы

тысячелистника, 1 ст. л. травы шалфея, 30 г вазелинового масла или вазелина.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать с вазелиновым маслом и керосином до получения однородной вязкой массы. Хранить полученную мазь в холодном темном месте.

Применение. Натирать больные места.

МАЗЬ ИЗ ЦВЕТКОВ КОРОВЯКА

Требуется: цветки коровяка, 200 мл водки или 100 мл 70°-ного спирта.

Приготовление. 50 г цветков настаивать 10 дней в водке или 70°-ном спирте.

Применение. Использовать для растираний.

КОМПРЕСС ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: полынь цитварная, 300 мл кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. цветочных корзинок полыни залить кипятком и настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Применять наружно для компрессов.

МАЗЬ ИЗ ЦВЕТКОВ СИРЕНИ

Требуется: цветки сирени, 0,5 л водки.

Приготовление. 1 стакан свежих или сухих цветков настаивать на 0,5 л водки 10 дней. Процедить.

Применение. Использовать для растираний.

МАЗЬ ИЗ ШИШЕК ХМЕЛЯ

Требуется: 1 ст. л. порошка из шишек хмеля, 1 ст. л. свежего сливочного масла.

Приготовление. Порошок шишек хмеля растереть со сливочным маслом.

Применение. Полученной мазью растереть пораженные места.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

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

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

Применение. Втирать данную смесь в больные участки.

МАЗЬ ИЗ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. соцветий травы зверобоя продырявленного, немного вазелина, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву заварить и поставить на 10 минут настаиваться.

После этого настой процедить. Вазелин растопить на водяной бане и смешать с травяным настоем.

Применение. Втирать данную смесь в больные участки.

ПРИМОЧКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы зверобоя, 3 ст. л. спирта, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 минут настаиваться. Затем отвар процедить и добавить в него спирт.

Применение. Приготовленную примочку прикладывать к воспаленному суставу в течение недели. Противовоспалительное действие травы зверобоя и спирта в совокупности даст благоприятный эффект.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 5 ст. л. травы зверобоя, 100 мл спирта.

Приготовление. Траву измельчить, залить спиртом, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 2 недель в темном прохладном месте.

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И СИРЕНИ

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков сирени, 200 мл медицинского спирта.

Приготовление. Травы измельчить, залить спиртом, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель. После этого настойку профильтровать и снова поставить настаиваться на 7 дней. По истечении положенного срока настойку опять отфильтровать. И только после этого она готова к применению.

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И КАЛЕНДУЛЫ

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

Приготовление. Траву залить спиртом и поставить на 2 недели настаиваться.

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

МАЗЬ ИЗ ЗВЕРОБОЯ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И ШАЛФЕЯ

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

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

Применение. Натирать данной смесью больные участки.

НАСТОЙ ИЗ СУХИХ ЦВЕТОЧНЫХ КОРЗИНОК АРНИКИ ГОРНОЙ

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

Приготовление. Сухие цветочные корзинки арники горной залить крутым кипятком в термосе. Оставить на 2 часа, затем процедить.

Применение. Использовать для полоскания горла, для обмываний и примочек.

ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ

Требуется: 1–3 кг винограда.

Приготовление. При помощи соковыжималки выжать сок из винограда.

Применение. Виноградный сок пить 3 раза в день: утром – натощак, за час до обеда и вечером. Виноградный сок начинайте пить с 1 стакана на прием и доведите разовую дозу до 2 стаканов. Первоначальная суточная доза винограда – 1 кг, постепенно повышайте ее до 2,5–3 кг винограда. Курс лечения длится 3–4 недели. В этот период рекомендуется не употреблять жирного мяса, сырого молока и спиртных напитков.

СМЕСЬ ИЗ ЦВЕТКОВ

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

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

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ИЗ БОЯРЫШНИКА

Требуется: 1 ст. л. цветков или ягод боярышника, 1 стакан водки.

Приготовление. Цветки или ягоды боярышника настаивать 7 суток в 1 стакане водки под плотной крышкой, процедить.

Применение. Пить по 20–25 капель с водой 3–4 раза в день до еды. Боярышник понижает кровяное давление, улучшает сон у больных с сердечными заболеваниями, понижает возбудимость центральной нервной системы, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и мозга.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК С МЕДОМ

Требуется: по 200 г свежего лука и меда.

Приготовление. Смешать равные части свежего лука и меда.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

ЧЕСНОК С ПРОСТОКВАШЕЙ

Требуется: 1 головка чеснока, 1 стакан простокваши.

Применение. Самым обыкновенным способом является прием за ужином от 0,5 до 1 головки чеснока, лучше всего с простоквашей.

НАСТОЙКА ИЗ ЧЕСНОКА

Требуется: 250 г чеснока, 1 л водки.

Приготовление. Чеснок очистить от шелухи, измельчить и залить водкой, выдержать в течение 14 дней при температуре 30 °С. Склянку хорошо закупорить, пробку залить воском или сургучом (чтобы воздух не проникал) и держать на солнце или около печки. Несколько раз в день взбалтывать. Через 14 дней содержимое склянки процедить через марлю. Приготовленную таким образом настойку можно хранить в течение года.

Применение. Принимать по 20 капель в часы до и после обеда.

НАСТОЙ ЛЕЩИНЫ ДРЕВОВИДНОЙ

Требуется: 1 ст. л. сушеных листьев или коры лещины древовидной, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные высушенные листья или кору залить стаканом кипятка. Настаивать в течение 2 часов, затем процедить.

Применение. Пить по 1–2 ст. л. несколько раз в день.

БОЯРЫШНИК КОЛЮЧИЙ

Требуется: 2 ст. л. высушенных цветков и листьев боярышника, 0,5 л воды.

Приготовление. Высушенные цветки или листья залить кипятком, выдержать в течение 2 часов, процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

НАСТОЙ ДЯГИЛЯ

Требуется: 2 ч. л. корня дягиля, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный корень залить водой и варить в течение 10 минут, процедить.

Применение. Пить настой по 0,5 стакана несколько раз в день.

НАСТОЙ СУШЕНИЦЫ БОЛОТНОЙ

Требуется: 15 г сушеницы болотной, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву залить стаканом кипятка, настаивать в течение 30 минут, после чего процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. за полчаса до еды 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ГЕРАНИ ОБЫКНОВЕННОЙ

Требуется: 2 ч. л. измельченного корневища герани обыкновенной, 2 стакана воды.

Приготовление. Сделать холодную вытяжку. Для этого измельченное корневище залить водой, настаивать в течение 8 часов, затем процедить через марлевую салфетку.

Применение. Настой пить частями в течение одного дня.

НАСТОЙ МЯТЫ

Требуется: по 30 г мяты перечной и пустырника пятилопастного, по 20 г валерианы лекарственной и хмеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. Настой из лекарственных растений или сборов готовится следующим образом: травы смешать, поместить в эмалированную посуду, залить горячей водой и проварить в течение 10 минут с момента закипания, охладить, процедить. Полученный настой довести кипяченой водой до 200 мл.

Применение. Рекомендуются принимать по 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

НАСТОЙ РОДИОЛЫ

Требуется: по 20 г родиолы розовой, заманихи высокой, шиповника коричневого и крапивы двудомной, 15 г боярышника кроваво-красного, 10 г зверобоя продырявленного.

Приготовление. Сырье залить кипящей водой, поставить на медленный огонь и довести до кипения. После этого охладить, процедить, оставшееся сырье отжать.

Применение. Пить по 1/3 – 0,5 стакана настоя 2–3 раза в день в качестве тонизирующего средства.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

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

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

Применение. Употреблять по 0,5 стакана настоя 2 раза в день.

НАСТОЙ ХВОЦА

Требуется: 20 г травы хвоща полевого, 30 г травы горца птичьего, 50 г ягод боярышника кроваво-красного, 1 стакан воды.

Приготовление. Травы измельчить, залить горячей водой, поставить на медленный огонь и довести до кипения, настаивать в течение 1–2 часов, после чего настой процедить и довести объем кипяченой водой до исходного (200 мл).

Применение. Пить по 1/3 – 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ВАЛЕРИАНЫ

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

и травы аниса обыкновенного.

Приготовление. Сырье залить горячей кипяченой водой, поставить на водяную баню, довести до кипения и проварить в течение 15 минут, охладить до теплого состояния, затем процедить. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

Применение. Рекомендуется употреблять настой по 1/3 – 1/4 стакана 2–3 раза в день.

НАСТОЙ БОЯРЫШНИКА

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

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

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ВАСИЛЬКА И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 0,5 ст. л. цветков василька, 0,5 ст. л. травы зверобоя, 1 ч. л. пустырника, 3 стакана воды.

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

Применение. Принимать по 1/3 стакана 1 раз в день через 30 минут после приема пищи. Курс лечения – 10 дней, затем 10 дней перерыв, после этого лечение возобновить. Так повторить еще 2 раза.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. хвоща полевого, 500 мл воды.

Приготовление. Сбор залить крутым кипятком, настаивать 20 минут, процедить.

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

НАСТОЙ ИЗ ВАЛЕРИАНЫ И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 корень валерианы, 1 ч. л. травы зверобоя, 1 ч. л. травы шалфея, 100 мл спирта.

Приготовление. Сырье измельчить и настаивать 16–18 дней на спирту, затем профильтровать.

Применение. Перед сном смачивать в настойке ватный тампон и нюхать по 30 секунд поочередно каждой ноздрей.

Процедуру проделывать в течение 2–3 недель, без перерывов. Через 7 дней значительно улучшится сон, пройдут головные боли, нормализуется артериальное давление.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ И ДУШИЦЫ

Требуется: 3 ч. л. цветков календулы лекарственной, 2 ч. л. травы душицы, 1 ч. л. плодов бузины, 1 ч. л. зверобоя.

Приготовление. Сырье заварить кипятком, кипятить 10 минут, затем остудить. Охлажденный настой процедить через марлю 2 раза.

Применение. Принимать в холодном виде по 1 ст. л. 4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Требуется: 2 ст. л. сухих плодов шиповника, 0,5 л кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Шиповник залить кипятком и кипятить 10–15 минут. Затем остудить, процедить и добавить мед. Тщательно перемешать и поставить в темное место на 2–3 часа, предварительно поместив целебный настой в плотно закрытую посуду.

Применение. Принимать по 0,25 стакана 2–3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ РЕДЬКИ И МЕДА

Требуется: 1 редька, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. морковного сока.

Приготовление. Редьку натереть, сок отжать, смешать пополам с медом и морковным соком.

Применение. Принимать от 1/3 – 0,5 до 1 стакана в день. Увеличивать дозу до 1 стакана постепенно.

НАСТОЙ ИЗ СОЛОДКИ ГОЛОЙ

Требуется: 1 ст. л. корня солодки голой, 1 ст. л. семян льна обыкновенного, 1 ст. л. семян липы сердцевидной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка.

Применение. Принимать по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Требуется: 1 ст. л. корня лопуха большого, 1 ст. л. корня полыни горькой, 1 ст. л. травы девясила высокого, 1 ст. л. корня ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы сушеницы болотной, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. травы шалфея лекарственного, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка.

Применение. По 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ПОДРОЖНИКА

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

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ И ШИПОВНИКА

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы аптечной, 2 ст. л. плодов шиповника коричневого, 0,5 л воды.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить в термосе 0,5 л воды и настаивать 3–4 часа.

Применение. Настой пить теплым по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ АНИСА

Требуется: 1 ст. л. листьев аниса обыкновенного, 1 ст. л. плодов кукурузы, 1 ст. л. рылец одуванчика обыкновенного, 1 ст. л. корня горца птичьего, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. 1 ст. л. смеси растений залить 1 стаканом кипятка.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЛЬНА И АИРА

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ АИРА БОЛОТНОГО

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипяченой воды, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/4 – 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЧЕРЕДЫ

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

Применение. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЙ

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

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

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ АЛТЕЯ И КАЛЕНДУЛЫ

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипяченой воды, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ БРУСНИКИ И ЧЕРНИКИ

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 1–2 минуты, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ДЕВЯСИЛА

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане в течение 15 минут, охладить 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 1/3 – 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ

Требуется: 50 г травы горца птичьего, 50 г травы бессмертника песчаного, 50 г цветка зверобоя продырявленного, 40 г рылец кукурузы обыкновенной, 40 г семян льна посевного, 40 г корня одуванчика лекарственного, 40 г корня земляники лесной, 30 г травы чистотела большого, 30 г корня горца змеинового, 20 г корня жостера слабительного,

20 г травы почечного чая, 20 г травы фенхеля обыкновенного, 20 г плодов хмеля обыкновенного, 20 г листьев мяты перечной, 500 мл кипятка.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настоять 6–8 часов и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ТОЛОКНЯНКИ

Требуется: 1 ст. л. цветков василька синего, 1 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 1 ст. л. плодов петрушки кудрявой, 1 ст. л. почек березы повислой, 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. корней девясила высокого, 1 л воды.

Приготовление. Смесь заварить кипящей водой, кипятить 10 минут, процедить через марлю.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ АКОНИТА

Требуется: 10 г корня аконита, 200 г соломы овса посевного, 2 л воды.

Приготовление. Солому поместить в эмалированную посуду, добавить измельченный аконит, залить горячей водой и варить 30 минут. Процедить.

Применение. Отвар влить в ванну с водой при температуре 35–36 °С. Принимать ванну через день, продолжительность процедуры должна составлять не более 10 минут. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ БЕРЕЗЫ

Требуется: 1 ст. л. листьев березы повислой, 1 ст. л. листьев брусники обыкновенной, 1 ст. л. травы почечного чая, 1 ст. л. корня солодки голой, 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков календулы, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить кипящей водой, настаивать 2 часа. Процедить.

Применение. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ХВОЦА И СТРУЧКОВ ФАСОЛИ

Требуется: 10 г хвоща, 10 г створок фасоли, 10 г соломы овсяной, 10 г травы зверобоя, 10 г спорыша, 10 г цветков бузины зеленой, 10 г цветков василька синего, 10 г коры крушины, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить на ночь 1 л сырой воды, а утром кипятить 7 – 10 минут.

Применение. Выпить средство за день в 5 приемов: натощак целый стакан, а остальное – за 4 приема, каждый раз через 1 час после еды.

НАСТОЙ ИЗ СТЕБЛЕЙ БОБОВ

Требуется: 5 г листьев аконита, 5 сухих или свежих стеблей бобов, 2 л

воды.

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком в кастрюле, накрыть крышкой и настаивать 30 минут.

Применение. Настой влить в ванну с горячей водой (до 40 °С) и принимать ванну через день в течение 7 – 10 минут перед сном. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ОТ ДУРНОЙ КРОВИ

Требуется: 10 г сушеницы болотной, 10 г цветков тысячелистника, 10 г травы зверобоя, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков ромашки, 10 г травы спорыша, 10 г семян укропа, 10 г семян тмина, 10 г шишек хмеля, 5 г коры крушины, 10 г корней валерианы, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить 1 л кипятка и поставить в духовку на целую ночь, чтобы настоялась.

Применение. Натощак выпить 1 стакан отвара, а остальное – в 4 приема в течение дня, каждый раз через 1 час после еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРЫ КРУШИНЫ

Требуется: 10 г коры крушины ломкой, 10 г листьев крапивы двудомной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настоять 20–30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 1/4 – 0,5 стакана на ночь.

НАСТОЙ ИЗ АКОНИТА И ШИПОВНИКА

Требуется: 5 г цветков аконита, 30 г ягод шиповника коричневого, 30 г ягод можжевельника обыкновенного, 10 г травы адониса весеннего, 1 л воды.

Приготовление. Аконит измельчить, ягоды растереть. Траву адониса высушить и измельчить. Сырье смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком и настаивать 3 часа. Процедить.

Применение. Пить по 2 ст. л., разведенные в стакане теплой воды, 3 раза в день после еды. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ КАССИИ

Требуется: 10 г листьев кассии узколистной, 10 г коры крушины ломкой, 10 г плодов тмина обыкновенного, 2 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить водой, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 0,5 стакана на ночь.

НАСТОЙ ИЗ ЖОСТЕРА И КОРЫ КРУШИНЫ

Требуется: 10 г плодов жостера слабительного, 20 г коры крушины

ломкой, 10 г листьев крапивы двудомной, 3 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить кипящей водой, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана на ночь.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЕЙ И ЛИСТЬЕВ АКОНИТА

Требуется: 5 г корней и листьев аконита, 20 г корней и листьев одуванчика, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком, накрыть крышкой, укутать шерстяным одеялом и настаивать 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана теплой воды, 4 раза в день после приема пищи. Курс лечения – 3 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧИСТОТЕЛА

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

Приготовление. Листья чистотела растереть. Смесь залить водкой и настаивать 15 дней в темном теплом месте, процедить.

Применение. Настойку применять в виде компрессов, меняя их каждый час.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ГОРЕЧАВКИ

Требуется: 3 ч. л. измельченного корня горечавки, 3 стакана воды.

Приготовление. Корень залить сырой водой и варить в течение 7 – 10 минут, остудить.

Применение. Весь этот отвар выпить в течение дня.

НАСТОЙ ИЗ СКИПИДАРА И ИНДИЙСКОГО ЛУКА

Требуется: 50 г скипидара, 1 лист индийского лука.

Приготовление. Скипидар (продукт хвои сосны) развести в ванне с теплой водой.

Применение. Пораженные участки тела натереть листом индийского лука и сесть в ванну. Ванну принимать не более 15 минут, затем встать под душ и растереть все тело мочалкой.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ

Требуется: 30 г цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды, 100 г поваренной соли, 10 л воды.

Приготовление. Ромашку залить водой и варить 30 минут, затем остудить и процедить.

Применение. Отвар ромашки влить в ванну с теплой водой, добавить соль.

МАЗЬ ИЗ ПОЛЫНИ

Требуется: 1 ст. л. травы полыни, 1,5 стакана кипятка, 4 ст. л. настоя

индийского лука.

Приготовление. 1 ст. л. сырья залить в термосе 1,5 стакана кипятка и настаивать 2 часа. Процедить, смешать с настоем индийского лука.

Применение. Применять наружно как обезболивающее средство.

НАСТОЙ ИЗ РЕДЬКИ И МЕДА

Требуется: 1 редька, 1 стакан меда, 100 мл водки, 1 ст. л. поваренной соли.

Приготовление. 1,5 стакана сока редьки смешать с 1 стаканом чистого меда и 100 мл водки. Добавить 1 ст. л. поваренной соли и все хорошо перемешать.

Применение. Смесью натирать поясницу и суставы.

НАСТОЙ ИЗ СИРЕНИ И ИНДИЙСКОГО ЛУКА

Требуется: 1 стакан цветов сирени, 500 мл водки, 5 ст. л. настоя индийского лука

Приготовление. 1 стакан цветов сирени настаивать в 500 мл водки 7 – 10 дней, добавить 5 ст. л. настойки индийского лука.

Применение. Применять для растирания поясницы, суставов.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ГОРЕЧАВКИ

Требуется: 3 ч. л. корня горечавки, 3 стакана воды.

Приготовление. 3 ч. л. мелко порезанного корня горечавки залить 3 стаканами сырой воды и кипятить в течение 7 – 10 минут, остудить.

Применение. Отвар применять для натирания.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДУРНОЙ КРОВИ

Требуется: 25 г корней лопуха, 20 г корневищ пырея, 20 г травы череды, 20 г травы трехцветной фиалки, 20 г и вероники лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Взять 40 г этой смеси на 1 л воды и кипятить на медленном огне 15 минут.

Применение. Настой применять для растираний.

НАСТОЙ ИЗ ЯГОД БОЯРЫШНИКА

Требуется: 30 г ягод боярышника, 30 г ягод шиповника коричневого, 40 г стручков фасоли, 30 г листьев черники, 30 г листьев смородины черной, 20 г листа подорожника большого, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков бузины черной, 10 г льна посевного, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком. Кастрюлю поставить на водяную баню на 15 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана воды, 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ПРОРОСШИХ ЗЕРЕН ПШЕНИЦЫ

Требуется: 1 ст. л. проросших зерен пшеницы, 1 ст. л. зерен кукурузы, 1 ст. л. проросших зерен ржи, 2 стакана воды.

Приготовление. Зерна пшеницы, кукурузы и ржи смолоть в кофемолке, сложить в термос и залить кипятком. Настоять в течение 2 часов.

Применение. Принимать средство в сочетании с разрешенными фруктами в течение недели 3 раза в день. Приготовленный состав отличается неприятным вкусом, но обладает большими целительными свойствами.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ АКОНИТА

Требуется: 3 г цветков аконита, 25 г корней и травы одуванчика, 1 л воды.

Приготовление. Сырье высушить, измельчить, залить кипятком в эмалированной посуде и варить на медленном огне 10 минут. Настаивать 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана теплой воды, 3 раза в день до еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЕЙ ПЫРЕЯ

Требуется: 2 ст. л. корней пырея, 200 г воды.

Приготовление. Корни измельчить, положить в термос и залить крутым кипятком. Настоять в течение ночи.

Применение. Настой разделить на 4 приема и употреблять в течение дня за 1 час до еды.

НАСТОЙ ИЗ ВЕТОК ВЕРБЫ

Требуется: 1 ветка молодого прироста вербы, 1 л воды.

Приготовление. Взять ветку молодого прироста вербы, измельчить, положить в емкость, залить крутым кипятком. Кипятить на малом огне 5 минут, затем остудить.

Применение. Принимать отвар по 0,5 стакана 3–4 раза в день непременно в теплом виде.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ

Требуется: 20 г листьев ежевики, 10 г цветков боярышника, 20 г травы пустырника, 20 г травы сушеницы болотной, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в стеклянной или эмалированной посуде, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать в шерстяное одеяло и настаивать 1 час. Процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана кипяченой воды, 3 раза в день после еды. Курс лечения – 2 недели.

НАСТОЙ ИЗ ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ

Требуется: 20 г льняного семени, 20 г стручков фасоли (без зерен), 20 г листьев черники, 20 г овсяной соломы, 1 л воды.

Приготовление. Льняное семя вместе со стручками фасоли, листьями черники и овсяной соломой залить водой и варить 10 минут в воде, после чего дать отстояться и напаривать 20 минут, процедить.

Применение. Пить отвар по 2 ст. л. Дневная порция – 3 ст. л. смеси на 3 стакана воды.

НАСТОЙ ИЗ СТВОРОК ФАСОЛИ

Требуется: 20 г створок фасоли, 20 г корней лопуха, 20 г листьев черники, 1 л воды.

Приготовление. Сбор залить водой, замачивать в течение ночи, утром кипятить 5–7 минут, еще немного настаивать, процедить, слегка отжимая, остаток.

Применение. Весь отвар выпить за день в 6 приемов.

НАСТОЙ ИЗ БРУСНИКИ И ПОЛЬНИ

Приготовление. 1 ст. л. брусники обыкновенной, 1 ст. л. листьев полыни обыкновенной, 1 ст. л. травы мяты перечной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. цветков календулы.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 минут при слабом кипении воды, настоять 15 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ПИЖМЫ

Требуется: 1 ст. л. цветков пижмы обыкновенной, 1 ст. л. одуванчика лекарственного, 1 ст. л. корня тмина обыкновенного.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане в течение 30 минут при слабом кипении, настоять 15 минут, процедить.

Применение. По 1 ст. л. отвара за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЧИСТОТЕЛА

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, прогреть на водяной бане в течение 15 минут, настоять 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ БЕССМЕРТНИКА

Требуется: 1 ст. л. цветков бессмертника, 1 ст. л. листьев вахты

трехлистной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом горячей кипяченой воды и прогреть на водяной бане при слабом кипении воды в течение 10–15 минут, настоять 30–40 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ

Требуется: 15 г цветков календулы, 15 г травы чистотела, 15 г плодов фенхеля обыкновенного, 15 г цветков василька синего.

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

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ БЕССМЕРТНИКА И ПОЧЕК БЕРЕЗЫ

Требуется: 30 г цветков бессмертника, 30 г почек березы, 30 г корневищ аира болотного, 15 г плодов жостера.

Приготовление. 20 г сбора залить 200 мл воды, выдерживать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ЦИКОРИЯ

Требуется: 25 г корня цикория, 25 г мяты перечной, 25 г листьев одуванчика лекарственного, 25 г корня дягиля лекарственного.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Требуется: 40 г цветка бессмертника песчаного, 40 г листьев вахты трехлистной, 30 г листьев мяты перечной, 20 г плодов кориандра.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 20 минут и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ ЛАВАНДЫ

Требуется: 15 г цветков лаванды, 15 г цветка клевера лугового, 15 г цветков вероники длиннолистной, 15 г травы лапчатки гусиной.

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

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КУКУРУЗЫ

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

крушины ломкой.

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

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ВЕРБЕНЫ

Требуется: 15 г листьев вербены лекарственной, 15 г листьев березы, 15 г травы подмаренника, 15 г листьев земляники.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

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

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить и процедить.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ОЗДРАВЛИВАЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ

Требуется: 40 г цветка бессмертника песчаного, 40 г листьев крапивы двудомной, 21 г листьев шалфея лекарственного, 20 г плодов шиповника, 20 г листьев мяты перечной.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 20 минут, настоять 30 минут и процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером).

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ПИЖМЫ

Требуется: 15 г цветков пижмы обыкновенной, 15 г ромашки аптечной, 15 г плода жостера, 15 г листьев мяты перечной, 15 г рылец кукурузы обыкновенной.

Приготовление. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ И МЯТЫ

Требуется: 30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г листьев мяты перечной, 20 г листьев полыни горькой, 20 г корня валерианы лекарственной, 20 г шишек хмеля обыкновенного.

Приготовление. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ И ЗВЕРБОЯ

Требуется: 20 г цветков календулы, 15 г травы звербоя продырявленного, 15 г травы одуванчика лекарственного, 15 г цветков пижмы обыкновенной.

Приготовление. 2 ст. л. сбора залить 2 стаканами воды, кипятить 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ

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

Приготовление. Смесь из трав залить кипятком, настоять, укутав, 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ЛАПЧАТКИ

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

Приготовление. Травы смешать, смесь залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЯ ЛАПЧАТКИ И ЧЕРНИКИ

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня лапчатки, 1 ст. л. плодов черники, 1 ст. л. листьев черники, 2 ст. л. цветков ромашки, 3 стакана воды.

Приготовление. Смесь из трав залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ИЗ ИСЛАНДСКОГО МХА

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

Приготовление. Смесь залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, затем отжать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

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

Приготовление. Смесь заварить кипятком, настаивать, укутав, 30 минут. Процедить.

Применение. Принимать настой горячим по 0,5 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ МАНЖЕТКИ

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

Приготовление. Травы смешать, залить вином и кипятить 10 минут.

Применение. Принять горячий отвар натошак (0,5 стакана), оставшийся отвар разделить на 4 приема и выпить горячим, каждый прием – через 1 час после еды.

НАСТОЙ ИЗ ИСЛАНДСКОГО МХА И РОМАШКИ

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

Приготовление. Сбор залить кипятком, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, отжать.

Применение. Принимать отвар по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ЗВЕРОБОЯ И КОРНЯ ОДУВАНЧИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО

Требуется: 2–3 ч. л. измельченной травы зверобоя, 1 ч. л. измельченного корня одуванчика.

Приготовление. Зверобой и корень одуванчика залить кипятком, накройте крышкой и поставьте на 30 минут настаиваться. После этого настой процедите.

Применение. Принимайте настой по 1/4 стакана 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ЗВЕРОБОЯ И КОРЫ КАЛИНЫ

Требуется: 2 ст. л. зверобоя, 4 ст. л. измельченной коры калины.

Приготовление. Зверобой и кору залить холодной водой и кипятить на медленном огне в течение 30–40 минут. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ, КОРЫ КРУШИНЫ И КРАПИВЫ

Требуется: 1 ст. л. зверобоя, 1 ст. л. измельченной коры крушины, 1 ч. л. крапивы.

Приготовление. Травы и кору залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 10 минут настояться. После этого отвар процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ ПРОДЫРЯВЛЕННОГО

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя.

Приготовление. Траву залить кипятком. Затем прокипятить жидкость 15–20 минут на медленном огне, процедить.

Применение. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день.

НАСТОЙ ТРАВЫ ЗВЕРОБОЯ И ПОЧЕК ОСИНЫ

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 2 ч. л. почек осины.

Приготовление. Зверобой и почки осины залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 1 час настаиваться. Затем процедить.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 6 раз в день в течение недели.

Глава 6. СРЕДСТВА ОТ ОБЛЫСЕНИЯ И КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

НАСТОЙ ОТ ЛИШАЯ

Требуется: 2 ч. л. меда, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Смешать мед и соль.

Применение. Массу нанести на пораженный участок кожи, через 20–30 минут смыть теплой водой.

НАСТОЙКА ИЗ СОКА СЕЛЬДЕРЕЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ КРАПИВНИЦЫ

Требуется: 200 г сельдерея, 100 мл медицинского спирта.

Приготовление. Сельдерей размять в кашицу и отжать из него сок. Сок процедить и смешать с медицинским спиртом. Настаивать в течение 2 дней в темном месте.

Применение. Смазывать больные места несколько раз в день.

НАСТОЙКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

Требуется: 50 г предварительно высушенных листьев эвкалипта, 0,5 л воды, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Листья эвкалипта поместить в медную посуду и залить водой. Варить листья в закипевшей воде 5 минут, после чего полученный отвар процедить и добавить 2 ст. л. меда. Тщательно перемешать.

Применение. Применять в виде примочек для лечения ран и язв.

НАСТОЙ СУШЕНИЦЫ БОЛОТНОЙ

Требуется: 1 ст. л. высушенной травы сушеницы болотной, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Траву залить кипятком. Настаивать 30–40 минут в темном месте, после чего добавить 1 ст. л. меда и тщательно перемешать.

Применение. Целебный настой использовать для промывания ран и язв или при язвенной болезни желудка, принимая лекарство по 2 ст. л. за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ

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

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком, добавить 2 ст. л. меда. Хорошо перемешать и поставить в темное место на 30 минут.

Применение. Принимать целебный настой по 0,3 стакана 3 раза в день за 10–15 минут до еды при кожных высыпаниях.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ

Требуется: по 1 ст. л. корней цикория обыкновенного, одуванчика лекарственного, плодов фенхеля обыкновенного, коры крушины ольховидной, 1 л горячей воды, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать травы, залить горячей водой, добавить мед и кипятить на медленном огне 10–15 минут.

Применение. Готовый целебный отвар принимать по 2 стакана в день при экземе.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ

Требуется: по 0,5 ст. л. травы череды трехраздельной, корня валерианы лекарственной, по 1 ч. л. листьев крапивы двудомной, душицы обыкновенной, фиалки трехцветной, цветков ромашки аптечной, корня солодки голой, 1 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Травы смешать, залить кипятком, добавить мед и поставить в темное место на 30–40 минут.

Применение. Принимать целебный настой по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

НАСТОЙ ДУШИЦЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЙ НА КОЖЕ

Требуется: 2 ст. л. душицы, 1 л воды.

Приготовление. Душицу измельчить и залить кипятком. Настаивать 2–3 часа, после чего процедить.

Приготовление. Полученный настой пить 3 раза в день после еды.

НАСТОЙ ЦВЕТКОВ КАЛЕНДУЛЫ

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить календулу стаканом кипятка, остудить до комнатной температуры, процедить.

Применение. Промывать приготовленным настоем воспаленные участки. Настой снимает воспаление и обладает дезинфицирующим свойством.

НАСТОЙ ЛАВРОВОГО ЛИСТА

Требуется: 2 ст. л. измельченного лаврового листа, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный лавровый лист залить кипятком и настаивать 2 часа, затем процедить.

Применение. Теплый настой использовать для промываний воспаленных участков кожи при кожных заболеваниях.

МАЛИНА И ТОПЛЕННОЕ МАСЛО ПРИ СЫПЯХ И ИНЫХ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЯХ

Требуется: 30 г свежих листьев малины, 120 г топленого сливочного масла.

Приготовление. Свежие листья малины промыть, пропустить через мясорубку, смешать с топленным сливочным маслом.

Применение. Использовать в качестве мази при кожных сыпях и аллергических реакциях иного рода.

НАСТОЙ КРАПИВЫ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЯХ

Требуется: 16 г сухих листьев крапивы жгучей, 1 стакан воды.

Приготовление. Сухие листья крапивы залить кипятком, кипятить на слабом огне 15–20 минут, затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЙ ЧАЙ ИЗ ЗВЕРБОЯ ПРИ КОЖНЫХ СЫПЯХ

Требуется: 1 ст. л. сухой травы звербоя, 0,5 л воды.

Приготовление. Залить в фарфоровом чайнике траву кипятком, дать чаю настояться в течение 10 минут.

Применение. Пить по 0,5 стакана чая несколько раз в день на протяжении 2 недель. Чай поможет повысить иммунитет при кожных заболеваниях.

НАСТОЙ ЭВКАЛИПТА ПРИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: 3 ст. л. сухого листа эвкалипта (10 г), 1 л воды.

Приготовление. Измельченные листья эвкалипта залить в термосе стаканом кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить, разбавить 1 л кипяченой воды. Использовать для промывания и примочек на воспаленные высыпания на коже.

ГЛИНА СО СКИПИДАРОМ И ЧЕСНОКОМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ССАДИН И ТРЕЩИН ПРИ КОЖНО-ВЕНЕРОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: кусок глины размером 10 кв. см, 3 дольки чеснока, 3 ч. л. скипидара, 1/3 стакана воды, кусок марли или холста.

Приготовление. Жирную глину высушить, размельчить, удалить примеси, залить водой и развести до сметанообразного состояния. Затем нагреть ее на водяной бане до 40–45 °С, добавить 2 дольки измельченного чеснока и немного скипидара для оказания рассасывающего действия.

Применение. Глину завернуть в марлю или кусок холста и прикладывать к пораженным участкам при кожных заболеваниях. Использованную глину выбросить.

ВАННА С НАСТОЕМ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Требуется: 250 г цветков ромашки аптечной для полной ванны, 125 г – для сидячей, 2 л воды.

Приготовление. Цветки ромашки залить водой, кипятить под крышкой 10 минут, настаивать 24 часа, затем процедить.

Применение. Отвар вылить в ванну с водой и полежать в ней не менее 10 минут. Он полезен при лечении различных кожных заболеваний и высыпаний.

СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Требуется: по 1 ст. л. березовых листьев и душицы, 2 стакана воды.

Приготовление. Залить березовые листья и душицу кипятком и настаивать 2–3 часа.

Применение. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день.

ОТВАР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев смородины, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Листья смородины высушить, измельчить, залить кипятком и выдержать на слабом огне в течение 5 – 10 минут. Затем дать отвару настояться, а через 2–3 ч процедить.

Применение. Весь приготовленный отвар выпить в течение дня без каких-либо ограничений.

НАСТОЙ ЗЕМЛЯНИКИ, СПОСОБСТВУЮЩИЙ УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ ПРИ РАЗНОГО РОДА КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев земляники, 1 стакан воды.

Приготовление. Листья земляники залить стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2–3 часа, процедить.

Применение. Принимать настой вместо чая в течение дня.

ОТВАР ИЗ ЧЕРЕДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ФУРУНКУЛОВ И ДРУГИХ ГНОЙНИЧКОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ КОЖИ

Требуется: 3 ст. л. травы череды, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченную череду залить горячей водой, прокипятить в течение 10 минут, затем настаивать 1 час, процедить.

Применение. Полученным раствором обрабатывать пораженные места несколько раз в день.

НАСТОЙ ИЗ КРАПИВЫ ПРИ ЛЕЧЕНИИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Требуется: 300 г листьев свежей крапивы, 200 мл спирта.

Приготовление. Листьями крапивы набить бутылку почти доверху, долить под крышку спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце 2 недели.

Применение. Промывать настоем пораженные места или делать компрессы из настойки крапивы.

НАСТОЙ ХВОЦА ДЛЯ ОБРАБОТКИ ГНОЙНИЧКОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ КОЖИ

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

Приготовление. Траву хвоща измельчить, залить водой, кипятить 15 минут, затем настаивать в течение 20–30 минут, охладить и процедить.

Применение. Использовать настой для обработки гнойничковых поражений кожи в качестве компресса.

МАЗЬ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭКЗЕМЫ

Требуется: 100 г золы, полученной от сжигания равного количества веток молодых побегов грецкого ореха, шиповника, стручков фасоли, 25–30 г льняного масла, 2 яйца.

Приготовление. Приготовленные побеги грецкого ореха, шиповника, стручки фасоли сжечь, просеять золу. Смешать ее с льняным маслом и белками от 2 куриных яиц. Смесь должна оказаться густой, как сметана.

Применение. Прикладывать на пораженные экземой участки тела. Мазь хорошо применять и при псориазе.

ОТВАР ИЗ ТРАВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА

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

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

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

СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПСОРИАЗА

Требуется: 350 г оливкового масла, 200 г горького красного перца.

Приготовление. В алюминиевую кастрюлю налить оливковое масло, нарезать горький перец и положить его в масло, поставить все на огонь. Помешивая, кипятить в течение 15 минут. Затем снять с огня и остудить до теплого состояния.

Применение. Нарезать марлю в соответствии с размерами пятен, смочить в масле и приложить к ранам. Компрессы замотать клеенкой и оставить на 12 часов. После этого снять повязку, промокнуть раны чистым бинтом и сделать новую перевязку. Так продолжать до полного излечения.

КРАПИВА ГЛУХАЯ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ СЫПИ

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

воды.

Приготовление. Залить цветки кипятком, укутать заваренную траву, настаивать в течение 30 минут, затем процедить.

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

ОДУВАНЧИК КАК КРОВООЧИСТИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ ЗАЖИВЛЕНИЮ НАРЫВОВ, ФУРУНКУЛОВ

Требуется: 10 г травы корней одуванчика, 1 стакан воды.

Приготовление. Одуванчик залить кипятком, укутать и поставить настаиваться на 3 часа, затем процедить.

Применение. Пить настой по 1 ст. л. 5–6 раз в день. Это средство улучшает обмен веществ.

СРЕДСТВО ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ БОРОДАВОК

Требуется: 2 лимона, 0,5 стакана 30 %-ного уксуса.

Приготовление. Измельченную кожуру 2 лимонов залить уксусом и поставить настаиваться в плотно закрытой посуде на 8 дней. Периодически встряхивать средство, а по окончании срока процедить.

Применение. Прикладывать к бородавкам тампон, смоченный в настое, несколько раз в день.

СРЕДСТВО ОТ АЛЛЕРГИИ

Требуется: 1 ст. л. измельченной травы и корней цикория, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву и корни цикория залить кипяченой водой и поставить кипятиться на медленном огне 10 минут. Настаивать 30 минут, затем процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакан 3 раза в день.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ЭКЗЕМАХ

Требуется: 3 стакана ягод калины, 1/3 стакана воды.

Приготовление. Ягоды калины растереть в деревянной ступке. Полученную кашу дважды отжать в марле, каждый раз добавляя воду.

Применение. В первый день смазывать больные места ватным тампоном, пропитанным данным средством. На второй день делать компрессы с соком калины на 1 час. И так чередовать в течение 2 недель. Затем сделать перерыв на 7 дней и повторить курс лечения.

НАСТОЙ КАЛИНЫ ПРИ ЭКЗЕМАХ

Требуется: 2 ст. л. ягод калины, 1 стакан воды.

Приготовление. Растереть ягоды деревянной ложкой, залить их кипятком и дать настояться в течение 30 минут. Процедить настой.

Применение. Пить настой по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

СРЕДСТВО ОТ УГРЕЙ, ПИОДЕРМИИ И ЭКЗЕМЫ

Требуется: по 200 г ягод калины и шиповника, 100 г сушеной крапивы, 10 г зеленой скорлупы орехов, по 50 г свежего творога и пчелиного меда, 2 стакана воды.

Приготовление. В эмалированную посуду положить ягоды калины, шиповника, крапиву и скорлупу орехов и залить водой. Поставить на слабый огонь на 10 минут. Затем дать настояться 24 часа и процедить. 2 ст. л. отвара смешать со свежим творогом и медом.

Применение. Полученное средство держать на пораженных местах в виде компрессов по 20 минут 3 раза в день.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ФУРУНКУЛОВ, КАРБУНКУЛОВ И ГНОЙНИЧКОВЫХ ПОРАЖЕНИЙ КОЖИ

Требуется: 2 ст. л. ягод калины, 0,5 л воды.

Приготовление. Ягоды измельчить и залить холодной кипяченой водой. Дать настояться в течение 5 часов в закрытом сосуде, затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГНОЙНЫХ РАН, УГРЕЙ И ФУРУНКУЛОВ

Требуется: по 2 ст. л. калины и меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Растереть ягоды в деревянной ступе. Залить их холодной водой и дать настояться 8 часов. Затем настой процедить и добавить мед. Все размешать.

Применение. Делать примочки на пораженные места на 1 час 2 раза в день.

СРЕДСТВО ПРИ ВОСПАЛЕННЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ

Требуется: 1 ст. л. коры калины, 4 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 стакан воды.

Приготовление. Все компоненты залить крутым кипятком в термосе. Дать настояться 3 часа, затем процедить.

Применение. Накладывать на пораженные участки кожи примочки, можно делать местные ванны из настоя.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ДЕРМАТИТАХ

Требуется: 0,5 кг ягод калины, 100 г сахарного песка, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Отжать из ягод сок. Мезгу залить водой и прокипятить 5 минут. Затем процедить и соединить отвар с выжатым соком. Добавить сахар, все размешать и охладить.

Применение. Смазывать пораженные участки кожи ватными

тампонами, смоченными в соке калины, несколько раз в течение дня.

СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ

Требуется: 1 ст. л. сухой травы водяного перца, 100 г воды.

Приготовление. Залить траву крутым кипятком, закрыть на 10 минут крышкой, затем процедить.

Применение. Рекомендуются накладывать полученное средство непосредственно на кожу в качестве припарок.

ОТВАР ЯСНОТКИ И ЧЕРЕДЫ ПРИ ЭКЗЕМАХ, ФУРУНКУЛЕЗЕ, КРАПИВНИЦЕ И ДИАТЕЗАХ

Требуется: по 1 ст. л. яснотки и череды, 1 стакан воды.

Приготовление. Все компоненты залить водой, поставить на медленный огонь на 5 минут. Затем остудить и процедить.

Применение. Отвар яснотки и череды использовать в виде примочек или для промывания ранок несколько раз в день.

МАЗЬ ПРИ НАРЫВАХ И ПОРЕЗАХ

Требуется: 4 части сливочного масла, 1 часть концентрированного отвара донника желтого (3 ст. л. травы донника желтого, 100 г воды).

Приготовление. Залить донник желтый крутым кипятком и поставить на медленный огонь на 10 минут. Затем процедить и охладить. Смешать отвар со сливочным маслом. Хранить в холодном темном месте.

Применение. Использовать мазь 3 раза в день, накладывая непосредственно на нарыв или порез.

СРЕДСТВО ПРИ ФУРУНКУЛАХ И ОСТРЫХ ВОСПАЛЕНИЯХ КОЖИ

Требуется: 1 ст. л. цветков кипрея, 50 г воды.

Приготовление. Залить цветки кипрея кипятком и хорошо размешать. Остудить полученную кашицу.

Применение. Кашицу из цветков накладывать непосредственно на больное место.

СРЕДСТВО ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ ДИАТЕЗЕ

Требуется: 20 г травы полыни, 1 стакан воды.

Приготовление. Сухое измельченное сырье залить кипятком в закрытой посуде. Оставить настаиваться на 20 минут, затем процедить.

Применение. Применять наружно в качестве примочек на пораженные места.

ОТВАР ПОЛЫНИ ОБЫКНОВЕННОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Требуется: 2 ст. л. корней полыни обыкновенной, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить корни полыни обыкновенной горячей водой,

кипятить на медленном огне 30 минут. Затем процедить и остудить.

Применение. Использовать наружно в виде примочек на пораженные места, для промывания ранок можно делать местные ванны.

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРИ ЭКЗЕМЕ И КОЖНЫХ ЯЗВАХ

Требуется: 1 ст. л. цветов ромашки душистой, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить цветы кипятком и оставить настаиваться 30 минут. Затем процедить.

Применение. Использовать отвар для промывания пораженных участков кожи.

СРЕДСТВО, ИСПОЛЬЗУЕМОЕ ПРИ КОЖНОМ ЗУДЕ, ГРИБКОВЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ

Требуется: 6 ст. л. травы сушеницы топяной, 2 л воды.

Приготовление. Траву залить кипятком, поставить на медленный огонь на 5 минут, затем процедить.

Применение. Настой травы использовать для ванны.

МАЗЬ ПРИ ГНОЙНЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ

Требуется: по 3 ст. л. измельченных свежих почек тополя черного и сливочного масла.

Приготовление. Тщательно смешать компоненты. Мазь хранить в холодильнике 5 дней.

Применение. Использовать наружно в виде мази непосредственно на пораженные участки кожи.

ОТВАР ЦИКОРИЯ ПРИ КОЖНОЙ СЫПИ, УГРЯХ, ГНОЙНИЧКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

Требуется: 2 ст. л. корней и травы цикория, 1 л воды.

Приготовление. Цикорий залить крутым кипятком в термосе и настаивать его в течение 1 часа. Затем процедить и остудить.

Применение. Использовать наружно для промывания пораженных участков кожи, можно делать местные ванны.

НАСТОЙ ПРИ АЛЛЕРГИЧЕСКОМ ДИАТЕЗЕ

Требуется: 20 г хвоща, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить хвощ кипятком в закрытой посуде. Настаивать 20 минут, затем процедить.

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

НАСТОЙ ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ КОЖИ, ЛИШАЕ, СВИЩЕ, ТРОФИЧЕСКОЙ ЯЗВЕ, ФУРУНКУЛЕЗЕ

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

Приготовление. Залить хвощ кипяченой водой, поставить на медленный огонь и кипятить 15 минут. Затем процедить и охладить.

Применение. Настой травы применять наружно для обработки пораженных участков кожи.

НАСТОЙ ПРИ ЭКЗЕМЕ

Требуется: 2 ст. л. сухого хмеля, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить сырье крутым кипятком и настаивать 30 минут. Затем процедить.

Применение. Использовать наружно в качестве примочек на пораженные участки кожи.

НАСТОЙ КАЛЕНДУЛЫ ПРИ ЖИРНОЙ СЕБОРЕЕ, ЯЗВАХ ГОЛЕНЕЙ, ОТРУБЕВИДНОМ ЛИШАЕ, ГНОЙНИЧКОВЫХ ВЫСЫПАНИЯХ НА КОЖЕ

Требуется: по 50 г цветков календулы и крупной соли, 2 стакана воды.

Приготовление. Цветки календулы залить крутым кипятком в термосе и оставить настаиваться 12 часов. Затем процедить. Добавить крупную соль и размешивать до полного ее растворения.

Применение. Марлю сложить в несколько слоев, смочить раствором и на 1 час прикладывать к пораженным местам 2 раза в день.

СРЕДСТВО ОТ ПОРАЖЕНИЙ КОЖНЫМ КЛЕЩОМ

Требуется: 100 г хрена, 150 г воды.

Приготовление. Натереть хрен на терке и залить холодной кипяченой водой в банке. Плотно закрыть банку и оставить на 12 часов настаиваться.

Применение. Принимать по 1 ч. л. каждые 3 часа в течение 12 часов.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПРИ ГНОЙНИЧКОВЫХ ПОРАЖЕНИЯХ КОЖИ

Требуется: 100 г травы чабреца, 2 л воды.

Приготовление. Залить чабрец кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить.

Применение. Использовать настой для местных ванн.

ОТВАР ПРИ ЭКЗЕМЕ И ПЛОСКОМ ЛИШАЕ

Требуется: 30 г девясила высокого, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить девясил кипяченой водой и поставить на медленный огонь на 10 минут. Затем процедить и остудить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при лечении экземы, плоского лишая.

ОТВАР ПРИ ЧЕСОТКЕ И ДЕМОДЕКОЗЕ

Требуется: 10 г корней девясила высокого, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить корни девясила высоким крутым кипятком, поставить на медленный огонь на 5 минут. Затем процедить и остудить.

Применение. Использовать отвар для смазывания пораженных

участков кожи при демодекозе и чесотке.

ОТВАР ПРИ ЭКЗЕМЕ, ЗОЛОТУХЕ, ФУРУНКУЛЕЗАХ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

Требуется: 1 ст. л. цветов яснотки, 1 стакан воды.

Приготовление. Залить цветы яснотки крутым кипятком в термосе, поставить настаиваться на 1,5 часа, затем процедить.

Применение. Пить по 50 г за 30 минут до еды 3 раза в день.

СРЕДСТВО ОТ ЭКЗЕМЫ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ

Требуется: 10 г череды, по 100 г листьев земляники и цветов ромашки, 1 стакан воды.

Приготовление. Заварить 1 ст. л. смеси стаканом крутого кипятка, оставить настаиваться на 10 минут, затем процедить.

Применение. Пить вместо чая.

ЛУКОВАЯ ПРОТИВООЖГОВАЯ МАЗЬ

Требуется: 6 головок репчатого лука, 1/4 л растительного масла, 25 г любого смягчающего крема.

Приготовление. Лук прокрутить через мясорубку и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Когда масса остынет, отжать из нее излишки масла и добавить приготовленный крем. Все хорошо перемешать до образования однородной смеси.

Применение. Смазывать тонким слоем место ожога до полного выздоровления.

МАЗЬ ИЗ ТЕРТОГО КАРТОФЕЛЯ

Требуется: 200 г свежего картофеля, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Картофель очистить, натереть на мелкой терке. К полученной каше добавить мед, все тщательно перемешать.

Применение. Мазь нанести слоем в 1 см на марлевую салфетку. Салфетку положить на обожженный участок кожи и неплотно прибинтовать. Через 3–4 ч повязку сменить. Это средство можно применять не только при ожогах, но и при угрях, экземе и других заболеваниях кожи.

ОТВАР СЕЛЬДЕРЕЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОБМОРОЖЕНИЙ

Требуется: 200 г сухого корня сельдерея, 1 л кипятка.

Приготовление. Корни сельдерея измельчить и залить кипятком. Проварить на слабом огне 10 минут, процедить и остудить до теплого состояния.

Применение. В отвар опустить обмороженную конечность и держать, пока вода совсем не остынет. Затем поврежденное место облить холодной водой и намазать гусиным салом. Эту процедуру повторять каждый вечер в

течение 1–2 недель.

МАЗЬ ИЗ ПОЛЫНИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЛОХО ЗАЖИВАЮЩИХ РАН

Требуется: 100 г свежей травы полыни горькой, 1 тюбик крема (ланолинового, спермацетового) или 100 г топленого сливочного масла.

Приготовление. Полынь пропустить через мясорубку, отжать сок и смешать его с кремом или маслом.

Применение. Нанести тонким слоем на салфетку или бинт и не слишком плотно прибинтовать ее к ране.

НАСТОЙ ИЗ КЛЕВЕРА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГНОЙНЫХ РАН

Требуется: 2 ст. л. цветочных головок клевера лугового, 1 стакан воды.

Приготовление. Клевер насыпать в термос и залить кипятком. Настаивать 1–2 часа, после чего процедить.

Применение. 2–3 раза в день обмывать настоем нагноившиеся раны или язвы.

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩАЯ МАЗЬ ИЗ ВОСКА

Требуется: 40 г пчелиного воска, 3 ст. л. оливкового масла.

Приготовление. На паровой бане растопить пчелиный воск и смешать его с разогретым оливковым маслом. Полученную смесь вскипятить на слабом огне, а затем остудить. Мазь переложить в стеклянную банку с плотно пригнанной пробкой и хранить в холодильнике.

Применение. На рану или язву наложить повязку с приготовленной мазью.

МАЗЬ ИЗ ЕЛОВОЙ СМОЛЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПОВРЕЖДЕНИЙ КОЖИ

Требуется: по 1 ст. л. еловой смолы, пчелиного воска, меда и растительного масла.

Приготовление. Еловую смолу разогреть на паровой бане. То же самое, но в отдельных емкостях, сделать с воском, медом и подсолнечным маслом. После этого соединить все компоненты и хорошо перемешать.

Применение. 2–3 раза в день смазывать мазью фурункулы, ссадины, порезы, язвы, нарывы, а также другие повреждения кожи.

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЙ КОМПРЕСС

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

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

Применение. Завернутые в марлю листья приложить к ушибленному месту или ране на 30–40 минут. После этого компресс снять или поменять

на новый.

НАСТОЙ ИЗ ХРЕНА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЛОХО ЗАЖИВАЮЩИХ РАН

Требуется: 200 г свежих листьев хрена, 1 л воды.

Приготовление. Листья хрена промыть, обсушить, прокрутить через мясорубку и залить кипяченой водой комнатной температуры. Полученную массу выложить в посуду с плотно закрывающейся крышкой и поставить в прохладное место на 12 часов. Периодически помешивать. Когда настой будет готов, процедить его.

Применение. Использовать настой для промывания застарелых гнойных ран и язв.

НАСТОЙ ЭВКАЛИПТА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГНОЙНЫХ РАН

Требуется: 2 ст. л. сухих листьев эвкалипта, 1 стакан воды.

Приготовление. Листья эвкалипта измельчить и залить в термосе кипятком. Настаивать в течение часа, затем процедить.

Применение. Использовать для промывания и примочек при гнойных язвах и ранах.

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩИЙ НАСТОЙ ИЗ ЭВКАЛИПТА С МЕДОМ

Требуется: 4 ст. л. сухих листьев эвкалипта, 2 ст. л. натурального меда, 0,5 л воды.

Приготовление. Листья эвкалипта измельчить, залить кипятком и выдержите 15 минут на водяной бане. После этого настаивать их в течение часа в темном прохладном месте и процедить. В готовый настой добавить мед и хорошо размешать.

Применение. Использовать для примочек при ранах, язвенных поражениях кожи.

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩАЯ МАЗЬ ИЗ ЯГОД МОЖЖЕВЕЛЬНИКА

Требуется: 2 ст. л. высушенных ягод можжевельника, 200 г сливочного масла.

Приготовление. Ягоды можжевельника растолочь в ступке в порошок и смешать с растопленным на водяной бане сливочным маслом. Не снимая с водяной бани, прокипятить смесь в течение 5–7 минут, после чего немного остудить, процедить.

Применение. Этой мазью смазывать плохо заживающие раны, язвы и ожоги.

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩЕЕ МАСЛО ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Требуется: 100 г травы зверобоя с цветками, 0,5 л оливкового масла.

Приготовление. Зверобой тщательно промыть и прокрутить через мясорубку или мелко порезать. Полученную массу залить оливковым маслом и прокипятить в течение 30 минут на медленном огне. Смеси дать

настояться в течение 1–2 часов, после чего процедить.

Применение. Использовать при лечении ожогов и трудно заживающих язв и ран.

НАСТОЙ ИЗ МАТЬ-И-МАЧЕХИ И ШАЛФЕЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ НАГНОЕНИЙ

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

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

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

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ НАСТОЙ ИЗ СУШЕНИЦЫ БОЛОТНОЙ С МЕДОМ

Требуется: 2 ст. л. сушеницы болотной, 1 ст. л. натурального меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Сушеницу измельчить, сложить в кастрюлю, залить водой, закрыть крышкой и выдержать 15 минут на водяной бане. Затем дать настою остыть, процедить его и долить кипяченой водой так, чтобы его объем равнялся 250 мл. После этого добавить мед.

Применение. Использовать для примочек при гнойных ранах, язвах, ожогах и угрях. Этот настой можно принимать и внутрь – по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды в качестве противовоспалительного средства.

НАСТОЙ ХВОЦА ПОЛЕВОГО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

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

Приготовление. Траву хвоща полевого измельчить и залить белым вином. Полученную смесь настаивать 3 недели в темном прохладном месте, затем процедить.

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

НАСТОЙ ИЗ ВЕРОНИКИ ОТ УКУСОВ ЗМЕЙ

Требуется: 1 ст. л. травы вероники, 0,5 л воды.

Приготовление. Траву тщательно измельчить и залить в термосе кипятком. Дать настояться в течение 2–3 часов, а затем процедить.

Применение. После укуса змеи пить по 0,5 стакана 3 раза в день через

2 часа после еды.

НАСТОЙ ИЗ КОЗЛЯТНИКА ОТ УКУСОВ ПЧЕЛ

Требуется: 2 ст. л. корня козлятника, 0,5 л воды.

Приготовление. Измельченный корень козлятника залить кипятком и проварить на слабом огне 15 минут. После этого настаивать отвар 3 часа, а затем процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ ЦВЕТКОВ МАЛИНЫ ОТ УКУСОВ ПЧЕЛ

Требуется: 2 ст. л. сухих цветков малины, 0,5 л воды.

Приготовление. Цветки малины измельчить и залить в термосе кипятком. Настаивать 4–5 часов, затем процедить.

Применение. Если вы подверглись нападению пчел, пить подогретый настой надо по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

НАСТОЙ ЯТРЫШНИКА ПРОТИВ УКУСОВ ПЧЕЛ

Требуется: 50 г клубнекорней ятрышника, 250 г молока, 4 ст. л. виноградного вина.

Приготовление. Клубни ятрышника растереть в порошок и взболтать его в стакане кипящего молока. В полученную смесь добавить виноградное вино и хорошо размешать.

Применение. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Это снадобье еще и хорошее общеукрепляющее и тонизирующее средство.

ОТВАР ИЗ КОРНЕЙ СОЛОДКИ ОТ УКУСОВ ПЧЕЛ

Требуется: по 1 ст. л. корня солодки и гвоздики, 2 ст. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Корень солодки мелко порубить и заварить 0,5 л крутого кипятка. Подержать на слабом огне или на водяной бане в течение получаса, снять с огня и настаивать 3–4 часа. Тем временем залить оставшимся кипятком семена гвоздики. Настаивать 2–3 часа, после чего процедить отвар. Остывший отвар солодки также процедить, смешать с настоем гвоздики, добавить мед.

Применение. Полученный отвар выпить в несколько приемов в течение дня. Через день повторить курс лечения.

МАСЛО ИЗ БАГУЛЬНИКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УКУСОВ ПЧЕЛ

Требуется: 1 ст. л. багульника, 0,5 стакана растительного масла.

Приготовление. Багульник измельчить и залить подогретым маслом. Полученную жидкость вылить в бутылку из темного стекла, плотно закрыть и поставить в темное место на 21 день. После этого масло процедить.

Применение. Смазывать пораженные места 5–6 раз в день.

НАСТОЙ ИЗ ТАВОЛГИ ВЯЗОЛИСТНОЙ ПРОТИВ УКУСОВ

КОМАРОВ

Требуется: 2 ст. л. таволги вязолистной, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Траву измельчить и залить кипятком. Настаивать 3–4 часа, потом процедить.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при многочисленных комариных укусах.

МАЗЬ ИЗ ПОДОРОЖНИКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

Требуется: 100 г свежих листьев лопуха, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Листья подорожника прокрутить через мясорубку или просто хорошо размять, чтобы получилась однородная кашица. В полученную массу влить масло и все хорошо перемешать.

Применение. Полученную кашицу наложить на место укуса и закрепить повязкой. Подорожник будет способствовать уменьшению боли и отека в тканях, окружающих место укуса. Важно, чтобы мазь была свежей. Поэтому ее надо хранить в холодильнике не дольше 3 дней.

СБОР ДЛЯ СНЯТИЯ ЗУДА ОТ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

Требуется: по 1 ст. л. крапивы, шалфея, хвоща полевого и таволги, 0,5 л воды.

Приготовление. Травы измельчить, перемешать и залить кипятком. Настаивать смесь в течение 4–5 часов, после чего процедить и перелить настой в закрытую посуду.

Применение. Пить по 1/5 стакана 3 раза в день.

СБОР ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ РЕАКЦИИ НА УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Требуется: по 1 ч. л. цветков календулы лекарственной, листьев подорожника большого и травы полыни горькой, 1 л воды.

Приготовление. Все травы измельчить и хорошо перемешать. Залить водой и кипятить на слабом огне или на водяной бане в течение 10–15 минут. Когда будет готово, дать настояться 3–4 часа и процедить.

Применение. Теплый отвар пить через каждые 2 часа по 1/3 стакана.

НАСТОЙКА ИЗ СОКА СЕЛЬДЕРЕЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИЧЕСКОЙ КРАПИВНИЦЫ

Требуется: 200 г сельдерея, 100 мл медицинского спирта.

Приготовление. Сельдерей размять в кашицу и отжать из него сок. Сок процедить и смешать с медицинским спиртом. Настаивать в течение 2 дней в темном месте.

Применение. Смазывать больные места несколько раз в день.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ НА УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Требуется: 2–3 ст. л. сушеных цветков ромашки лекарственной, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. спирта или водки.

Приготовление. Ромашку измельчить и залить кипятком. Настаивать 30–35 минут. Процедить и в полученный настой добавить спирт. Этот настой надо делать ежедневно на протяжении всего курса лечения.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при сильных аллергических реакциях на укусы насекомых. Можно одновременно этим настоем протирать кожу.

НАСТОЙ ДУШИЦЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЙ НА КОЖЕ

Требуется: 2 ст. л. травы душицы, 1 л воды.

Приготовление. Душицу измельчить и залить кипятком. Настаивать 2–3 часа, после чего процедить.

Применение. Полученный настой пить 3 раза в день после еды.

СРЕДСТВО ИЗ ЯБЛОК И ЛУКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГОВ

Требуется: 0,5 л меда, 10 яблок, 3 головки репчатого лука.

Приготовление. Отжать из яблок сок. Лук очистить, пропустить через мясорубку. Все компоненты смешать и сложить в банку. Закрывать ее плотной крышкой и поставить настаиваться в темное прохладное место. Через неделю смесь готова.

Применение. Смазывать мазью пострадавшие места несколько раз в день.

ВОДА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТЕПЛОВЫХ УДАРОВ

Требуется: 3 ст. л. яблочного уксуса, 0,5 л воды.

Приготовление. Яблочный уксус растворить в воде и хорошо размешать.

Применение. Выпить стакан воды с яблочным уксусом сразу после получения теплового удара. Через 5–6 часов выпить еще стакан. Это средство не рекомендуется людям, страдающим от гастрита, повышенной кислотности желудочного сока, от язвы желудка и т. д.

НАСТОЙ ИЗ ЛОПУХА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТЕПЛОВЫХ УДАРОВ

Требуется: 2 ч. л. сухих листьев лопуха, 1 стакан воды.

Приготовление. Листья лопуха измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 2 часов. После этого полученный настой процедить.

Применение. Весь настой выпить в течение 1 дня равными дозами.

ОТВАР ЭВКАЛИПТА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОТ ТЕПЛОВЫХ УДАРОВ

Требуется: 2 ст. л. сухих листьев эвкалипта, 0,5 л воды.

Приготовление. Листья эвкалипта измельчить и залить кипятком.

Настой перелить в керамическую посуду, закрыть крышкой и поставить в прохладное место на 4 часа. Полученный настой процедить.

Применение. Теплый настой пить 2 раза в день по 1/4 стакана.

КОМПРЕСС ИЗ ЛУКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ УШИБОВ

Требуется: 3–4 крупных головки репчатого лука, 100 г сахара.

Приготовление. Лук очистить, мелко нарезать. После этого растереть его с сахарным песком так, чтобы получилась однородная каша. Массу переложить в банку с плотной крышкой и поставить в прохладное место.

Применение. Небольшую часть полученной массы завернуть в марлю и приложить к больному месту на 30–35 минут. Это средство можно применять и при растяжениях связок.

НАСТОЙ ИЗ ДУШИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ

Требуется: 2 ст. л. травы душицы обыкновенной, 0,5 л воды.

Приготовление. Душицу обыкновенную измельчить и залить в термосе крутым кипятком. Настаивать 2–3 часа, потом процедить.

Применение. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Настой стимулирует регенеративные процессы в поврежденных тканях, снимает боль и предотвращает воспаления.

ОТВАР ИЗ ШИПОВНИКА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ

Требуется: 25 г сухих плодов шиповника, 0,5 л воды.

Приготовление. Плоды шиповника измельчить и залить кипящей водой. Варить на слабом огне 10 минут. После этого снять кастрюлю с огня и дать отвару постоять под крышкой 15 минут, затем процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды при переломах костей. Отвар шиповника стимулирует регенеративные процессы в поврежденных тканях, способствует заживлению ран, срастанию костей и повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЙ НАСТОЙ

Требуется: по 1 ч. л. крапивы, одуванчика лекарственного и брусники обыкновенной, 0,5 л воды.

Приготовление. Все травы измельчить, смешать и залить кипятком. Прокипятить в течение 5–6 минут, дать немного постоять и процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза за 20 минут до еды.

ОТВАР ИЗ ЧАБРЕЦА И ТАВОЛГИ ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛЕЙ

Требуется: 1 ст. л. сушеной травы чабреца, 1/5 ст. л. листьев таволги, 1/3 ст. л. травы шалфея, 1 стакан воды.

Приготовление. Чабрец измельчить, залить стаканом кипятка и подержать 15–20 минут на водяной бане. После этого отвар процедить и

долить холодной водой до исходного объема. Тем временем измельчить таволгу и шалфей, залить их стаканом кипятка и подержать на слабом огне 25 минут. Далее снять с огня, остудить, процедить, довести объем до исходного и смешать с отваром гусиной лапчатки. Полученный отвар перелить в бутылку из темного стекла с плотно пригнанной пробкой.

Применение. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

ОТВАР ИЗ ЗВЕРБОЯ ДЛЯ СКОРЕЙШЕГО ЗАЖИВЛЕНИЯ ПЕРЕЛОМОВ

Требуется: 4 ст. л. зверобоя, 0,5 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Сухой зверобой измельчить, высыпать в термос и залить кипящей водой. Настаивать 1,5–2 часа, процедить и добавить мед.

Применение. Пить теплый настой по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ АЛОЭ ДЛЯ СНЯТИЯ ОПУХОЛИ В МЕСТАХ УШИБОВ

Требуется: 100 г листьев алоэ, 200 г сахарного песка.

Приготовление. Листья алоэ измельчить и переложить в бутылку с широким горлышком. Потом засыпать ее доверху сахарным песком, завязать марлей горлышко и дать настояться 3 дня. После этого массу отжать, а полученный сок процедить.

Применение. Сироп принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л.

НАСТОЙКА ИЗ ПОЧЕК БЕРЕЗЫ ПОВИСЛОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПРОЛЕЖНЕЙ

Требуется: 1 ст. л. почек березы, 0,5 стакана спирта, 0,5 л воды.

Приготовление. Березовые почки измельчить, сложить в посуду с плотно закрывающейся крышкой, залить спиртом и настаивать в течение 3 недель. Потом настойку процедить и разбавить кипяченой водой.

Применение. Намочить в настойке марлевый тампон или бинт и сделать компресс на пораженное место на 20–30 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 яичный белок, 1 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление. Яичный белок взбить до появления пены. Постоянно помешивая, добавить к нему раствор перекиси водорода.

Применение. Смесь нанести на лицо в несколько слоев, давая каждому слою подсохнуть. Через 15 минут маску смыть теплой водой. Эта маска отбеливает кожу, предотвращает появление веснушек и угрей.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ст. л. деревенского творога, 0,5 яичного желтка, 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление. Смешать деревенский творог с половиной желтка из большого куриного яйца (желательно тоже деревенского), добавить в маску перекись водорода.

Применение. Маску держать на лице 25 минут, смыть теплой, затем холодной водой. Маска отбеливает кожу лица и предотвращает появление угрей.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 20 г пивных дрожжей, 3 ст. л. молока, 2–3 капли 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление. Дрожжи развести свежим кипяченым молоком до кремообразного состояния. Добавить перекись.

Применение. Наложить слой маски на лицо на 15 минут. После наложения смесь сразу же начнет засыхать и стягивать лицо. Маску смыть прохладной (но не холодной) водой. Это универсальная маска для жирной кожи с угревой сыпью.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 5 г туалетного мыла, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. камфарного масла, 1 ч. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление. Натереть на мелкой терке туалетное мыло, добавить горячую воду и взбить до кашицеобразного состояния. Охладить, добавить камфарное масло и перекись водорода.

Применение. Нанести смесь на лицо, держать 20 минут, затем смыть теплой водой.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ст. л. хлебных дрожжей, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление. Дрожжи растереть и, постепенно добавляя 3 %-ную перекись водорода, приготовить кремообразную смесь.

Применение. Маску нанести на лицо на 10–15 минут, затем смыть теплой водой и нанести на лицо жирный крем.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ч. л. голубой глины, 1 ч. л. талька, 1 ч. л. крахмала, 2 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление. Смешать глину, тальк и крахмал. Полученную смесь развести перекисью водорода, размешивать до кремообразного состояния.

Применение. Смесь нанести на лицо. Когда через 20–25 минут маска подсохнет, смыть ее прохладной водой. Маска идеально подходит для юношеской, жирной кожи с воспалениями и угрями.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 20 г листьев березы, 1 стакан воды, 1 лист индийского лука.

Приготовление. Листья березы прокипятить в небольшом количестве воды и настаивать 1,5 часа. Затем добавить измельченный лист индийского лука, долить немного кипятка и настаивать еще 30 минут.

Применение. Листья положить на распаренное лицо на 15–20 минут. Воду можно использовать для ополаскивания волос, чтобы они стали пышнее и мягче.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

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

Приготовление. Золотой ус и корни таволги измельчить, залить водой, кипятить 30 минут, затем процедить.

Применение. Приготовленный отвар использовать для компрессов на чирьи.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 2 ч. л. сушеной травы тысячелистника, 3/4 стакана воды, 2 ст. л. спиртовой настойки индийского лука.

Приготовление. Траву тысячелистника заварить кипятком, настаивать 20 минут, процедить. В настой влить спиртовую настойку индийского лука либо выжать сок 1 листа длиной не более 20 см.

Применение. Составом протирать воспаленную кожу. Для каждодневного умывания состав подходит в случае, если кожа лица покрыта прыщами, краснеет и воспаляется. Мужчинам, бреющимся ежедневно, следует применять с осторожностью.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

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

Приготовление. Корни измельчить, залить кипятком и варить 15 минут, затем процедить.

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

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 5 г листьев аконита, 20 г коры калины, 80 г травы вероники лекарственной, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать и залить кипятком в термосе. Настаивать 3 часа, процедить.

Применение. В теплом настое смочить марлю или ватный тампон и приложить к пораженному участку. Держать примочки 15 минут, процедуру проводить ежедневно. Настой также можно использовать для

местных ванн.

ПРИМОЧКИ ЛЕЧЕБНЫЕ ПРИ БОЛЕЗНЯХ КОЖИ И ЧИРЬЯХ

Требуется: 2 ст. л. побегов золотого уса, 2 ст. л. травы хвоща, 2 стакана воды.

Приготовление. Сырье заварить кипятком в эмалированной кастрюле и парить в течение 6 часов.

Применение. Настой из побегов золотого уса и хвоща употреблять для примочек при болезнях кожи, на раны и чирьи.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ПРИ ЧИРЬЯХ, ФУРУНКУЛЕЗЕ, СЫПЯХ

Требуется: 50 г корней лопуха, 1 л воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Корни лопуха измельчить, залить водой, кипятить 20 минут. Отвар остудить и смешать с соком золотого уса.

Применение. Средство употреблять внутрь при лечении разных кожных заболеваний, при чирьях, фурункулезе, сыпях.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ КОЖНЫХ ВЫСЫПАНИЙ

Требуется: 10 г листьев аконита, 250 г цветков ромашки аптечной, 2 л воды.

Приготовление. Сырье залить горячей водой в эмалированной кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения и варить под крышкой 10 минут. Настаивать 1 сутки, процедить.

Применение. Отвар вылить в ванну с теплой водой (при температуре 36–37 °С) и принимать ванну не менее 10 минут. Процедуру выполнять через день до полного выздоровления.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ст. л. сухих или свежих цветков крапивы глухой, 1 стакан воды, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Крапиву залить кипятком, настоять, укутав посуду, 30 минут, процедить и добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

МАЗЬ ЛЕЧЕБНАЯ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ст. л. сока клубники, 1 ст. л. сока индийского лука, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление. Смешать сок клубники с соком индийского лука, добавить глицерин.

Применение. Мазь втирать в кожу 2 раза в день.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 5 г листьев аконита, 50 г травы сушеницы топяной, 2 л воды.

Приготовление. Траву измельчить, залить кипятком в эмалированной кастрюле, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить 5 минут, процедить.

Применение. Отвар влить в ванну с теплой водой (при температуре 36–37 °С). Ванну принимать 10 минут. Процедуру проводить в течение 2 недель через 1 день.

ОТВАР ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев золотого уса, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. розмарина, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 л воды.

Приготовление. Все смешать, залить кипятком и парить ночь.

Применение. За день в 8 приемов выпить весь этот отвар. Использовать при прыщах на теле, чирьях и сыпи.

МАЗЬ ЛЕЧЕБНАЯ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 3 г листьев аконита, 30 г свежих почек тополя черного, 30 г сливочного масла.

Приготовление. Аконит измельчить, залить 1 стаканом воды и варить 10 минут, процедить. Почки тополя измельчить, смешать с маслом, добавить 1 ст. л. приготовленного отвара аконита. Все хорошо перемешать. Мазь хранить в холодильнике в стеклянной банке не дольше 1 недели.

Применение. Мазь аккуратно наносить на пораженные участки тонким слоем 2 раза в день ежедневно.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ ПОДРОСТКОВОЙ КОЖИ

Требуется: 0,5 стакана ромашкового чая, 1 ч. л. настойки индийского лука.

Приготовление. В ромашковый чай влить настойку индийского лука.

Применение. Жидкостью смочить тампон и протирать несколько раз в день (как можно чаще) пораженный участок. Индийский лук снимает воспаление и обеззараживает кожу, ромашка дезинфицирует и успокаивает раздражение. Индийский лук в сочетании с ромашкой практически не вызывает ощущения жжения. Состав подходит для ежедневного ухода за проблемной кожей, особенно рекомендуется для подростков.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ФУРУНКУЛОВ

Требуется: 2 ст. л. измельченной травы зверобоя.

Приготовление. Листья залить водой и кипятить смесь в течение 15–20 минут. После этого дать жидкости настояться в течение 3–4 часов.

Применение. Приготовленную таким образом примочку приложить непосредственно к пораженному участку кожи. Рекомендуется применять в

течение недели.

ПРИМОЧКИ ЛЕЧЕБНЫЕ ОТ ФУРУНКУЛОВ

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

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

Применение. Марлю смочить в настое зверобоя и тысячелистника, выложить на него брусничную кашу и готовую примочку наложить на рану на 40 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ФУРУНКУЛОВ

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

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

Приготовление. Травы измельчить, залить водой и кипятить в течение 30 минут. Затем дать настояться смеси еще 10 минут.

Применение. Выложить кашу на марлю и наложить ее на раневую поверхность.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

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

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

Применение. Нанести полученную мазь на пораженные участки.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

Требуется: 400 г листьев чистотела.

Приготовление. Листья залить водой и варить на слабом огне в течение 1 часа. Настаивать отвар 4–5 часов в темном прохладном месте, затем профильтровать и вылить в ванну.

Применение. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

Требуется: 1 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. корневища аира, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. соцветий тысячелистника обыкновенного, 2 ст. л. сосновых веток с иглами, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев черной смородины, 50 г пшеничных отрубей, 50 г проросших зерен ржи.

Приготовление. Все компоненты смешать, положить в матерчатый

мешок и поместить в кастрюлю с водой, кипятить в течение 30 минут. Затем вылить в ванну и разбавить теплой водой.

Применение. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

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

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

Применение. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

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

Приготовление. Все компоненты перемешать, залить водой и кипятить на слабом огне в течение 30 минут, затем процедить и вылить в ванну с теплой водой.

Применение. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

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

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

Применение. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

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

кориандра, 1 ч. л. семян аниса, 3 л воды.

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

Применение. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ ЧЕСОТКИ

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

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

Применение. Рекомендуется полежать в этой ванне 10–15 минут.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ДЛЯ ПОВЯЗОК ОТ ЧЕСОТКИ

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

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

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

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

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

Применение. Составом смазать марлевые повязки. Лечение можно продолжать до выздоровления.

НАСТОЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Траву измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 2 часа, процедить.

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

НАСТОЙ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 12 часов, затем процедить.

Применение. Смоченную в настое салфетку прикладывать к больному месту на 30 минут.

НАСТОЙ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 1 час, затем процедить и остудить до комнатной температуры.

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

НАСТОЙ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком, накрыть крышкой, настаивать 3 часа, затем процедить.

Применение. Смоченную в готовом настое салфетку накладывать на больное место на 1 час.

Рекомендуется проводить процедуру перед сном. Если вы почувствовали неприятные ощущения, то следует снять компресс и в дальнейшем держать его приблизительно 30 минут.

НАСТОЙ С ЧИСТОТЕЛОМ

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

Приготовление. Траву залить кипятком и керосином, накрыть крышкой и настаивать 3 часа в темном прохладном месте.

Применение. Пить по 1/5 стакана 1 раз в день.

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Измельченную траву чистотела смешать с тертой свеклой. Подождать, пока смесь даст сок.

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

СМЕСЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Лук очистить, натереть на мелкой терке, добавить в

него измельченную траву чистотела. Перемешать до образования однородной массы.

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

СМЕСЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком и настаивать в течение 30 минут. Затем процедить.

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

СМЕСЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, перемешать, залить кипятком, настаивать в течение 30 минут. Затем процедить.

Применение. Растирать приготовленной смесью больные места.

СМЕСЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

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

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

НАСТОЙ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН КОНЕЧНОСТЕЙ

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком и настаивать 30 минут. Затем добавить в настой спирт и перемешать.

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

НАСТОЙ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

Требуется: 3 ч. л. чистотела, 0,5 ч. л. полыни горькой, 0,5 ч. л. водки

или 60°-ного спирта.

Приготовление. Залить все кипятком и водкой и настаивать в течение 2 часов.

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

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

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

Применение. Нанести мазь на кусочек бинта, прикладывать к ране, накладывать фиксирующую повязку и держать 2–3 часа.

Эту мазь рекомендуют применять в холодное время года.

НАСТОЙ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком, варить на слабом огне 10 минут. Затем смесь остудить.

Применение. Смочить в настое салфетку и прикладывать к ране на 10–15 минут.

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить до порошкообразного состояния, смочить керосином.

Применение. На 10 минут присыпать рану порошком. Затем промыть ее теплой водой, слегка подкрашенной марганцовокислым калием, и наложить повязку.

СМЕСЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 стакан воды.

Приготовление. Сырье залить водой и керосином и кипятить смесь в течение 15–20 минут. Затем настаивать в течение 3–4 часов.

Применение. На пораженный участок кожи делать примочки со смесью. Рекомендуется применять в течение недели.

НАСТОЙ ЗВЕРБОЯ И ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

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

Применение. Марлю смочить в настое зверобоя и тысячелистника, положить на него брусничную кашу и готовую примочку наложить на рану на 40 минут.

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить водой и кипятить в течение 30 минут. Затем настаивать смесь еще 10 минут.

Применение. Кашу выложить на марлю и наложить ее на раненую поверхность.

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

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

Применение. Нанести готовую мазь непосредственно на пораженные участки кожи.

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком, нагреть на водяной бане 15 минут, затем процедить.

Применение. Теплую кашу нанести на 20 минут на пораженные участки кожи, затем ополоснуть оставшимся отваром.

МАЗЬ ДЛЯ ИЗЛЕЧЕНИЯ РАН

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

Приготовление. Растения залить кипятком, настаивать 10–15 минут. Остывшую смесь смешать с желтком, медом и растительным маслом.

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

ОТВАР ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Требуется: 20 г вербены лекарственной, 20 г цветов ромашки

аптечной, 20 г лепестков роз, 20 г травы хвоща, 1 л воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить холодной водой и поставить на огонь. Довести до кипения и варить 20 минут, остудить и процедить.

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

НАСТОЙ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

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

Приготовление. Смесь трав залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день после еды. Курс – 3–6 недель.

НАСТОЙ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Требуется: 10 г листьев аконита, 200 г корня сельдерея, 1 стакан медицинского спирта.

Приготовление. Аконит и сельдерей измельчить до состояния кашицы, отжать сок, процедить и смешать с медицинским спиртом. Настаивать 2 дня в бутылке из темного стекла.

Применение. Принимать наружно несколько раз в день, смазывая пораженные покровы кожи.

НАСТОЙ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

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

Приготовление. Травы залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

НАСТОЙ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Требуется: 20 г коры дуба, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г травы череды трехраздельной, 20 г листьев мяты перечной, 2 стакана воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в эмалированной кастрюле, залить кипятком, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать отвар 10 минут, процедить.

Применение. Смочить марлю или вату в теплом отваре, приложить к воспаленному участку кожи и держать 15 минут. Примочки делать 3–4 раза в день до прекращения зуда.

НАСТОЙ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Требуется: 10 г корней аира обыкновенного, 15 г листьев брусники, 10 г цветков бузины черной, 10 г корней девясила высокого, 10 г корней зверобоя продырявленного, 10 г кукурузных столбиков с рыльцами, 10 г травы хвоща, 10 г травы череды, 10 г травы чистотела, 3 стакана воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

Применение. Пить до и после еды.

НАСТОЙ ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Требуется: 5 г листьев аконита, 200 г листьев сельдерея, 1 стакан медицинского спирта.

Приготовление. Аконит измельчить, залить стаканом кипятка и варить 15 минут, процедить. Сельдерей размять до состояния кашицы, отжать сок и процедить его. Сок сельдерея смешать с 2 ст. л. отвара аконита, развести спиртом в бутылке из темного стекла. Настаивать 3 дня.

Применение. Ежедневно использовать настойку для обработки пораженных участков кожи.

ВИТАМИННАЯ ПОВЯЗКА

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

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

Применение. Смочить маслом повязки и наложить на поврежденные участки кожи. Состав оказывает противовоспалительное и укрепляющее действие, хорошо успокаивает боль.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ ПОВЯЗКА

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

Приготовление. Воду подогреть. Добавить 1 ст. л. смеси трав. Греть на водяной бане 10–15 минут, процедить горячим.

Применение. Использовать в виде повязок, которые необходимо часто менять.

ЗАЖИВЛЯЮЩАЯ ПОВЯЗКА

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

Приготовление. Масло подогреть. Добавить 2 ст. л. смеси трав. Греть на водяной бане 10–15 минут, отжать.

Применение. Повязку накладывать на ночь.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ СЫПИ И ПРЫЩЕЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 1 ч. л. цветков одуванчика, 1 ч. л. цветков терновника, 3 стакана воды.

Приготовление. Смесь залить кипятком и парить в духовке 2–3 часа.

Применение. Пить ежедневно в течение 2 недель, если на теле время от времени появляются чирьи, прыщи, сыпь.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 10 г череды, 5 г листьев грецкого ореха, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г корней лопуха, 10 г цветков крапивы глухой, 10 г цветков тысячелистника, 10 г листьев черной смородины, 10 г листьев земляники, 1 л воды.

Приготовление. Травы смешать, залить сырой водой и кипятить на слабом огне 10 минут.

Применение. Отвар пить ежечасно по рюмке (30 г) в смеси с соком золотого уса. Употреблять при угрях и различных кожных заболеваниях.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 10 г цветков конского каштана, 20 г травы тысячелистника, 20 г травы зверобоя, 10 г корней лопуха, 10 г травы шалфея, 1 л воды.

Приготовление. Травы заварить кипятком и греть на водяной бане в течение 20–25 минут. Отвар процедить.

Применение. Горячий отвар вылить в стандартную ванну. Ванну принимать 15–20 минут, затем протереть кожу ромашковым чаем.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 5 г листьев аконита, 30 г листа эвкалипта, 1 л воды.

Приготовление. Листья высушить и измельчить, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 45 минут. Настой процедить, разбавить 0,75 л кипяченой воды.

Применение. Смочить в настое марлю или ватный тампон и приложить к пораженному участку кожи, держать примочку 15 минут. Процедуру выполнять ежедневно.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ст. л. листьев крапивы глухой, 1 ст. л. цветков фиалки трехцветной, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев земляники, 3 стакана воды.

Приготовление. Травы смешать, залить кипятком, настаивать 20 минут, затем процедить.

Применение. Принимать настой в теплом виде 3 раза в день по 1 стакану.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 20 г корней мыльнянки, 1 л воды.

Приготовление. Корни измельчить, залить кипятком и варить 15 минут, затем процедить.

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

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 20 г пивных дрожжей, 1/3 стакана молока, 0,5 стакана ромашкового чая.

Приготовление. Пивные дрожжи развести теплым молоком до консистенции густой сметаны.

Применение. Накладывать на лицо на 5 – 10 минут. Умыться ромашковым чаем. Кожа станет матовой и гладкой, перестанут появляться новые угри. Летом такую маску лучше всего делать 2 раза в неделю.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

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

Приготовление. Крапиву залить кипятком, настоять, укутав посуду, 30 минут, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. листьев розмарина, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 л воды.

Приготовление. Все смешать, залить кипятком и парить ночь.

Применение. За день в 8 приемов выпить весь этот отвар. Использовать при прыщах на теле, чирьях и сыпи.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 15 г цветков календулы, 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г травы череды трехраздельной, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы чистотела, 15 г травы зверобоя продырявленного, 3 стакана воды.

Приготовление. Сбор залить водой, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить.

Применение. Использовать для протирания пораженных участков несколько раз в день.

НАСТОЙ ЛЕЧЕБНЫЙ ОТ УГРЕЙ

Требуется: 5 г листьев аконита, 25 г травы душицы, 1 л воды.

Приготовление. Траву измельчить, смешать в эмалированной или

стеклянной посуде, залить кипятком и настаивать 3 часа, процедить.

Приготовление. Пить по 1 ст. л., разведенной в 0,5 стакана теплой воды, 3 раза в день после еды.

РОМАШКОВАЯ ПРИМОЧКА

Требуется: 100 г ромашкового чая, 1 ч. л. настоя индийского лука.

Приготовление. В 100 мл заваренного ромашкового чая (сбор можно купить в аптеке) влить 1 ч. л. настоя индийского лука.

Применение. Жидкостью смочить тампон и протирать несколько раз в день (как можно чаще) пораженный участок.

ПРИМОЧКА НА СОЛЕВОЙ ОСНОВЕ

Требуется: 1 лист индийского лука, 7 ст. л. воды, 1 ч. л. крупной соли.

Приготовление. 1 лист индийского лука мелко нарезать и выложить получившуюся кашу на плотный тампон (10 слоев марли либо специальный тампон из целлюлозы). В 7 ст. л. воды растворить 1 ч. л. крупной соли, помешивая раствор, находящийся на огне.

Применение. Вылить на тампон горячим, приложить к нарыву и прибинтовать. Сильное жжение возможно в течение 10 минут.

СРЕДСТВО ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

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

Приготовление. Вазелин и ланолин растопить на водяной бане. Добавить туда измельченный чистотел, сок чистотела, все тщательно перемешать до получения однородной вязкой массы.

Применение. Нанести полученную мазь на поврежденные участки.

СРЕДСТВО ОТ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Требуется: 4 ст. л. листьев и коры с корнями грецкого ореха, 4 ст. л. корней лапчатки гусиной, 3 ст. л. корней прангоса, 2 ст. л. травы чистотела.

Приготовление и применение. Все компоненты измельчить, смешать, залить кипятком и варить на медленном огне в течение 20 минут. После этого отвар процедить и вылить в ванну с теплой водой.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела.

Приготовление. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 часа настаиваться в темное и прохладное место. После этого настоем процедить.

Применение. Пить этот настой 3 раза в день по 1/4 стакана.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев подорожника.

Приготовление. Травы заварить кипятком, дать настояться 10 минут,

после чего процедить.

Применение. Пить настой в течение 1 часа маленькими глотками.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела.

Приготовление. Травы заварить кипятком, дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Пить настой 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела.

Приготовление. Травы заварить кипятком, дать настояться 30 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела.

Приготовление. Травы заварить кипятком, дать настояться в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Пить 4 раза в день по 0,5 стакана.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела.

Приготовление. Травы залить кипятком, дать настояться в течение 8 часов. После этого настой процедить.

Применение. Пить 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана. Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 1 ст. л. керосина, 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела.

Приготовление. Травы залить водой и керосином и варить на медленном огне в течение 30 минут. Затем дать настояться 15 минут, по окончании положенного времени смесь процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до приема пищи.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ с корнями валерианы лекарственной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела.

Приготовление. Травы залить водой и варить на медленном огне в

течение 15–20 минут. Затем дать настояться 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 1 ч. л. копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 3 часа настаиваться в темное прохладное место. Затем процедить.

Применение. Пить 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение всего дня.

СРЕДСТВО ОТ ОБЛЫСЕНИЯ

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться в темное прохладное место на 12 часов. Затем прокипятить 5 – 10 минут и процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день после еды по 0,5 стакана.

НАСТОЙ ДЛЯ ТЕЛА

Требуется: 1 стакан воды, 4 ст. л. настоя пустырника, 2 ст. л. яблочного уксуса.

Приготовление. Уксус разбавить 1 стаканом холодной кипяченой воды, влить в настой пустырника. Этот настой втирать в кожу ежедневно после купания при повышенном потоотделении.

НАСТОЙ ПРОТИВ ПЕРХОТИ И КОЖНОГО ЗУДА

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. крапивы двудомной, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи.

Приготовление. Растения измельчить и заварить 1 стаканом кипятка. Дать настояться 20 минут, процедить, отжав оставшееся после настаивания сырье. Полученным крепким настоем ополаскивать волосы. Если кожа головы сильно раздражена, следует использовать настой для примочек, накладывая их 2–3 раза в неделю после мытья головы.

СРЕДСТВО ОТ ПЕРХОТИ

Требуется: 1 стакан воды, 50 мл настоя василька, 50 мл настоя пустырника, 200 мл воды, 200 мл уксуса.

Приготовление. Смешать настои лекарственных трав, затем добавить смесь воды и уксуса. Этим настоем мыть голову ежедневно в течение 15–20 дней.

СРЕДСТВО ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ПЕРХОТИ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. настойки пустырника, 2 ст. л. настойки календулы, 2 ст. л. касторового масла.

Приготовление. Смешать травяные настойки с касторовым маслом. Этой смесью протирать кожу головы для очищения кожи и удаления перхоти 2–3 раза в неделю.

МАСКА ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. свежих измельченных листьев одуванчика, 2 ст. л. свежей измельченной травы пустырника, 2 ст. л. свежей измельченной крапивы.

Приготовление. Все растения смешать, растереть до консистенции кашицы. Полученную кашицу нанести на кожу головы на 10–15 минут. Голову покрыть полиэтиленовой косынкой. Затем волосы расчесать и вымыть. Эта маска может быть порекомендована в том случае, если волосы у вас чрезмерно жирные.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырой яичный белок, 1 ст. л. сухой травы пустырника, 1 ст. л. сухих цветков ромашки.

Приготовление. Цветки ромашки и траву пустырника залейте 50 мл кипятка и настаивайте около 4 часов. Затем настой процедить и смешать с одним белком, взбитым в пену. Смесью втереть в волосы и кожу волосистой части головы и оставить до полного высыхания. Затем волосы ополоснуть.

НАСТОЙ ДЛЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. сухой измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. сухой измельченной травы пустырника, 90 мл спирта или водки.

Приготовление. Траву зверобоя и пустырника залить спиртом или водкой, настаивать неделю, затем процедить и хранить в плотно закупоренном флаконе. Полученным настоем протирать кожу головы 1–2 раза в неделю. При сухих волосах для настойки надо взять 20°-ный спирт или водку, при жирных волосах – 50°-ный спирт.

СРЕДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СУХОЙ СЕБОРЕИ КОЖИ ГОЛОВЫ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. аптечной настойки пустырника, 1 ст. л. аптечной настойки элеутерококка колючего, 50 мл питательного крема.

Приготовление. Настойки лекарственных растений тщательно смешать с питательным кремом.

Применение. Полученную смесь втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю. Курс лечения – 10 втираний. Можно повторить лечение через 3–4 недели. Эти процедуры устраняют зуд, которым сопровождается заболевание, и укрепляют волосы.

МАСЛО ДЛЯ ВОЛОС

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 стакан растительного масла.

Приготовление. Траву залить растительным маслом, дать настояться в течение 12 часов. Нагреть смесь на водяной бане 30 минут. Затем процедить. Масло втирать в волосистую часть головы 2–3 раза в неделю. Курс лечения составляет 10–12 процедур. При необходимости можно повторить его через 3 недели. Масло используется как средство против перхоти и для укрепления волос.

ОБЕРТЫВАНИЕ ОТ ПЕРХОТИ

Требуется: 300 г ржаного хлеба, 100 мл настоя чистотела.

Приготовление. Размочить ржаной хлеб в настое чистотела.

Применение. Нанести полученную смесь на кожу головы и на волосы, покрыть голову полотенцем, через 20–30 минут смыть массу теплой водой.

НАСТОЙ ПРОТИВ СУХОСТИ КОЖИ ГОЛОВЫ

Требуется: 1 ст. л. пустырника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Заварить 1 ст. л. травы 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15 минут.

Применение. Втереть теплый настой в кожу головы и высушить на воздухе. Процедуру можно проводить каждый день до полного исчезновения признаков раздражения.

ПРИМОЧКА «УТРЕННЯЯ СВЕЖЕСТЬ»

Требуется: по 1 ст. л. травы зверобоя, сушеницы болотной, мяты перечной, тысячелистника, липового меда, 600 мл воды.

Приготовление. Травы в сухом виде перемешать, залить кипящей водой, настаивать 30 минут, дважды процедить, добавить 1 ст. л. меда.

Применение. Использовать для наружного применения, особенно при обильной гнойничковой сыпи. Накладывать на лицо ежедневно в течение 5–7 дней.

ПРИМОЧКА ИЗ ПОЛЫНИ, ХМЕЛЯ, ЗВЕРОБОЯ, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Требуется: по 1 ст. л. смеси перечисленных трав, 1 ст. л. одеколona, 400 мл воды, 0,5 ч. л. яблочного уксуса.

Приготовление. Смесь свежих трав заварить, как чай. Настой остудить, а затем процедить. После этого к настою добавить одеколон, смешанный с яблочным уксусом.

Применение. 2 тонких слоя марли намочить в этом средстве, отжать и наложить на кожу лица на 20 минут.

Глава 7. СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТЕЛА И ДУШИ

Успокоительные средства

УСПОКАИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО ИЗ ДЯГИЛЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО

Требуется: 30 г сушеного дягиля лекарственного, 0,5 л белого вина.

Приготовление. Измельченный корень дягиля лекарственного залить вином, настаивать в течение суток при частом взбалтывании. Затем процедить.

Применение. Пить по 50 г 2 раза в день.

ЧАЙ ИЗ ОВСА ПОСЕВНОГО

Требуется: 1 ст. л. овсяных зерен или хлопьев, 2 стакана воды.

Приготовление. Овсяные зерна или хлопья залить водой. Варить не менее 30 минут. Советуем лучше замочить овес или овсяные хлопья с вечера в воде и на следующее утро варить.

Применение. Данное средство рекомендуется пить, как чай.

ОВСЯНАЯ КАША НА МОЛОКЕ С МЕДОМ

Требуется: 1 стакан овсяных зерен или хлопьев, 5 стаканов воды, 4 ч. л. меда, 2 стакана молока.

Приготовление. Овес или овсяные хлопья залить водой, поставить на медленный огонь и варить, пока не испарится 0,5 количества воды (до густоты жидкого киселя). Процедить и к отвару добавить равное количество молока (около 2 стаканов), снова поставить варить. Затем прибавить мед и опять варить в течение 5 минут.

Применение. Полученный приятный на вкус и очень калорийный напиток пить в теплом виде в 2–3 приема в течение 1 дня.

УСПОКАИВАЮЩИЙ НАСТОЙ ИЗ ХМЕЛЯ ОБЫКНОВЕННОГО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

Требуется: 1–2 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные шишки хмеля обыкновенного залить стаканом крутого кипятка. Оставить настаиваться на 3 часа. Остывший настой процедить.

Применение. Настой принимать перед сном небольшими глотками.

ХОЛОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ ХМЕЛЯ ОБЫКНОВЕННОГО

Требуется: 1–2 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. измельченных шишек хмеля обыкновенного залить стаканом воды. По истечении срока настой процедить.

Применение. Настой принимать перед сном небольшими глотками. Данное средство эффективно при бессоннице.

НАСТОЙ ИЗ ЛАВАНДЫ КОЛОСОВОЙ

Требуется: 3 ч. л. измельченных цветков лаванды колосовой, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченные цветки лаванды колосовой залить горячей водой. Остывший настой процедить.

Применение. Настой рекомендуется выпить в течение 1 дня (суточная доза).

ХОЛОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ ПУСТЫРНИКА ОБЫКНОВЕННОГО

Требуется: 2 ч. л. измельченного пустырника обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченный пустырник залить холодной водой и оставить настаиваться в течение 8 часов, затем процедить.

Применение. Принимать настой в течение 1 дня.

УСПОКАИВАЮЩИЙ ОТВАР ИЗ МЕЛИССЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев мелиссы лекарственной, 2 стакана воды.

Приготовление. Измельченную мелиссу залить крутым кипятком. Оставить настаиваться на 3 часа. Затем процедить.

Применение. Приготовленный настой является суточной нормой. Принимать его в течение всего дня.

ОТВАР ИЗ КОРНЕЙ ПИОНА ДЕКОРАТИВНОГО

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней пиона декоративного, 0,5 л воды.

Приготовление. Измельченные корни пиона декоративного залить кипяченой водой и поставить на медленный огонь. Варить, постоянно помешивая, в течение 5 минут. Затем отвар процедить.

Применение. Принимать отвар по 50 г 3 раза в день. Это средство строго противопоказано детям!

ГОРЯЧИЙ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПИОНА ДЕКОРАТИВНОГО

Требуется: 0,5 ч. л. измельченных листьев пиона декоративного, 0,5 л воды.

Приготовление. Измельченные листья пиона декоративного залить водой и варить на медленном огне в течение 3–5 минут. Затем отвар процедить и остудить.

Применение. Пить по 50 г отвара 3 раза в день в теплом виде. Это

средство строго противопоказано детям!

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ИЗ ПРОСТРЕЛ-ГАЛЛЕРЫ

Требуется: 1 ч. л. листьев свежей прострел-галлеры, 200 мл 20°-ного спирта.

Приготовление. Траву измельчить, залить спиртом и настаивать в течение недели. Сосуд с содержимым должен быть плотно закупорен, хранить его нужно в темном месте.

Применение. Рекомендуются принимать в форме спиртового настоя по 20–40 капель в день.

РУТА ДУШИСТАЯ (ПАХУЧИЙ СОНЧИК)

Требуется: 10 г травы руты душистой, 500 мл воды.

Приготовление. Залить холодной водой надземную часть свежей руты душистой, оставить настаиваться на 12 часов, затем процедить.

Применение. Настой принимать перед сном.

ХОЛОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней валерианы лекарственной, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные корни валерианы лекарственной залить стаканом холодной воды, оставить настаиваться на 24 часа, затем процедить.

Применение. Пить настой по 50 г 4 раза в день. Он помогает при повышенной возбудимости и как снотворное.

УСПОКАИВАЮЩИЙ ВОДНЫЙ ГОРЯЧИЙ НАСТОЙ ИЗ КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 2 ч. л. измельченных корней валерианы, 1 стакан воды.

Применение. Измельченные корни валерианы лекарственной залить 1 стаканом кипятка. Оставить настаиваться на 1 час, затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Детям настой валерианы можно давать 2–3 раза в день по 1 ч. л. При особенно повышенной возбудимости рекомендуют принимать от 1/3 до 0,5 стакана горячего настоя валерианы 2–3 раза в день; при бессоннице – до 0,5 стакана перед отходом ко сну.

СОК ПУСТЫРНИКА ВОЛОСИСТОГО

Требуется: 3–4 кг травы пустырника волосистого.

Приготовление. Свежесобранный пустырник волосистый прокрутить через мясорубку. Из полученной массы отжать сок через несколько слоев марли.

Применение. В народной медицине используется сок свежесобранного растения – по 30–40 капель на прием в качестве успокаивающего средства.

УСПОКАИВАЮЩИЙ НАСТОЙ ИЗ ПУСТЫРНИКА ВОЛОСИСТОГО

Требуется: 20 г пустырника, 200 мл воды.

Приготовление. Траву пустырника залить крутым кипятком и дать настояться в течение 3 часов. Затем процедить и остудить.

Применение. Пить настой по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙ ПОЛЫНИ ОБЫКНОВЕННОЙ ПРИ НЕВРОЗАХ, БЕССОННИЦЕ, ЭПИЛЕПСИИ

Требуется: 3 ч. л. измельченной травы полыни, 1,5 стакана воды.

Приготовление. 3 ч. л. измельченной травы полыни залить крутым кипятком. Дать настояться 2 часа, затем процедить.

Применение. Средство принимать внутрь в теплом виде в течение всего дня (это суточная норма).

ЧАЙ ИЗ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 8 – 10 г корня валерианы лекарственной, 0,5 л воды.

Приготовление. Измельченный корень валерианы лекарственной заварить крутым кипятком. Оставить настаиваться на 12 часов. Чтобы не улетучивались эфирные масла, надо закрыть стакан блюдечком так, чтобы его доньшко окунулось в настой (для достижения герметичности).

Применение. Рекомендуется употреблять приготовленный таким образом настой валерианы лекарственной в виде чая. Содержимое стакана должно быть выпито в течение следующего дня.

ОТВАР ИЗ КОРНЕЙ АРНИКИ ГОРНОЙ

Требуется: 2 ч. л. сухих корней арники горной, 1,5 стакана воды.

Приготовление. Измельченные корни залить водой и поставить на медленный огонь на 5 минут. Затем настаивать отвар 1 час в закрытой посуде, процедить.

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

ВОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ БЕЛОЗОРА БОЛОТНОГО

Требуется: 1 ч. л. травы белозора болотного, 1 стакан воды.

Приготовление. Траву залить крутым кипятком, оставить настаиваться на 2 часа, затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА КОЛЮЧЕГО

Требуется: 1 ст. л. ягод боярышника, 1 стакан воды.

Приготовление. Ягоды боярышника измельчить, заварить 1 стаканом кипятка, Оставить настаиваться на 2 часа на горячей плите, затем процедить.

Применение. Пить настой по 3 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ИЗ КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ

Требуется: 1 ч. л. корней и корневищ валерианы, 5 частей 70°-ного спирта или водки.

Приготовление. На 1 ч. л. корней валерианы взять 5 частей 70°-ного спирта или водки, настаивать 7 дней, процедить.

Применение. Принимать по 20–25 капель с водой 3–4 раза в день до еды.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ИЗ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА И КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ

Требуется: по 15 капель спиртовой настойки боярышника и спиртовой настойки валерианы.

Приготовление. Спиртовую настойку плодов боярышника смешать со спиртовой настойкой корневищ валерианы.

Применение. Пить по 30 капель с водой 3–4 раза в день до еды.

ВОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1 ст. л. сухих корней и корневищ валерианы, 1 стакан воды.

Приготовление. 1 ст. л. сухих корней и корневищ валерианы залить холодной кипяченой водой и оставить настаиваться на 12 часов в закрытой посуде, затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

ПРИНЯТИЕ КОРНЕЙ ВАЛЕРИАНЫ ВНУТРЬ

Требуется: 10 г корней валерианы.

Приготовление. Растереть корни валерианы в порошок или взять аналогичное средство в аптеке.

Применение. При нервозности и бессоннице принимать порошок корней валерианы по 1 г 3 раза в день.

ВОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ ВАЛЕРИАНЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Требуется: 1–2 г сухих корней и корневищ валерианы, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные сухие корни и корневища валерианы залить холодной кипяченой водой и оставить настаиваться 24 часа в закрытой посуде, затем процедить.

Применение. Пить на ночь при бессоннице.

НАСТОЙ ПИОНА

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней пиона уклоняющегося, 3 стакана воды.

Приготовление. Залить корни кипящей водой. Дать настояться, укутав, 1 час, процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

НАСТОЙ ВАЛЕРИАНЫ

Требуется: 6 – 10 г валерианы лекарственной, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченное сырье залить кипящей водой, настаивать в течение 20 минут, процедить.

Применение. Пить настой по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ШАЛФЕЯ

Требуется: 6 г травы полевого шалфея (3 ст. л.), 1 ст. л. сахара, 0,5 л воды.

Приготовление. Шалфей залить кипятком. Дать настояться в течение 15 минут, процедить, добавить сахар.

Применение. Пить, как чай, по 0,5 стакана перед едой.

НАСТОЙ БОЯРЫШНИКА

Требуется: по 20 г цветков боярышника, пустырника и сушеницы, 10 г цветков ромашки, 1 стакан воды.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать, заварить стаканом кипятка, дать настояться 8 часов, затем процедить.

Применение. Настой пить по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

НАСТОЙ БОЯРЫШНИКА И ВАЛЕРИАНЫ

Требуется: по 20 г плодов боярышника, корня валерианы, зверобоя и тысячелистника, 15 г цветков боярышника.

Приготовление. Измельченные травы смешать, заварить стаканом кипятка, Дать настояться в течение 5–6 часов, после чего процедить.

Применение. Настой пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

НАСТОЙ ХВОЩА

Требуется: 20 г листьев хвоща полевого, 30 г листьев горца птичьего, 50 г плодов боярышника кроваво-красного.

Приготовление. Сырье смешать, залить горячей кипяченой водой, проварить на водяной бане 15 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

Применение. Употреблять по 1/3 – 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день.

НАСТОЙ ТРИЛИСТНИКА

Требуется: 10 г валерианы (корень), по 20 г листьев мяты и трилистника, 10 г шишек хмеля, 1 стакан воды.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком, настаивать 30 минут, после чего процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день. Принимать как успокоительный чай.

НАСТОЙ ФЕНХЕЛЯ

Требуется: по 20 г листьев мяты перечной, травы полыни горькой, семян фенхеля обыкновенного, цветков липы сердцевидной и крушины ольховой, 2 стакана воды.

Приготовление. Сырье залить горячей кипяченой водой, настаивать 15 минут, охладить 45 минут при комнатной температуре, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл.

Применение. Рекомендуется пить по 1 стакану настоя утром и вечером.

ВОДНЫЙ НАСТОЙ ИЗ БЕЛОКУДРЕННИКА ЧЕРНОГО

Требуется: 1 ч. л. листьев белокудреника черного, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченную траву залить стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Данный настой действует как успокаивающее и укрепляющее средство.

НАСТОЙ ИЗ КОРНЕЙ ПИОНА НЕОБЫЧАЙНОГО

Требуется: 1 ч. л. измельченных сухих корней, 3 стакана воды.

Приготовление. Измельченные сухие корни залить кипятком и настаивать в течение 30 минут, затем процедить.

Применение. Настой пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ СВЕКЛЫ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Требуется: 1 свекла.

Приготовление. Взять обыкновенную свеклу, кусочек марли. Натереть свеклу на терке и выжать сок.

Применение. Смочить соком кусочек марли и положить в ухо. Это средство можно использовать при головных болях различной этиологии. Также можно смочить соком свеклы 2 ватных тампона и вложить в уши.

НАСТОЙ ИЗ ЛИМОНА ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Требуется: 0,5 лимона.

Приготовление. Взять лимон и очистить его.

Применение. Свежую лимонную корочку очистить от белого вещества, приложить к вискам влажной стороной. Кожа начнет гореть, но головная боль утихнет. Также можно натереть лимон на терке вместе с кожурой и смазывать лоб и виски при головной боли.

НАСТОЙ ИЗ ЛИПЫ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Требуется: 3 ст. л. цветков липы, 3 стакана воды.

Приготовление. Залить цветы липы водой, на водяной бане кипятить 30 минут. Затем остудить, настаивать при комнатной температуре 40 минут, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану при головных болях несколько раз в день независимо от приема пищи.

НАСТОЙ ИЗ МЯТЫ

Требуется: 1 ст. л. сухих измельченных листьев мяты перечной, 1 л воды.

Приготовление. Залить мяту кипятком, настаивать 3 часа, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи.

НАСТОЙ ИЗ МЕДА ОТ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Требуется: 1–2 ч. л. меда.

Приготовление и применение. Употреблять мед по 1–2 часа. л. натошак сразу после пробуждения в течение месяца, и нервное напряжение вскоре исчезнет.

НАСТОЙ ИЗ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА

Требуется: 250 мг маточного молочка, 100–120 г медового сиропа.

Приготовление. Смешать маточное молочко и медовый сироп.

Применение. Принимать по 1 ч. л. за 30 минут до еды.

НАСТОЙ ИЗ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА С ВОДКОЙ

Требуется: 20 мг маточного молочка, 40 мл водки.

Приготовление. Маточное молочко развести водкой.

Применение. Принимать этот раствор по 5 – 10 капель 2–3 раза в день за 1,5 часа до еды.

Укрепляющие и бодрящие средства

НАСТОЙ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ

Требуется: 1 лимон, 1 апельсин, 1 ч. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Цитрусовые натереть на терке, очистив от кожуры и удалив семена, залить кипяченой водой, добавить мед, перемешать. Смесь оставить на 3 часа в темном прохладном месте. Процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. Перед использованием рецепта убедиться в отсутствии аллергии на цитрусовые и мед. Принимать пищу можно через 40 минут.

НАСТОЙ ИЗ СЛИВОЧНОГО МАСЛА

Требуется: 100 г сливочного масла, 2 ст. л. измельченного корня хрена, 3 ст. л. измельченного чеснока, 500 г меда.

Приготовление. Мед смешать с маслом, добавить натертый хрен и столько же кашицы из чеснока, перемешать.

Применение. Принимать средство по 1 ст. л. Курс лечения – 1 месяц. Перед использованием рецепта убедиться в отсутствии аллергии на мед.

НАСТОЙ ИЗ ЧЕСНОКА

Требуется: 1 головка чеснока, 0,5 стакана лимонного сока, 8 капель спиртовой настойки женьшеня.

Приготовление. Чеснок измельчить, добавить настойку женьшеня и лимонный сок. Смесь как следует перемешать и хранить в холодном месте.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 минут после приема перекиси водорода. Принимать пищу можно только через 40 минут. Перед применением средства убедиться в отсутствии аллергии на цитрусовые.

НАСТОЙ НА МАСЛЕ

Требуется: 100 г сливочного масла, 3 листа алоэ, 1 стакан молока.

Приготовление. Срезать листья алоэ, завернуть в бумагу, положить в холодильник на 10–12 часов. Затем выжать сок, добавить сливочное масло. Все как следует перемешать, растворить в горячем молоке.

Применение. Принимать смесь 2 раза в день по 1 ст. л. через 30 минут после приема перекиси.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Требуется: 100 г плодов шиповника, 2 л воды.

Приготовление. Залить плоды шиповника кипятком, настоять 5 часов, процедить.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 минут после приема перекиси водорода. Перед приемом смесь взбалтывать.

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ЛИПОВОГО ЦВЕТА

Требуется: 50 г цветков ромашки, 50 г липового цвета, 50 г плодов шиповника, 1 стакан воды.

Приготовление. Сырье смешать в небольшой эмалированной посуде, залить стаканом кипятка, настоять 50 минут, процедить, отжать.

Применение. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 3 раза в день через 30 минут после перекиси водорода. Перед употреблением взбалтывать.

НАСТОЙ ИЗ КАЛИНЫ КРАСНОЙ

Требуется: 1 ст. л. плодов калины красной, 1 стакан воды.

Приготовление. Плоды заварить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день через 30 минут после приема перекиси водорода. Перед употреблением взбалтывать.

НАСТОЙ ИЗ КУРАГИ

Требуется: 1 стакан кураги, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона, 1,5 стакана меда.

Приготовление. Все ингредиенты измельчить, пропустив их через мясорубку (лимон пропустить 2 раза вместе с кожурой), смешать, залить медом и дать настояться.

Применение. Принимать смесь по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 минут после приема перекиси водорода. Особенно полезна она в зимний период инфекционных эпидемий и весной при нехватке витаминов. Перед употреблением убедиться в отсутствии аллергии на мед и цитрусовые.

НАСТОЙ ИЗ ДУШИЦЫ

Требуется: 1 ч. л. соцветий душицы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы заварить кипятком, накрыть крышкой и поставить на 2 часа в темное и прохладное место, после чего процедить.

Применение. Принимать настой 3 раза в день по 1/4 стакана.

НАСТОЙ ИЗ ЧИСТОТЕЛА

Требуется: 1 ч. л. травы чистотела, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 л воды.

Приготовление. Траву залить кипятком, настаивать 10 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать настой в течение 1 часа маленькими глотками.

НАСТОЙ ИЗ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Требуется: 2 ч. л. листьев тысячелистника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Принимать настой 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана.

НАСТОЙ ИЗ ШАЛФЕЯ

Требуется: 2 ч. л. листьев шалфея лекарственного, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 30 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать в течение дня по 1 ст. л. через каждые 2 часа.

НАСТОЙ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

Требуется: 2 ч. л. соцветий календулы, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л горячей воды.

Приготовление. Травы заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа, затем процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день по 0,5 стакана.

НАСТОЙ ИЗ ОДУВАНЧИКА

Требуется: 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л кипятка.

Приготовление. Травы залить кипятком, настаивать в течение 8 часов, затем процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день перед едой по 1/4 стакана. Можно вместо корня одуванчика лекарственного использовать сок из его листьев.

НАСТОЙ ИЗ СПОРЫША

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня спорыша, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Приготовление. Травы залить водой, варить на слабом огне в течение 30 минут. Настаивать 15 минут, затем смесь процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 минут до приема пищи.

НАСТОЙ ИЗ ШИШЕК ХМЕЛЯ

Требуется: 1 ч. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ч. л. корневищ с корнями валерьяны лекарственной, 1 ч. л. травы полыни обыкновенной, 1 ч. л. листьев мяты перечной, 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 1 ч. л. травы чистотела, 1 л воды.

Приготовление. Травы залить водой и варить на слабом огне в течение

15–20 минут. Затем настаивать 20 минут, процедить.

Применение. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером.

НАСТОЙ ИЗ КОПЫТНЯ

Требуется: 1 ч. л. травы копытня, 1 ч. л. соцветий бессмертника, 1 ч. л. листьев чистотела, 1 л воды.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 3 часа в темном прохладном месте. Затем процедить.

Применение. Принимать 1 стакан настоя в 3–4 приема в течение всего дня.

НАСТОЙ ИЗ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела, 1 л воды.

Приготовление. Травы залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать в темном прохладном месте 12 часов. Затем кипятить 5 – 10 минут, после чего процедить.

Применение. Принимать 4 раза в день после еды по 0,5 стакана.

НАСТОЙ ИЗ КЛЮКВЫ И МЕДА

Требуется: 1 стакан клюквы, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Взять 1 стакан клюквы, отжать с помощью марли сок, чтобы получилось примерно 0,5 стакана жидкости. Затем следует добавить мед. Перемешать и процедить.

Применение. Полученную жидкость принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день до полного выздоровления.

НАСТОЙ ИЗ ШИПОВНИКА

Требуется: по 0,5 стакана ягод шиповника, малины, смородины, 1 ст. л. меда, 1 л кипятка.

Приготовление. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить 1 ст. л. меда и дать настояться в течение 15 минут. Затем процедить настой.

Применение. Готовое средство принимать 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

НАСТОЙ ИЗ ВИШНИ

Требуется: 4–5 ст. л. плодов вишни, 5 стаканов воды, 0,5 стакана меда.

Приготовление. Взять 4–5 ст. л. вишни. Залить смесь горячей водой, поставить на медленный огонь и выпаривать под крышкой в течение получаса. Затем процедить отвар и добавить в него 0,5 стакана меда, после чего поставить охлаждаться.

Применение. Принимать во время болезни по 0,5 стакана 3 раза в день до выздоровления.

Средства для красоты и здоровья тела

МАСКА С ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ст. л. овсяной муки, пустырник.

Приготовление. Мелко нарезать листья, стебли и цветки пустырника. Смешать с оливковым маслом, добавить овсяной муки и приготовить кашицу. Маску толстым слоем нанести на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.

ЦИТРУСОВАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырой желток, 0,5 ч. л. тертой лимонной или апельсиновой кожуры, 1 ст. л. растительного масла, 2–3 капли лимонного сока, 0,5 л настоя пустырника.

Приготовление. К сырому желтку добавить на кончике ножа тертую лимонную или апельсиновую кожуру. Смешать и дать постоять полчаса в закрытой посуде. Прибавить 2–3 капли лимонного сока и 1 ст. л. растительного масла. Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть теплым настоем пустырника.

ТВОРОЖНАЯ МАСКА С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. настоя корней одуванчика, 1 ч. л. настоя травы пустырника, 1 ч. л. настоя цветов боярышника.

Приготовление. Настой лекарственных трав влить в творог. Все тщательно перемешать. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 минут. Затем смыть маску теплой водой. Эта маска рекомендуется для сухой, бледной, анемичной кожи.

ВОДА ИЗ ПЕТРУШКИ И ПУСТЫРНИКА

Требуется: 1 стакан воды, свежая зелень петрушки и пустырника.

Приготовление. Траву нарезать настолько мелко, насколько это будет возможно. Залить кипятком, дать настояться 30 минут, затем процедить.

Применение. Умываться этой водой для устранения шелушения и для разглаживания кожи.

КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА

Требуется: 1 стакан воды, 1 вареный клубень картофеля, 0,5 стакана молока, 1 ст. л. сока пустырника.

Приготовление. Размять вареный картофель, смешать с молоком и соком пустырника до образования кашицы.

Применение. Маску нанести на лицо и шею на 20 минут. Затем смыть теплой водой.

МАСЛЯНЫЙ ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ДЛЯ СУХОЙ РАЗДРАЖЕННОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. травы пустырника, 1 стакан растительного масла.

Приготовление. Залить траву пустырника и цветки зверобоя растительным маслом. Дать настояться в течение 3 недель.

Применение. Протирать кожу этим масляным настоем каждый вечер.

ЛОСЬОН ИЗ ПУСТЫРНИКА ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 стакан сухого пустырника, 0,5 стакана растительного масла (оливкового, персикового, миндального, кукурузного).

Приготовление. Пустырник залить растительным маслом. Поставить смесь на водяную баню и нагреть.

Применение. Протирать лосьоном кожу 1–2 раза в день.

ЛОСЬОН ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ, ЛЕГКОРАЗДРАЖИМОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. сухих лепестков розы, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. петрушки, 1 ст. л. подорожника, 1 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Все компоненты смешать в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Смесь залить 2 стаканами кипящей воды. Настаивать в теплом месте в течение 2 часов, затем процедить.

Применение. Лосьоном протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

КОМПРЕСС ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ ЛИЦА

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. сухой травы пустырника, 1 ст. л. мяты, 1 ст. л. ромашки.

Приготовление. Травы смешать и залить 1 л кипятка. Через 15 минут настоем процедить.

Применение. В теплом настое смочить марлю и наложить на лицо и шею. Чтобы кожа как следует прогрелась, повторять процедуру несколько раз, меняя компрессы по мере их остывания. После компресса нанести на кожу жирный крем.

КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 100 г сметаны, 1 сырой яичный желток, 1 ст. л. спиртовой настойки пустырника.

Приготовление. Сметану смешать с желтком, добавить настойку

пустырника, тщательно перемешать.

ЦВЕТОЧНЫЙ КРЕМ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 25 г маргарина или сливочного масла, 1 яичный желток, цветки розы, пустырника, липы, 1 листок подорожника.

Приготовление. Масло или маргарин тщательно растереть с желтком и цветками и с 1 листком подорожника. Цветки срывать осторожно, стараясь не стряхнуть пыльцу.

Применение. Крем следует применять по необходимости, хранить в холодильнике не более 1 недели.

МАСКА ДЛЯ НЕЖНОЙ, ЛЕГКО РАЗДРАЖАЕМОЙ КОЖИ ЛИЦА

Требуется: 1 стакан воды, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. пустырника, 1 ч. л. листьев подорожника, 1 ч. л. крахмала.

Приготовление. Травы смешать, залить смесь 1 стаканом кипятка, дать настояться в термосе 15–20 минут. Затем процедить настой и добавить в него, непрерывно помешивая, 1 ч. л. крахмала.

Применение. Маску в теплом виде нанести кисточкой или ватным тампоном на лицо. Через 30 минут смыть ее теплой водой, нанести на лицо питательный крем.

МАСКА ДЛЯ СУХОЙ ШЕЛУШАЩЕЙСЯ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 100 г растительного масла, 1 ст. л. тщательно растертых цветков ромашки, 1 ст. л. сока пустырника, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать растительное масло с ромашкой, медом и пустырником.

Применение. Полученный масляный состав нанести на слой ваты (1 см толщиной), в котором оставлены отверстия для глаз и носа. Наложить маску на лицо, накрыть сверху махровым полотенцем. Маску держать на лице 15–20 минут, затем снять. Умыться теплой водой.

СМЯГЧАЮЩАЯ И УСПОКАИВАЮЩАЯ МАСКА ИЗ СУХИХ ТРАВ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ч. л. измельченных цветов липы, 2 ч. л. травы пустырника, 1 стакан молока.

Приготовление. Залить травы молоком, поставить на 5–7 минут на слабый огонь, довести до кипения. Смесь хранить в закрытой посуде.

Применение. Теплым отваром этих трав смачивать кожу, затем тонким слоем наносить на нее жидкий крем, а сверху класть теплую гущу трав (можно через марлю). Маску покрывать махровым полотенцем. Через 15–20 минут снимать ватным тампоном и накладывать на лицо питательный крем.

СМЯГЧАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ, РАЗДРАЖЕННОЙ ИЛИ ДРЯБЛОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. льняного семени, 20–25 капель аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Залить льняное семя водой на 10–15 минут, затем влить настойку пустырника, поставить на слабый огонь и помешивать до образования негустой кашицы.

Применение. Когда смесь станет приятно теплой, нанести ее на лицо, слегка втирая. Через 20 минут маску снять отваром теплого чая, затем ополоснуть лицо холодным молоком и высушить мягким полотенцем.

КАПУСТНАЯ МАСКА

Требуется: 1 стакан воды, 2–3 листа свежей капусты, 1 стакан молока, 1 ч. л. настойки пустырника.

Приготовление. Измельчить листья капусты. Молоко смешать с настойкой пустырника и отварить в этой смеси измельченные капустные листья до образования кашицы.

Применение. Маску нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть молоком.

МАСКА ИЗ ПРОСТОКВАШИ С ПУСТЫРНИКОМ

Требуется: 1 стакан воды, 0,5 стакана простокваши, 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ч. л. сухой измельченной травы пустырника.

Приготовление. В простоквашу добавить пшеничную муку и пустырник так, чтобы маска не стекала с лица.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо, держать 15–20 минут. Затем смыть маску прохладной водой.

Эта маска рекомендуется женщинам с нежной чувствительной кожей.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. густых сливок, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. листьев свежего пустырника, 0,5 банана.

Приготовление. Банан измельчить и взбить со сливками в пену. Добавить измельченные овсяные хлопья и пустырник.

Применение. Маску нанести толстым слоем на лицо и шею на 20 минут, затем смыть теплой водой.

МАСКА ИЗ ЛИСТЬЕВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. свежих листьев малины, мать-и-мачехи, ежевики и пустырника.

Приготовление. Измельчить свежие листья малины, мать-и-мачехи, ежевики и пустырника настолько, насколько это возможно.

Применение. Смазать кожу лица и шеи жирным питательным кремом,

сверху положить маску из листьев. Оставить маску на 10–15 минут, затем снять ватным тампоном и умыться теплой водой.

СУХАЯ МАСКА ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Требуется: 1 стакан воды, 4 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Измельчить высушенную траву пустырника. Изготовить из хлопчатобумажной ткани с сетчатой структурой мешочек и положить в него пустырник. Мешочек нагреть на сухой сковороде или в кастрюле.

Применение. Кожу лица очистить предварительно лосьоном или косметическим молочком. Затем наложить горячий мешочек на лицо и держать до тех пор, пока смесь не остынет.

Маску применять 1 раз в неделю.

МЯГКОЕ МОЛОЧКО

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. зерен пшеницы, 2 ст. л. высушенной травы пустырника, 1 яйцо, 1 стакан яблочного уксуса или белого вина.

Приготовление. Зерна пшеницы, измельченную траву пустырника залить яблочным уксусом или белым вином. Оставить смесь на 3–5 дней в темном месте, затем процедить, добавить желток 1 яйца и размешать.

Применение. Этим молочком очищать сухую чувствительную кожу лица вечером.

Если у вас жирная пористая кожа, можно использовать молочко утром после умывания.

ПРИМОЧКИ ОТ ОТЕКОВ И РАЗДРАЖЕНИЯ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 4 ст. л. высушенной и измельченной травы пустырника.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом кипятка в эмалированной посуде, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане, периодически помешивая, в течение 15 минут. Затем охладить при комнатной температуре 15 минут и процедить.

Применение. Из этого настоя делать примочки на кожу лица 2 раза в день. Из настоя пустырника можно приготовить кубики льда и протирать ими лицо, шею и грудь.

УСПОКАИВАЮЩИЙ КОМПРЕСС ДЛЯ ВЕК

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. высушенной травы пустырника, 1 ст. л. высушенных цветков боярышника, 1 ст. л. корня валерианы.

Приготовление. Лекарственные растения измельчить и перемешать. Смесь залить 1 стаканом кипятка, дать ей настояться в течение 1 часа, процедить через марлю. Поставить в холодильник.

Применение. Холодным отваром смочить кусочек материи. Лечь на

спину, расслабиться и положить компресс на веки. Компресс держать 10–15 минут. Для достижения наилучшего результата желательно делать холодные компрессы 2–4 раза в день.

Данный компресс хорошо помогает при покраснении и отеках век. Этот же компресс можно использовать и при подергивании мышц лица, век (так называемом тике).

МЕДОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырое яйцо (желток), 1 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина, 2 ст. л. настойки травы пустырника.

Приготовление. Сырой желток, мед, глицерин и настойку пустырника перемешать.

Применение. Нанести полученную смесь на лицо на 1–2 часа, затем смыть прохладной водой. Если часть смеси осталась неиспользованной, можно держать ее в холодильнике и применять в течение нескольких дней. Маску рекомендуется применять 2–3 раза в неделю. После наложения этой маски лицо выглядит посвежевшим, мелкие морщинки разглаживаются.

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. меда, 2–3 ягоды земляники, 1 ч. л. свежей измельченной травы пустырника.

Приготовление. Траву пустырника смешать с размятыми ягодами земляники, растереть с медом и сметаной.

Применение. Нанести на лицо и оставить маску на 15–20 минут. Затем смыть ватным тампоном, смоченным молоком.

ПАРОВАЯ ВАННОЧКА ДЛЯ ВОСПАЛЕННОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. сухой травы пустырника.

Приготовление. Залить пустырник 1 л кипятка.

Применение. Умыться теплой водой, затем наклониться над миской и накрыться махровым полотенцем. Дождаться, пока лицо вспотеет. Затем промокнуть лицо полотенцем, удалить, если имеются, угри, а потом ополоснуть лицо и шею холодной водой. Продолжительность паровой ванночки не должна превышать 10 минут.

СРЕДСТВО ПРОТИВ ТРЕЩИН В УГЛАХ РТА

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. сухих цветков календулы, 1 ст. л. сухой травы пустырника, 30–40 г несоленого сливочного масла или питательного крема для сухой кожи.

Приготовление. Сухие лекарственные растения измельчить в кофемолке, смешать с несоленым сливочным маслом или питательным кремом для сухой кожи.

Применение. Мазь накладывать на область трещин, на ночь под

повязку. Повязки менять ежедневно. Продолжительность лечения – до полного заживления трещин.

Трещины на губах следует смазывать этой же мазью и после каждого приема пищи.

МАСКА, СУЖАЮЩАЯ ПОРЫ И УЛУЧШАЮЩАЯ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ч. л. высушенной травы пустырника, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. листьев мяты, 1 ч. л. травы крапивы, 0,5 стакана овсяной муки, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Траву залить 1 стаканом кипятка. Дать смеси настояться 20–30 минут, затем процедить и поставить в холодное место на несколько часов. Отвар вновь подогреть, затем овсяную муку залить теплым отваром до густоты сметаны. Добавить 1 ст. л. меда, все перемешать. Нанести маску толстым слоем на лицо, оставить на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ ВОСПАЛЕННОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырой яичный белок, 1 ст. л. 3 %-ной перекиси водорода, 1,5 ст. л. крахмала, 1 ст. л. настойки травы пустырника.

Приготовление. Взбить в пену белок, добавить перекись водорода и крахмал, размешать все до густоты сметаны. Добавить настойку пустырника.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею. Если есть воспаления на спине, то нанести смесь и на нее. После высыхания маску смыть прохладной водой.

ТВОРОЖНАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 50 г творога, 1 ст. л. сметаны, 1 сырой яичный белок, 20 капель аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Смешать творог со сметаной, взбитым белком и настойкой пустырника до образования густой кашицы.

Применение. Маску нанести на кожу на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Такую маску можно делать 1 раз в неделю, она очень хорошо действует на воспаленную кожу.

БЕЛКОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырой яичный белок, 3 ч. л. настоя пустырника.

Приготовление. Взбить белок в крепкую пену, добавить настой пустырника, перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 минут, затем смыть теплой

водой. Эта маска рекомендуется для жирной, воспаленной кожи лица, так как оказывает стягивающее и успокаивающее действие.

МАСКА, СУЖАЮЩАЯ ПОРЫ И СНИМАЮЩАЯ ПОКРАСНЕНИЯ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. картофельной муки, 1 ч. л. сока пустырника, 3–5 ягод красной и белой смородины.

Приготовление. Раздавить в миске ягоды красной и белой смородины, смешать с картофельной мукой и соком пустырника.

Применение. Полученную кашу нанести на шею и лицо. Через 15–20 минут смыть. Эта маска сужает поры и оказывает на кожу успокоительное действие.

МАСКА ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Требуется: 1 стакан воды, 3–4 листа подорожника, 4 ст. л. травы пустырника.

Приготовление. Траву пустырника и листья подорожника промыть в нескольких водах, последний раз – в охлажденной кипяченой. Пропустить лекарственные растения через мясорубку. Из полученной кашицы сделать маску для лица. Через 20 минут смыть холодной водой.

МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ч. л. высушенной травы пустырника, 2 ч. л. сухих листьев шалфея, 1 ч. л. плодов шиповника, 0,5 ч. л. листьев мяты.

Приготовление. Травы тщательно измельчить и перемешать, залить 1,5 стаканами кипятка и поставить на 30 минут в горячую воду в плотно закрытой посуде.

Применение. Теплым настоем слегка похлопывающими движениями смочить кожу лица. На заранее приготовленный кусок марли, состоящий из 2–3 слоев с отверстиями для глаз и рта, нанести густую смесь этих трав и затем наложить на лицо (марлей кверху). Лицо накрыть махровым полотенцем. Через 20 минут маску удалить кипяченой водой. Спустя 5–6 минут после этого смазать лицо кремом.

СТЯГИВАЮЩАЯ БЕЛКОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырой яичный белок, 1 ч. л. сока пустырника.

Приготовление. Взбить белок. В белок медленно влить 1 ч. л. сока пустырника.

Применение. Маску нанести кисточкой на кожу и держать до образования тонкой пленки. Затем на эту пленку нанести еще один слой, потом третий и т. д. Продолжительность действия маски – 20 минут. Маску смыть теплой водой, после чего протереть лицо чистым льдом. Эта маска

стягивает поры жирной кожи и успокаивает ее.

ЛЕЧЕБНАЯ МАСКА

Требуется: 1 стакан воды, 1/4 стакана отвара пустырника, 1/4 стакана отвара полыни, 2 ст. л. кукурузной муки.

Приготовление. Развести кукурузную муку смесью отваров полыни и пустырника до консистенции кашицы.

Применение. Нанести на лицо и оставить на 20 минут. Затем смыть маску теплой водой.

Эта маска обладает успокаивающим действием и очень эффективна при нейродермите, угревой сыпи и крапивнице.

МОЛОЧКО ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 большой свежий огурец, 2 сырых яичных белка, 1 ч. л. настоя или сока пустырника.

Приготовление. Взбить в пену яичные белки. Огурец натереть на мелкой терке и отжать сок. Огуречный сок смешать со взбитыми белками, добавить настой или сок пустырника и 1 стакан кипяченой воды комнатной температуры.

Применение. Полученным молочком протирать кожу лица несколько раз в день, перед этим тщательно очищая кожу от косметики.

МАСКА ДЛЯ ВОСПАЛЕННОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1/4 кусочка медицинского серного мыла, 1 ч. л. сока пустырника, 0,5 ч. л. 3 %-ного раствора перекиси водорода.

Приготовление. Медицинское серное мыло мелко нарезать, взбить с теплой водой, соком пустырника и раствором перекиси водорода в крепкую пену.

Применение. Маску нанести на лицо и держать 20–25 минут. Затем смыть теплой водой.

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 20 г дрожжей, 2 ст. л. сметаны, по 1 ч. л. сока пустырника и календулы.

Приготовление. Дрожжи смешать со сметаной и соком лекарственных растений до образования густой кашицы.

Применение. Нанести полученную смесь на лицо и держать 15–20 минут. Маску делать 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Такая маска помогает при жирной воспаленной коже.

НАСТОЙ ДЛЯ ЖИРНОЙ ВОСПАЛЕННОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. сушеного пустырника, 4 ч. л. борного спирта, 2 ст. л. настойки календулы, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Пустырник измельчить, залить 0,5 л кипятка, в

течение 10 минут прокипятить на медленном огне, процедите. К полученному отвару добавить борный спирт и настойку календулы, а затем лимонный сок.

Применение. Протирать настоем кожу утром и вечером. Благодаря седативному действию пустырника этот настой успокаивает раздраженную кожу лица.

ЧАЙНЫЙ НАСТОЙ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 0,5 л минеральной воды, 1 ч. л. чая, 1 ч. л. травы пустырника.

Приготовление. Минеральную воду вскипятить. Заварить ей чай и пустырник. Остудить, прибавить несколько капель лимонного сока или лимонной кислоты.

Применение. Этим настоем протирать кожу утром и вечером. Настой хорошо стягивает поры и снимает воспаление.

ВИТАМИННАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 спелый помидор, 0,5 л настоя пустырника и шалфея.

Приготовление. Помидорную мякоть нанести на лицо. Оставить на 10–15 минут. Затем снять маску с лица и умыться теплым настоем трав.

МАСКА, РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ МОРЩИНЫ

Требуется: 1 стакан воды, 1 печеное яблоко, 1 сырой яичный желток, 1 ч. л. настойки пустырника, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной или геркулесовой муки.

Приготовление. Растертое печеное яблоко смешать с сырым желтком, добавить мед, растительное масло и настойку пустырника. Смесь загустить мукой.

Применение. Маску нанести тонким слоем на кожу лица и шеи, оставить на 20–30 минут, затем смыть теплой водой.

ЛЕД, ЗАМЕДЛЯЮЩИЙ СТАРЕНИЕ

Требуется: 1 стакан воды, 1 стакан шишек хмеля, 1 ч. л. аптечной настойки пустырника или элеутерококка.

Приготовление. Сначала приготовить настой шишек хмеля. Для этого залить 1 стакан шишек 1 стаканом кипятка и дать смеси настояться 20–30 минут. Затем смесь процедить. В полученный настой добавить настойку пустырника или элеутерококка, разлить в формочки для льда и заморозить.

Применение. Этим льдом протирать кожу утром и вечером каждый день в течение 30 дней. Курс лечения можно повторить после перерыва в 1 месяц.

НАСТОЙ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ ЛИЦА

Требуется: 2 ст. л. высушенной травы пустырника, 0,5 стакана водки,

1 ст. л. воды, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление. Измельчить траву пустырника, залить водкой. Дать смеси настояться в темном месте в течение 5–7 дней. Затем процедить ее. К полученной настойке добавить 1 ст. л. воды и глицерин. Все перемешать.
Применение. Использовать настой каждый вечер после умывания.

НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ ПУСТЫРНИКА

Требуется: 1 стакан воды, 4 ст. л. высушенной травы пустырника, 0,5 л белого сухого вина.

Приготовление. Измельчить траву и залить ее белым вином. Кипятить смесь на медленном огне 15 минут. Отвар процедить и оставить охлаждаться. Затем вылить в стеклянную посуду и хранить в прохладном, защищенном от солнечных лучей месте.

Применение. Этим настоем протирать лицо 2 раза в день.

МАСКА СМЯГЧАЮЩАЯ

Требуется: 1 стакан воды, 10 г дрожжей, 2 ч. л. молока, 0,5 ч. л. аптечной настойки пустырника.

Приготовление. Дрожжи развести молоком и настойкой пустырника до консистенции сметаны.

Применение. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

Эта маска эффективна при сухой, увядающей коже лица.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ, ДРЯБЛОЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. дрожжей, 2–3 ст. л. настоя пустырника и ромашки, 1 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Дрожжи раскрошить, затем растереть с растительным маслом и настоями трав до образования кашицеобразной массы.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо и шею на 20 минут, после чего смыть теплой водой.

ОВОЩНАЯ МАСКА С ПУСТЫРНИКОМ ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 небольшая морковь, 1 ст. л. измельченных пшеничных зерен, 1 ч. л. размолотой яичной скорлупы, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. настоя пустырника, 1 ч. л. овсяных хлопьев, 1 стакан кефира.

Приготовление. На мелкой терке натереть морковь. Добавить измельченные пшеничные зерна, яичную скорлупу, мед, настойку пустырника и овсяные хлопья. Долить кефир так, чтобы образовалась смесь, по густоте напоминающая сметану.

Применение. Смесь наложить на очищенную кожу лица и шеи. Когда она подсохнет, наложить остальную массу. Через 20–30 минут маску смыть

теплым чаем.

МАСКА, СНИМАЮЩАЯ ОТЕЧНОСТЬ

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырой клубень картофеля, 0,5 л настоя пустырника.

Приготовление. Сырой очищенный картофель натереть на мелкой терке, разложить между двумя марлевыми салфетками (как бы сделав прослойку).

Применение. Положить готовую маску на лицо. Через 20–30 минут маску снять и протереть лицо настоем пустырника. Рекомендуется делать эту маску 2–3 раза в неделю.

Если вы будете делать эту маску регулярно, то значительно уменьшится отечность лица и исчезнут мешки под глазами.

ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ МАСКА

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. свежих измельченных листьев крапивы, 1 ст. л. лепестков розы, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. цветков ромашки.

Приготовление. Смешать растения в какой-нибудь емкости, добавить к ним немного теплой воды, чтобы получилась густая масса, поставить на 10–15 минут на водяную баню.

Применение. Слегка охладив кашицу, нанести ее на лицо и шею. Через 20–25 минут снять маску ватным тампоном и ополоснуть лицо теплой водой.

МАСКА, РАЗГЛАЖИВАЮЩАЯ МОРЩИНЫ

Требуется: 1 стакан воды, 1 сырой желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. сока пустырника, 1 ч. л. морковного сока, 2–3 ч. л. овсяной муки или крахмала.

Приготовление. Смешать сырой желток, сметану, растительное масло, сок пустырника и морковный сок. Для сгущения смеси добавить 2–3 ч. л. овсяной муки или крахмала.

Применение. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть. Эта маска рекомендуется для стареющей, морщинистой кожи лица.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

Требуется: 1 стакан воды, 50 г фасоли, 2–3 ч. л. сока пустырника, 1 ч. л. оливкового масла, несколько капель лимонного сока.

Приготовление. Отварить фасоль, размять ее вилкой, добавить сок пустырника и лимонный, оливковое масло.

Применение. Теплую кашицу нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной. Эта маска хорошо питает кожу, а также отбеливает ее.

КОМПРЕССЫ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ч. л. высушенной травы шалфея, 1 ч. л. высушенной травы пустырника.

Приготовление. Измельчить лекарственные растения и смешать их. Залить 1 стаканом кипятка и прикрыть отвар крышкой на несколько минут. Затем процедить, половину отвара поставить в холодильник, другую половину нагреть.

Применение. Положить два ватных тампона в горячий отвар, два в холодный и попеременно прикладывать на 10 минут то холодный компресс, то горячий.

Эту процедуру рекомендуется проделывать каждый день перед сном. Приблизительно через месяц должно наступить значительное улучшение.

МАСКА, ОСВЕЖАЮЩАЯ ЦВЕТ ЛИЦА

Требуется: 1 стакан воды, 3 свежих бледно-желтых морковки, 1 ч. л. картофельной муки, 0,5 ч. л. сока пустырника, 0,5 сырого яичного желтка.

Приготовление. Морковь натереть на терке, добавить картофельную муку (можно заменить ее 1 ч. л. свежеприготовленного, хорошо размятого картофельного пюре), половину желтка, сок пустырника. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученную смесь на лицо ровным слоем. Маску смыть через 15–20 минут.

Эта маска хорошо освежает и разглаживает тусклую, увядшую кожу лица.

ЛИМОННО-МАЙОНЕЗНАЯ МАСКА

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать все компоненты,

Применение. нанести смесь на лицо на 20 минут. Затем смыть маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Данная маска способствует повышению упругости кожи, улучшает ее общее состояние.

МАСКА ИЗ ЗВЕРБОЯ, СЛИВОК И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

Требуется: 1 стакан воды, 50 мл настоя зверобоя, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. сливок.

Приготовление. Зверобой залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 10 минут в прохладное темное место. Затем настоем процедить. Залить настоем овсяные хлопья (они должны хорошо набухнуть), после чего добавьте сливки.

Применение. Наложить смесь на лицо. Через 30 минут умыться теплой водой.

Эта маска способствует разглаживанию морщин, улучшает цвет кожи, делает ее бархатистой.

МАСКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ И МУКИ

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

Приготовление. Залить кипятком зверобой на 30 минут, не процеживая, смешать с мукой.

Применение. Наложить маску на лицо на 20 минут, смыть попеременно прохладной и теплой водой. Это улучшит кровообращение.

МОРКОВНАЯ МАСКА СО ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 1 стакан воды, 0,5 небольшой моркови, 1 небольшая луковица, 1/3 огурца, 1 ст. л. измельченного зверобоя.

Приготовление. Овощи помыть, натереть на крупной терке и смешать со зверобоем. Все тщательно перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на лицо на 20 минут. Затем смыть маску прохладной водой.

ОВОЩНАЯ МАСКА СО ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 1 стакан воды, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. овсяной муки, 0,5 огурца.

Приготовление. Чеснок отжать через чесночницу, огурец помыть и натереть на мелкой терке, добавить зверобой и муку. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо, через 20 минут смыть прохладной водой.

МОЛОЧНАЯ МАСКА С ДЫНЕЙ И ЗВЕРОБОЕМ

Требуется: 1 стакан воды, 30 г мякоти дыни, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Смешать дыню со зверобоем, добавить молоко.

Применение. Наложить маску на лицо и держать в течение 20–30 минут, потом смыть прохладной водой.

МАСКА ИЗ ЗВЕРОБОЯ И ДРОЖЖЕЙ

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. измельченной травы зверобоя, 30 г маргарина, 10 г свежих дрожжей.

Приготовление. Траву заварить. Через 20 минут отвар процедить и залить им дрожжи на 15 минут. После этого добавить в полученную смесь растопленный маргарин. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести маску на лицо и через 30 минут смыть теплой водой.

МАСКА ИЗ ЛЬНЯНОЙ МУКИ И НАСТОЯ ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 стакан воды, 3 ст. л. льняной муки, 3 ст. л. настоя зверобоя.

Приготовление. Зверобой залить кипятком, накрыть крышкой и поставить настаиваться на 20 минут в темное и прохладное место. После этого настой процедить и добавить муку. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести маску на лицо. Через 20 минут смыть ее теплой водой. Зверобой в сочетании с льняной мукой эффективно разглаживает морщины, очищает и питает кожу лица.

МАСКА ИЗ МАНКИ, МОЛОКА И ЗВЕРОБОЯ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. манки, 100 мл молока, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Сварить манку в молоке, смешать со зверобоем и маслом, накрыть крышкой на 5 минут.

Применение. Теплую смесь наложить на лицо на 30 минут, смыть теплой водой.

Такая маска отшелушивает, очищает, омолаживает и питает кожу лица витаминами.

ФАСОЛЕВО-ЗВЕРОБОЙНАЯ МАСКА

Требуется: 1 стакан воды, 0,5 стакана фасоли, 2 ст. л. настоя зверобоя.

Приготовление. Замочить в холодной воде фасоль на 6 часов, затем отварить и помять, после чего смешать с настоем зверобоя.

Применение. Наложить маску на лицо на 20 минут, затем смыть теплой водой. Эта маска нормализует обменные процессы, снимает раздражение и воспаление кожи.

ВАННОЧКИ ДЛЯ СТОП И КИСТЕЙ

Требуется: 1 стакан воды, сухие листья березы, сухая трава пустырника.

Приготовление. Приготовить настой из трав.

Применение. Из теплого настоя делать ванночки для стоп и кистей. Продолжительность ванночек 10–15 минут. После этого вытереть кожу рук и ног насухо. Проводить такие процедуры следует 3 раза в неделю.

ВАННОЧКИ ДЛЯ ЛАДОНЕЙ

Требуется: 1 стакан воды, 2 ст. л. измельченной травы пустырника, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Залить траву пустырника кипятком. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут и процедить. Часть настоя вылить в ванночку с холодной водой, а другую часть – в горячую воду.

Применение. Попеременно опускать руки то в холодную, то в горячую

ВОДУ.

Заключение

В заключение хотелось бы отметить всю важность того факта, что монастырские рецепты не остались памятниками истории медицины, а сумели найти дорогу к сердцу даже современного взыскательного читателя, обладающего огромным выбором средств для лечения. Слишком поздно, но все-таки к людям приходит постепенно осознание того, насколько в природе все взаимосвязано и уравновешенно. Если есть болезнь, то значит, должно быть и лекарство от этой болезни, поскольку природа оказывается мудрее врачей, которые способны открыть новую инфекцию, но не всегда могут сразу найти от нее противоядие. В кладовой природы уже приготовлено лекарство, главное – суметь это лекарство определить и использовать по назначению.

Разумеется, не следует переоценивать возможности народной медицины. Для начала следует всегда обращаться к врачу, а уже потом сопровождать процесс лечения испытанными народными средствами. Только врач или очень опытный народный целитель может квалифицированно поставить диагноз и назначить лечение, а следовать этому совету или обратиться к народным средствам – выбирать больному.

Ведь зачастую случаются и такие варианты развития событий, когда официальная медицина способна лишь развести руки, а у народных целителей в закромах отыскивается какое-нибудь средство, способное принести больному полное выздоровление. Например, сейчас находит подтверждение тот факт, что многие настои общеукрепляющего характера, которые были в ходу у монастырских целителей еще столетия назад, доказывают свою эффективность уже в борьбе с бичом нового тысячелетия – раком. Казалось бы, как это возможно? Но факт остается фактом, а медикам остается только смириться с ним и взять на заметку.

Собранные в этой книге рецепты спасли жизнь и здоровье очень многим людям, и хочется верить, что еще не один человек будет спасен, если вовремя сумеет обратиться к монастырской мудрости. Мы надеемся, что эта книга поможет вам с любовью и заботой оценить и решить проблемы с собственным здоровьем или здоровьем своих близких, полностью излечиться от возникших заболеваний с помощью испытанных вами и вашими предками рецептов.