

Алевтина Корзунова

**Подорожник, одуванчик,  
лопух**



## Annotation

Наверное многие из вас знают о лекарственных свойствах этих растений, но мало кто догадывается о возможности лечения им заболеваний сердечно-сосудистой системы, болезнь органов дыхания и пищеварения. Кроме того, их еще используют как пресные средства для целительной кулинарии. Хорошим помощником в познании этих сведений станет эта книга, где вы сможете найти подробную информацию на все интересующие вас вопросы.

---

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

**Алевтина Корзунова**

**Подорожник, одуванчик, лопух**

## Введение

Здравствуйтесь, уважаемые читатели! Мы рады, что состоялась наша новая встреча. Продолжаем рассказывать о целительных свойствах растений. На этот раз хотим познакомить вас с подорожником, одуванчиком и лопухом.

Интересно, сколько раз вы проходили мимо этих скромных растений, не замечая их? Наверняка не раз и не два. А между тем, помнить о таких полезных дарах природы надо всегда. Находятся они совсем рядом с вами – стоит только руку протянуть, но не замечаете вы их!

А зря. Как часто в этих растениях заключена такая целительная сила и столько полезных свойств, сколько вы не найдете даже в самом дорогом импортном лекарстве. И я вовсе не хочу критиковать зарубежную фармакологию: просто дело в том, что в живых растениях заключено очень много природной силы, какую порой не найдешь ни в одном лекарственном средстве, которых так много имеется в продаже. Не случайно же испокон веков развивалась и продолжает развиваться народная медицина, которая основывается на целебных свойствах растений.

Вот и в этой книге мы расскажем вам о том, что же за «сила великая» заключена в обыкновенном подорожнике, одуванчике и лопухе, как были открыты их целительные свойства и в чем они заключаются.

Кроме того, в моей книге есть глава, предназначенная специально для наших очаровательных дам, которые никогда не забывают о том, что некрасивых женщин не бывает, и, действуя по этому принципу, постоянно ухаживают за своей кожей, чтобы эта красота не увяла, не состарилась.

Наконец, содержание одной из глав может быть интересно тем, кто любит экспериментировать, ведь из подорожника, одуванчика и лопуха готовят оригинальные и, что самое главное, вкусные и витаминные блюда.

# Раздел I Подорожник

## Глава 1 Подорожник – кто он и откуда

А теперь пришло время поговорить о том, что же это за растение – подорожник? Поскольку подорожник для большинства из вас – это «знакомый незнакомец», т. е. нечто, находящееся всегда рядом, на самом виду, но так и не раскрытое и не рассмотренное, мы расскажем вам, почему подорожник получил такое название.

А говорит оно само за себя. Вслушайтесь в это слово: подорожник, т. е. «растущий по дорогам». И действительно, подорожник растет в основном у дорог, а также возле домов, на пустырях – так близко к нам. А еще подорожник любит расти... на мусорных местах! Так что найти подорожник вам никогда не составит труда, только внимательно оглянитесь вокруг, и вы увидите его круглые листья со стрелочками, полными семян.

А если уж говорить о том, где любит расти подорожник, то замечу, что очень любит это скромное неприхотливое растение селиться под кустарниками, на сухих склонах, на лесной опушке, на полянах. Как видите, и здесь найти его не составит ни малейшего труда. Возможно, сейчас лучше всего и искать его в лесах, ведь экологическая ситуация сегодня находится далеко не на высоте, и использовать в лечебных (а тем более в кулинарных) целях подорожник, собранный вами, скажем, по краю шоссе, будет далеко не безопасно.

А если уж говорить о месте распространения этого растения, то просто удивительно, где только он не растет! В самом деле, это очень неприхотливое растение, ведь если рассматривать всю территорию России и даже бывшего Советского Союза, то окажется, что растение это невозможно найти, пожалуй, только в Арктике и пустыне. Ну, скажите, какое еще растение может сравниться по степени распространенности с подорожником? Пожалуй, ни одно.

А знаете ли вы, что существует несколько разновидностей этого растения? И вообще: целое семейство растений носит название «подорожниковые».

Вот и давайте разберемся в том, какие же представители этого уважаемого семейства распространены у нас, на территории нашей страны.

Оказывается, на территории России распространены, по крайней мере, четыре разновидности подорожника: подорожник большой, подорожник средний, подорожник блошный и подорожник ланцетолистный.

Пожалуй, самым «солидным» представителем этого семейства является *подорожник большой*. Что это за растение?

Начать характеристику любого растения из семейства подорожниковых следовало бы словами: «Многолетнее, травянистое». Это, действительно, так, поэтому, собирая подорожник, будьте осторожнее: не вырывайте растение с корнем, и на будущий год оно вырастет на том же самом месте.

Описывая подорожник большой, обязательно упомяну, что листья этого растения крупные и, как это называется в ботанике, крупночерешковые. Они овальной формы, с двумя-тремя длинными прожилками (в форме дуги).

Подорожник большой, как и любое другое растение этого же семейства, цветет, причем соцветие это имеет форму большого, даже будто бы пушистого колоса, в котором все цветки (а потом и семена) плотно прижаты друг к другу.

Есть у подорожника, конечно, и плоды, но только вот разглядеть их бывает довольно сложно. Однако если вы возьмете в руки «стрелку» подорожника, то увидите, что в пору цветения колос покрывается мелкими цветками, с венчиком, четырьмя тычинками и пестиком.

А вот в период созревания цветки превращаются в плоды, каждый из которых, при ближайшем рассмотрении, напоминает коробочку с «крышечкой», в которой «спрятано» одно семя.

Распространен у нас и *подорожник средний*. Отличается он тем, что, в отличие от подорожника большого, у этого растения листья слегка опушенные и как бы зубчатые, хотя зубчики эти почти незаметны. Листья, как и у подорожника большого, прижаты к земле. Соцветие – это густой колос, а семена – плоские с одной стороны.

*Подорожник блошный* отличается от других разновидностей этого семейства тем, что это растение однолетнее. Листья у него выглядят не так, какими мы привыкли их видеть у любого представителя подорожниковых. Они длинные (до 6 см) и очень узкие (всего лишь 2–4 мм).

Колос у подорожника блошного короткий и густой, а плоды – это коробочки, в каждой из которых находится по два семени.

Следует знать, что подорожник блошный почти не распространен на территории нашей страны, видимо, потому, что он предпочитает расти на галечниках и засоленных участках в предгорьях, что не совсем характерно для наших мест.

Однако эта разновидность подорожника в настоящий момент выращивается в специализированных хозяйствах для применения в медицинских целях.

И, наконец, *подорожник ланцетолистный*. Листья у этого представителя семейства подорожниковых имеют форму ланцета. Они удлинённые и острые, в отличие от подорожника большого и среднего. На каждом листе вы можете насчитать от трех до пяти жилок.

Теперь я скажу несколько слов о том, как же все-таки были открыты полезные свойства этого растения.

О первом случае, когда человек понял, насколько полезен для него подорожник, история, конечно, умалчивает. Возможно, человек просто поранился и, желая остановить кровь, случайно приложил к ране именно эти большие прохладные листья с прожилками. Рана затянулась быстрее, чем он думал, и с тех пор опыт этого человека стал передаваться из поколения в поколение.

Конечно, это было только ничем не подкреплённое предположение, но факт остается фактом: полезные свойства подорожника были открыты, причем сделано это было уже очень давно.

Так, например, не подлежит сомнению тот факт, что целительные свойства подорожника были известны еще в Древней Греции и Древнем Риме (это уже совершенно точно установлено), и в медицинских трактатах того времени название этой травы упоминалось очень часто.

Само собой, что название этого растения звучало по-разному на разных языках. Например, на латинском языке название «подорожник» звучит так: *Plantago*. Кстати говоря, именно это название и утвердилось в научной медицине, ведь латинский язык, как вы знаете, стал официальным языком этой обширной и интересной сферы знаний.

А еще вполне достоверным является сведение о том, что к X веку целительные свойства этого необыкновенного растения использовались и в Персии: арабские и персидские врачи часто применяли это растение как лекарственное средство.

А на Руси? Конечно, и здесь полезные свойства подорожника стали уже давно известны. Не случайно у этого растения, помимо основного названия, есть и другие, народные: такие, например, как ранник (это название указывает на одно из свойств подорожника – заживлять раны). На Украине это растение называют поризник (от слова «пориз» – порез, т. е. вновь в названии дается указание на основное свойство подорожника – ранозаживляющее), а также бабка узколиста и чирьевая (последнее название очень широко распространено в Карелии).

*Сбор, сушка и хранение лекарственного сырья*

А теперь, поскольку вы, наверно, уже решили для себя, что обязательно узнаете все о свойствах подорожника, я скажу несколько слов о том, как правильно собирать и хранить подорожник, ведь именно от этого зависит, окажется ли в ваших руках ценное лекарственное средство или нет.

Прежде всего замечу, что у подорожника (независимо от того, к какой разновидности он относится), применяемой частью являются не только листья (это вы, конечно, знаете), но и соцветия, и семена, и сок, получаемый из свежих листьев.

Далеко не о каждом растении можно сказать, что оно применяется в медицине практически полностью! Вы ведь знаете, что у одних растений все их полезные свойства заключаются в листьях, у других – в цветках, у третьих – в корнях. А вот подорожник в этом плане просто на редкость универсален, как, пожалуй, никакое другое растение.

Собирая подорожник, помните, что соцветия и листья этого растения собирают во время его цветения. Справедливо считается, что именно в это время растение «входит в полную силу».

В этом смысле подорожник очень интересен тем, что цветет он с июня по сентябрь, что вовсе не свойственно каждому растению. Так что собирать это растение можно все лето, не беспокоясь о том, что лекарственные свойства растения в зависимости от времени его сбора будут выражены меньше, чем вам хотелось бы.

А так как у подорожника применяемой частью являются и семена, то их, естественно, надо собирать в момент полной спелости. Спелость у подорожника определить очень просто, внимательно рассмотрев его «стрелочки»: если семена, из которых такая стрелочка состоит, уже слегка побурели, то смело срывайте этот «колос»: вы успели как раз вовремя.

Несколько правил по сбору и хранению этого растения. Собирайте подорожник только в сухую погоду. Лучше всего делать это утром – в то время, когда на листьях уже высохла роса. Соблюдать время сбора надо потому, что влажные листья сушатся гораздо дольше по сравнению с сухими.

Сушить подорожник лучше всего на открытом воздухе, под навесом.

Главное – это свободный доступ воздуха: тогда листья (или соцветия) не сгниют. Проследите за тем, чтобы листья были разложены на бумаге ровным слоем и время от времени осторожно переворачивайте их – тогда лекарственное сырье, которое вы получаете от подорожника, прекрасно сохранится: не сгниет, не испортится!

Конечно, вам придется потрудиться, но как будет вознаграждено ваше терпение зимой, ведь подорожник нет-нет а пригодится вам. Мало ли что может случиться: может быть, простудитесь вы, или ребенок ваш заболеет (не дай Бог, конечно!), а подорожник – всегда с вами: поможет, исцелит вас, прогонит проклятую хворь, даже следа не оставив!

Вот и говорите после этого о том, что подорожник – самое обыкновенное растение, мимо которого можно пройти и не заметить!

## Глава 2 Химический состав и применение подорожника в медицине

Пролистайте любой справочник по лекарственным травам, и вы обязательно встретите в нем описание подорожника. Однако, мало знать то, что это растение приносит пользу. Чтобы правильно применять это растение, нужно, конечно, знать, в чем эта польза заключается.

Самое незаметное, невзрачное растение, которое вы так часто видите на обочинах дорог, оказывается, включает в свой химический состав глюкозу, витамины, ферменты, дубильные вещества, а также слизь и жирное масло.

Конечно, наиболее близкими для вас из всего набора перечисленных веществ являются витамины. Здесь было бы уместно сказать, что подорожник – превосходный естественный источник витамина С (аскорбиновой кислоты), витамина А и, наконец, витамина К.

Следует сказать, что наличие этих витаминов в организме очень важна для каждого из нас.

Так, например, *витамин А* повышает защитные силы организма, как, впрочем, и витамин С. Так что подорожник является превосходным витаминным средством, помогающим повысить сопротивляемость организма к различным заболеваниям, в том числе и инфекционным. А *витамин К* участвует в процессе свертывания крови, так что очень важно, чтобы недостаток этого витамина в организме не ощущался.

И все это может дать вам обыкновенный подорожник, на который вы не часто и смотрите, не говоря уже о том, чтобы его сорвать! Представляете, насколько это незаметное растение может улучшить состояние вашего здоровья?

Раз уж я начала говорить о том, как химический состав подорожника используется для лечения различных заболеваний, то расскажу здесь немного о том, как применяется подорожник в медицине.

Большое количество полезных веществ делают подорожник растением, которое широко применяется как лекарственное средство.

Конечно, в первую очередь это было «понято» народной медициной, которая наряду с различного рода магическими методами лечения и обрядами (мало применяемыми по известным причинам в наше время) широко использует и полезные свойства лекарственных трав.

Это, конечно, понятно. Ведь первыми лекарственными средствами были те, которые природа могла дать людям, так сказать, в чистом виде. Поэтому одними из первых медицинских знаний стали знания о различного рода растениях, из числа которых большинство можно назвать лекарственными: растениями-помощниками, растениями-целителями.

Знания эти, сложившиеся уже очень давно, остаются актуальными и по сей день.

Почему актуальность эта не утрачена? Очень просто: потому что народная и научная медицина часто идут рука об руку (ведь научная медицина, естественно, во многом опирается на народную).

Вот почему вполне закономерно подорожник стал лекарственным средством, которое уже давно и в том числе в последнее время находит широкое применение и в научной медицине.

Действительно, как можно пройти мимо такого растения, которое обладает целым рядом целительных свойств: противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, обезболивающим, кровоочистительным! А еще он в значительной степени способен улучшить работу желудка и кишечника. Т. е. помощь, которую может оказать вам подорожник, поистине неоценима.

Поэтому не случайно подорожник включается в состав лекарственных сборов, которые продаются в аптеке. Продолжая разговор о фармакологии, скажу и то, что в настоящее время выпускается сок, выжатый из листьев этого растения-целителя.

Конечно, такой сок готовится и в домашних условиях, но факт появления его на витринах аптек свидетельствует о том, что подорожник стал растением, признанным не только народной, но и научной медициной.

Кстати говоря, одним из пользующихся наибольшей популярностью растительных лекарственных препаратов,

выпускающихся отечественной фармакологией, является мазь на основе подорожника, которая широко применяется как превосходное ранозаживляющее средство.

И, наконец, на основе полезных веществ, содержащихся в листьях подорожника, в настоящее время даже изготавливают лекарственный препарат в виде гранул, под названием «плантаглюцид», который успешно борется с различного рода заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Несмотря на то, что подорожник является уже давно известным и успешно зарекомендовавшим себя лекарственным средством, оказывается, целебные свойства этого растения до сих пор не выявлены в полной мере.

Так, например, сравнительно недавно стало известно, что подорожник помогает излечиться и от некоторых сердечно-сосудистых заболеваний, включая такое тяжелое, как атеросклероз, но в чем именно состоит положительный эффект этого уникального растения в данном случае, видимо, до сих пор так и остается загадкой.

А еще в народной медицине широко используется настой, приготовленный на основе листьев подорожника. Впрочем, и здесь народное средство оказалось настолько эффективным, что перешло в научную медицину на правах «полноправного» лекарственного средства.

Витаминные и противовоспалительные свойства подорожника активно используются и в косметологии.

Чтобы не повторяться, скажу лишь в общих чертах, что подорожник используется, например, для приготовления косметических масок (которые вполне возможно сделать в домашних условиях), а также входит в состав кремов и другой продукции, выпускаемой косметической промышленностью.

Так что те из вас, кто справедливо считает, что лучшие косметические средства – это дары природы, будет просто поражен той эффективностью, с которой подорожник устраняет различные косметические недостатки. Советую милым дамам не проходить мимо этого растения.

И, наконец, нельзя не сказать о том, что подорожник активно используется нами в быту. Вы пока не поняли это и лихорадочно пытаетесь вспомнить, о каком же применении может идти речь?

Неужели не догадались? Если нет, то вас, скорее всего, можно назвать консерватором!

Неужели вы забыли первые весенние салаты? Зелени весной еще мало, но подорожник уже растет, и его листья, которые богаты витаминами, так часто включаются в различные блюда!

Это и не мудрено, если вдуматься. Весна далеко не у всех сочетается с выражением «пора любви»: кое-кто из вас при слове «весна» вспоминает более неприятное слово, которое и звучит-то страшно: авитаминоз, и все, что с ним связано (бледная шелушащаяся кожа, вялость, хроническая усталость и многие другие неприятные последствия витаминной недостаточности).

А между тем подорожник – это именно то, что спасает вас от горькой необходимости вспоминать об авитаминозе. Просто отбросьте все условности и перестаньте думать о том, что только то вкусно и полезно, что покупается в магазинах или растет на грядках.

Подорожник употреблялся в пищу уже давно, и, хотя для вас применение этого растения в пищу, возможно, покажется довольно непривычным и более того, странным, но, попробовав эти блюда, вы получите прекрасную возможность пересмотреть свои взгляды на то, что такое вкусная и здоровая пища.

Так что, выбирая подорожник, вы, смело можно сказать, выбираете здоровье, и забывать о полезных свойствах этого растения, конечно же, не стоит.

## Глава 3 Лечение подорожником

Современная медицина не стоит на месте, она продвигается вперед гигантскими шагами. Но прогрессу в приобретении знаний по медицине, к сожалению, сопутствует и другой «прогресс». Речь идет о росте заболеваемости людей.

Виной тому многое. Это и сложное наше время, со многими проблемами, которые возникают буквально на каждом шагу. Но, кроме того, это и наша собственная вина – мы не следим за собой, ведем пассивный образ жизни, неправильно питаемся (злоупотребляем вредными для нас продуктами, перееедаем или, стремясь сбросить лишний вес, наоборот, недоедаем). Виной многих недугов и заболеваний являются и наши вредные привычки. Как видите, во многом виноваты и мы сами.

Конечно, лучше всего позаботиться о том, чтобы предупредить всевозможные заболевания. В этом случае нам нужно было бы все, что написано в предыдущем абзаце, выполнять с точностью до наоборот (т. е. вести активный образ жизни, правильно питаться и т. д.)

Однако, если все же случилась беда – вы заболели, – обращаясь к врачу-специалисту, не забывайте в то же время и о народной мудрости, которая живет веками и до сих пор не утрачивает своей актуальности.

Доказательством этому утверждению служит то, что в последнее время научная медицина все чаще обращается к медицине народной, ища в ней ответы на вопросы, связанные с излечением многих серьезных заболеваний.

В «ассортименте» таких народных, но принятых научной медициной лекарственных средств, почетное место занимает подорожник. Это, конечно, не случайно. Посудите сами: сколько полезных свойств заключено в самом обычном растении, найти которое никогда не представляет труда! Подорожник – это и слабительное, и отхаркивающее, и антисептическое, и ранозаживляющее, и обезболивающее средство.

При многих заболеваниях он поможет, как, возможно, никакой другой лекарственный препарат. И всегда он, скромный и незаметный, готов к услугам, всегда готов оказать вам помощь!

Давайте и поговорим о том, при каких же заболеваниях подорожник окажет необходимую вам помощь.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

К сожалению, они продолжают находиться в числе самых первых по своему распространению заболеваний. Прежде всего виной тому наше неправильное питание. А результат – заболевание, которое не так-то легко бывает полностью излечить: оно зачастую переходит в хроническое состояние и, в свою очередь, провоцирует другие, нередко более серьезные заболевания.

Но если вы твердо решили начать лечение, не забудьте, пожалуйста, о лечебных свойствах самого обыкновенного подорожника, который помогает успешно справиться со многими желудочно-кишечными заболеваниями.

*Острый гастрит*

Одним из самых серьезных и распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта является острый гастрит. Основной причиной этого заболевания является именно неправильное питание. Если врач обнаружил у вас острый гастрит, то это значит, что вы, скорее всего, злоупотребляете острой или жирной пищей. Возможно также, что вы переедаете или недоедаете (последнее наблюдается, в частности, в том случае, если вы вознамерились сбросить лишний вес, но не знаете, как это правильно делается – довольно частое, к сожалению, явление, пагубно сказывающееся и на общем состоянии организма). Постоянное переедание одного и того же продукта также дает тот же самый эффект, так что о разнообразии своего стола надо заботиться особенно. Следите за своим питанием, и гастрит никогда не будет вас беспокоить.

Но знать признаки заболевания всегда полезно для того, чтобы постараться определить его и вовремя начать лечение.

К числу симптомов острого гастрита принадлежат: чувство наполненности и переполнения в желудке, боли в животе, полное отсутствие аппетита, тошнота, зачастую рвота. Вполне возможны и общие явления типа слабости, вялости, повышения температуры.

При лечении этого серьезного заболевания большая роль отводится подорожнику, который в медицине вообще считается проверенным желудочно-кишечным средством.

Скорее всего врач, к которому вы обратитесь, назначит вам настой из листьев подорожника. Способ его приготовления крайне прост.

*Требуется:* 1 ст. л. сухих и измельченных листьев подорожника, 2 мл кипятка.

*Приготовление.* Залить подорожник кипятком, настаивать 2 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. за 15 – в течение 20 минут до еды 4 раза в день. Это поможет справиться с болезнью: через 2–3 дня ваше состояние улучшится, а через 7 дней наступит полное выздоровление.

Острый гастрит может перейти в хроническую форму.

При лечении этого заболевания снова помогает подорожник. Применение его, как и в предыдущем случае, очень просто. Отвар или настой листьев подорожника будет очень полезен и здесь. Как правило, в этом случае врачи рекомендуют принимать его по 50 – 100 г за 30 минут до каждого приема пищи. Это значительно улучшает и общее состояние организма, поскольку витамины, содержащиеся в листьях подорожника, повышают его тонус и защитные силы.

*Язва желудка и двенадцатиперстной кишки*

Применяется подорожник и для лечения язвы желудка или кишечника. Оба этих заболевания являются хроническими и характеризуются наличием на стенках желудка и кишечника язвенных образований.

Они протекают очень сложно и требуют соответствующего лечения, так что визит к врачу-специалисту вам просто необходим. Однако целительные свойства подорожника не должны быть забыты и здесь.

Помимо настоя, подорожник можно принимать и в виде сиропа. Приготовить его очень легко в домашних условиях, тем более что, как мы уже говорили, подорожник очень распространен в природе.

*Требуется:* 2–3 ст. л. измельченных листьев подорожника, 2–3 ст. л. меда.

*Приготовление.* Смешать подорожник с медом, полученную смесь в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту.

*Применение.* Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 минут до каждого приема пищи. Это средство помогает не только при язве, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

Если вы уже знакомы с целебными свойствами подорожника, то, вероятно, привыкли к тому, что наиболее применяемой частью этого растения являются листья. Тогда для вас новой будет информация о том, что целительная сила заключена не только в листьях, но и в соцветиях подорожника.

Между тем соцветия подорожника являются превосходным средством при лечении многих заболеваний пищеварительной системы. Так, например, отвар соцветий подорожника прекрасно избавляет от болей в желудке и кишечнике.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных соцветий подорожника, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* Подорожник залить кипятком, кипятить в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г отвара 3 раза в день.

Однако, 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.

На сегодняшний день можно смело сказать, что подорожник считается растением, вполне признанным научной медициной. Дело в том, что помимо употребления подорожника, так сказать, «в чистом виде», из него изготавливается препарат под названием «плантаглюцид». На его производство идут листья растения. Препарат выпускает в виде гранул. Применение плантаглюцида дает положительный результат при лечении гастритов и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью.

Плантаглюцид рекомендую принимать 3 раза в день по 0,5–1 г за 1 ч до еды, растворив гранулу препарата в 50 г теплой воды.

#### *Колиты*

Медицинские исследования целительных свойств подорожника смогли показать и то, что для лечения многих заболеваний пищеварительной системы показано применение отвара из семян подорожника.

Установлено, что семена этого растения абсолютно безвредны для организма и могут употребляться в качестве слабительного. Преимущество такого натурального слабительного средства состоит в

том, что оно абсолютно не раздражает слизистую оболочку кишечника. Применение этого средства показано при лечении колитов, т. е. воспалении слизистой оболочки кишечника.

*Требуется:* 40 г листьев подорожника, 40 г травы зверобоя, 40 г травы сушеницы, 20 г травы спорыша, 20 г травы золототысячника, 10 г листьев мяты, 10 г измельченного корня аира, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 40 г получившейся смеси сухих лекарственных трав, залить кипятком, настаивать в течение в течение 12 часов. Готовый настой процедить.

*Применение.* Принимать 4 раза в день по 100 г через 1 час после еды.

### *Запоры*

Подорожник как слабительное средство рекомендуется использовать и будущим матерям, поскольку беременность – это процесс, требующий значительной перестройки функционирования женского организма (в течение 9 месяцев ему придется работать «за двоих»). Вполне закономерно то, что при этом наблюдаются различные изменения и нарушения в функционировании различных систем организма. В частности, несколько нарушается и деятельность пищеварительной системы.

Вот почему запоры в этот период – не редкость для женщины. Вместе с тем процесс обмена веществ должен быть налаженным всегда и особенно в этот период, ведь неправильный режим питания, плохой обмен веществ отрицательно сказываются на развитии плода. Поэтому применение препаратов, в состав которых входит подорожник, очень полезно и в этом случае. Конечно, применение тех или иных лекарственных средств будет эффективным только в том случае, если оно соотносится с режимом питания. Рекомендую вам принимать лекарственные средства на основе подорожника за 20–30 минут до еды. Процесс обмена веществ значительно улучшится.

### *Заболевания сердечно-сосудистой системы*

Нужно заметить, что сведения, касающиеся воздействия подорожника на сердечно-сосудистую систему, не совсем проверены, однако все же в ходе исследования было выяснено, что настой листьев подорожника положительно действует при начальной стадии гипертонической болезни и атеросклерозе.

*Артериальная гипертония, атеросклероз*

Под гипертонической болезнью мы понимаем повышение артериального давления, которое, в свою очередь, может быть вызвано различными заболеваниями почек, щитовидной железы, пороков сердца, щитовидной железы.

Гипертоническая болезнь характеризуется тем, что в мелких кровеносных сосудах скапливается слишком большое количество натрия и кальция. В результате стенки сосудов отекают и просвет кровеносного сосуда, таким образом, сужается. Это ведет к повышению артериального давления.

Симптомы гипертонической болезни – это головные боли, головокружения, «мушки» перед глазами, сердцебиения, одышка. Медицина доказала, что при начальной стадии гипертонической болезни, т. е. тогда, когда органы еще не поражены, подорожник может оказаться очень полезным. Дело, видимо, в том, что подорожник, как мы уже, кажется, говорили, богат витамином С, а гипертоническая болезнь характеризуется, в частности, дефицитом в организме этого витамина, так что (если вы, к тому же, считаете, что лучше всего будет применение не синтетических препаратов витаминов, а натуральных их источников) использование подорожника в этих целях вам не только не повредит, но и поможет.

Кроме того, подорожник обладает и обезболивающим свойством, а это, согласитесь, очень полезно при гипертонических болях в сердце. При атеросклерозе подорожник, как я уже говорила, также может оказать помощь. На сегодняшний день все еще трудно бывает говорить о том, по какой причине настой из листьев подорожника, оказывает положительное воздействие при этом заболевании, однако факт остается фактом: вы можете принимать настой подорожника при атеросклерозе, и вам станет значительно лучше.

*Требуется:* 20 г листьев подорожника, 20 г листьев крапивы, 20 г листьев шалфея.

*Приготовление.* Растереть в порошок сухие листья.

*Применение.* Небольшое количество этого порошка (на кончике ножа) принимать в сухом виде 3 раза в день, запивая его теплой водой.

Это народное средство является очень эффективным.

Заболевания почек, мочевыводящих путей и гинекологических заболеваний

Подорожник является весьма эффективным при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Он оказывает противовоспалительное, мочегонное и обезболивающее действие.

### *Пиелонефрит*

Одним из наиболее серьезных заболеваний является пиелонефрит (острый и хронический), который характеризуется воспалением почечной ткани и инфекционным поражением мочевыводящих путей. Симптомами заболевания являются тупые боли в пояснице, нарушения мочеиспускания, которое становится, в частности, болезненным и очень частым, а также повышение температуры.

Конечно, при этом заболевании необходимо обращаться к врачу, прежде всего потому, что он сможет поставить правильный диагноз. Лечение этого заболевания, как, впрочем, и большинства других, должно быть комплексным, так как важно устранять как симптомы, так и причину возникновения и развития данной болезни. Вполне вероятно, что для лечения воспалительного процесса в вашем организме врач посоветует применять следующий сбор из лекарственных трав, одним из компонентов которого является подорожник.

*Требуется:* 4 ст. л. листьев подорожника, 4 ст. л. травы грыжника, 4 ст. л. листьев толокнянки, 3 ст. л. травы спорыша, 3 ст. л. почек березы, 3 ст. л. цветочных корзинок тмина песчаного, 3 ст. л. побегов туи, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 40 г смеси залить кипятком, настаивать в теплом месте в течение в течение 12 часов, а потом кипятить 10 минут, процедить.

*Применение.* Полученный отвар следует принимать по 100 г 4 раза в день через 1 час после принятия пищи.

### *Кольпит*

Подорожник помогает и при некоторых женских заболеваниях. Так, например, он является испытанным народным средством при кольпите (воспалении стенок влагалища). Поскольку подорожник обладает ярко выраженным противовоспалительным действием, применение его при кольпитах вполне обоснованно.

В этом случае вам полезны будут спринцевания из настоя ромашки и подорожника.

*Требуется:* 50 г цветков ромашки, 50 г листьев подорожника, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. полученной сухой смеси залить кипятком, настаивать в течение 1 часа.

*Применение.* Пить смесь 4 раза в день по 50 г.

*Бесплодие* Считается, что подорожник помогает и от бесплодия, и в этом качестве подорожник широко использовался в народной медицине. Так, например, в случае бесплодия женщинам рекомендовали такой рецепт.

*Требуется:* 1 ст. л. семян подорожника, 200 мл воды.

*Приготовление.* Подорожник настаивать в течение 15 – в течение 20 минут в теплом месте. После этого кипятить полученный настой в течение 5 минут. Затем полученный отвар остудить и процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Однако я рекомендовала бы вам в этом случае не рассчитывать на народную медицину, а обратиться к врачу-специалисту (гинекологу, урологу и эндокринологу). Проблема бесплодия слишком серьезна для того, чтобы использовать только лишь народные средства.

*Заболевания дыхательной системы*

И в этом случае подорожник может оказаться очень полезным, а в некоторых случаях по своей эффективности зачастую и не заменим никакими другими лекарственными препаратами.

*Орз, бронхит*

Прежде всего очень велика роль подорожника в лечении различных острых респираторных заболеваний, которые часто провоцируют развитие бронхита или пневмонии (воспаления легких).

Конечно, такое заболевание надо предупреждать в самом начале развития, иначе, как мы сказали, могут возникнуть серьезные осложнения и лечение будет более длительным и сложным.

В этом случае подорожник может быть полезным, если острое респираторное заболевание сопровождается таким симптомом, как кашель. При этом рекомендуется применение настоев и отваров трав, обладающих отхаркивающим действием. К их числу принадлежит и подорожник, поэтому настой из листьев этого растения будет показан. Однако, как вы понимаете, для успешного излечения заболевания необходим комплексный подход, поэтому применение одного лишь подорожника может оказаться недостаточным.

Если острое респираторное заболевание недолечено, оно может перейти в острый бронхит. Больной начинает чувствовать усталость, вялость, ломоту в мышцах. К этим симптомам добавляются насморк, кашель, а также общие явления – головная боль и повышение температуры. Кашель нарастает постепенно и проявляется приступами.

Для лечения острого бронхита очень важно применять отхаркивающие средства растительного происхождения, к числу которых, как вы помните, принадлежит и подорожник. Употребление настоя или сиропа подорожника очень полезно в этом случае, поскольку подорожник способствует выделению, а также разжижению густой мокроты при кашле.

*Требуется:* 2 ст. л. сухих листьев подорожника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Подорожник залить кипятком, настаивать в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день в теплом виде. Это способствует полному излечению больного.

Полезным будет и применение следующего сбора.

*Требуется:* 4 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 3 ст. л. листьев подорожника, 3 ст. л. измельченного корня солодки, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. полученной смеси заварить кипятком, настаивать в течение 2–2,5 часов. Готовый настой процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. через 2–3 часа.

### *Бронхиальная астма*

Кашель является симптомом очень многих заболеваний дыхательной системы, поэтому применение подорожника, таким образом, показано во многих случаях. Так, например, настоем подорожника можно употреблять при плевритах, хроническом катаре бронхов, туберкулезе легких или бронхиальной астме.

Однако замечу, что в случае с бронхиальной астмой в применении подорожника надо быть более осторожными.

Прежде всего скажу несколько слов о самом заболевании. Бронхиальная астма характеризуется приступами удушья, связанными со спазмами и отеком бронхов. Дыхание при таком приступе становится крайне затрудненным, в легких прослушивается масса жужжащих или свистящих (так называемых «музыкальных» хрипов).

Кашель также может являться одним из симптомов этого серьезного заболевания.

Причиной приступа бронхиальной астмы является контакт с аллергеном. Как известно, аллергены могут быть растительного характера, и одним из них является подорожник. Вы, конечно, понимаете, что в такой ситуации применение подорожника больному будет противопоказано даже в том случае, когда он должен был бы помочь при лечении заболевания желудочно-кишечного тракта. Контакта с аллергеном надо избегать в любом случае, и тогда для лечения бронхиальной астмы нужно будет, естественно, использовать другие эффективные лекарственные средства.

В этом случае подорожник просто необходим.

*Требуется:* 10 г сухих листьев подорожника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Подорожник залить кипятком, настаивать в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Готовый настой пить по 50 г 3–4 раза в день.

Заболевания и повреждения кожи

Еще одна обширная сфера применения подорожника связана уже, в основном, с наружным его применением. Речь идет о ранозаживляющем и антисептическом действии этого поистине уникального растения. Здесь сфера применения подорожника, как и в предыдущих случаях, обширна.

*Раны, царапины* Прежде всего, следует сказать, что народная медицина советует применять листья этого растения для более быстрого заживления ран, ссадин и царапин. Это не случайно, ведь сок подорожника способствует свертыванию крови.

*Требуется:* 2 ст. л. свежих вымытых и измельченных листьев подорожника.

*Приготовление и применение.* Листья завернуть в марлю и прикладывать к поврежденным участкам кожи.

Антисептическое действие подорожника настолько сильно, что его можно применять и как средство для оказания первой медицинской помощи при свежих ранах. Промывание раны настоем подорожника прекрасно их обеззараживает.

*Требуется:* 3 ст. л. свежих или сухих измельченных листьев подорожника, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* Листья залить кипятком, настоять в течение 1,5–2 часов.

*Применение.* Полученным настоем промывать раны. Однако учтите, что такой настой подходит только для первичной обработки ран. В дальнейшем вам, скорее всего, понадобятся другие средства, например, повязка, а также применение специальных лекарственных препаратов.

Кстати замечу, что как ранозаживляющее средство подорожник широко применяется в научной медицине. На основе сока листьев подорожника изготавливается готовое ранозаживляющее средство, в котором сок лекарственного растения смешивается с вазелином и персиковым маслом. Так что, как видите, промыв рану настоем из подорожника, вы также можете применить уже готовое лекарственное средство, которое является одним из самых эффективных средств для заживления ран.

Ко всему сказанному добавлю и то, что в гомеопатии широко употребляется эссенция из свежих листьев подорожника.

#### *Фурункулез*

Большое значение имеет подорожника при лечении так называемых пиодермитов, т. е. гнойничковых заболеваний кожи, например, фурункулеза.

Образование гнойников при фурункулезе вызывается микроорганизмами (стрептококками, стафилококками). Запускать такое заболевание нельзя ни в коем случае, так как при фурункулезе могут возникнуть осложнения типа воспаления оболочек мозга, закупорки кровеносных сосудов (т. е. тромбоза) или абсцесса легких. Как видите, последствия могут быть очень серьезными.

Прежде всего при лечении гнойничковых образований обязательно надо укрепить защитные силы организма. Делается это чаще всего с помощью всевозможных лекарственных трав, среди которых, пожалуй, ведущее место занимает обычный подорожник. Свежевыжатый сок из листьев подорожника поможет вам справиться с заболеванием. Кроме того, при различных заболеваниях кожи рекомендуется применять сборы, обладающие кровоочистительным действием. Один из рецептов подобного сбора я сейчас приведу.

*Требуется:* 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. травы полыни, 2 ст. л. Травы тысячелистника, 2 ст. л. листьев крапивы, 2 ст. л. листьев

подорожника, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. листьев золототысячника, 2 ст. л. Ягод можжевельника, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 4 ст. л. сухой смеси залить кипятком, парить в духовке в течение в течение 12 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 5–6 раз в день.

При лечении гнойничковых заболеваний кожи, как показывает многолетний народный опыт по лечению разнообразных болезней, показано и применение ванн с отваром корней подорожника.

*Требуется:* 50 г измельченных корней подорожника, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Измельченные корни подорожника залить кипятком, кипятить в течение в течение 20 минут. После этого полученный отвар надо настоять в течение 30 минут.

*Применение.* В ванну, наполненную водой, влить полученный отвар. Принимать ее рекомендуется в дневное время. При гнойничковом поражении и экземе такая ванна является очень действенным средством.

#### *Язвы и свищи*

Показано применение подорожника и при хронических язвах и свищах: целительная сила этого растения очень велика. Рекомендуется как наружное (для полного излечения заболевания), так и внутреннее (для повышения тонуса организма) применение этого растения. Кто из вас не знает, насколько эффективен подорожник при лечении нарывов! Самое простое средство в данном случае – прикладывание свежих вымытых листьев подорожника к пораженному участку кожи. Подорожник как бы «вытягивает» гной, способствуя более быстрому излечению от нарыва.

Вполне оправдывает себя применение и сухих листьев подорожника с той же целью. Для этого перед применением сухие листья подорожника следует размочить в теплой воде. Как и свежие листья, прикладывайте вымоченные в воде сухие листья подорожника к пораженному нарывом участку кожи. Будет лучше, если этот своеобразный компресс вы сделаете из нескольких слоев листьев (это относится как к свежим, так и к сухим листьям подорожника).

#### *Укусы насекомых*

Подорожник поможет и тогда, когда надо приостановить воспалительный процесс, возникающий от укуса насекомых. Клиническая картина, независимо от того, ужалила ли вас пчела, оса

или шмель, выглядит приблизительно одинаково: на месте укуса появляется отек и краснота. Вы чувствуете боль. Возможно также и местное повышение температуры. При аллергии, кроме того, могут более серьезные проявления воспалительного процесса, вплоть до потери сознания.

Поскольку подорожник является превосходным противовоспалительным средством, действие его будет положительным и в этом случае. Вам понадобятся измельченные свежие листья любой из разновидностей этого растения, которые следует завернуть в марлю и прикладывать к месту укуса.

### *Ожоги*

Народная медицина рекомендует использовать подорожник и при ожогах (дерматитах, причиной возникновения которых является воздействие на кожу высокой температуры). Конечно, первые меры оказания помощи (или самопомощи) при ожогах состоят в том, что поврежденный участок кожи нужно держать под холодной водой в течение не менее 35 минут.

Но как противовоспалительное средство подорожник будет очень полезным и в данном случае. Для более быстрого заживления ожога вам, как и в предыдущем случае, надо будет прикладывать к поврежденному участку кожи свежие измельченные листья подорожника.

Добавим, что для лечения ожогов применяется и специальная мазь на основе сока подорожника, приготовление которой вполне возможно и в домашних условиях.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 2 ст. л. вазелина.

*Приготовление.* Пропустить через мясорубку листья подорожника и выжать из них сок. Далее смешать его с вазелином. Все компоненты тщательно размешать до однородной массы и поместить в стеклянную посуду, плотно закрывающуюся крышкой. Хранить в темном и прохладном месте.

*Применение.* Мазь накладывать тонким слоем на воспаленный участок кожи. Замечу, что она способствует более скорому заживлению не только при ожогах, но и других кожных заболеваниях и повреждениях (мозоли, солнечные дерматиты).

*Дерматит* Если пораженный дерматитом участок кожи находится на ноге, то в этом случае рекомендую вам принимать ножные ванны с настоем подорожника.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных свежих или сухих листьев подорожника, 1 л воды.

*Приготовление.* Растение залить водой.

*Применение.* Рекомендую вам держать ноги в такой ванночке в течение 15 – в течение 20 минут.

При воспалительных процессах, отражающихся на состоянии кожи, рекомендую также ванны с настойкой подорожника.

*Требуется:* 50 г сока подорожника, 50 г 20 %-ного медицинского спирта.

*Приготовление.* Перемешать спирт и сок подорожника.

*Применение.* Полученную настойку вылить в ванну. Принимать ее надо в течение 15 – в течение 20 минут: подорожник окажет противовоспалительное действие на кожу.

Настоятельно рекомендую вам не использовать для ванны слишком горячую воду, в противном случае у вас могут возникнуть серьезные проблемы с кровообращением. Так, например, это ведет к резкому повышению артериального давления. И еще одно замечание: если вы страдаете сердечно-сосудистыми заболеваниями, последите за тем, чтобы уровень воды в ванне был ниже области сердца.

*Другие заболевания*

*Анемия беременных*

Под анемией беременных понимаются некоторые анемические состояния, возникающие в процессе беременности и исчезающие после родов или искусственного прерывания беременности.

Одним из наиболее частых анемических состояний будущей матери является гиперплазмия, под которой понимается неравномерное увеличение количества плазмы по отношению к другим компонентам крови. Если в норме соотношение между эритроцитами и плазмой должно составлять 1: 1, то при гиперплазмии оно соответственно составляет 1: 4.

Среди симптомов гиперплазии основными являются значительное увеличение массы тела будущей матери, часто сопровождающееся небольшим отеком ног.

Соотношение между эритроцитами и плазмой выясняется в ходе анализа крови, проводимого в клинических условиях.

Что касается лечения гиперплазии, то оно, как правило, осуществляется и в домашних условиях, при этом лечение с помощью медикаментов может быть необязательным.

В этом случае многие врачи-специалисты настойчиво рекомендуют применять внутрь лекарственные травы. Особенно полезными будут травы, в которых содержится витамин С. К их числу принадлежит и подорожник.

С этой целью лучше всего будет применять сок подорожника – аптечный препарат – 3 раза в день за в течение 20 минут до еды по 1 ст. л. Если у вас нет возможности достать аптечный препарат, можете использовать и свежий сок подорожника, приготовленный в домашних условиях. Принимайте его точно так же, как и аптечный препарат.

#### *Пищевые отравления*

Подорожник активно применяется и как народное средство, помогающее при отравлениях, ведь, помимо перечисленных, подорожник обладает и антитоксичным свойством. Вот почему при отравлениях я рекомендую вам принимать свежесжатый сок из листьев подорожника (можно в этих же целях использовать и аналогичный аптечный препарат). Принимайте его по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 – в течение 20 минут до еды.

С этой же целью можно применять и настой из листьев растения: 100 г настоя принимайте 3–4 раза в день за в течение 20 минут до каждого приема пищи.

#### *Мастит*

В народной медицине подорожник используется и как средство для лечения мастита. Напоминаю, что маститом называется заболевание молочной железы, которое часто развивается у молодой матери в период кормления ребенка. Мастит (а точнее – лактационный мастит) возникает чаще всего в том случае, если молодая и еще неопытная мать неправильно прикладывает ребенка к груди. Причиной возникновения мастита может быть и то, что молодая мать не сцеживает грудное молоко каждый раз после кормления.

Как результат сосок получает повреждения, воспаляется, и это делает процесс естественного вскармливания крайне затруднительным.

Народным средством, применяемым при мастите, являются семена подорожника большого. Средство очень просто в приготовлении.

*Требуется:* 25 г семян подорожника, 50 мл воды.

*Приготовление.* Семена подорожника растолочь и смочить теплой водой.

*Применение.* Полученной кашицей смазывать воспаленные грудные железы.

#### *Авитаминоз*

Вы, конечно, понимаете, насколько важно для каждого из нас следить за тем, чтобы наш организм получал достаточное количество витаминов. Витамины – это здоровье, поскольку при недостатке витаминов защитные силы организма понижаются, а это может привести к возникновению и развитию различных заболеваний, которые, в свою очередь, могут сопровождаться различного рода осложнениями, а также способны спровоцировать другие заболевания. Подорожник является превосходным естественным источником получения витамина С (аскорбиновой кислоты) и провитамина А (каротина). Достаточное количество этих витаминов очень важно для организма.

Посудите сами. Витамин А повышает сопротивляемость организма различного рода инфекционным заболеваниям, а также улучшает зрение (особенно сумеречное).

При недостатке витамина А наблюдается похудание, потеря аппетита. Организм становится более восприимчивым к различным инфекционным заболеваниям и быстрее утомляется. Как следствие, ухудшается и общее состояние кожи: она становится более сухой и шелушится.

Что касается витамина С, то он отвечает за укрепление стенок кровеносных сосудов, повышает антитоксическую функцию печени и повышает сопротивляемость организма различного рода вредным внешним воздействиям, в том числе инфекционным.

Недостаток витамина С в организме приводит к тому, что стенки кровеносных сосудов становятся непрочными, ломкими. На коже начинают появляться мелкие кровоизлияния. Местами (на локтях, бедрах и ягодицах) кожа как будто «колется». Кроме того, при недостатке аскорбиновой кислоты организм не способен

сопротивляться инфекционным заболеваниям, и, как следствие, самочувствие быстро и в значительной степени ухудшается: даже в том случае, когда вы будто бы не больны, но ощущаете вялость, слабость, подавленность, сонливость, а также боль в мышцах.

Замечу, что недостаток витамина С отрицательно сказывается и на состоянии десен: они становятся рыхлыми и воспаленными.

Как видите, недостаток витаминов очень вреден, причем как для детского, так и для взрослого организма. Естественно, что недостаток витаминов должен постоянно восполняться.

Разумеется, с этой целью можно применять синтетические препараты, которые широко выпускаются отечественной фармакологией. Однако не забывайте и про естественные, природные источники витаминов.

Одним из них и является подорожник. Поэтому употребление его в пищу будет не только вполне оправданно, но и даже рекомендовано вам. Как известно, из листьев этого растения готовят салат, который является, можно сказать, «витаминной бомбой».

Если же в приготовлении пищи вы смело можете назвать себя консерватором, принимайте по несколько раз сок, полученный из листьев подорожника.

## Глава 4 Подорожник в косметике

### Уход за кожей лица

Кожа лица является одним из важнейших показателей здоровья и возраста человека. Нет женщины, которая бы не стремилась как можно дольше оставаться красивой и молодой. Для того чтобы этого достичь, женщины готовы применять дорогие косметические препараты и далеко не все из них понимают, что престиж фирмы-изготовителя и цена косметики не всегда гарантируют хороший результат. Для ухода за кожей лица многие женщины используют средства, известные с древности своим положительным действием. В состав многих из этих средств входят лекарственные растения, одно из которых – подорожник – издавна известен своими ценными свойствами, применяемыми в косметических целях.

Настой из подорожника полезно использовать для умывания, особенно если кожа вашего лица жирная, покрыта угревой сыпью или воспалена.

*Требуется:* 1 ст. л. мелко нарезанных листьев подорожника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Подорожник заварить кипятком, настаивать в течение 30 минут. Затем настой процедить.

*Применение.* Использовать настой для умывания. Настой подорожника можно заморозить в маленьких формочках и использовать кусочки льда для протирания кожи по утрам вместо умывания. Особенно полезно протирать льдом уставшую, увядающую кожу с расширенными порами.

Косметологи советуют раз в неделю проводить чистку лица. Одним из самых эффективных средств для очищения кожи лица являются паровые ванночки. Паровые ванночки с подорожником рекомендуются для кожи лица, склонной к угревой сыпи, воспалениям.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Подорожник насыпать в миску, залить кипятком.

*Применение.* Держать лицо над паром несколько минут. Под воздействием пара поры на вашей коже расширятся, очистятся от

частичек пыли и кожного сала, усилится кровообращение и стимулируется процесс отторжения омертвевших клеток. Благодаря подорожнику такая паровая ванночка способствует заживлению на коже мелких трещинок, гнойничков, угревой сыпи. После паровой ванночки на кожу лица можно нанести одну из питательных масок, способствующих очищению кожи, стимуляции в ней обменных процессов. Из подорожника можно приготовить маски для всех типов кожи.

*Маски для нормальной кожи* Если ваша кожа мягкая, упругая, гладкая, отличается нормальным салоотделением, то у вас нормальный тип кожи. Для того, чтобы поддержать тонус такой кожи, после очистки кожи лица паровой ванночкой, кремом-скрабом или лосьоном нужно регулярно применять косметические маски.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 2 ст. л. цветков липы, 70 г молока.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипящим молоком, настаивать в течение 15 минут.

*Применение.* Нанести смесь на очищенную кожу лица, сверху наложить марлевую маску с прорезями для глаз и рта. Смыть маску через в течение 20 минут ватным тампоном, смоченным в чае, и ополоснуть лицо прохладной водой.

Эту маску можно делать 1–2 раза в неделю, она подходит для нормальной кожи, которая отличается повышенной чувствительностью.

После глубокого очищения кожи лица полезна маска из настоя подорожника, календулы, шалфея, мать-и-мачехи.

*Требуется:* по 1 ст. л. травы шалфея, листьев мать-и-мачехи, цветков календулы, листьев подорожника, 100 мл кипятка, 10 г крема.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси измельченных трав заварить кипятком, настаивать в течение 20 минут. Затем настоем процедить. 1 ст. л. настоя смешать с жирным питательным кремом.

*Применение.* Нанести полученную смесь на лицо и шею на в течение 20 минут, затем удалить маску сухим ватным тампоном и ополоснуть кожу оставшимся настоем из трав.

Для нормальной кожи подходит маска из яичного желтка, листьев подорожника и сметаны.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 50 мл кипятка, 1 желток, 1 ст. л. сметаны.

*Приготовление.* Подорожник залить кипятком, настаивать 10 минут. Кашицу из подорожника смешать с яичным желтком и сметаной.

*Применение.* Нанести полученную массу на лицо и шею на в течение 20 минут. Смыть маску прохладной водой.

#### *Маски для сухой кожи*

Сухая кожа нуждается в увлажнении и питании, чему во многом способствуют косметические маски.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 100 мл кипятка, 2 ч. л. меда, 1 ст. л. сливок, 1 желток.

*Приготовление.* Подорожник залить кипятком, настаивать в течение 25 минут и процедить. Смешать 1 ст. л. настоя подорожника с медом, яичным желтком и сливками.

*Применение.* Нанести маску на лицо и шею и оставить на 15 – в течение 20 минут. Смыть маску теплой водой и ополоснуть лицо настоем подорожника.

*Требуется:* 70 г растительного масла, 2 ч. л. измельченных листьев подорожника, 0,5 ст. л. алоэ.

*Приготовление.* Масло нагреть на водяной бане, всыпать подорожник и варить 2 минуты. Затем добавить сок алоэ, перемешать.

*Применение.* Нанести ватным тампоном маску на лицо и шею. Через в течение 20 минут протереть кожу лица и шеи сухим ватным тампоном и ополоснуть ее теплой водой.

*Требуется:* 2 ч. л. измельченных листьев подорожника, 100 мл кипятка, 1 ст. л. майонеза, 1 ч. л. лимонного сока.

*Приготовление.* Подорожник заварить кипятком, через в течение 20 минут настой процедить. 1 ст. л. настоя смешать с майонезом, лимонным соком, перемешать.

*Применение.* Ватным тампоном нанести маску на кожу лица и шеи. Через 20 – в течение 25 минут удалить маску сухим ватным тампоном и протереть лицо оставшимся настоем подорожника.

#### *Маски для жирной кожи*

Для ухода за жирной кожей применяют косметические маски, способствующие уменьшению салоотделения, сужению пор, снятию воспаления кожи.

*Требуется:* 2 ч. л. измельченных листьев подорожника, 1 ч. л. Ягод шиповника, 1 ч. л. листьев крапивы, 0,5 ст. л. листьев мяты, 50 мл воды.

*Приготовление.* Измельченные листья подорожника, плоды шиповника, крапиву и мяту всыпать в термос и залить кипятком. Настаивать около 30 минут.

*Применение.* Нанести смесь на очищенную кожу лица и шеи, накрыть марлевой маской. Смыть маску прохладной водой через в течение 20 минут.

Одна из распространенных проблем, возникающих при жирной коже, – комедоны (черные точки). Чтобы избавиться от комедонов, смягчить кожу, применяйте маску из листьев подорожника, одуванчика и щавеля.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. листьев одуванчика, 1 ст. л. листьев щавеля, 50 мл кипятка, 1 белок.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси измельченных листьев обдать кипятком, остудить, смешать с яичным белком.

*Применение.* Нанести маску на кожу лица. Через в течение 20 минут смыть маску прохладной водой.

При жирной коже 1 раз в неделю можно применять маску из настоя подорожника, лимонного сока и овсяных хлопьев.

*Требуется:* 1 ч. л. измельченных листьев подорожника, 70 мл кипятка, 1 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. лимонного сока.

*Приготовление.* Измельченные листья подорожника залить кипятком и настаивать 30 минут. Затем настоем процедить, залить им овсяные хлопья. Когда хлопья набухнут, добавить в них лимонный сок.

*Применение.* Нанести маску на очищенную кожу лица. Через в течение 20 минут смыть маску теплой водой.

Смягчить жирную кожу и уменьшить салоотделение можно при помощи маски из крахмала, настоя подорожника, кефира.

*Требуется:* 100 г кефира, 1,5 ст. л. крахмала, 14 ч. л. измельченных листьев подорожника, 70 мл кипятка.

*Приготовление.* В кефире развести крахмал, прогреть до загустения. Листья подорожника залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, затем процедить. Смешать настоем подорожника с кефирно-крахмальной массой.

*Применение.* Нанести маску ватным тампоном на лицо. Через 20 – в течение 25 минут смыть маску теплой водой.

#### *Уход за волосами*

Красота и обаяние каждой женщины во многом зависят от внешнего вида ее волос. Чтобы волосы были красивыми, нужно постоянно заботиться об их здоровье. Комплекс мер по уходу за волосами зависит от их типа и состояния. Для ослабленных, потерявших жизненную силу волос применяют обертывания и компрессы, способствующие укреплению корней волос и восстановлению их здоровья. Однако даже если вы удовлетворены внешним видом ваших волос, позаботьтесь о них, чтобы сохранить их красоту и здоровье на долгие годы.

*Средства для нормальных волос* Определить тип нормальных волос нетрудно. Если вам достаточно мыть волосы не чаще 1 раза в неделю для того, чтобы они хорошо выглядели, были пушистыми и блестящими, то у вас нормальные волосы.

После мытья волосы можно ополаскивать настоем из подорожника, ромашки и календулы, что придаст волосам блеск, мягкость.

*Требуется:* по 1 ст. л. смеси измельченных листьев подорожника, цветов ромашки и календулы, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сырье заварить кипятком, настаивать в течение 20 – в течение 25 минут. После этого настой процедить.

*Применение.* Ополаскивать настоем волосы после мытья шампунем.

Для того, чтобы волосы стали более послушными, легче укладывались и блестели, после мытья ополаскивайте их настоем из подорожника и листьев грецкого ореха.

*Требуется:* 1 ст. л. смеси нарезанных листьев подорожника и грецкого ореха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сырье заварить кипятком, настаивать 30 минут и процедить настой.

*Применение.* Ополаскивать настоем волосы после мытья шампунем.

Чтобы укрепить волосы, смягчить их и придать им блеск, можно 1–2 раза в неделю делать обертывания голову из смеси майонеза, настоя подорожника и яичного желтка.

*Требуется:* 2 ч. л. измельченных листьев подорожника, 50 мл воды, 2 ст. л. майонеза, 1 желток.

*Приготовление.* Измельченные листья подорожника залить кипятком, настаивать в течение 20 минут и процедить. Майонез смешать с настоем подорожника и яичным желтком.

*Применение.* Намазать этой массой волосы и кожу головы. Надеть на голову пластиковую шапочку. Через 1 час вымыть голову теплой водой с шампунем.

Для нормальных волос полезны обертывания из смеси настоя подорожника, растительного масла, сока алоэ и камфорного спирта.

*Требуется:* 1 ч. л. измельченных листьев подорожника, 200 мл кипятка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. камфорного спирта, 1 ст. л. Сока алоэ.

*Приготовление.* Мелко нарезанные листья подорожника залить кипятком и через 30 минут процедить настой. Смешать 2 ст. л. Настоя подорожника со слегка подогретым растительным маслом, соком алоэ и камфорным спиртом.

*Применение.* Полученной смесью намазать кожу головы и волосы и надеть пластиковую шапочку. Через 30–40 минут вымыть голову с шампунем и ополоснуть влажные волосы оставшимся настоем подорожника.

*Средства для сухих волос* Сухие волосы недостаточно увлажнены из-за слабой деятельности сальных желез головы, поэтому при уходе за ними применяют косметические средства, увлажняющие и питающие их.

За 2 часа до мытья волос можно нанести на них смесь из настоя подорожника, растительного масла, меда, сметаны, яичного желтка и апельсинового сока.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 100 мл кипятка, 2 ст. л. растительного масла, 1 желток, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сметаны, 10 капель апельсинового сока.

*Приготовление.* Подорожник залить кипятком, настаивать в течение 20 минут и процедить. Настой подорожника смешать с растительным маслом, желтком, медом, сметаной и соком.

*Применение.* Полученную смесь нанести на волосы на 30–50 минут и смыть теплой водой с шампунем.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, плюща, одуванчика, 100 мл кипятка, 1 яйцо.

*Приготовление.* Листья подорожника, плюща, одуванчика смешать, залить 1 ст. л. смеси кипятком, настаивать в течение 15 минут, добавить яйцо.

*Применение.* Нанести массу на волосы на 30 минут. Затем вымыть голову теплой водой с мягким шампунем.

Сухие волосы можно ополаскивать после мытья настоем из цветов ромашки, липового цвета и листьев подорожника.

*Требуется:* по 1 ст. л. цветов ромашки, липового цвета, листьев подорожника, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси трав залить кипятком, настаивать в 30 минут и процедить.

*Применение.* Ополаскивать настоем волосы после мытья.

Чтобы вернуть блеск и здоровье сухим волосам, полезно раз в неделю применять обертывание из смеси крахмала, настоя подорожника, петрушки и шалфея.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, петрушки, шалфея, 400 мл кипятка, 1 ст. л. крахмала.

*Приготовление.* Смешать измельченные листья подорожника, петрушки и шалфея, заварить 1 ст. л. смеси кипятком. Через 25–30 минут настой процедить и добавить в него крахмал. Смесь слегка прогреть на медленном огне; непрерывно помешивая, довести ее до загустения.

*Применение.* Охлажденной густой массой смазать волосы и слегка втереть ее в кожу головы. Через 1–2 часа вымыть голову прохладной водой.

*Средства для жирных волос* Если ваши волосы уже через 1–2 дня после мытья выглядят сальными, слипшимися, то у вас жирный тип волос. Подорожник часто используют для приготовления настоев, смесей, обертываний, применяемых для ухода за жирными волосами.

*Требуется:* 2 ст. л. нарезанных листьев подорожника, 1 ст. л. измельченной дубовой коры, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Сырье заварить кипятком, настаивать 20 – в течение 25 минут и процедить.

*Применение.* После мытья волос, чтобы уменьшить салоотделение кожи головы, нужно ополоснуть их настоем из листьев подорожника и дубовой коры.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, травы хвоща, листьев мать-и-мачехи, шишек хмеля, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси трав заварить кипятком, настаивать 30 минут. Затем настой процедить и хранить в холодильнике.

*Применение.* Для избавления от избыточного салоотделения кожи головы через день в течение месяца ополаскивайте голову настоем.

*Требуется:* по 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, цветов василька, листьев мяты, 70 г молочной сыворотки, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси трав залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, затем процедить настой и смешать его с молочной сывороткой.

*Применение.* Нанести смесь на волосы на 1 час, затем вымыть голову теплой водой с шампунем.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев подорожника, крапивы, травы вереска, листьев мать-и-мачехи, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси трав заварить кипятком, через 30 минут процедить настой и разбавить его 2 стаканами воды.

*Применение.* После мытья жирные волосы ополаскивать таким настоем.

*Средства для укрепления волос* Подорожник часто используют для приготовления косметических средств, применяемых для ослабленных, хрупких волос.

После мытья в кожу головы можно втирать кашицу из листьев подорожника.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 100 г кипящего молока.

*Приготовление.* Подорожник залить молоком, настаивать в течение 20 минут.

*Применение.* Втереть полученную массу в кожу головы и надеть пластиковую шапочку. Через 1 час ополоснуть волосы теплой водой.

*Требуется:* 2 ст. листьев подорожника, 2 ст. л. шелухи лука, 1 ст. л. листьев лопуха, 2 ст. л. листьев березы, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 20 – в течение 25 минут, процедить настой.

*Применение.* Ополаскивать настоем волосы после мытья.

Прекрасно укрепляет волосы и смесь из отвара корня аира и настоя подорожника и репейника.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев репейника и подорожника, 1 ч. л. измельченного корня аира залить, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Репейник и подорожник залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут и процедить. Корень аира залить 200 мл кипятка, прокипятить на медленном огне 5 минут. Отвар остудить, процедить и смешать с настоем из подорожника и репейника.

*Применение.* После мытья волос втирать приготовленную смесь в кожу головы.

Эффективно укрепляет волосы, возвращает им здоровье такой настой.

*Требуется:* по 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, крапивы, по 1 ст. л. цветков клевера, листьев мать-и-мачехи, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси трав залить кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить.

*Применение.* Полученную смесь втирать в кожу головы через день в течение 1,5 месяцев.

Чтобы избавиться от перхоти и укрепить корни волос, 1 раз в неделю нужно обертывать кожу головы и волосы смесью из сока алоэ, желтка, настоя подорожника и лопуха.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев подорожника и лопуха, 400 мл кипятка, 2 ст. л. сока алоэ, 1 желток.

*Приготовление.* Листья залить кипятком, настаивать в течение 20 минут. Затем процедить настой и смешать его с соком алоэ, желтком.

*Применение.* Полученную массу нанести на волосы и втереть в кожу головы. Через 1,5–2 часа вымыть голову теплой водой с шампунем.

Для профилактики появления перхоти и выпадения волос используйте такой рецепт.

*Требуется:* по 1 ст. л. смеси измельченных листьев подорожника, рябины, мяты, одуванчика, 100 мл кипятка.

*Приготовление.* Заварить 1 ст. л. смеси кипятком, настаивать 15 – в течение 20 минут.

*Применение.* Теплую массу втереть в кожу головы после мытья, обернуть голову полиэтиленом и махровым полотенцем. Через 1 час смыть смесь из трав прохладной водой.

Подорожник и чеснок оказывают противовоспалительное и тонизирующее действие на кожу головы, поэтому компресс из этих

растений очень полезен для укрепления корней волос.

*Требуется:* 0,5 ст. л. измельченного чеснока, 1 ст. л. Измельченных листьев подорожника, 100 мл кипятка.

*Приготовление.* Смешать чеснок и подорожник, залить кипятком, настаивать в течение 20 минут.

*Применение.* Втереть полученную смесь в кожу головы и надеть пластиковую шапочку. Через 30–60 минут вымыть голову теплой водой.

#### Уход за телом

Кожа тела, как и кожа лица, нуждается в тщательном и регулярном уходе. От правильного и заботливого ухода за кожей тела во многом зависит ее внешний вид и здоровье.

Подорожник обладает свойствами, способствующими улучшению состояния кожи, он снимает ее раздражение, заживляет порезы, гнойнички, ссадины, мелкие порезы, смягчает и делает кожу более упругой. Поэтому подорожник часто применяют для приготовления компрессов, лосьонов, обертываний и кремов для кожи тела.

Если ваша кожа склонна к воспалениям, аллергической сыпи и покраснению, приготовьте такой лосьон.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 300 г водки, 150 г растительного масла, 2 ст. л. сока алоэ.

*Приготовление.* Листья подорожника залить водкой и настаивать в темном помещении 3 дня. После этого настой процедить и смешать с растительным маслом и алоэ. Перелить приготовленный лосьон в стеклянную бутылку и хранить в холодильнике. Перед тем как нанести лосьон на кожу, взболтать его.

*Применение.* Лосьон наносить на кожу тела ежедневно, после душа или ванны.

Из подорожника и цветов календулы можно готовить компресс, который эффективно снимает воспаление кожи и смягчает ее.

*Требуется:* по 3 ст. л. измельченных листьев подорожника, цветков календулы, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Смешать мелко нарезанные листья подорожника с высушенными цветами календулы и заварить 3 ст. л. смеси кипятком, настаивать 20 – в течение 25 минут.

*Применение.* Нанести полученную кашицу на воспаленные участки кожи и накрыть марлей, сложенной в 2–3 слоя. Через 30 минут снять компресс сухим ватным тампоном.

Для увядающей кожи тела полезно проводить обертывания из смеси настоя подорожника, крапивы, череды и растительного масла.

*Требуется:* по 3 ст. л. измельченных листьев подорожника, крапивы, череды, 3 ст. л. растительного масла, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельченные листья растений смешать, 3 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать 30 минут. Затем настоем процедить, смешать со слегка подогретым растительным маслом.

*Применение.* Ватным тампоном нанести смесь на кожу тела. Через 1 час принять горячий душ или ванну. Применять это обертывание можно в парной.

При раздражении кожи тела можно применять компресс из листьев подорожника и цветов ромашки.

*Требуется:* 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 3 ст. л. цветов ромашки, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Сырье залить кипятком и настаивать 30 минут.

*Применение.* Завернуть полученную кашицу в марлю и наложить компресс на воспаленный участок кожи на 30–40 минут.

Смягчить загрубевшую кожу на ступнях вам поможет компресс из настоя подорожника.

*Требуется:* 1 ч. л. лимонной кислоты, 4 ст. л. измельченных листьев подорожника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* В кипятке растворить лимонную кислоту и залить полученным раствором листья подорожника. Через в течение 20 минут уложить образовавшуюся кашицу из листьев подорожника в два небольших кусочка марли.

*Применение.* Обернуть марлей ступни. Через 30 минут ополоснуть ступни теплой водой и смазать жирным кремом.

Для отбеливания кожи можно применять компрессы из огурца, листьев подорожника, молочной сыворотки и листьев петрушки.

*Требуется:* 1 огурец, по 2 ст. л. листьев петрушки и подорожника, 100 мл кипятка, 0,5 ст. л. молочной сыворотки.

*Приготовление.* Свежий огурец натереть на терке, смешать с мелко нарезанными листьями подорожника и петрушки. Залить смесь

кипятком, настаивать в течение 20 минут. Смешать полученный настой молочной сывороткой.

*Применение.* Нанести смесь ровным слоем на кожу. Через 40–50 минут ополоснуть кожу прохладной водой.

Для чувствительной кожи тела подойдет смягчающий и тонизирующий компресс из листьев подорожника, шалфея, липового цвета, шишек хмеля, цветов настурции, взятых в равном количестве.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев подорожника, шалфея, липового цвета, шишек хмеля, цветов настурции, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 5 ст. л. смеси заварить кипятком и настаивать 30 минут.

*Применение.* Нанести смесь на очищенную кожу и накрыть марлей. Через 1 час ополоснуть кожу теплой водой и нанести на нее питательный крем.

Смягчить и снять воспаление кожи вам поможет обертывание из настоя подорожника, цветов ромашки, анютиных глазок и календулы, овсяной муки и кефира.

*Требуется:* по 1 ст. л. листьев подорожника, цветов ромашки, анютиных глазок и календулы, 3 ст. л. овсяной муки, 2 ст. л. кефира, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси трав заварить кипятком, через 25–30 минут процедить настой. Добавить в настой муку и кефир, все перемешать.

*Применение.* Нанести полученную смесь на очищенную кожу. Через 30–40 минут принять теплый душ. Обертывание следует применять не реже 1 раза в неделю.

## Глава 5 Полезные советы

### Весенняя диета

Подорожник, как и многие другие растения, применяется не только в лечебных, но и в пищевых целях, что создает двойной эффект его полезности. Особенное значение это приобретает в весенний период, когда мы часто испытываем недостаток в витаминах, а подорожник содержит в себе один из самых важных для человека витамин С.

Зелень не растет в России круглый год, ее урожай приходится на несколько весенних и летних месяцев. Этим следует пользоваться для обогащения нашего рациона, тем более сейчас, когда дефицит полезных веществ испытывает большинство населения из-за всяких, в том числе и экономических, трудностей.

А уж если учитывать, насколько дорогим стало лечение, не пользоваться услугами природы, которая предоставляет их даром, было бы большой ошибкой.

Применение в пищу подорожника имеет давнюю историю, в кулинарии подорожник – не новичок, так же, как и одуванчик, щавель, кислица и другие растения, с которыми он успешно сочетается в приготовлении разнообразных блюд, начиная с салатов и заканчивая горячими кушаньями.

Предлагая вашему вниманию блюда с использованием подорожника, я все время имею в виду их полезность, а не только вкусовые качества, в связи с чем я буду периодически напоминать вам о целительных свойствах этого растения. Дело в том, что какой-то особой, достаточно известной рецептуры блюд на основе подорожника не существует и быть не может, поскольку он присутствует в кулинарии на правах полезной приправы.

Раз уж я предлагаю вашему вниманию здоровую и служащую ему, а не только чревоугодию рецептуру блюд, то приведу вам цитату выдающегося целителя древнейших времен, разумеется, я имею в виду слова Гиппократ. Он сказал как-то: «Человек носит врача в себе, надо только уметь помочь ему в его работе. Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда

больного кормят слишком обильно, кормят также и его болезнь. Помни – всякий излишек противен природе». Замечательные по своей мудрости слова! Как следует понимать, они в равной мере обращены и к больным, и к здоровым.

На Руси уже в XVII веке появилась специальная литература, в которой подробно описывались лечебные свойства отдельных пищевых продуктов, предлагались различные рецепты диетического питания и народных средств для лечения и профилактики разнообразных недугов. Упомянутая в этой литературе и подорожник. Достаточно будет сообщить вам, что в 1 ч. л. листьев подорожника содержится 2,5 г лекарственного сырья.

Первые блюда

*Суп «Пробуждение»*

*Требуется:* 50 г щавеля, 50 г подорожника, 50 г зеленого лука, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. овсяных хлопьев, 1 л бульона, приготовленного на основе кубиков, 100 г сметаны, соль, перец – по вкусу.

*Приготовление.* Мелко нарезать зеленый лук и потушить его немного в сливочном масле, затем положить в кастрюлю, залить кипятком с разведенным в нем бульонным кубиком, добавить овсяные хлопья и довести бульон до кипения. Добавить в суп мелко нарезанную зелень и варить в течение 5 минут. Перед едой заправить суп сметаной, поперчить и посолить.

*Суп «Бодрость»*

*Требуется:* 100 г шпината, 1 головка репчатого лука, 30 г сливочного масла, 30 г муки, 50 г щавеля, 50 г подорожника, 2 ст. л. сметаны, 3–4 вареных яйца, 50 г зеленого лука, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Шпинат потушить в небольшом количестве воды в течение 10 минут, вынуть из посуды, дать остыть и пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный репчатый лук обжарить на сливочном масле с добавлением пшеничной муки. Шпинат вместе с обжаренным луком положить в кастрюлю и варить, залив водой, в течение 10–12 минут. Зелень щавеля и листья подорожника мелко нарезать, добавить в суп и варить его еще 2–3 минуты. Перед едой положить в суп половинки вареных яиц, добавить сметану и нарезанный зеленый лук.

*Суп «Веселый»*

*Требуется:* 1 л воды, 100 г риса, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г листьев подорожника, соль – по вкусу.

*Приготовление.* Рис промыть и отварить до готовности, добавить в него вымытые и нарезанные листья подорожника и сливочное масло, солить и варить еще несколько минут.

*Суп «Удовольствие»*

*Требуется:* 1,5 л воды, 50 г листьев подорожника, 50 г зелени одуванчика, 50 г щавеля, 100 г сметаны, 1 желток, соль – по вкусу.

*Приготовление.* Зелень подорожника, одуванчика и щавеля залить крутым кипятком и подержать так 5 мин, затем воду слить, а зелень нарезать узкими полосками, опустить ее в кипящую воду и поварить еще 5 минут. Сняв блюдо с огня, заправить его сметаной, перемешанной с сырым желтком.

*Суп «Полевица»*

*Требуется:* 50 г листьев крапивы, 40 г листьев белой съедобной лебеды, 40 г листьев сныти, 40 г листьев борщевика, 40 г листьев мальвы, 40 г листьев иван-чая, 50 г листьев клевера, 25 г листьев щавеля, 25 г листьев кислицы, соль – по вкусу.

*Приготовление.* Листья щавеля и крапивы предварительно ошпарить кипятком один раз, а лебеды – дважды. Итак, взяв всю нужную для супа зелень, вымыть ее чисто, мелко нарезать, а затем залить кипящей водой, а лучше того – кипящим грибным бульоном.

Отдельно обжарить слегка коренья и лук, и положить их в отвар зелени, добавить туда же нарезанный мелкими кубиками картофель и варить до готовности за 5 минут до конца положить в кастрюлю лавровый лист, соль, перец, если суп получается довольно кислым, положить туда 1 ч. л. сахарного песка. Подавать суп, заправив его сметаной или же свежей простоквашей.

*Суп «Сувенир»*

*Требуется:* 300 г мяса, 150 г риса, 2 головки репчатого лука, 50 г томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 50 г листьев подорожника, соль – по вкусу.

*Приготовление.* В кипящий бульон положить рис, который перед этим следует тщательно перебрать и промыть несколько раз, чтобы в воде не оставалось мутного осадка. Поварив рис до состояния полуготовности, добавить в бульон пассерованный лук, томатную пасту и предварительно отваренную в этой же воде говядину, баранину

или свинину и нарезанное на ровные квадратики. Варить блюдо до полной готовности, а за 5 минут до окончания добавить в него вымытые и нарезанные листья большого подорожника. Солить блюдо по вкусу.

#### *Суп «Крапивный блиц»*

*Требуется:* 2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1–2 картофеля, 1 ст. л. риса, 100 г листьев крапивы, 50 г листьев подорожника, соль – по вкусу.

*Приготовление.* В кипящую воду положить мелко нарезанный и спассерованный репчатый лук, промытый рис, который предварительно нужно отварить, а затем откинуть на сито. Довести суп до кипения и положить в него крупно порезанный картофель. За течение 15 минут до конца варки добавить в блюдо хорошо промытую и нарезанную молодую крапиву, а за 7 минут до завершения приготовления положить в суп мелко нарезанные листья подорожника.

#### *Похлебка «Крестьянское угодьё»*

*Требуется:* 400 г листьев щавеля, 100 г листьев подорожника, 2 ст. л. растительного масла, 1 морковь, 1 клубень картофеля, 1 ст. л. муки, соль – по вкусу.

*Приготовление.* Листья щавеля промыть, мелко нарезать, посолить и потушить, добавив растительное масло. При тушении довести зелень до кипения, а затем остудить: все это позволит устранить запах растительного масла, в данном блюде нежелательный. Добавить к зелени мелко нарезанные овощи, пшеничную муку, потушить 2 минуты, а затем аккуратно переложить в кастрюлю с кипящей водой и варить в течение 10 минут, за 5 минут до конца варки положить в суп промытые и мелко нарезанные листья подорожника. Подавать к столу похлебку в остывшем или в холодном виде.

#### *Щи «Стряпуха»*

*Требуется:* 100 г крапивы, 50 г щавеля, 50 г подорожника, 1 морковь, 10 г петрушки, 1 головка репчатого лука, 15 г зеленого лука, 1 лавровый лист, 1 картофель, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Молодые побеги крапивы и подорожника облить кипящей водой, нарезать, добавить мелко нарезанные щавель, морковь, петрушку, лук репчатый, лук зеленый. Зелень немного потушить, а овощи слегка обжарить.

Затем сложить все компоненты в кипящую воду и варить в течение 20 минут. Незадолго до готовности положить в щи лавровый лист, гвоздику, перец и перетертый картофель. Перед тем как приступить к еде, полить щи сметаной и положить по своему вкусу дольки вареного яйца.

#### *Щи «Зеленые»*

*Требуется:* 500 г листьев щавеля, 200 г листьев подорожника, 300 г картофеля, 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого лука, 30 г сливочного масла, 100 г сметаны, 3–4 яйца, 30 г зелени, соль – по вкусу.

*Приготовление.* Перебрать листья щавеля и подорожника, тщательно их промыть и залить кипятком, оставив в таком состоянии на 5 минут. Затем воду слить, а зелень пропустить через мясорубку.

В кипящую воду положить картофель, нарезанный кубиками, сварить его до готовности, а за 10 минут до конца варки положить в щи подготовленные щавель, подорожник, а также обжаренный репчатый и зеленый лук. По окончании варки суп нужно посолить. Подавать щи со сметаной, заправить их мелко нарубленным яйцом, сваренным вкрутую и украсить зеленью.

#### *Суп «Плавающий остров»*

*Требуется:* 1,5–2 л воды, 300 г костей, 1 морковь, 2–3 картофеля, 50 г петрушки, 50 г укропа, 50 г подорожника, 1–2 желтка, 100 г сметаны, 40 г муки, соль – по вкусу.

Для клецок: 200 г муки, 2 яйца, 100 мл воды, соль – по вкусу.

*Приготовление.* Сварить бульон из костей говядины, баранины или свинины вместе с овощами – морковью, корнем петрушки, картофелем. Готовый бульон процедить, заправить мукой, которую нужно развести в охлажденном бульоне, и вскипятить его еще раз. Желтки яиц растереть со сметаной и развести эту смесь в небольшом количестве супа, после чего соединить ее с остальным бульоном, положив туда же порубленные листья подорожника и зелень укропа. Клецки готовятся так: всыпать муку в посуду, добавить яйца, соль, воду, чтобы развести тесто, которое можно без труда зачерпнуть ложкой. Тесто хорошенко взбить – оно поглотит много воздуха, станет пышнее, что положительно скажется на вкусе и внешнем виде клецок. Смачивая металлическую ложку, зачерпывать тесто и опускать его в кипящую подсоленную воду.

### *Суп «Василиса»*

*Требуется:* 2 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. риса, 2 картофеля, 150 г листьев крапивы, соль и зелень петрушки – по вкусу.

*Приготовление.* Налить в кастрюлю воды и довести до кипения. Положить в кастрюлю мелко нарезанный лук, предварительно поджаренный на растительном масле, и рис. Рис также нуждается в подготовке перед закладкой: его нужно промыть несколько раз и опустить на 2–3 минуты в кипяток, затем отбросить на сито. Теперь его можно класть в суп.

Положить в кипящий бульон крупно нарезанный картофель и варить в течение 10 – в течение 15 минут. Затем добавить в суп хорошо промытые, ошпаренные кипятком и мелко нарезанные листья молодой крапивы. Варить суп еще в течение 15 минут. В конце варки посолить, а непосредственно перед едой посыпать горячее блюдо зеленью петрушки.

### *Салаты*

Мы упоминали, что подорожник хорошо употреблять в пищу весной, когда витаминов не хватает. Однако будем откровенны: нам их не хватает всегда, даже летом. Поэтому есть салаты с использованием подорожника можно круглый год, укрепляя свой желудок и легкие, повышая иммунитет организма и предупреждая тем самым всяческие напасти, которые подстерегают нас повсюду, только выйди из дома.

Да и дома, прямо надо сказать, от инфекции тоже никто не застрахован: подует ветерок из форточки, хлебнешь водички из-под крана и – пожалуйста – лечись. Но если мы закалены, то так просто нас не возьмешь. Чем хорош в этом плане подорожник, так это нетребовательностью своей: не надо лезть в прорубь, как поступают «люди-моржи», не приходится морщиться, разжевывая очередную дольку чеснока. Подорожник делает свое дело просто, ненавязчиво, не обременяя нас своей полезностью, так же как и растет.

### *Салат «Немецкий»*

*Требуется:* 1,5 ст. л. листьев одуванчика, 1,5 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев кислого щавеля, 0,5 ст. л. зелени петрушки, 50 г зеленого лука, 0,5 ст. л. зелени укропа, 0,5 ст. л. любистка, 2 вареных яйца, 2 головки репчатого лука.

Для соуса: 200 г кефира, 0,5 лимона, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Мелко нарубить зелень. В салат добавить нарезанные яйца, сваренные вкрутую, и нашинкованный репчатый лук. Влить в салат соус, который готовится из кефира, перца, сока и кожуры лимона, соли. Соус вливать в салат с тщательной осторожностью, не торопясь.

Этот салат можно есть как самостоятельное блюдо, а можно подать и в качестве великолепного дополнения к отваренному в мундире картофелю, вареной говядине или рыбе.

#### *Салат «Универсальный»*

*Требуется:* 2 моркови, 3 картофелины, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 50 г зеленого лука, 2 соленых огурца, 50 г листьев подорожника, 1–3 ст. л. майонеза.

*Приготовление.* Мелко нарезать вареные картофель, морковь, свеклу, яйца, положить репчатый и зеленый лук, нарезать соленые огурцы. Все компоненты тщательно перемешать, посолить и заправить салат майонезом. Мелко порубить листья подорожника и посыпать ими салат.

#### *Салат «Мир»*

*Требуется:* 50 г листьев одуванчика, 50 г листьев подорожника, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. эстрагона, 1 ч. л. купыря, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Взять деревянную миску, натереть ее внутреннюю поверхность долькой свежего чеснока. В миску положить листья одуванчика и подорожника, добавить зелень свежего эстрагона, купыря, влить растительное масло и лимонный сок, слегка посолить.

#### *Салат «Сага»*

*Требуется:* 50 г листьев жерухи, 50 г листьев крапивы, 50 г листьев подорожника, 50 г листьев одуванчика, 50 г кочанного салата, 30 г укропа, 30 г петрушки, 30 г листьев огуречника, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны, соль и сахар – по вкусу.

*Приготовление.* Всю зелень вымыть, дать воде стечь. Порубить, посыпав сверху также порубленными укропом, петрушкой, огуречником и заправить лимонным соком и растительным маслом. В качестве заправки можно использовать и другие продукты: кефир или сметану. Добавить в салат немного сахара и соли.

#### *Салат «Здоровьечка вам!»*

*Требуется:* 100 г листьев кислого щавеля, 50 г листьев подорожника, 50 г листьев одуванчика, 50 г мать-и-мачехи, 3 помидора.

Для соуса: 3 ст. л. сливок или кефира, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 20 г зеленого лука, 20 г укропа, 1 ч. л. огуречника, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Зелень кислого щавеля, подорожника, молодые побеги одуванчика и мать-и-мачехи вымыть, очистить растения от несъедобных и грубых частей, обдать крутым кипятком.

Затем смешать компоненты с тонко нарезанными помидорами. Салат надо заправить соусом, который готовится из сливок или кефира, лимонного сока, сахара, тонко нарезанного зеленого лука, укропа и огуречника – все составные части соуса тщательно смешиваются до однородной массы. В салат можно добавить майоран или ботву фасоли по своему вкусу и немного посолить.

#### *Салат «Поэма»*

*Требуется:* 3 помидора, 3 огурца, 60 г зеленого лука, 50 г листьев подорожника, 2 ст. л. растительного масла, 20 г укропа, 20 г петрушки, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Свежие огурцы и помидоры вымыть и нарезать очень мелко, смешать с нашинкованным зеленым луком и зеленью подорожника (листьями большого или травой обыкновенного), посолить немного, залить салат растительным маслом и посыпать зеленью укропа и петрушки.

#### *Салат «Весеннее чудо»*

*Требуется:* 500 г редиса, 50 г листьев подорожника, 100 г зеленого лука, 50 г растительного масла, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Очистить красный редис от ботвы, вымыть его тщательно, обдать кипятком и нарезать кружочками. Смешать редис с мелко нарезанной зеленью подорожника и зеленого лука, посолить и заправить салат растительным маслом.

#### *Салат «Соловушка»*

*Требуется:* 100 г листьев шпината, 100 г листьев щавеля, 100 г листьев подорожника, 4 ст. л. сметаны, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Шпинат, щавель и листья подорожника нарезать соломкой, а зеленый лук нашинковать. Добавить в сметану соль и

залить ею всю зелень. Украсить в салатнице. Блюдо можно покрыть сверху кружочками редиса.

#### *Салат «Добрый»*

*Требуется:* 100 г подорожника, 200 г листьев щавеля, 100 г листьев шпината, 2 отварные картофелины, 150 г сметаны, 50 г зеленого лука, 50 г укропа, соль и сахар – по вкусу.

*Приготовление.* Отваренный картофель нарезать небольшими кубиками. Листья подорожника, щавель, шпинат, зеленый лук, укроп порубить, смешав с солью и сахаром. Добавить сметану и залить полученным соусом приготовленный уже картофель. Салат перемешать и украсить зеленым луком и петрушкой.

#### *Закуски*

##### *Ассорти «Мясное»*

*Требуется:* 75 г говяжьего языка, 125 г курицы, 75 г свинины, 75 г колбасы, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 75 г листьев подорожника, 75 г консервированного зеленого горошка, 50 г зеленого лука, 50 г петрушки, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Отварить говяжий язык, свинину пожарить, колбасу и ветчину и нарезать тонкими дольками. Курицу, хорошо прожаренную, поделить на небольшие кусочки.

Овощи – огурцы и помидоры – порезать ломтиками, нарезать на кусочки сваренное вкрутую яйцо и разложить все компоненты на блюде, создавая контрастную цветовую гамму. Украсить кушанье листьями подорожника, зеленым луком, петрушкой, посыпать зеленым горошком.

##### *Закуска «Рыбный пир»*

*Требуется:* 300 г филе минтая, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 70 г листьев подорожника, 1/2 лимона, 30 г зелени петрушки, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Отварить филе минтая вместе с яйцом. Рыбу нарезать тонкими дольками, а яйцо аккуратными кубиками. Перемешать блюдо, добавить соль, перец, нарезанные листья подорожника и полить его жидкой сметаной или кефиром. Сверху, при желании, можно украсить блюдо дольками лимона и посыпать зеленью петрушки.

##### *Бутерброды «Весенние»*

*Требуется:* 100 г хлеба, 100 г творога, 1 ст. л. молока, 20 г листьев подорожника, 10 г укропа, 10 г петрушки, 2 ст. л. тертого сыра.

*Приготовление.* Разбавить свежий творог небольшим количеством молока, добавить в массу порубленную зелень подорожника, укропа, петрушки, тертый сыр. Массу перемешать и намазать на хлеб.

#### *Фаршированная репа*

*Требуется:* 1 крупная репа, 1 морковь, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 50 г листьев подорожника, 50 г петрушки, 50 г сельдерея, соль – по вкусу.

*Приготовление.* Репу нужно очистить от кожицы и варить в течение 15 – в течение 20 минут. После этого аккуратно вынуть сердцевину сваренного корнеплода, мелко порубить ее, посолить и потушить в течение 10 минут. Морковь мелко нарезать и смешать с нашинкованным зеленым луком, петрушкой, сельдереем и мелко нарезанными помидорами и листьями подорожника.

Смешать сердцевину репы с овощным фаршем, заложить внутрь вычищенной репы и уложить на смазанную маслом сковороду. Запекать блюдо в духовке в течение 25 минут.

#### *Оленина «Великолепная»*

*Требуется:* 1–1,5 кг мякоти оленины, 125 г масла, сала или жира, 2 головки репчатого лука, 1/2 корня сельдерея, 1 ч. л. молотого красного перца, 1/2 ч. л. тмина, 1 бульонный кубик, разведенный 200 мл воды, 2 ст. л. муки, 50 г листьев подорожника, 50 г листьев щавеля, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Мясо очистить от пленок, вымыть и нарезать небольшими кусочками.

На сковороду с разогретым маслом положить нарезанные соломкой лук и сельдерей, добавить молотый красный перец, овощи и специи слегка обжарить, положить нарезанное мясо, посолить, поперчить, посыпать тмином, влить воду с разведенным в ней бульонным кубиком и тушить мясо до мягкости.

В самом конце приготовления посыпать мясо мукой, прибавить огонь так, чтобы блюдо закипело, убавить огонь, досолить его, поперчить и посыпать вымытыми и нарезанными листьями подорожника и щавеля.

#### *Голубцы «Придорожные»*

*Требуется:* 10 молодых листьев подорожника, 200 г отварного риса, 1 морковь, 100 г изюма, 200 г сметаны, 200 мл воды, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Отварить морковь и нарезать ее мелкими кубиками, смешать с отваренным рисом и изюмом. Приготовленный фарш разложить на вымытые и высушенные листья подорожника, завернуть голубцы и поместить их в предназначенную для приготовления посуду, на дно которой налить сметану, разведенную водой в пропорции 1: 1. Тушить голубцы в течение 15 минут, можно также запекать их и в духовке до образования хрустящей корочки.

#### *Рыба «Завтрак Нептуна»*

*Требуется:* 1 рыба средних размеров, 1 ст. л. манной крупы, 5–7 вареных картофелин, 1 головка репчатого лука, 50 г листьев подорожника, 100 мл кипятка, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Речную или морскую рыбу разделить на куски, обвалить в манной крупе, перемешанной с небольшим количеством соли и перца. Обжарить ее на сильном огне в течение 3–5 минут. Выложить на дно приготовленной посуды нарезанный отварной картофель вместе с обжаренным репчатым луком, положить сверху обжаренную рыбу, долить кипящей воды, всыпать нарезанные листья подорожника и поставить в духовку на 5 минут.

#### *Запеканки*

Кроме салатов и первых блюд, вы сможете использовать подорожник в приготовлении различных запеканок, пудингов и других кушаний, настолько же вкусных, насколько и полезных.

#### *Запеканка «Кумушка»*

*Требуется:* 2 моркови, 4 картофеля, 1 свекла средних размеров, 1 головка репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 г листьев подорожника, 50 г листьев щавеля, 1 желток, 5 г сливочного масла, 30 г жира, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Морковь, картофель и свеклу очистить, промыть и отварить в подсоленной воде, свеклу следует перед варкой порезать на небольшие кусочки.

Отваренные овощи мелко нарезать, смешать с желтком сырого яйца, мелко порубленной зеленью подорожника, репчатым и зеленым луком, посолить. Затем всю овощную массу поместить в смазанную

жиром, достаточно глубокую посуду. Сверху положить небольшие кусочки сливочного масла и панировочные сухарики.

Запекать блюдо в духовке при закрытой крышке на умеренном огне в течение в течение 20 минут.

#### *Запеканка «Дружок»*

*Требуется:* 500 г вермишели, 3 яйца, 200 г молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 1 ст. л. растительного масла, 500 г мяса, соль и перец – по вкусу.

*Приготовление.* Отварить вермишель в подсоленной воде и откинуть ее на дуршлаг, дать немного остыть и положить в нее сливочное масло, влить сырое яйцо, молоко.

Все тщательно перемешать, добавить измельченные листья подорожника и разделить получившуюся массу пополам. Одну часть положить на сковороду, смазанную маслом, и поместить сверху слой отварного мяса, предварительно пропущенного через мясорубку и чуть-чуть обжаренного. Теперь уложить на это сооружение вторую часть вермишеляной массы, разгладить все ровно, смазать сверху маслом и выпекать в духовке.

#### *Запеканка «Достаток»*

*Требуется:* 2 кг свежей капусты, 400 г молока, 2 яйца, 150 г манной крупы, 700–800 г мяса, 2 ст. л. измельченных листьев подорожника, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла.

*Приготовление.* Нашинковать капусту и отварить ее в молоке почти до готовности, затем всыпать в посуду манную крупу и тушить блюдо около 10 минут, после чего добавить сырое яйцо, измельченные листья подорожника, хорошо все перемешать и снять блюдо с плиты.

Полученную массу, как и в предыдущем рецепте, разделить на две равные части, одну из которых поместить на дно смазанной маслом сковороды, уложить поверх нее фарш из отваренной, пропущенной через мясорубку и слегка обжаренной говядины, закрыть ее оставшейся частью овощного теста и запекать блюдо в духовке.

#### *Напитки*

Кроме всех перечисленных блюд, подорожник входит в состав вкусных, а самое важное – полезных чаев, рецепты которых мы вам и предлагаем.

#### *Чай «Каро»*

*Требуется:* 300 г листьев подорожника, 300 г корня солодки, 400 г листьев мать-и-мачехи, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать в течение 20 минут, затем процедить.

Пить витаминный чай следует в теплом виде по 100 г через каждые 3 часа.

#### *Чай «Лекарь»*

*Требуется:* 100 г цветков бузины, 100 г травы росянки, 100 г листьев подорожника, 100 г травы фиалки трехцветной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 4 ч. л. измельченного сырья залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Затем процедить. Пить его нужно 3 раза в день по 70 г.

#### *Чай «Загадка»*

*Требуется:* 100 г травы спорыша, 100 г травы лапчатки гусиной, 100 г листьев подорожника, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Пить его следует по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Раздел II Одуванчик**

## Глава 1 Одуванчик – кто он и откуда

Одуванчик очень любопытный цветок. Существует легенда о появлении его на Земле.

Встало однажды по весне Солнышко спозаранку, умылось теплым дождиком и пошло гулять по небу. Смотрит: хороша земля! И леса и луга – все в зеленом наряде, каждая травинка бисером переливается. А все-таки чего-то не хватает.

«Что бы такое еще придумать? Чем людей порадовать?» – спросило себя Солнышко.

Взмахнуло оно рукавом – брызнули на Землю солнечные пылинки, и засветились на лугах, тропинках веселые желтые огоньки – одуванчики.

«На меня похожи!» – обрадовалось Солнышко.

А сердитая Зима неподалеку пряталась – в глухом лесу, в глубоком овраге. Услышала она, что Солнышко смеется, и выглянула из своего укрытия. Смотрит, а в траве много-много маленьких солнышек светится. Ох и разозлилась Зима! Махнула своим рукавом и запорошила веселые огоньки снегом. А сама далеко на Север ушла. С той поры братцы – одуванчики так и щеголяют сначала в солнечном платье, а потом в белой шубке.

И до сих пор одуванчик не отводит от Солнышка своего восторженного взгляда и смотрит на него, пока оно движется по небу, поворачивая головку-цветок.

А когда светило заходит, закрывается и цветочек до следующего утра.

Цветок этот знаком всем. Неприхотлив он до крайности: живет и на лугах и на лесных опушках, и в садах и на огородах и в городах и селах, и вдоль дорог – везде радуется наш взор этот солнечный желтый цветок. Трудно, наверное, найти место, где он не мог бы расти.

У одуванчика большая способность к расселению. Ботаники как-то подсчитали, что если бы выжило все потомство одного – единственного цветка, то через десять поколений оно покрыло бы площадь, в пятнадцать раз превышающую земную сушу!

Только этого не случится: зимой семена погибают, хоть и не откажешь цветку в живучести. Сколько бы ни топтали его люди, сколько ни поедали животные, все равно он будет цвести там, где захочет.

В народе у него более сотни разных имен. Есть среди них и такие замысловатые как шапочка – сдунь плешка, попово-гулинце, летучка, теремок, павка, на Украине – его зовут купавой. В древности слово «купава» означало «нарядная, пышно одетая, красивая женщина».

Но самое главное имя цветов все-таки получил за то, что его семена умеют летать. Кто срывает цветок, знает, что стебелек у него тоже необычный – внутри он пустой, словно трубочка.

Научное название одуванчика – успокаивающий, лекарственный. Неистребим этот цветок, и вовсе он не сорняк – наоборот, полезен, нужен людям. В старинной народной медицине его считали средством от бессонницы и жизненным эликсиром, хорошо влияющим на пищеварение, очищающим легкие, понижающим кровяное давление и помогающим от желтухи. Он съедобен: из молодых листьев готовят вкусный салат во Франции, Австрии, Германии, Голландии, Японии, Индии. Одуванчики выращивают на специальных плантациях, а из поджаренных и перемолотых корневища делают вкусный напиток, напоминающий кофе.

У американского писателя Рэя Бредбери есть фантастическая повесть «Вино из одуванчиков». Но такое вино – вполне реальный и традиционный напиток жителей Британских островов. В последние годы вошло в моду варенье из одуванчиков и даже мед.

Белый и вязкий сок в стеблях цветка, горький на вкус, содержит каучук.

Одуванчик – это многолетнее травянистое растение с цветочной стрелкой высотой до 30 см и стержневым мясистым, толстым корнем до 2 см в диаметре, длиной до 60 см. Листья собраны в прикорневую розетку, перистолопастные, ланцетные, длиной до 25 см и шириной до 5 см. Цветки золотисто-желтые, язычковые, собраны в корзинки.

Плоды веретенообразные, серовато-бурые семянки до 4 мм длиной, с длинным тонким носиком, несущим хохолок из белых тонких волосков. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июне-июле.

Размножается семенами и вегетативно.

*Сбор, сушка и хранение растительного сырья*

Человеку, который решил заготовить лекарственные растения, пусть даже хорошо знакомые, необходимо знать какие части растения и в какое именно время следует собирать. Ценность заготовленного сырья сильно зависит от сроков его сбора.

Корни и корневища собирают осенью или ранней весной, в момент, когда они имеют наибольшее количество активных веществ. Так, корни одуванчика лучше заготавливать в сентябре-октябре или в мае. Листья, траву и сок одуванчика – с апреля по август.

После выкапывания корня ножом обрезают надземную часть и тонкие боковые корни.

Затем корни моют в холодной воде.

Несколько дней их подвяливают, раскладывают на ткани или на бумаге слоем 3–5 см, периодически помешивая.

Листья, траву, цветки и плоды надо собирать только в сухую погоду, лучше утром, после высыхания росы. Собранные растения тщательно перебирают, очищают от других видов растений, загнивших, завядших и потерявших окраску, затем переносят к месту сушки. Сушка является очень ответственной операцией, от этого зависит ценность сырья. При неправильной сушке количество лечебных веществ может уменьшиться, или даже полностью утратиться.

На солнце можно сушить корневища, корни и плоды, но нельзя траву, листья и цветки. Под действием прямых солнечных лучей, разлагаются ценные химические вещества и теряется окраска.

Нельзя долго оставлять собранные растения в сыром виде, так как это ведет к разогреванию, потере свойств, порче.

Лекарственные растения лучше всего сушить на открытом воздухе в тени, под навесом или на чердаках.

Можно сушить и в печах, если погода сырая, ненастная при температуре не более 40–50 °С.

В зависимости от погоды сырье сушат от 3 до 7 дней.

Сушку заканчивают, когда листья и цветки легко растираются в порошок, стебли ломаются с треском, корни ломаются, но не гнутся, ягоды при сжимании в руке рассыпаются, но не делаются комками.

При сборе лекарственных растений:

- собирать только те части растения, которые вам необходимы,
- помнить сроки сбора растительного сырья.

– не собирать растения в черте города, у дорог.

Особенно это касается одуванчика, который впитывает в себя свинец от выхлопных газов автомобилей.

Хранить сухое сырье нужно в мешочках из ткани или бумажных пакетах, коробках, банках. В каждый пакет кладут название растения, время его сбора. Сырье хранят в сухом месте.

Сроки хранения травы, листьев, цветов обычно 1–1,5 года, корневища и корни – 2–3 года.

## **Глава 2 Химический состав и применение одуванчика в медицине**

Корни и листья одуванчика содержат горький клопозид тарксантин, смолу, каучук, полисахарид инсулин, сахар, жирное масло, слизь, аспарагин, холин, органические кислоты, соли кальция и калия, красящие вещества – различные каротиноиды. Витамины А, В1, В2, С, так же содержат глиceryды пальмитиновой, олеиновой, мелиссовой и церотиновой кислот, а также яблочную кислоту. Корни содержат так же тритерпеноидные соединения: тараксастерол, стерины, тараксол.

В цветочных корзинках и листьях имеются каротиноиды – тараксантин, флавоксангин, лютеин, тритерпеновые спирты, ариидиол, фарадиол.

Листья, кроме того содержат сапонины, витамин С, железо, кальций и фосфор.

Одуванчик, как лекарственное растение был известен еще в глубокой древности. Он широко употреблялся в народной медицине различных стран.

Водный настой корня с листьями возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, тонизирует организм, усиливает выделение молока, улучшает обмен веществ при кожных заболеваниях и служит как легкое слабительное и отхаркивающее средство. Все части растения также обладают жаропонижающими, потогонными, желчегонным и противоглистным средством.

Считается, что прием внутрь настоя листьев снимает интоксикацию, вызванную укусом змей. Одуванчик обладает также успокаивающим и легким снотворным действием.

В немецкой народной медицине настой травы вместе с корнями принимают при различных заболеваниях печени (воспалении, опухолях, камнях), водянке, желудочно-кишечном катаре, хронических запорах, болезнях почек и мочевого пузыря, почечно-каменной болезни и при геморрое.

Настой также употребляют и при авитаминозах, малокровии, ревматических и подагрических заболеваниях, а также при различных кожных заболеваниях: сыпях, угрях, фурункулах.

В китайской народной медицине все части растения используют в качестве жаропонижающего, потогонного средства, при вялом аппетите, укусах змей, нехватке молока у кормящих женщин, воспалении лимфатических узлов.

Корни одуванчика входят в состав желудочного, аппетитного и мочегонного сборов. Наружно млечный сок одуванчика употребляют для выведения мозолей и как косметическое средство для удаления угрей, веснушек и кожных пятен.

Поджаренные корни употребляют в качестве суррогата кофе, а молодые листья – в виде весеннего витаминного салата (улучшающего обмен веществ). Для уничтожения горечи листья на 30 минут кладут в соленую воду.

Применяемая часть растения – от корня до цветков.

## Глава 3 Лечение одуванчиком

Заболевания почек, мочевыводящих путей и гинекологических заболеваний

### *Пиелонефрит*

*Требуется:* 8 ст. л. травы зверобоя, 8 ст. л. листьев толокнянки, 6 ст. л. травы хвоща, 6 ст. л. почек березы, 4 ст. л. рыльцев кукурузы, 4 ст. л. травы спорыша, 4 ст. л. травы грыжника, 4 ст. л. цветков душицы, 3 ст. л. корня одуванчика, 500 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси настоять в течение 12 часов в воде, кипятить 10 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 4 ст. л. травы адониса, 5 ст. л. листьев толокнянки, 3 ст. л. почек березы, 3 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. травы хвоща, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 7 г смеси настоять в духовке в стакане кипятка, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 6–8 раз в день, соблюдать молочную бессолевую диету.

*Требуется:* 2 ст. л. цветков цмина песчаного, 2 ст. л. почек березы, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы плауна, 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. травы грыжника, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 4 ст. л. плодов шиповника, 500 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой, прокипятить в течение 15 минут, настоять в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г через 1 час, 2–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. соломы зеленого овса, 1 ст. л. плодов рябины красной, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. корня и травы одуванчика, 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. побегов туи, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 3 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 150 г 1–2 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы и корня цикория, 1 ст. л. травы и корня одуванчика, 1 ст. л. корзинок цветков цмина песчаного, 1 ст. л. Травы

спорыша, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. почек березы, 500 мл воды.

*Приготовление.* 20 г смеси залить водой, настоять в течение 8 часов, прокипятить в течение 10–15 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 15 г корня одуванчика, 15 г корня лопуха, 15 г корня цикория, 10 г травы спорыша, 10 г травы хвоща, 20 г листьев толокнянки, 20 г цветков душицы, 30 г измельченных плодов шиповника, 500 мл воды.

*Приготовление.* 1,5 ст. л. смеси залить водой, кипятить 10 минут, настоять в течении 1–2 часов, укутав. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. листьев полыни чернойбыльника, 3 ст. л. листьев толокнянки, 2 ст. л. травы хвоща, 3 ст. л. семян моркови, 2 ст. л. семян укропа, 400 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настаивать в тепле в течение 12 часов, кипятить в течение 5 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. травы грыжника, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. сухих створок фасоли, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять на ночь, процедить.

*Применение.* Принимать по 200 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев полыни чернойбыльника, 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. Травы спорыша, 1 ст. л. семян моркови, 1 ст. л. цветов цмина песчаного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1–2 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день после еды.

*Требуется:* 3 ст. л. цветочных корзинок цмина песчаного, 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. корня ревеня, 5 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы спорыша, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 2 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. ягод можжевельника, 2 ст. л. створок сухих стручков фасоли, 2 ст. л. листьев черники, 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. листьев березы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 3–4 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. коры крушины слабительной, 1 ст. л. семян фенхеля, 1 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. цветочных корзинок цмина песчаного, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы полыни горькой, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять укутав 1 час (можно в термосе), процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. корня стальника, 1 ст. л. корневища пырея, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. травы золотой розги, 1 ст. л. травы чабреца, 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. листьев руты, 2 ст. л. листьев лапчатки гусиной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 15 г смеси залить кипятком, довести до кипения на медленном огне, остудить, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г после еды 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. цветочных корзинок цмина песчаного, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. листьев руты, 2 ст. л. листьев лапчатки гусиной, 2 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. измельченных плодов шиповника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять укутав, в течение 1–2 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 30 г 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. Измельченного корня барбариса, 3 ст. л. листьев земляники, 2 ст. л. листьев руты, 3 ст. л. измельченного корня алтея, 2 ст. л. кукурузных рылец, 10 г березовых почек, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав, в течение 8 часов (лучше в термосе), процедить.

*Применение.* Пить с медом по 150 мл как чай.

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. корня шиповника, 2 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. сухих плодов черники, 200 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой кипятить в течение 15–20 минут, настоять, укутав, в течение 1–2 часов, процедить.

*Применение.* Пить 4 раза в день по 30–50 г, принимать более 7 дней.

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. цветков ромашки лекарственной, 1 ст. л. вереска, 1 ст. л. листьев смородины, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 6–8 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. цветков василька синего, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

*Требуется:* 20 г льняного семени, 15 г корня одуванчика, 1 литр воды.

*Приготовление.* Смесь залить водой, кипятить в течение 15 минут, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г через 2 часа 6–9 раз в день в горячем виде.

*Требуется:* 1 ч. л. горичвета весеннего, 1 ст. л. корня одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком, настоять 1 час, процедить.

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

*Требуется:* 2 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. корня одуванчика, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день до еды.

*Мочекаменная болезнь*

Во время почечной колики хорошо помогают ванны из лекарственных трав.

*Требуется:* 100 г веток березы, 20 г листьев малины, 10 г листьев манжетки, 10 г травы сушеницы, 10 г всего одуванчика.

*Приготовление.* Всю траву сбора 1 или сбора 2 залить в эмалированном ведре 5 л. кипятка, настоять в течение 1 часа.

Процедить, и вылить в ванну, уровень воды в которой должен быть немного выше пояса.

*Применение.* Применять ванную достаточно теплую, но не более 20–25 минут. Хорошо вытереть тело и надеть теплое, лучше шерстяное, белье.

*Требуется:* 5 ст. л. плодов аниса, 5 ст. л. плодов петрушки, 1,5 ст. л. травы пастушьей сумки, 1,5 ст. л. плодов одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10–15 минут на слабом огне, процедить.

*Применение.* Пить утром за завтраком и вечером по 200 г отвара.

*Требуется:* 2 ст. л. цветков цмина песчаного, 2 ст. л. всего растения одуванчика, 2 ст. л. травы репешка обыкновенного, 1 ст. л. Корневища пырея, 1 ст. л. корня лапчатки, 1 ст. л. травы подорожника, 1 ст. л. ромашки аптечной, цветков, 1 ст. л. листьев осины, 1 ст. л. Листьев брусники, 1 ст. л. хвоща полевого, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, укутав в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Выпить стакан настоя в течение дня в несколько приемов.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

*Колиты*

*Требуется:* 1 ст. л. травы полыни горькой, 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. корня одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за в течение 15 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы полыни горькой, 1 ст. л. корневища аира, 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. корня одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 20–30 минут, процедить.

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

*Требуется:* 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. травы полыни горькой, 1 ст. л. корня одуванчика. 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, укутать на 20–30 минут, процедить.

*Применение.* Пить перед едой по 1 ст. л.

*Требуется:* 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корневища аира, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, можно в термосе в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения, кипятить в течение 5–10 минут, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Выпивать по 1 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

*Требуется:* 2 ст. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. листьев вахты, 200 мл кипятка.

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

*Применение.* Пить теплым за 20 минут до еды по 1 ст. л. 4 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. листьев Melissa, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. тысячелистника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. травы полыни горькой, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ч. л. травы будры, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения, кипятить в течение 10–15 минут, настоять в течение 30–40 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

**Запор**

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. коры крушины ломкой, 2 ст. л. плодов жостера, 2 ст. л. листьев кассии, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. корня солодки, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать в течение 2–3 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 3 ст. л. коры крушины ломкой, 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1–2 часов, процедить.

*Применение.* Принимать при запорах по 50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 3 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. Травы донника лекарственного, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. Листьев крапивы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать на ночь по 100 г.

*Требуется:* 6 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. семян кориандра, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г на ночь.

*Требуется:* 5 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. листьев вахты, 2 ст. л. Травы донника лекарственного, 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. Семян тмина, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 2 часа, процедить.

*Применение.* По 100 г на ночь.

### *Гастрит*

*Требуется:* 1 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. семян фенхеля, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г утром и вечером в теплом виде.

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы душицы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 200 г утром и вечером.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. семян фенхеля, 2 ст. л. корня и корневища валерианы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси заварить стаканом кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить, остудить.

*Применение.* Пить по 200 г утром и вечером.

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. корня алтея, 1 ст. л. Корня окопника, 1 ст. л. семян льна, 500 мл воды.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси отварить в воде, настоять 10 – в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. листьев ежевики, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30–40 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 600 г 3 раза в день через 1 час после еды (при катаре кишечника).

*Требуется:* 2 ст. л. травы золототысячника, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. корневища и корня горечавки, 3 ст. л. травы цикория, 4 ст. л. травы дымянки, 4 стакана кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять в течение ночи в термосе, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. Травы золототысячника, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корневища и корня горечавки, 600 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настаивать в течение 1 часа. Кипятить в течение 10 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4–5 раз в день перед едой.

*Требуется:* 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 4 ст. л. листьев Melissa, 5 ст. л. травы ясенника

душистого, 10 ст. л. листьев лесной земляники, 1,5 стакана кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. травы золототысячника, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4–5 раз в день.

*Требуется:* 15 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. листьев вахты, 30 ст. л. травы зверобоя, 15 ст. л. корня одуванчика, 15 ст. л. цветков тысячелистника, 15 ст. л. семян укропа, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в термосе в течение 2 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г, глотками, 4–6 раз в день.

*Требуется:* 40 г листьев подорожника, 40 г корня одуванчика, 40 г травы зверобоя, 40 г травы сушеницы, 20 г травы золототысячника, 10 г листьев мяты перечной, 20 г травы спорыша, 10 г корня аира, 15 г цветков тысячелистника, 6 г семян тмина, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 20 г смеси залить кипятком, настоять в течение 12 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. плодов тмина, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Выпить в течение дня.

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. коры корицы, 2 ст. л. травы полыни горькой, 2 ст. л. кожуры апельсина, 1 ст. л. плодов фенхеля, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. сбора залить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г настоя 4 раза в день перед едой.

*Требуется:* 2 ст. л. корня и корневища бадана толстолистного, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. горца птичьего, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 30 минут на водяной бане, процедить.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ч. л. девясила высокого, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. зверобоя продырявленного, 4 ст. л. листьев земляники лесной, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 8–10 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 30 г 3–4 раза в день до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. корня, листьев и цветов одуванчика, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. листьев земляники лесной, 1 ст. л. стеблей и листьев караганы гривастой, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. Травы зверобоя продырявленного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять на водяной бане в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 30 г 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня кровохлебки лекарственной, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3–4 раза в день.

### *Холецистит*

*Требуется:* 500 г цветков одуванчика с молочными стеблями, 700 г нерафинированного растительного масла.

*Приготовление.* Растереть цветки со стеблями, залить маслом. Завязать горлышко марлей, поставить все на солнце, настаивать в течение 3 недель, процедить, отжать.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. перед едой.

*Требуется:* 10 г корня одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Измельчить корень, залить кипятком, настоять в течение 2 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 3 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. коры крушины, 4 ст. л. зверобоя продырявленного, 4 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить на ночь водой, утром поставить на огонь, довести до кипения, кипятить в течение 5–10

минут. Процедить.

*Применение.* 200 г выпить утром, остальные в 4 приема, через час после еды, при лечении соблюдать диету. Исключить из рациона острые, соленые, копченые, жареные, жирные блюда.

*Требуется:* 1 ст. л. корня спорыша, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. корня одуванчика, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой, поставить на 30 минут на кипящую баню, настоять в течение 15 минут, процедить.

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

*Требуется:* 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. плодов кориандра, 1 ст. л. цветков календулы, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 г 3 раза в день.

*Требуется:* 10 г корня одуванчика, 10 г корня стальника, 10 г коры крушины, 10 г листьев мяты перечной, 10 г листа вахты трехлистной. 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г в день перед едой.

*Требуется:* 10 г листьев трифоли, 10 г травы полыни горькой, 10 г корня одуванчика, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков бессмертника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 3 ст. л. настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

*Требуется:* 200 г цветов бессмертника, 100 г листьев брусники, 200 г травы спорыша, 100 г цветков ромашки аптечной, 100 г корня одуванчика, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 150 г смеси залить кипятком, настоять, укутав, в течение 5–6 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день перед едой в теплом виде.

*Требуется:* 2 ч. л. корня одуванчика, 200 мл кипяченой воды.

*Приготовление.* Корень залить водой, настоять в течение 8 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день перед едой.

*Требуется:* 1 ч. л. корня аира болотного, 1 ст. л. крапивы двудомной, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. Корня спорыша, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30–40 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г настоя 4 раза в день за в течение 20 минут до еды.

*Требуется:* 8 ст. л. травы зверобоя, 8 ст. л. корня одуванчика, 3 ст. л. цветков бессмертника, 3 ст. л. травы спорыша, 3 ст. л. листа вахты, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. травы золототысячника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 г утром и вечером.

*Требуется:* 20 г травы зверобоя продырявленного, 15 г корня одуванчика, 15 г цветков цмина песчаного, 15 г травы вахты трехлистной, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г травы золототысячника малого, 15 г плодов рябины красной, 400 мл кипятка.

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

*Применение.* Пить по 200 г настоя 2 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 20 г корня одуванчика, 20 г плодов барбариса обыкновенного, 20 г листьев березы повислой, 20 г плодов можжевельника обыкновенного, 20 г травы полыни горькой, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г шишек хмеля, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 200 г 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 20 г коры крушины ольховидной, 15 г листьев вахты трехлистной, 15 г корня горечавки желтой, 15 г травы чистотела большого, 20 г корня одуванчика лекарственного, 15 г листьев мяты перечной, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сырья залить кипятком, томить на малом огне в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100–150 г отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г цветков пижмы обыкновенной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г корня лопуха большого, 10 г корня одуванчика, 10 г плодов шиповника коричневого, 10 г травы шалфея лекарственного, 10 г корня девясила высокого, 10 г травы спорыша, 10 г травы череды трехраздельной, 10 г шишек хмеля, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г за 30 минут до еды 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. травы спорыша, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, укутав в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 2 раза в день, утром и вечером, через 1 час после еды.

*Требуется:* 10 г травы чистотела, 20 г корня одуванчика, 10 г листьев мяты перечной, 10 г травы володушки золотистой, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* По 200 г утром и вечером за 30 минут до еды.

*Требуется:* 10 г живучки мохнатой, 10 г плодов жостера, 10 г прикорневых листьев цикория, 10 г корня и листьев одуванчика, 10 г травы вероники, 10 г семян подорожника, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 150 мл 3 раза в день перед едой в теплом виде с сахаром.

*Требуется:* 30 г кукурузных рылец, 20 г цветков подсолнечника, 10 г травы фиалки трехцветной, 10 г листьев земляники, 20 г корня одуванчика, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 150 мл за 30 минут до еды.

*Требуется:* 20 г травы ястребинки волосистой, 20 г травы зверобоя, 20 г травы репешка, 10 г семян тмина, 10 г коры крушины, 20 г корня одуванчика, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 30 минут с медом (2 ст. л.), процедить.

*Применение.* Принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 10 г корня одуванчика, 10 г корня крапивы, 40 г цветков календулы, 3 г донника, 20 г цветков василька, 20 г травы репешка, 10 г листьев земляники лесной, 1 литр кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, положить 2 ст. л. сахара, размешать, накрыть, настаивать в течение 1 часа.

*Применение.* Пить по 200 мл 4–5 раз в день перед едой.

*Геморрой*

*Требуется:* 2 ч. л. измельченного корня одуванчика, 200 г холодной воды.

*Приготовление.* Измельченные корни одуванчика залить водой, настоять в течение 8 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день перед едой.

*Требуется:* 50 г коры дуба обыкновенного, 30 г травы хвоща полевого, 20 г корня стальника полевого, 20 г корня одуванчика, 500 мл воды.

*Приготовление.* Сбор залить водой, вскипятить, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Принимать теплую ванну 15–20 минут или использовать при обмывании.

*Требуется:* 15 г листьев крапивы двудомной, 15 г измельченного корня одуванчика, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы пастушьей сумки, 10 г почек черного тополя, 10 г льняного семени, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 20 г настоя 3 раза в день до еды.

Заболевания уха, горла, носа и дыхательных путей

*Грипп*

*Требуется:* 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. всего растения одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, остудить, процедить.

*Применение.* Пить очень теплым по 100 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1,5 ч. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. листьев и корня одуванчика, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. сухих плодов малины, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси (измельченной) залить кипятком настоять в течение 10 минут. Процедить.

*Применение.* Пить понемногу в течение дня за 6 приемов (как потогонное, мочегонное).

*Требуется:* 3 ст. л. цветков коровяка, 2 ст. л. всего одуванчика (измельчить), 4 ст. л. цветков бузины черной, 1 ч. л. меда, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять, процедить. Добавить мед.

*Применение.* Пить, как чай, горячим.

*Требуется:* 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. листьев и цветков одуванчика, 1 ст. л. семян аниса, 1 ст. л. липового цвета, 1 ч. л. меда, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить в течение 5 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 200 г, горячим как чай, на ночь.

*Требуется:* 1 ст. л. всего растения одуванчика, 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ст. л. цветков терновника, 1 ст. л. коры ивы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить горячим по 20 г ежедневно.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев, цветков одуванчика, 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. плодов малины, 1 ст. л. семян пажитника сенного, 1 ст. л. плодов фенхеля, 2 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора залить водой, настоять в течение 2 часов, варить в течение 5–10 минут, процедить.

*Применение.* Отвар пить теплым при простудных заболеваниях.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков калины, 1 ст. л. корня и травы одуванчика, 1 ст. л. плодов ежевики, 1 ч. л. травы спорыша, 1 ч. л. меда, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить в течение 10 минут на слабом огне.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. каждый час.

### *Бронхит*

*Требуется:* 1 ст. л. листьев и цветков мать-и-мачехи, 1 ст. л. Цветков коровяка, 1 цветков бузины черной, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корневища пырея, 1 ст. л. корня окопника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 8 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г 4 раза в день.

*Требуется:* 3 ст. л. цветков коровяка, 2 ст. л. цветков мать-и-мачехи, 3 ст. л. травы медуницы, 2 ст. л. цветков бузины черной, 2 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. корня одуванчика, 3 ст. л. цветков алтея, 2 ст. л. цветков гречихи посевной, 3 ст. л. лепестков цветков мака, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в термосе в течение 8 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г каждые 2 часа.

*Требуется:* 1 ст. л. семян фенхеля, 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. корня алтея, 2 ст. л. корня солодки, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. через каждые 2 часа.

*Требуется:* 4 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 3 ст. л. Листьев подорожника, 3 ст. л. корня одуванчика, 3 ст. л. корня солодки, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 7,5 г смеси заварить кипятком, настоять в течение 4–5 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. через 2–3 часа.

*Требуется:* 1 ст. л. почек сосны, 2 ст. л. корня алтея, 2 ст. л. корня солодки, 2 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. семян аниса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 7,5 г смеси залить кипятком, настоять в течение 3–4 часов, процедить.

*Применение.* По 2 ст. л. через каждые 2 часа.

*Требуется:* 1 ст. л. травы чабреца, 1 ст. л. листьев и цветов одуванчика, 1 ст. л. травы ясенника душистого, 2 ст. л. листьев лесной земляники, 1 ст. л. кипятка.

*Приготовление.* 1,5 ч. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 3–4 часа, процедить.

*Применение.* По 30 г теплым, каждые 2–3 часа.

*Требуется:* 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. корня алтея, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить теплым по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. семена аниса, 1 ст. л. корня алтея, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корня одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* По 100 г 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков алтея, 1 ст. л. цветков мальвы садовой, 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. листьев и цветков одуванчика, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г каждые 3–4 часа после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня алтея, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корня девясила высокого, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси заварить кипятком, кипятить в течение 10 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г теплым через 3 часа.

*Требуется:* 3 ст. л. листьев шалфея, 4 ст. л. семян аниса, 4 ст. л. корня алтея, 3 ст. л. корня солодки, 2 ст. л. цветков коровяка, 2 ст. л. корня одуванчика, 4 ст. л. почек сосны, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 3 часов в закрытом сосуде, процедить.

*Применение.* По 100 г 2–3 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. цветков коровяка, 2 ст. л. корня одуванчика, 4 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. семян аниса, 8 ст. л. корня алтея, 3 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корня фиалки, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г через 3–4 часа, в теплом виде.

*Пневмония* В народной медицине одуванчик используется при легочных заболеваниях различной этиологии, как успокаивающее и снотворное средство для тяжело страдающих больных.

*Требуется:* 10 г сухого корня одуванчика, 700 г водки.

*Приготовление.* Залить корень водкой, закрыть крышкой, настаивать в течение 12 дней в темном месте.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойку принимать внутрь и при болях в груди, под мышками. Сверху на грудь и подмышечные впадины на льняных тряпицах накладывать смесь.

*Требуется:* 2 ст. л. сырого корня одуванчика, 1 ст. л. Хозяйственного или дегтярного мыла, 1 ч. л. соли, сметана.

*Приготовление.* Корень растереть с мылом, добавить соль, развести сметаной до состояния мази.

*Применение.* Наносить на льняную тряпочку и накладывать на больные места на ночь.

Заболевания и повреждения кожи

*Экзема*

*Требуется:* 2 ст. л. сухого порошка из корня одуванчика, 2 ст. л. Сухого порошка из корня лопуха, 400 мл холодной воды.

*Приготовление.* Смесь залить водой, настоять в течение ночи, кипятить в течение 20 минут, на водяной бане, охладить, процедить.

*Применение.* Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за в течение 15 минут до еды.

Кроме того, пораженные места смазывают мазью, которую приготавливают так.

*Требуется:* 2 ст. л. порошка муки из корня одуванчика, 2 ст. л. порошка из корня лопуха, 4 ст. л. майского меда, 1 ст. л. козьего жира.

*Приготовление.* Все составляющие тщательно перетереть, нагреть в течение 10 минут на водяной бане (чтобы расплавился козий жир).

Настоять мазь в течение трех суток в теплом месте.

*Применение.* Смазывать пораженные места.

*Требуется:* 10 г корня солодки голой, 15 г корня лопуха большого, 15 г корня одуванчика обыкновенного, 30 г травы череды трехраздельной, 30 г корня марены красильной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 5 – 10 минут, настаивать в течение 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать 50 г отвара утром (для лечения экссудативного диатеза).

*Требуется:* 20 г корня солодки голой, 20 г плодов фенхеля, 20 г коры крушины ольховидной, 20 г корня лопуха большого, 20 г корня одуванчика лекарственного, 20 г листьев черники, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, довести до кипения, кипятить в течение 10–15 минут, остудить. Процедить.

*Применение.* Пить горячим по 20–50 г за 30 минут до еды 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 4 ст. л. травы ясенника душистого, 5 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. крапивы двудомной, 1,5 стакана кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 200 г перед завтраком.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 1 ст. л. листьев одуванчика, 1 ст. л. цветков терна, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. Травы подорожника, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в термосе, или духовке в течение 4 часов. Процедить.

*Применение.* Принимать ежедневно по 100 г 4 раза в день, в течение 2 недель. Соблюдать безбелковую диету.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корня девясила высокого, 1 ст. л. Травы череды, 1 ст. л. плодов фенхеля, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, довести до кипения, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 70–50 г по 3–4 раза в день до еды.

Другие заболевания

*Авитаминоз* Одуванчик, как растение богатое витаминами, используют в виде салата, улучшающего обмен веществ. Для уничтожения горечи листья на 30 минут кладут в соленую воду, после чего его можно использовать в салатах или с другими травами для приготовления мясных блюд. Легкая горечь очень полезна для организма и придает блюду пикантный вкус, с горчинкой. Одуванчик прекрасно сочетается вместе с другими травами, пряностями и специями. Кроме того, он является одной из составляющих витаминных сборов. Как известно, одуванчик появляется ранней весной, когда мы страдаем от отсутствия витаминов, организму, недополучавшему витаминов за долгую зиму, их весной особенно не хватает. Поэтому одуванчик особенно ценен весной. Необходимо учитывать, что использовать в пищу можно только те одуванчики, что растут далеко от проезжих дорог, так как они имеют свойство – поглощать из выхлопных газов свинец, что делает непригодным для питания растения в городской черте и вдоль дорог с автомобильным движением.

*Требуется:* 5–6 листьев одуванчика, 2 ст. л. первоцвета (листья и цветы), 4 ст. л. натертой моркови, 4 ст. л. натертой мелко капусты, зелень укропа и петрушки, по вкусу, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. яблочного уксуса.

*Приготовление.* Капусту слегка перетереть, залить уксусом, перемешать с натертой морковью, мелко нарезанной травой, заправить все оливковым или другим растительным маслом, посолить по вкусу.

*Применение.* Есть салат каждое утро.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. листьев одуванчика, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить. Добавить мед или сахар по вкусу.

*Применение.* Пить по 100 г настоя 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов черной смородины (сухих или замороженных), 2 ст. л. крапивы, 2 ст. л. листьев одуванчика, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить, можно добавить мед или сахар.

*Применение.* Пить по 20 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев и цветков одуванчика, 1 ст. л. листьев и цветков первоцвета, 1 ст. л. плодов калины, 1 ст. л. листьев смородины, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков одуванчика, 1 ст. л. листьев земляники лесной, 1 ст. л. плодов шиповника, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г в течение дня как чай.

*Требуется:* 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. корня моркови, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. Плодов шиповника, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения, настоять. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день.

*Стресс, переутомление*

*Требуется:* 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. шишек хмеля, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в тепле в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г утром и вечером, перед сном.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных корня одуванчика, 1 ст. л. Листьев мяты перечной, 2 ст. л. листьев вахты трехлистной, 1 ст. л. Корня валерианы, 1 ст. л. шишек хмеля, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 10–50 г 2–3 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. корня одуванчика, 3 ст. л. растения ромашки аптечной, 5 ст. л. плодов тмина, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 2 раза в день, утром и перед сном.

*Требуется:* 15 г травы пустырника, 15 г травы сушеницы, 15 г цветков боярышника, 10 г листьев и цветков одуванчика, 5 г цветков ромашки аптечной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять, укутав, в течение 8 часов, процедить.

*Применение.* Пить 100 г 3 раза в день, через 1 час после еды..

*Требуется:* 3 ст. л. травы пустырника, 3 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. корня и корневища валерианы, 1 ст. л. корня одуванчика, 4 ст. л. Травы вереска, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси настоять в кипятке в духовке в течение 12 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз в день.

*Требуется:* 4 ст. л. травы ясменника душистого, 4 ст. л. травы пустырника, 3 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы чабреца, 5 ст. л. листьев ежевики, 2 ст. л. корня одуванчика, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 2–3 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня и травы одуванчика, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. травы пустырника, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 2 часа, укутав. Принимать по 100 г 3–4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы одуванчика, 1 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. семян фенхеля, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить теплым по 100 г 2 раза в день утром и перед сном.

*Требуется:* 4 ст. л. листьев вахты, 3 ст. л. листьев мяты перечной, 3 ст. л. корневища и корня валерианы, 2 ст. л. корня одуванчика, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав в течение 1 час, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день, теплым, один прием перед сном.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев вахты, 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 3 ст. л. корня дягиля, 3 ст. л. корня и корневища валерианы, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение часа, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день (один прием перед сном).

*Требуется:* 2 ст. л. корневища и корня валерианы, 3 ст. л. Цветков ромашки аптечной, 5 ст. л. семян тмина, 2 ст. л. корня одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 2 раза в день – утром и вечером.

*Требуется:* 1 ст. л. семян фенхеля, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. корня алтея, 2 ст. л. корня солодки, 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. корня пырея ползучего, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, процедить.

*Применение.* Принимать теплым по 1 ст. л. 2 раза в день.

*Нарушение обмена веществ*

*Требуется:* 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. листьев земляники, 1 ст. л. травы яснотки, 1 ст. л. травы подмаренника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 15–20 минут, процедить.

*Применение.* Пить в промежутках между едой и на ночь, как чай.

*Требуется:* 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. корня и листьев одуванчика, 1 ст. л. листьев ореха грецкого, 1 ст. л. шишек хмеля, 1 ч. л. Травы вербены, 1 ст. л. травы дурнишника, 1 ст. л. корня солодки, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2,5 ст. л. смеси залить кипятком, настоять укутав, до остывания, процедить.

*Применение.* Пить в течение дня, между едой и на ночь, как чай.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов боярышника, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. корня пырея ползучего, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. цветков терна, 1 ст. л. цветков колендулы, 1

ст. л. корневища и корня девясила высокого, 1 ст. л. травы вероники, 1 ч. л. корня валерианы, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 5 ст. л. сбора, тщательно измельченного и перемешанного, залить кипятком. Настоять в тепле. Процедить.

*Применение.* Пить в течение дня, много, как чай, в промежутках между приемами пищи.

*Сахарный диабет*

*Требуется:* 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. крапивы двудомной, 1 ст. л. сухих стручков фасоли, 1 ст. л. бессмертника песчаного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1–2 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 75–50 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Принимать длительно.

*Требуется:* 1 ч. л. корня одуванчика, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Мелко нарезанный корень залить кипятком, настоять в течение 20 минут. Охладить. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. коры осины, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить в течение дня до еды по 50 г.

*Требуется:* 25 г листьев черники, 25 г листьев одуванчика, 20 г травы галеги лекарственной, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. залить кипятком, кипятить в течение 5 минут. Настоять. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 2–3 раза в день перед едой за в течение 20 минут.

*Заболевания опорно-двигательного аппарата*

*Ревматизм, подагра, артрит*

*Требуется:* 1 ч. л. корня и травы одуванчика лекарственного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корни травы залить кипятком, настоять, укутав, в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 2 ч. л. коры вяза гладкого, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. цветков татарника колючего, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав, в течение 3 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ч. л. листьев брусники, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корня бадана толстолистного, 1 ч. л. сухой травы адониса весеннего, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 10 г корневища с корнями девясила, 10 г корня лопуха, 10 г корня одуванчика, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой, кипятить в течение 20 минут, настоять 3–4 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня сабельника болотного, 1 ст. л. Корня одуванчика, 1 ст. л. корня девясила, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2–3 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3–4 раза в день в теплом виде.

*Требуется:* 2 ст. л. травы вереска, 2 ст. л. корня и листьев одуванчика, 2 ст. л. листьев брусники, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить, кипятить в течение 10–15 минут, настоять в течение ночи. Процедить.

*Применение.* Пить как чай в течение дня.

*Требуется:* 4 ст. л. корневища пырея ползучего, 4 ст. л. травы вероники, 6 ст. л. травы фиалки трехцветной, 3 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. почек березы, 1 литр воды.

*Приготовление.* 40 г смеси залить водой, кипятить в течение 15 минут, настоять, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 5 раз в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. коры ивы, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. травы душицы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить горячим, как чай.

## Глава 4 Одуванчик в косметологии

Уход за кожей лица

*Средства для всех типов кожи*

*Требуется:* 2 ст. л. всего растения одуванчика, 300 мл воды.

*Приготовление.* Одуванчик залить водой, варить в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Обмывать лицо отваром (от веснушек).

*Требуется:* 1 ч. л. свежего сока одуванчика, 1 ч. л. сока огурца.

*Приготовление.* Смешать сок одуванчика и огурца.

*Применение.* На кожу (очищенную) нанести смесь соков. Повторять в течение 1–2 недель до очищения кожи.

*Требуется:* 1 ст. л. сока лимона, 1 ч. л. млечного сока одуванчика.

*Приготовление.* Смешать соки.

*Применение.* Наносить смесь осторожными движениями на проблемные участки (при жирной коже от угрей).

Млечным соком только что сорванных плодоножек смазывать веснушки и желтушные пятна на коже. Делать это до полного очищения кожи, ежедневно.

*Рецепт*

*Требуется:* 1 ст. л. свежих листьев петрушки, 1 ст. л. свежих листьев одуванчика, 1 ст. л. цветков ромашки, ½ стакана кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. сбора залить кипятком, прокипятить. Процедить.

*Применение.* Обмывать отваром проблемную кожу лица вместо воды.

## Глава 5 Полезные советы

### Правила применения лекарственных растений

Прочитав эту книгу, вы найдете много рецептов, в состав которых входят самые различные растения. С одними вы знакомы, с другими нет. Они призваны помочь вам восстановить здоровье или хотя бы попытаться это сделать. Но нет одинаковых больных, поэтому и рецепты и подбор трав для каждого должны быть отдельными. Когда вы будете выбирать рецепт для лечения той или иной болезни, то обязательно поинтересуйтесь, подходят ли вам растения, входящие в сбор, не навредят ли?

– Авран лекарственный – растение очень ядовитое, ввиду чего его не рекомендуют принимать внутрь.

– Адонис весенний – ядовитое растение. Соблюдать дозировку.

– Аир обыкновенный (корни) – при повышенной секреции желудка корни не принимать.

– Алоэ (столетник). Применение препаратов алоэ вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказаны при заболеваниях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите, беременности.

– Аралия маньчжурская. Избегать применения препаратов аралии при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

– Арника горная – ядовитое растение. Соблюдать точную дозировку.

– Багульник болотный – ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности. Неправильная дозировка может вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

– Барвинок малый – ядовитое растение. Соблюдать точную дозировку.

– Бедренец, анис обыкновенный. Сырье может вызвать фотодерматит и контактный дерматит.

– Белена черная – сильно ядовитая.

– Береза бородавчатая. Ввиду раздражающего действия на почки применение препаратов из березовых почек как мочегонного средства

допустимо под контролем врача. Длительно не принимать.

– Бессмертник (цмин песчаный) – повышает кровяное давление. При гипертонии длительно не применять.

– Будра плющевидная. Внутреннее применение, как ядовитого растения, требует осторожности. Соблюдать точную дозировку.

– Валериана, корни. Нельзя употреблять длительно и в большом количестве. Иначе она действует угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, возбужденное состояние и нарушает деятельность сердца.

– Василек синий. Ввиду содержания в васильке синем сильно активных соединений с циановым компонентом необходимо быть осторожным при применении сырья.

– Горец перечный, горец почечуйный, горец птичий. Обладает сильным кровесвертывающим действием. Больным тромбозом не принимать.

– Девясил. Настой и отвар – противопоказаны при беременности и болезнях почек.

– Дурнишник. Ядовит, дозировку соблюдать точно.

– Душица обыкновенная. При беременности не принимать. Действует abortивно.

– Жостер слабительный. Проявления непереносимости – тошнота, рвота – связаны с раздражением эмодином слизистой оболочки пищеварительного тракта.

– Зверобой продырявленный – растение ядовитое. Применять осторожно. При длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов, повышает кровяное давление.

– Земляника (ягода) у некоторых вызывает аллергию с упорной крапивницей.

– Калина обыкновенная. Из-за высокого содержания пуринов плоды противопоказаны при подагре и болезнях почек.

– Кошачья лапка двудомная (бессмертник). Сильное кровесвертывающее средство. Осторожно применять при тромбозах и повышенном давлении.

– Крапива. Без совета врача применять не рекомендуется. Противопоказана больным с повышенной свертываемостью крови, гипертоникам, с атеросклерозом, при опухолях матки, придатков.

– Крушина ломкая (кора). Ядовитое растение. Кору выдерживать не менее года в сухом месте или нагревать при 100°C в течение 1 часа. В противном случае прием коры опасен отравлениями (тошнота, рвота).

– Кукурузные рыльца. Сильное кровесвертывающее.

– Ламинария. Нельзя применять при болезнях почек, туберкулезе, фурункулезе, диатезе, беременности.

– Левзея сафлоровидная (маралий корень). Противопоказана людям с высоким кровяным давлением и заболеваниям глазного дна.

– Лимонник китайский. Противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном давлении, сильных нарушениях сердечной деятельности.

– Лук репчатый. Настойка лука противопоказана при болезнях сердца, печени и почек.

– Льянка обыкновенная – ядовитое растение. Осторожность и точная дозировка при приеме внутрь.

– Льняное семя. Противопоказано при холецистите и гепатите. Длительно не применять.

– Мак самосейка (дикий). Высокие дозы ядовиты.

– Можжевельник (ягоды) нельзя применять при остром воспалении почек, противопоказано беременным. Точная дозировка.

– Марена красильная. Противопоказания: острый и хронический гломерулонефрит, язвенная болезнь, гастрит (с повышенной кислотностью).

– Мята полевая и лесная – закрывает путь к деторождению.

– Омела белая – ядовитая. Применение требует осторожности.

– Орех грецкий, фундук – соблюдать дозировку, при избыточном приеме вызывает спазм сосудов головного мозга.

– Пастушья сумка – противопоказана при повышенной свертываемости крови.

– Пижма обыкновенная. Ядовитое растение. При внутреннем применении – осторожность, точная доза.

– Пион уклоняющийся. Сильно ядовитое растение. Внутреннее применение требует большой осторожности и точной дозировки.

– Полынь горькая (серебристая). Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и точной дозировки. Избегать

длительного применения. Может вызвать судороги, галлюцинации. Противопоказана при язвенной болезни, беременности.

– Полынь цитварная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности и врачебного контроля.

– Почечный чай (ортосифон) – выводит из организма много воды. Увеличить ее потребление.

– Родиола розовая (золотой корень). Точно соблюдать дозировку, иначе могут возникнуть реакции со стороны нервной системы. Прием противопоказан при нервных заболеваниях, гипертонии, гипотонии, атеросклерозе, вегетососудистой дистонии.

– Ревень. Избегать применения больными подагрой, почечно-каменной болезнью с оксалатными камнями, также при геморрое.

– Редька посевная. Противопоказана для сердечных, печеночных больных, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

– Свекла обыкновенная. При приеме свежего сока происходит спазм кровеносных сосудов. Следует дать соку отстояться в течение 2–3 часов, чтобы улетучились вредные фракции.

– Сирень обыкновенная. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.

– Солодка голая. При продолжительном приеме солодки, особенно после применения карбенокселона, наблюдаются повышение кровяного давления, отеки, нарушения в половой сфере.

– Татарник колючий (обыкновенный) не применять при высоком кровяном давлении.

– Термопсис ланцентный. Ядовитое растение. При кровохарканье прием внутрь противопоказан.

– Толокнянка обыкновенная. Не применять долго. Раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

– Тысячелистник. Ядовитое растение. Применение внутрь требует осторожности. Длительное применение и передозировка вызывают головокружение и кожные сыпи.

– Фиалка трехцветная, анютины глазки. Длительное применение и передозировка могут вызвать рвоту, понос и зудящую сыпь.

– Физалис обыкновенный, пузырчатая вишня, вишня полевая. Потреблять плоды следует без пузырчатой чашки, так как она содержит токсические вещества.

- Хвощ полевой. Ядовит. Противопоказан при остром воспалении почек. Внутреннее применение требует точной дозировки.
- Хмель. Ядовитое растение. Требует точной дозировки.
- Хрен обыкновенный. Следует остерегаться принимать в больших количествах.
- Чай китайский. Крепкий чай противопоказан при сердечных заболеваниях, язвенной болезни и неврозах.
- Черемуха обыкновенная. Растение ядовито. Применение (коры, плодов, листьев) требует осторожности.
- Черемша. Не применять больным гастритами и язвой желудка.
- Чеснок нельзя употреблять больным падучей болезнью, полнокровным и беременным.
- Чистотел большой. Ядовит. Внутреннее применение требует большой осторожности и точной дозировки. Неумеренное и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.
- Шиповник. Кислоты, содержащиеся в настое разъедают зубную эмаль. Полоскать рот после применения.
- Щавель кислый. Не рекомендуется употреблять при нарушении солевого обмена (ревматизме, подагре) и связанных с ним заболеваниях, при воспалениях кишечника и туберкулезе.
- Эфедра двухколосковая. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности при гипертонии, атеросклерозе, тяжелых органических заболеваниях сердца, при бессоннице.
- Ясень обыкновенный. Растение ядовито. Внутреннее применение требует осторожности.
- Ясенец. При соприкосновении с растением, особенно во время цветения, могут появиться тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, которые болезненны и трудно заживают. Может наступить отравление при ингаляции паров эфирного масла яснеца.
- Ясменник душистый. Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности, при передозировке возникают рвота, головная боль, головокружение, возможно наступление смерти.

Применение одуванчика в кулинарии

*Первые блюда*

Суп из одуванчика с зеленью

*Требуется:* 100 г зелени одуванчика, 50 г щавеля, 50 г сныти, пастушьей сумки, первоцвета, любой нейтральной зелени, 1 л бульона, в том числе и из кубиков, 0,5 стакана сметаны, 1 яичный желток.

*Приготовление.* Растения с млечным соком залить кипятком на 3 – 5 минут, воду слить. Бульон вскипятить, всю зелень нашинковать узкими полосками, всыпать в бульон, варить в течение 5 – 10 минут, снять с огня, влить сметану, размешанную с сырым желтком. Подавать к столу с гренками.

Пюре из одуванчика с фасолью

*Требуется:* 800 г листьев одуванчика, 600 г белой фасоли, 1 стакан воды, 1 ст. л. оливкового масла, 50 мл. сухого белого вина, 1 ч. л. сахара, 50 г сливок, 1 ст. л. сливочного масла; соль, перец, мускатный орех по вкусу.

*Приготовление.* Листья одуванчика вымыть, нарезать небольшими кусочками, опустить на 2 минуты в кипящую подсоленную воду, обдать холодной водой, воду слить. В кастрюлю с водой всыпать фасоль, добавить соль, довести до кипения и, накрыв крышкой, варить в течение 15 – 20 минуты до мягкости фасоли. Листья одуванчика выложить в глубокую сковороду с нагретым маслом и тушить до готовности. Затем влить вино, добавить соль, перец, сахар, накрыть крышкой и оставить в теплом месте. Из фасоли сделать пюре, выложить в сковороду с листьями одуванчика, добавить сливки, сливочное масло, соль, перец, мускатный орех, все перемешать.

*Салаты*

Салат из одуванчика

*Требуется:* 150 г листьев одуванчика, 200 г молодой крапивы, зеленый лук, 2 дольки чеснока, 4 грецких ореха, 2 ст. л. сока клюквы, 1 ст. л. рассола квашеной капусты, 2 ст. л. растительного масла.

*Приготовление.* Смешайте мелко нарубленные листья одуванчика с нарезанной крапивой, добавьте лук и измельченный чеснок. Смешайте, клюквенный сок, рассол квашеной капусты и растительного масла. Этим соусом заправьте салат и украсьте его ядрами грецкого ореха.

Салат из одуванчика с овощами

*Требуется:* 200 г листьев одуванчика, 3 яйца, 1 крупная морковь, 100 г зелени петрушки, 1–2 сладких перца, 3 ст. л. рубленых орехов, 1–2 средних помидора, 1 лимон, 2 дольки чеснока, 3 ст. л. растительного

масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, соль, молотый перец по вкусу.

*Приготовление.* Листья одуванчика мелко порубите, посолите и посыпьте перцем. Добавьте натертую на крупной терке морковь, сладкий перец и помидоры, нарезанные кружочками, измельченные ядра грецких орехов, вареные яйца, лимон, чеснок, зелень петрушки. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом, смешанным с яблочным уксусом. Салат украсьте ломтиками овощей.

Салат «Мадам»

*Требуется:* 100 г листьев одуванчика, 4 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 столовая ложка жидкого меда, 3 ст. л. растительного масла.

*Приготовление.* Нарезанные листья одуванчика смешайте с рублеными орехами. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с медом.

Салат «Катрин»

*Требуется:* 400 г листьев одуванчиков, 150 г лука зеленого, 150 г петрушки, 60 г растительного масла, уксус, укроп, соль по вкусу.

*Приготовление.* Листья одуванчиков выдержать в холодной воде в течение 30 минут и нарезать. Добавить измельченные зелень петрушки и лук, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать и посыпать укропом.

Салат из одуванчиков и зелени

*Требуется:* 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 30 г зелени петрушки, 20 г зелени укропа, 30 г подсолнечного масла, соль, перец по вкусу.

*Приготовление.* Листья одуванчика опустить на 30 минут в подсоленную воду (чтобы исчезла горечь), после чего измельчить, смешать с нашинкованным луком, петрушкой, укропом. Добавить соль и перец. Все перемешать и заправить подсолнечным маслом.

Салат «Совершенство»

*Требуется:* 200 г листьев одуванчика, 300 г листьев салата, 50 г зелени петрушки, 1 вареное яйцо, 100 г кедровых орехов, 200 г майонеза.

*Приготовление.* Листья одуванчика замочить на 40 минут в холодной воде. Листья салата и одуванчика нарезать соломкой, яйцо мелко нарубить. Соединить приготовленные продукты и посолить, затем заправить майонезом.

### Салат из свежей зелени

*Требуется:* 800 г листьев одуванчика, 5 яиц, 5 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, 1 пучок зеленого чеснока, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

*Приготовление.* Подорожник выдержать 30 минут в холодной воде, откинуть на сито, дать стечь, посолить и оставить на 30–35 минут. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими кружочками, мелко нарезать перья чеснока и зелень укропа. Листья одуванчика отжать от горьковатого сока, осторожно перемешать с чесноком, укропом и яйцами, оставив несколько кружочков для украшения салата, и полить заправкой из масла, перца и лимонного сока или уксуса. Украсить салат кружочками вареного яйца и зеленью укропа и подать к стол.

### Салат из одуванчика

*Требуется:* 100 г листьев одуванчика, по 25 г зеленого лука и сметаны, зелень петрушки и укропа.

*Приготовление.* Молодые листья одуванчика вымочить в подсоленной холодной воде в течение 30 минут, хорошо промыть, нарезать, добавить зеленый лук, заправить сметаной, посыпать петрушкой или укропом.

## **Раздел III Лопух**

## Глава 1 Лопух – кто он и откуда

Когда мы слышим слово «лопух» или «репей», какие ассоциации возникают у нас? Ну ясно, что отрицательные. Лопухом называют человека наивного, доверчивого, которого каждый может обвести вокруг пальца, а репей – синоним привязчивого, надоедливого человека, от которого трудно избавиться. И то и другое малопривно. Тем не менее это растение очень уважаемо в Шотландии и даже украшает ее герб. А у известного датского сказочника Ханса Грестиана Андерсена даже есть сказка о репейнике.

В Японии это растение называют «габо». На многих крестьянских полях этой страны можно увидеть заботливо ухоженные грядки лопуха. В пищу используют его и листья и корни. На плодородной почве они достигают 60 см и 5–6 см толщины. К осени они накапливают до 40 % полисахарида инулина. Содержат они в себе горькие, жироподобные вещества, лигнины, белки. После отваривания корни пригодны в пищу. Сухие, смолотые в муку корни добавляли в ржаное тесто и выпекали особый лечебный хлеб для диабетиков, почечников и печеночников. Использовали такую поджаренную муку и для приготовления кофе.

Корнями лопуха заправляли супы, из черешков молодых листьев готовили варенье, пекли лепешки и жарили котлеты. В народной медицине известны 2 вида лопуха, *лопух войлочный* и *лопух большой*. Оба они обладают лекарственными свойствами. Все, что мы будем говорить об этом растении, будет относиться к обоим видам лопуха.

Название *Arctium lappa* произошло от древнегреческого *arctos* – что означает север, медведь, *lappa* – переводится как, цепляющийся. Лопух отличается неприхотливостью. Он хозяин пустошей, сорных пастбищ, страж оврагов и балок, растет вдоль дорог, под любым забором и в каждой канаве. Кажется, что нет проще растения. А между тем еще в глубокой древности его отличали как прекраснейшее лечебное средство. Народная медицина, целители и знахари лечили корнями и листьями лопуха задержку мочеиспускания и сухость кожи при недостаточности потоотделения, себорее различной этиологии,

гнойные бронхиты, бронхиальную астму, заболевания кишечника, сахарный диабет и многие другие заболевания.

Репейник по-своему красив в суровом своем обличье, в стойкости, которая поразительна. Дикая его красота не вяжется с понятием о нежности и грации цветка.

В старину существовало поверье, будто репейник отпугивает нечистую силу, чертей. Его называли шишебарником (шиш – значит «бес», а бара – «борьба»). Чтобы избавиться от бесовского наваждения, бросали в нечистую силу цепкие «шишки» репейника. Считалось, что цветок, принесенный в дом, предохранит жилище от стихийных бедствий, а животных от дурного глаза и болезней.

У лопуха много имен: репьяк, репейник, чертогон – трава, дедовник, липучка, басурманская трава и др.

Оба вида лопуха – двулетние травянистые растения, с очередными, крупными широкояйцевидными листьями, сверху зелеными, а снизу серовато войлочными.

Цветки темно-пурпурные, трубчатые, собраны в шаровидные корзинки, с цепкими, крючковатыми обертками. У лопуха войлочного в отличие от лопуха большого, стебель и цветочные корзинки паутиристо-пушистые. Высота лопухов достигает 1,5 м. Лечебными свойствами обладают корни и листья лопуха.

В этом удивительном сорном растении много полезных свойств. В семенах содержится жирное масло, пригодное для изготовления мыла, олифы. Из стеблей получают грубое волокно, а из их отходов оберточную бумагу.

## **Глава 2 Правила сбора, сушки и хранения лопуха**

Сбор производят в сентябре-октябре. Сырьем являются корни растений первого года. Заготавливают их осенью, в сентябре – октябре или рано весной, до начала отрастания, в марте – апреле. Выкапывают лопатами, отряхивают землю, обрезают надземные части и тонкие корни, промывают в холодной воде, а затем очищают от коры. Собранные корни сушат на открытом воздухе, на черенках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (3–5 см) на бумаге или ткани. Сырье состоит из мясистых, неодревесневших кусков корня длиной 10–25 см, очищенных от коры, снаружи серовато-бурого, внутри бледно-серого цвета. Запах слабый, своеобразный. Вкус сладковатый с ощущением слизистости. Влажность не выше 13 %. В сырье допускается содержание корня длиной с остатками стеблей не более 1 %, побуревших корня-кусков длиной менее 2 см не более 5 %, органических примесей (частей других растений) не более 0,5 %, минеральных не более 1 %. Пакуют в мешки или тюки. Хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях.

## Глава 3 Химический состав и применение лопуха в медицине

Лопух богат различными ценными лечебными веществами и витаминами.

Корни содержат углевод инулин (27–45 %), протеины, палльмитиновую и стеариновую кислоты, ситостерин, стигмастерин, глюкозит арктиин, горькие и дубильные вещества и особое эфирное бардановое масло (0,17 %). В лопухе содержится много витамина С.

Отвар и настой корня лопуха находят широкое применение в народной медицине многих стран, при самых разных болезнях.

Лопух обладает мочегонным, потогонным, молокогонным, «кровоочистительным» и противовоспалительным действием, усиливает рост волос.

Настой корня применяют при язве желудка, желудочном кровотечении, хронических гастритах, почечнокаменной болезни, при ревматизме и подагре, как мочегонное и потогонное средство. Настой листьев лопуха используют как желудочное и противолихорадочное средство.

В немецкой медицине настой корня лопуха употребляют как «кровоочистительное» средство, при различных болезнях кожи, как мочегонное и потогонное, а кроме того, при почечнокаменной болезни, ревматизме и подагре.

Наружно отвар корня применяют при кожных заболеваниях: сыпях, угрях, фурункулезе, кожном зуде, золотухе, а также выпадении волос.

Свежие или сухие, но размоченные листья прикладывают к ожогам и ранам для их заживления, к воспалительным уплотнениям для их размягчения, настои листьев или корня используют для полосканий полости рта и горла при воспалении. Репейное масло применяют как наружное для укрепления волос.

В китайской народной медицине лопух применяют при укусах насекомых и ядовитых змей, при отеках, кровоизлияниях, экземе, фурункулах.

Молодые побеги употребляют в пищу как богатую витамином С зелень.

## Глава 4 Лечение лопухом

Заболевания и повреждения кожи

*Абсцесс, нарыв, фурункул*

*Требуется:* свежий корень однолетнего лопуха.

*Приготовление.* Корень нажевать при еще голодной слюне натошак.

*Применение.* Прикладывать нажеванную массу на сутки на болезненные места (при всех воспалительных, гнойных процессах на коже).

При этом для более быстрого излечения рекомендуется принимать также настой из корня лопуха.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корни залить кипятком, настоять в течение ночи. Процедить.

*Применение.* Выпить 200 г настоя утром после разжевывания корня.

*Требуется:* 40 г свежих корня лопуха, 100 г подсолнечного масла.

*Приготовление.* Корни залить маслом, настоять в течение суток. Проварить в течение 15 минут на малом огне, процедить.

*Применение.* Смазывать долго незаживающие раны.

*Требуется:* 1 ст. л. травы ромашки аптечной, 1 ст. л. Травы короставника полевого, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, варить в течение 15 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 4 ст. л. травы ясменника душистого, 4 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. корня лопуха, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 200 г перед.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 1 ст. л. цветков терна, 1 ст. л. корня лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в духовке 4 часа. Остудить. Процедить.

*Применение.* Принимать ежедневно по 100 г 4 раза в день, в течение 14 дней. Исключить на время лечения мясо и яйца.

*Требуется:* 2 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 2 ст. л. листьев черной смородины, 3 ст. л. листьев земляники, 2 ст. л. Цветков яснотки белой или стеблеобъемлющей, 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 3 ст. л. корня лопуха, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 20 г смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. через 1 час 5–6 раз в день.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев крапивы жгучей, 2 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. травы череды, 4 ст. л. травы фиалки трехцветной, 2 ст. л. травы вероники, 2 ст. л. листьев грецкого ореха, 3 ст. л. цветочных корзинок василька синего, 2 ст. л. корня лопуха большого, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, настаивать в течение 12 часов, кипятить в течение 5 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4–5 раз в день в течение 6 недель.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев крапивы жгучей, 2 ст. л. корня лопуха, 3 ст. л. травы череды, 3 ст. л. листьев земляники, 2 ст. л. листьев грецкого ореха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Довести до кипения, остудить. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. шалфея лекарственного, 1 ст. л. полыни горькой, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. травы крапивы, 2 ст. л. Травы хвоща, 2 ст. л. корня лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, парить в духовке в течение 12 часов. Остудить. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 5 раз в день.

*Требуется:* 2 ст. л. корня лопуха, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы подорожника, 2 ст. л. травы золототысячника, 2 ст. л. ягод можжевельника, 3 ст. л. травы хвоща, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком в термосе, настоять в течение 8 часов. Процедить.

*Применение.* Пить ежедневно в течение 2 недель по 100 г 5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. травы хвоща, 1 ст. л. листьев вербены, 1 ст. л. лепестков цветков розы, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. коры дуба, 1 ст. л. листьев ежевики, 1 л воды.

*Приготовление.* 6 ст. л. смеси залить водой. Кипятить в течение 15 минут. Процедить.

*Применение.* Употреблять для обмываний и примочек.

*Требуется:* 2 ст. л. цветков фиалки трехцветной, 1 ст. л. травы будры, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы вербены лекарственной (или садовой), 100 г подсолнечного масла.

*Приготовление.* 20 г смеси залить маслом, варить в течение 10 минут. Настаивать в течение 8 часов. Процедить.

*Применение.* Смазывать пораженные места несколько раз в день.

*Требуется:* 4 ст. л. фиалки полевой, 4 ст. л. травы череды, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы паслена сладко-горького, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 1–2 часов. Процедить.

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

*Требуется:* 1 ст. л. сока корня петрушки, 1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. сока лопуха.

*Приготовление.* Смешать соки.

*Применение.* Смесью соков смазывать лицо и руки.

*Дерматит, экзема*

*Требуется:* 1 ст. л. свежего корня лопуха, 5 ст. л. нутряного свиного сала.

*Приготовление.* Корень измельчить и тщательно растереть до сметанообразного состояния. Соединить с жиром, настоять в течение 3 дней в тепле, поставить на плиту, растопить, не доводя до кипения. Процедить. Хранить в холодильнике в стеклянной посуде.

*Применение.* Наносить на пораженные места утром и вечером.

*Требуется:* 1 ст. л. свежего корня лопуха, 5 ст. л. растительного масла (предпочтительно оливкового), 3 дольки чеснока.

*Приготовление.* Измельченный корень и чеснок залить маслом. Настоять в стеклянной банке, закрыв крышкой в течение 7 дней на солнце. Сырье перетереть, процедить. Хранить в холодильнике.

*Применение.* Дважды в день, утром и вечером, наносить на пораженные места. Одновременно рекомендуется принимать настой корня лопуха.

*Требуется:* 30 г свежего корня лопуха, 500 мл кипяченой воды.

*Приготовление.* Корни лопуха залить водой, настаивать в течение 7–8 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 150 г 3 раза в день. Летом желательно пить сок из листьев лопуха по 30 г 3 раза в день до еды.

*Требуется:* свежий сок лопуха, 1 ст. л. сухих корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корни лопуха залить кипятком, настоять в течение 7–8 часов.

*Применение.* Свежим соком лопуха орошать, накладывать повязки, делать примочки. Одновременно принимать настой или сок внутрь по 30 г 3 раза в день перед едой (сок); настой по 100 г 5–6 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы будры, 1 ст. л. травы вероники, 500 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения и кипятить в течение 10 минут, настаивать в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Использовать для примочек и обмываний.

При наружном применении, не забывайте, что лечение будет более эффективно, если наряду с этим – принимать сок или настой лопуха внутрь.

Очень хороший способ лечения застарелой экземы предложил в 1970 г. О. П. Попов. Его метод также основан на сочетании внутреннего и наружного лечения болезни.

*Требуется:* 15 г сухого корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корень залить водой, довести до кипения, остудить. Процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой.

*Требуется:* 10 ст. л. свежего корня лопуха, 5 л воды.

*Приготовление.* Корень залить водой, кипятить в течение 3–4 минут, процедить. Остудить до 40–42 °С.

*Применение.* Простыню, лучше махровую, смочить в отваре, слегка отжать. На кровать кладут простыню, клеенку, больного заворачивают в намоченную в отваре простыню (при этом ноги не должны соприкасаться). Закутывают больного концами нижней простыни, а затем шерстяным одеялом, закрепив его, чтобы больной не развернулся. Оставляют больного на 2–2,5 часа, главное, чтобы больной не подвергался переохлаждению.

Такие процедуры делать раз в сутки, лучше на ночь. После 6 процедур, сделать перерыв на сутки. Курс лечения 3–4 недели.

При красных угрях и лицевых огневицах народные целители предлагают макси из растертых свежих корня или зеленых листьев (без черешков). Такие маски желательно делать на всю ночь.

Заболевания желудочно-кишечного тракта  
*Язва желудка и двенадцатиперстной кишки*

*Требуется:* 20 г листьев кипрея, 20 г липового цвета, 15 г корня лопуха большого, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г плодов фенхеля, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 2 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 200–600 г настоя в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. Травы зверобоя, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. плодов лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять, укутав в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 1 час до еды или через 1,5 часа после еды.

*Требуется:* 30 г плодов лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* Плоды залить кипятком, настаивать в течение 7–8 часов.

*Применение.* Пить по 200 г утром до еды и вечером перед едой.

*Требуется:* 20 г цветков календулы, 20 г корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 4 ч. л. смеси залить кипятком, выдержать на водяной бане в течение 15 минут, процедить. Довести объем до 200 мл.

*Применение.* Пить теплым по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы клевера, 1 ст. л. кипрея со стеблем, 1 ст. л. свежего корня лопуха большого, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 5 – 10 минут.

*Применение.* Пить как чай в течение дня.

*Требуется:* 1 сырое деревенское яйцо, 25 г спирта, 1 ст. л. сливочного свежего масла, 2 ст. л. сока из молодых листьев и корня лопуха. *Применение.* Утром на голодный желудок, за 30 минут до еды,

надо выпить в указанной выше последовательности все составляющие. Курс лечения 1 месяц, при обострении повторить.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. корня лопуха большого, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. залить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 3–4 раза в день (при болях и спазмах в желудке).

*Требуется:* 1 ст. л. цветков таволги вязолистной, 1 ст. л. Листьев крапивы, 1 ст. л. цветков лопуха большого, 1 ст. л. травы зверобоя, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав в течение 4–6 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 5 раз в день.

*Колиты*

*Требуется:* 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев Melissa, 1 ст. л. свежего корня лопуха большого, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 8 часов в термосе, процедить.

*Применение.* Пить теплым по 200 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. плодов лопуха, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4–5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. корня валерианы, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корня лопуха большого, 1 ст. л. семян тмина, 1 ст. л. семян фенхеля, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 20–30 минут, процедить.

*Применение.* По 100 г утром и вечером в теплом виде.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. листьев ежевики, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, процедить.

*Применение.* Пить по 200 г 3 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. травы золототысячника, 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. корня и корневища горечавки, 3

ст. л. травы цикория, 4 ст. л. травы дымянки, 2 ст. л. корня лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 12 часов, кипятить в течение 5 минут, еще раз настоять 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха большого, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. корня и корневища горечавки, 600 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настаивать в течение 1 часа. Кипятить в течение 5 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4–5 раз в день перед едой.

*Требуется:* 1 ст. л. травы чабреца, 4 ст. л. травы мелиссы, 1 ст. л. Корня лопуха, 5 ст. л. травы ясенника душистого, 10 ст. л. листьев лесной земляники, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. семян фенхеля, 2 ст. л. корня лопуха, 2 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. листьев мелиссы, 4 ст. л. цветков бузины черной, 3 ст. л. мяты перечной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3–4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 3 ст. л. травы золототысячника, 4 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. мяты перечной, 4 ст. л. травы вереска, 2 ст. л. листьев репейника, 2 ст. л. коры крушины, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в термосе в течение 8 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4–5 раз в день.

*Требуется:* 4 ст. л. плодов черники, 4 ст. л. плодов лопуха большого, 4 ст. л. корневища лапчатки, 3 ст. л. цветков цмина

песчаного, 3 ст. л. семян тмина, 5 ст. л. листьев шалфея, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г утром и вечером перед едой.

### *Гастриты*

*Требуется:* 2 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. семян аниса, 2 ст. л. Семян горчицы, 2 ст. л. корня лопуха большого, 2 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы тысячелистника, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г утром и вечером перед едой.

*Требуется:* 2 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. семян аниса, 2 ст. л. Семян горчицы, 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы тысячелистника, 3 ст. л., 1 ст. л. травы спорыша, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси заварить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г утром и вечером.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев лопуха, 2 ст. л. травы золототысячника, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 3 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. мяты перечной, 3 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. корня и корневища валерианы, 1 ст. л. Листьев лопуха большого, 1 ст. л. корня аира, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* По 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. семян фенхеля, 1 ст. л. листьев мяты перечной, 1 ст. л. травы тысячелистника, 1 ст. л. Цветков лопуха, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. травы золототысячника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня и корневища валерианы, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. плодов лопуха, 1 ст. л. листьев лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 3–4 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. Травы тысячелистника, 1 ст. л. полыни горькой, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. листьев шалфея, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси залить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г за 20–30 минут до еды.

*Запор*

*Требуется:* 3 ст. л. листьев кассии, 2 ст. л. коры крушины ломкой, 2 ст. л. плодов жостера, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 3–4 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 3 ст. л. коры крушины ломкой, 2 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 3 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 3 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора заварить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Принимать на ночь по 100 г.

*Требуется:* 8 ст. л. коры крушины, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. Семян тмина, 1 ст. л. семян кориандра, 1 ст. л. свежих корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г перед сном.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. семян тмина, 5 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. листьев вахты, 2 ст. л. травы донника лекарственного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Пить за 1 час до сна по 100 г.

*Требуется:* 6 ст. л. коры крушины, 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. Корня солодки, 1 ст. л. семян кориандра, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г на ночь.

*Требуется:* 3 ст. л. коры крушины ломкой, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев крапивы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять 15 – в течение 20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить вечером перед сном по в течение 70 – 100 г.

*Требуется:* 5 ст. л. коры крушины ломкой, 2 ст. л. листьев вахты, 2 ст. л. травы тысячелистника, 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. семян тмина, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г на ночь.

*Требуется:* 1 ст. л. семян аниса, 1 ст. л. семян фенхеля, 4 ст. л. листьев кассии, 3 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. сегнетовой соли, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Лист кассии смочить водой, посыпать сегнетовой солью, высушить. Добавить остальные составляющие. 2 ч. л. состава залить кипятком, настоять в течение 10–20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г по необходимости.

*Холецистит*

*Требуется:* 2 ст. л. сухих листьев лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* Листья залить кипятком, настоять в течение ночи, процедить.

*Применение.* Пить по 150 г 3 раза в день за 10–15 минут до еды или через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. сухих створок фасоли стручковой, 1 ст. л. листьев черники, 1 л холодной воды.  
*Приготовление.* 60 г сбора настоять в воде в течение 12 часов, прокипятить в течение 5 минут, настоять, укутав в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 150 г 5 раз в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 20 г травы хвоща полевого, 20 г травы горца птичьего, 20 г травы земляники, 20 г корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 3–5 минут, настаивать в течение 10–15 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. за 20–30 минут до еды 3–4 раза в день.

*Требуется:* 10 г листьев пустырника, 15 г листьев земляники, 20 г листьев шелковицы, 15 г листьев и корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить в течение 3–5 минут, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. сухих створок стручков фасоли, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. соломы овса, 600 мл воды.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить водой, кипятить в течение 10 минут, настаивать в тепле в течение 20 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г стакана 6–8 раз в день.

*Требуется:* 4 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. трав спорыша, 3 ст. л. Травы цикория, 4 ст. л. цветков цмина песчаного, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 4 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. коры крушины ломкой, 1 ст. л. листьев лопуха, 600 мл воды.

*Приготовление.* 20 г смеси залить водой, настаивать в течение 12 часов, кипятить в течение 5 минут, еще раз настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. травы цмина песчаного, 2 ст. л. листьев лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, настаивать в течение 12 часов, кипятить в течение 5 – 10 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 3 ст. л. цветков цмина песчаного, 3 ст. л. травы льнянки, 2 ст. л. кукурузных рылец, 2 ст. л. листьев и корня лопуха большого, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 40 г смеси залить кипятком, настоять в течение 1 час. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы чистотела, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. листьев вахты, 1 ст. л. листьев лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г через 1 час после еды утром и вечером.

*Требуется:* 4 ст. л. цветков цмина песчаного, 3 ст. л. листьев вахты, 2 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. листьев лопуха, 2 ст. л. семян кориандра, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день за в течение 20 минут до еды.

*Желчнокаменная болезнь*

*Требуется:* 3 ст. л. цветков цмина песчаного, 2 ст. л. корня ревеня, 2 ст. л. листьев лопуха, 5 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить перед сном.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. стручков фасоли, 1 ст. л. травы грыжника голого, 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 15 г смеси залить кипятком, настоять в течение 3 часов. Процедить.

*Применение.* Пить теплым по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 40 г цветков бессмертника, 30 г листьев вахты трехлистной, 20 г листьев мяты, 20 г плодов кориандра, 20 г листьев лопуха большого, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. залить водой, кипятить в течение 10 минут. Настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

*Требуется:* 10 г травы зверобоя, 15 г цветков бессмертника, 15 г листьев лопуха, 500 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой, настаивать в течение 12 часов, кипятить в течение 5 минут, процедить.

*Применение.* Пить по ½ стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 15 г березовых листьев, 15 г травы зверобоя, 20 г листьев мяты перечной, 20 г плодов шиповника, 10 г чая почечного, 10 г листьев лопуха, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 15 г смеси заварить кипятком, кипятить в течение 5 минут, настоять в течение 4 часов в тепле. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день за 15 – в течение 20 минут до еды.

*Требуется:* 40 г цветков бессмертника, 30 г листьев вахты трехлистной, 20 г листьев мяты, 20 г плодов кориандра, 20 г корня и листьев лопуха, 10 г цветков ромашки аптечной, 400 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить водой, кипятить в течение 10 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 2–3 раза в день за 15 минут до еды.

*Требуется:* 20 г цветков бессмертника песчаного, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г травы полыни горькой, 20 г плодов фенхеля, 20 г листьев мяты перечной, 15 г листьев лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день за 15 минут до еды.

*Требуется:* 3 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ст. л. коры крушины, 4 ст. л. травы зверобоя, 4 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 2 ст. л. листьев лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, на ночь, утром довести до кипения, кипятить в течение 5 – 10 минут. Процедить.

*Применение.* 200 г выпить утром натощак, остальное выпить в четыре приема через 1 час после еды.

Заболевания мочеполовой системы

### *Пиелонефрит*

*Требуется:* 3 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. лепестков цветков василька, 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2–3 часов, процедить.

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

*Требуется:* 4 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. листьев солодки, 4 ст. л. ягоды можжевельника, 2 ст. л. корня лопуха 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2–3 часов. Процедить.

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

*Требуется:* 3 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. Листьев толокнянки, 1 ст. л. листьев малины, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить.

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

*Требуется:* 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. корня лопуха, 4 ст. л. листьев ежевики, 4 ст. л. цветков вереска, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 3–4 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 4 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев малины, 2 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. свежего корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2 часов. Процедить.

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

*Требуется:* 4 ст. л. корня лопуха, 2 ст. л. листьев толокнянки, 4 ст. л. листьев ежевики, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. ягод можжевельника, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. травы хвоща, 2 ст. л. Корня лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Выпить за день в три приема.

*Требуется:* 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы грыжника, 1 ст. л. листьев толокнянки, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настаивать в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Выпить в несколько приемов за день.

*Требуется:* 2 ст. л. ягод можжевельника, 2 ст. л. травы хвоща, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. корневища пырея ползучего, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. клевера лугового, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы спорыша, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Выпить в течение дня.

### *Цистит*

*Требуется:* 2 ст. л. цветков цмина песчаного, 2 ст. л. почек березы, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. травы грыжника, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корня и листьев лопуха большого, 1 ст. л. травы плауна, 1 ст. л. липового цвета, на 11 ст. л. смеси – добавить 50 г ягод боярышника, 50 г ягод рябины, 50 г зеленых ягод ежевики, 100 г измельченных плодов шиповника, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. измельченной смеси (кроме шиповника) залить водой, настаивать в духовке в течение 12 часов, кипятить в течение 15 минут, добавить плоды шиповника, настаивать в закрытой посуде, в горячей духовке в течение 4 часов. Смесь растереть и процедить.

*Применение.* Настой принимать по 50 г через каждый час, но не более 2–2,5 стакана в сутки.

*Требуется:* 1 ст. л. соломы зеленого овса, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. чабреца, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы и корня цикория, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 4 часов. Процедить.

*Применение.* Принимать по 150 г 1–2 раза в день.

*Требуется:* 4 ст. л. листьев подорожника, 4 ст. л. листьев толокнянки, 4 ст. л. травы грыжника, 3 ст. л. цветочных корзинок цмина песчаного, 3 ст. л. травы спорыша, 3 ст. л. почек березы, 3 ст. л. побегов туи, 2 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 40 г смеси залить водой, настаивать в течение 12 часов. Кипятить в течение 10 минут.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков цмина песчаного, 1 ст. л. почек березы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, 1 ст. л. травы спорыша, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2–3 часов. Довести до кипения. Кипятить в течение 10 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 г 2–3 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев толокнянки, 2 ст. л. корня лопуха большого, 2 ст. л. травы грыжника, 3 ст. л. цветков цмина песчаного, 1 ст. л. чабреца, 1 ст. л. почек березы, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, прокипятить в течение 5 минут. Настаивать в течение 4 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. соломы зеленого овса, 2 ст. л. побегов туи, 2 ст. л. травы спорыша, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. листьев лопуха большого, 2 ст. л. ягод рябины красной, 500 мл воды.

*Приготовление.* Все составные части измельчить, 2 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 4 часов, кипятить в течение 10 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. травы и корня цикория, 1 ст. л. травы и корня лопуха, 1 ст. л. цветков цмина песчаного, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. плодов боярышника, 1 л воды.

*Приготовление.* Все составляющие хорошо перемешать. 4 ст. л. Залить водой, томить на медленном огне в течение 2 часов, настоять в течение 20–30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить 400 г в сутки в 6 приемов.

*Требуется:* 8 ст. л. травы зверобоя, 8 ст. л. травы толокнянки, 6 ст. л. травы хвоща, 6 ст. л. почек березы, 4 ст. л. кукурузных рылец, 4 ст. л. корня лопуха, 4 ст. л. травы спорыша, 4 ст. л. травы грыжника, 4 ст. л. травы душицы, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, настаивать в течение 12 часов, кипятить 10 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 4 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 4 ст. л. травы адониса, 5 ст. л. листьев толокнянки, 3 ст. л. почек березы, 4 ст. л. корня лопуха, 2 ст. л. травы хвоща, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в теплой духовке в течение 1–2 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 6–8 раз в день. Соблюдать молочную бессолевую диету.

*Требуется:* 2 ст. л. корня лопуха, 2 ст. л. травы спорыша, 2 ст. л. листьев подорожника, 2 ст. л. корневища пырея, 2 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. побегов туи, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, укутать на 4 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 50–70 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 10 г листьев березы, 10 г листьев толокнянки, 10 г кукурузных рылец, 10 г корня солодки, 10 г корня лопуха, 10 г корневища пырея, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси настоять в воде в течение 6 часов, кипятить в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Выпить в течение дня в несколько приемов.

*Требуется:* 15 г травы хвоща полевого, 15 г корневища лапчатника, 20 г листьев подорожника, 15 г корня лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Выпить вечером, на прием 200 г настоя.

*Требуется:* 2 ст. л. хвоща полевого, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 л воды.

*Приготовление.* Траву хвоща залить водой, кипятить в течение 10 минут. Настоять, укутав в течение 20 минут, процедить. Смесь травы

лопуха и цветов ромашки заварить 1 стаканом отвара хвоща полевого. Процедить.

*Применение.* Траву хвоща сложить в мешочек и в горячем виде прикладывать к низу живота.

*Требуется:* 1 ст. л. хвоща полевого, 1 ст. л. цветков василька, 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Пить глотками часто, до 3 стаканов в день, горячим. Одновременно хорошо делать компресс из предыдущего рецепта.

*Требуется:* 20 г почек, коры или листьев осины, 20 г корня и листьев лопуха большого, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком, кипятить в течение 7 – 10 минут, настоять, укутав в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ч. л. корня и листьев аира болотного, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. листьев толокнянки, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Сбор залить кипятком. Настоять в течение 20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 5 ст. л. плодов аниса, 5 ст. л. плодов петрушки, 1,5 части травы пастушьей сумки, 1,5 части одуванчика, 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить в течение 10–15 минут на слабом огне, процедить.

*Применение.* Выпить утром и вечером по 200 г отвара.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. Листьев толокнянки, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корневища пырея, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 6 часов, кипятить в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 75–50 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев брусники обыкновенной, 1 ст. л. травы лаванды колосковой, 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев березы белой, 1 ст. л. травы будры плющевидной, 1 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, 1 ст. л. лепестков розы крымской, 1 ст. л. корня и

листьев лопуха, 2 ст. л. листьев толокнянки обыкновенной, 2 ст. л. травы буквицы лекарственной, 2 ст. л. листьев подорожника большого, 3 ст. л. травы крапивы двудомной, 4 ст. л. плодов шиповника коричневого, 6 ст. л. плодов земляники лесной, 6 ст. л. побегов хвоща полевого, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. измельченной смеси заварить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Настой пить в теплом виде по 150 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 1 ст. л. цветков василька, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. корня солодки, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 15 минут, процедить.

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

*Мочекаменная болезнь*

*Требуется:* 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. травы золотарника, 2 ст. л. травы хвоща полевого, 2 ст. л. корня лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Утром и вечером за 30 минут до еды выпивать по 200 г настоя.

Курс лечения длительный, через каждые 8 недель двухнедельный перерыв.

*Требуется:* 3 ст. л. травы спорыша, 3 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 3 ст. л. побегов туи, 4 ст. л. листьев толокнянки, 4 ст. л. травы грыжника, 4 ст. л. листьев подорожника, 4 ст. л. листьев и корня лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить на ночь водой, утром поставить на плиту, довести до кипения и кипятить в течение 10 минут, охладить, процедить.

*Применение.* Пить по 200 г теплого отвара 5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. листьев крапивы, 3 ст. л. зверобоя продырявленного, 3 ст. л. Корня лопуха, 750 мл кипятка.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси заварить кипятком, настоять в течение 1,5–2 часов в теплом месте, процедить.

*Применение.* Пить по 200 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс длительный, через каждые 8 недель двухнедельный перерыв.

*Требуется:* 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. кукурузных рылец, 1 ст. л. створок фасоли (предпочтительно карликовых форм), 1 ст. л. Травы грыжника, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев толокнянки, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси заварить в термосе кипятком, настоять 1–1,5 часа. Процедить.

*Применение.* Выпить за сутки.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. почечного чая, 2 ст. л. травы спорыша, 2 ст. л. корня лопуха, 300 г горячей воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить горячей водой, кипятить в течение 5 минут. Настоять в течение 4 часов, в тепле. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день за в течение 15 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. плодов шиповника, 750 мл холодной воды.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения, кипятить в течение в течение 5 минут. Настоять в течение 15–20 минут. Процедить.

*Применение.* Выпить за день в 3–4 приема за в течение 20 минут до еды. Лечение длительное, в течение 6 месяцев, прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения в течение 10 дней перерыв).

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. плодов жостера, 1 ст. л. листьев лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 5–6 часов. Процедить.

*Применение.* Пить в теплом виде по 100 г 3 раза в день перед едой.

*Требуется:* 1 ст. л. травы можжевельника обыкновенного, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корня стальника, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. корня любистока, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси настоять на воде в течение 6 часов, затем кипятить в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день.

*Требуется:* 6 ст. л. плодов можжевельника, 2 ст. л. плодов фенхеля, 2 ст. л. корня солодки, 2 ст. л. корня лопуха, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси настоять на воде в течение 6 часов, кипятить в течение 15 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. корня петрушки, 1 ст. л. корня стальника, 1 ст. л. корня лопуха. 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 6 часов, довести до кипения и кипятить в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день.

*Требуется:* 4 ст. л. плодов можжевельника, 4 ст. л. корня любистока, 4 ст. л. корня стальника, 2 ст. л. травы фиалки, 1 ст. л. плодов петрушки, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой. Настоять затем кипятить в течение 15 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов можжевельника, 2 ст. л. плодов тмина, 1 ст. л. корня солодки, 1 ст. л. травы хвоща полевого, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 ст. л. листьев розмарина, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев плюща, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г настоя в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 1 ст. л. листьев розмарина, 1 ст. л. хвоща полевого, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 6 часов, кипятить в течение 15 минут. Процедить.

*Применение.* Выпивать по 200 г отвара утром и вечером.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 1 ст. л. корня стальника, 1 ст. л. корня любистока, 5 ст. л. травы грыжника, 1 ст. л. плодов можжевельника, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 6 часов, кипятить в течение 15 минут. Остудить. Процедить.

*Применение.* Выпивать 50 г в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы дрока, 1 ст. л. листьев брусники, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. корня лопуха, 2 ст. л. травы хвоща полевого, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 5–6 часов, довести до кипения. Кипятить в течение 10 минут. Остудить. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 г утром и вечером.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. корня марены красильной, 200 г холодной воды.

*Приготовление.* 1 ч. л. смеси залить водой, настоять в течение 10 часов, кипятить в течение 5 минут, процедить.

*Применение.* Выпить за день глотками.

*Требуется:* 1 ст. л. корневища пырея, 1 ст. л. корня стальника, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. травы адониса, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. листьев Melissa, 1 ст. л. травы вероники, 1 ст. л. лист плюща, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ч. л. семян шиповника, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком, кипятить в течение 15 минут на слабом огне, настоять в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 3–4 раза в день перед едой.

*Требуется:* 20 г травы почечного чая, 10 г листьев толокнянки обыкновенной, 10 г травы хвоща полевого, 15 г корня солодки голой, 15 г корня и листьев лопуха, 15 г цветков календулы лекарственной, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г листьев подорожника большого, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, укутав в течение 1–2 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г настоя 3–4 раза в день.

Заболевания уха, горла, носа и дыхательных путей

*Грипп*

*Требуется:* 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сырья залить кипятком, настоять в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Пить горячим по 200 г ежедневно.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ст. л. цветков терновника, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. коры ивы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сырья залить кипятком, настоять в течение 20–30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 5–6 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сырья залить водой, довести до кипения, снять, настоять в течение 15–20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить горячим по 2–3 чашки в день.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. корня лопуха, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* Сырье перемешать, измельчить, 3 ст. л. сырья залить кипятком, настоять в течение 20–30 минут. Процедить.

*Применение.* Выпить настой за день.

*Требуется:* 2 ст. л. корня одуванчика, 2 ст. л. цветков бузины, 2 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. липового цвета, 2 ст. л. листьев мяты перечной, 600 мл кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 15–20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить горячим настоем в течение дня несколько приемов.

*Требуется:* 2 ст. л. цветки бузины, 2 ст. л. липового цвета, 3 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. цветков пиона, 1 ст. л. – свежего корня лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 15 минут, процедить.

*Применение.* Настой пить теплым в течение дня.

*Требуется:* 3 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. цветков пиона, 1 ст. л. корня солодки, 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 15–20 минут. Процедить.

*Применение.* Выпить в течение дня в несколько приемов.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. семян пажитника сенного, 1 ст. л. плодов фенхеля, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. липового цвета, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить водой, настоять в течение 2 часов, довести до кипения, остудить. Процедить.

*Применение.* Пить теплым в течение дня.

*Требуется:* 2 ст. л. травы фиалки трехцветной, 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков калины обыкновенной, 1 ст. л. плодов фенхеля, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, кипятить в течение 10–15 минут, остудить, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г в течение дня.

*Требуется:* 20 г корень алтея, 20 г мать-и-мачехи, 10 г душица, 15 г корня лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 20 минут, процедить.

*Применение.* Пить в теплом виде по 100 г каждые 3 часа.

*Требуется:* 15 г травы череды трехраздельной, 15 г корня лопуха, 15 г цветков ромашки аптечной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ч. л. сырья залить кипятком, настоять в течение 10–15 минут, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. утром и вечером.

*Требуется:* 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы душицы, 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. плодов малины, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси заварить кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить горячим по 100 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. цветков калины обыкновенной, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ч. л. цветков ромашки лекарственной, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сырья залить кипятком, настоять в течение 20–30 минут, процедить.

*Применение.* Пить теплым по 50 г 5–6 раз в течение дня.

*Требуется:* 10 г плодов малины, 15 г корня лопуха большого, 15 г семена пажитника сеного, 30 г травы фиалки трехцветной, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Пить теплым в течение дня.

*Ангина*

*Требуется:* 1 ст. л. сухих корня лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Корни залить кипятком. Настоять в течение 2 часов. Остудить. Процедить.

*Применение.* Принимать теплым по 100 г 3–4 раза в день, а также полоскать горло каждые 2–3 часа в течение дня.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Листья лопуха залить кипятком, настоять в течение 2–3 часов. Процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 4–6 раз через 1 час после еды. А также этим настоем полоскать горло.

Хорошо использовать также свежий сок из листьев лопуха при болях, воспалениях и ангинах в горле. Для этого после полоскания горла, берут в рот 1 ст. л. лопуха и держат в течение 5 – 10 минут, чтобы сок «смочил» поверхность рта и горла, и затем глотают его, ничем не запивая. Делают это после каждого полоскания. Сок дезинфицирует и полость рта снимает воспаление. Корни и листья лопуха также входят в сборы для полоскания.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев лопуха, 2 ст. л. липового цвета, 3 ст. л. цветков ромашки. 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Полоскать горло теплым настоем.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков мальвы, 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. корня алтея, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. смеси заварить кипятком, настоять, процедить.

*Применение.* Полоскать теплым настоем в течение дня.

*Требуется:* 7 ст. л. коры дуба, 2 ст. л. травы душицы, 2 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. корня алтея, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 20 минут, процедить. Остудить.

*Применение.* Употреблять как смягчительное, противовоспалительное вяжущее средство в течение дня.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. цветков мальвы лесной, 1 ст. л. цветков бузины черной (или красной), 1 ст. л. листьев и корня лопуха большого, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ч. л. смеси заварить кипятком, процедить. Остудить.

*Применение.* Полоскать горло, несколько раз в день теплым настоем.

*Требуется:* 2 ст. л. листьев эвкалипта, 1 ст. л. семян льна, 2 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. листьев лопуха. 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Полоскать горло теплым настоем 4–5 раз в день. Последние порции медленно глотать.

*Требуется:* 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. травы алтея, 0,5 ст. л. травы донника, 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Полоскать горло теплым настоем через каждый час.

*Другие заболевания*

*Нарушения обмена веществ*

*Требуется:* 1 ст. л. корневища пырея ползучего с корнями, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков бузины черной, 1 ст. л. листьев ореха грецкого, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. листьев земляники, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сырья залить кипятком, настоять в течение 15–20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить в течение дня как чай.

*Требуется:* 1 ст. л. корневища и корня пырея ползучего, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев черники,

1 ст. л. плодов черники, 1 ст. л. листьев ореха грецкого, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. цветков календулы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сырья заварить кипятком, как чай.

*Применение.* Пить в течение дня несколько чашек, как чай, продолжительное время.

*Требуется:* 1 ст. л. корня и корневища девясила, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. цветов и листьев огуречной травы, 1 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. травы фиалки полевой, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 5 – 10 минут. Процедить.

*Применение.* Пить настой, как чай, по несколько чашек в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы череды, 1 ст. л. листьев ореха грецкого, 1 ч. л. травы вербены, 1 ст. л. корня и корневища девясила, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 ст. л. корня и листьев лопуха большого, 1 ст. л. хвой пихты сибирской, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, держать в течение 5 минут на маленьком огне, остудить, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4–5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы яснотки, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы подмаренника, 1 ст. л. корня и корневища девясила, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев черники, 1 часть листьев подорожника, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. цветков и листьев огуречной травы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 10 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. хвой пихты сибирской, 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. листьев ореха грецкого, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. травы вероники лекарственной, 1 ч. л. травы дурнишника, 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. листьев подорожника, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, томить в течение 30 минут, настаивать в течение 15–20 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов можжевельника, 1 ст. л. листьев и корня лопуха большого, 1 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. плодов черники, 1 ст. л. плодов боярышника, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком. Томить в течение 30 минут (на маленьком огне). Процедить.

*Применение.* Пить в течение дня, как чай.

#### *Авитаминоз*

*Требуется:* 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев клубники полевой, 1 ст. л. листьев крапивы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1–2 часа. Процедить.

*Применение.* Пить, как чай, в течение дня.

*Требуется:* 1 ст. л. травы первоцвета, 1 ст. л. сухих листьев кипрея, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. листьев смородины черной, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1–2 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 30–50 г 3 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. плодов брусники, 3 ст. л. листьев крапивы, 3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. листьев и корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Сырье перемешать, измельчить, 4 ч. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 3–4 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 200 г 2–3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов калины, 1 ст. л. листьев и корня лопуха, 1 ст. л. плодов клубники, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1–2 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 20–50 г 2–3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов черной смородины, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, заварить, настоять в течение 10–15 минут. Процедить.

*Применение.* Пить, как чай, несколько раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. ягод брусники, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настоять, укутав, 4 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 2–3 раза в день.

*Требуется:* 3 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. ягод брусники, 3 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. травы первоцвета, 1 ст. л. корня лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 200 г смеси залить кипятком, довести до кипения. Настоять в термосе в течение 2–3 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день.

*Требуется:* 60 г плодов рябины, 10 г плодов малины, 15 г корня и листьев лопуха, 5 г листа смородины, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настаивать 3–4 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. корней моркови, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. плодов смородины черной, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настоять в течение 4 часов в плотно закрытой посуде. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. смородины, 1 ст. л. листьев малины, 1 ст. л. листьев брусники, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить 10 минут. Настоять в течение 2–3 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 2–3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. измельченных плодов актинидии коломикта, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. травы вербейника обыкновенного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в течение 2–3 часа, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4–5 раз в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы вахты трехлистной, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев заячьей капусты, 1 ст. л.

молодых листьев клена платановидного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, довести до кипения, процедить.

*Применение.* Пить по 20 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев клена платановидного, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. меда, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. измельченной смеси залить кипятком, настоять в течение ночи в термосе, процедить. Добавить мед.

*Применение.* Пить, как чай, в течение дня.

*Требуется:* 2 ст. л. свежих или сушеных плодов кизила, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. огуречной травы, 200 мл воды.

*Приготовление.* Измельчить смесь, 1 ст. л. залить водой, отварить 10 минут на маленьком огне, настоять в течение 4 часов в термосе, процедить. Можно добавить 1 ч. л. меда.

*Применение.* Пить в виде чая 2–3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. цветов и листьев бирючины обыкновенной, 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. травы медуницы, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 2 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов кизила, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. плодов черники, 1 ст. л. листьев грецкого ореха, 1 ч. л. меда, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, укутав, в течение 2 часов. Процедить.

*Применение.* Пить с медом как чай.

*Требуется:* 1 ст. л. ягод клюквы, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы первоцвета, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, довести до кипения, укутать, настоять в течение 1 часа.

*Применение.* Пить как чай в течение дня.

*Требуется:* 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. корня моркови (измельченной), 1 ст. л. плодов земляники, 1 ст. л. листьев березы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, томить на водяной бане в течение 5 – 10 минут.

*Применение.* Пить при авитаминозах по 100 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 4 ст. л. сока моркови, 1 ст. л. сока лопуха, 1 ст. л. сока свеклы, 1 ст. л. отвара плодов шиповника, 1 ч. л. меда.

*Приготовление.* Из всех плодов и лопуха выжать сок, смешать, добавить отвар шиповника и мед.

*Применение.* Пить утром и вечером 2 раза в день по стакану.

*Требуется:* 100 г моркови, 50 г листьев салата посевого, 50 г листьев одуванчика, 50 г молодых побегов лопуха, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. яблочного уксуса.

*Приготовление.* Натереть на средней терке морковь, смешать хорошо с яблочным уксусом, нарезать мелко листья. Одуванчик предварительно замочить на 10 минут в воде.

Перемешать составные части, полить растительным маслом, можно при желании слегка подсолить или подсластить 1 ч. л. меда.

*Применение.* Есть утром натоцак как витаминное, укрепляющее, оздоравливающее средство.

*Требуется:* 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. плодов калины, 1 ст. л. листьев ежевики, 1 ст. л. травы медуницы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* Пить весь день в виде чая, можно с медом.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев кипрея, 1 ст. л. плодов смородины, 1 ст. л. травы спорыша, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. салата посевого, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. травы вербейника обыкновенного, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 2–3 часов, процедить.

*Применение.* Пить как чай с медом или сахаром.

*Требуется:* 1 ст. л. плодов ежевики, 1 ст. л. корня и листьев лопуха большого, 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. ягод красной смородины, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять, укутав, в течение 2 часов процедить. Отжать.

*Применение.* Применять как витаминный чай с медом или сахаром в течение дня.

*Требуется:* 1 ст. л. травы медуницы, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков и листьев настурции большой, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 30–40 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 30 г 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы золототысячника, 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. плодов малины, 1 ст. л. плодов черной смородины, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* Заварить 2 ст. л. сбора кипятком, настоять в течение 20–30 минут, процедить. Отжать.

*Применение.* Пить, как чай, по 100 г 4 раза в день.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

*Артериальная гипертония, атеросклероз* Роль лопуха в лечении данных болезней заключается в его способности очищать сосуды. Поэтому препараты из лопуха и его присутствие в сборах для лечения гипертонии, атеросклероза, совершенно обоснованы.

*Требуется:* 2 ст. л. свежего или сухого корня лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* Сухой корень лопуха залить кипятком, настоять в течение ночи, или свежий корень залить холодной кипяченой водой и настоять в течение ночи. Утром процедить.

*Применение.* Пить по 150 г 3 раза в день за 10 – в течение 15 минут до еды или через час после, применять длительно.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы сушеницы, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. травы омелы, 1 л кипятка.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить кипятком и настаивать в течение 8 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. корня одуванчика, 1 ст. л. корневища пырея ползучего, 1 ст. л. корня мыльнянки, 1 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настаивать в течение 1–2 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 150 г перед завтраком.

*Требуется:* 3 ст. л. цветков боярышника, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. травы хвоща, 3 ст. л. травы омелы, 3 ст. л. луковицы чеснока, 1 ст. л. цветков арники, 2 ст. л. корня лопуха большого, 4 ст. л. травы тысячелистника, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси настоять в воде в течение 2–3 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 50 г 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 3 ст. л. травы пустырника, 3 ст. л. корня и листьев лопуха, 2 ст. л. травы сушеницы, 2 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. почечного чая, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси (с верхом) заварить в кипятке, кипятить в течение 5 минут, настоять в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 3 раза в день в теплом виде за 20 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы адониса, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. цветков боярышника, 1 ст. л. листьев березы, 2 ст. л. травы пустырника, 2 ст. л. травы сушеницы. 1 ст. л. травы хвоща полевого, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав, в течение 5–6 часов, процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день перед едой в теплом виде.

*Требуется:* 15 г корня лопуха, 20 г корня шлемника байкальского, 15 г травы пустырника обыкновенного, 10 г травы мяты перечной, 15 г травы сушеницы болотной, 15 г плодов шиповника коричневого, 15 г травы почечного чая, 10 г цветков ромашки аптечной, 300 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком. Настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 75–50 г 3 раза в день.

*Требуется:* 15 г плодов рябины черноплодной, 10 г плодов моркови посевной, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 15 г корня валерианы лекарственной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г цветков василька синего, 15 г корня и листьев лопуха большого, 15 г плодов боярышника кроваво-красного, 15 г корня шлемника байкальского, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченной и тщательно смешанной травы и плодов залить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать настой по 50 г – 30 г 3 раза в день.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

*Подагра, ревматизм*

Действие препаратов и сборов с корнями лопуха при данных заболеваниях: мочегонное, анальгетическое (обезболивающее), противовоспалительное, антибактериальное, снижающее количество мочевой кислоты в крови, потогонное, кровоочистительное.

*Требуется:* свежие листья лопуха, 1 ст. л. меда, 2 таблетки аспирина.

*Приготовление.* Растереть таблетки аспирина в порошок.

*Применение.* Больные суставы обертывать свежими листьями лопуха. Предварительно смазать больное место медом, обсыпать аспирином, затем в три слоя обернуть подготовленное место лопухом и закрепить бинтом, менять по мере подсыхания до снятия боли. Одновременно с компрессом принимать внутрь настой сухих или свежих корня лопуха.

*Требуется:* 6 ст. л. корня лопуха, 4 ст. л. корня пырея ползучего, 4 ст. л. травы вероники, 6 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 л воды.

*Приготовление.* 40 г смеси залить водой, кипятить в течение 15 минут. Процедить.

*Применение.* Принимать по 100 г 5 раз в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. корня лопуха, 2 ст. л. цветков таволги вязолистной, 3 ст. л. листьев толокнянки, 2 ст. л. травы грыжника, 2 ст. л. травы спорыша, 2 ст. л. травы хвоща, 2 ст. л. цветков василька синего, 3 ст. л. кукурузных рылец, 3 ст. л. сухих створок фасоли, 3 ст. л. почек березы, 1 л воды. *Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 12 часов. Кипятить в течение 5 минут. Настоять. Процедить.

*Применение.* Пить теплым по 50–30 г 4–5 раз в день через 1 час после еды.

*Требуется:* 1 ст. л. корневища лапчатки прямостоячей, 1 ч. л. семян льна посевного, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ч. л. корня любистка лекарственного, 200 мл воды.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить водой, кипятить в течение 15–20 минут. Настоять, укутав, в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. травы вереска, 1 часть корня лопуха, 1 ст. л. корня девясила, 0,5 ст. л. стеблей сабельника, 500 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой, кипятить 10 – в течение 15 минут, настоять, укутав, в течение ночи, утром процедить.  
*Применение.* По 50 г в теплом виде 4–5 раз в день.

Лист лопуха снимает боли. Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, приложить к больному месту пушистой (обратной) стороной, прибинтовать. Снять, когда утихнет боль. Летом можно засушить листья лопуха с длинными черешками. Зимой сухой лист размачивать в теплой воде и прикладывать на больное место.

*Требуется:* 2 ч. л. сухих листьев грушанки круглолистной, 1 ст. л. корня лопуха, 2 ч. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ч. л. сухих листьев подбела дубровиннолистного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси трав залить кипятком. Настоять в течение 2 часов, укутав. Процедить.  
*Применение.* Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

*Требуется:* 10 г корневища с корнями девясила, 10 г корня лопуха, 200 мл воды.

*Приготовление.* Смесь залить водой, отварить в течение 20 минут на малом огне, настоять в течение 4 часов, процедить.  
*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ч. л. травы репья обыкновенного, 200 мл воды.

*Приготовление.* Траву залить водой, кипятить в течение 2–3 минут, настоять в течение 2–3 часов, укутав. Процедить.  
*Применение.* Принимать по 30 г 3 раза в день за в течение 15 минут до еды.

*Требуется:* 1 ч. л. корня репья обыкновенного, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* Корни залить кипятком настоять, укутав в течение 3 часов, процедить.  
*Применение.* Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

*Требуется:* 2 ст. л. корня и листьев лопуха, 2 ст. л. сухих плодов физалиса обыкновенного, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. залить кипятком, варить 10 – в течение 15 минут, охладить, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г 4–5 раз в день.

*Артриты, полиартриты*

*Требуется:* 1 ст. л. корня и листьев лопуха, 1 ст. л. цветков бузины, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. корня петрушки, 1 ст. л. коры ивы, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. измельченного сбора заварить кипятком, кипятить в течение 5 минут, на слабом огне. Охладить. Процедить.

*Применение.* Пить по 400 г отвара в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы звездчатки средней, мокрица, 1 ст. л. корня и листа лопуха, 200 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав, в течение 4 часа, процедить.

*Применение.* Принимать по 50 г 4 раза в день до еды.

*Требуется:* 1 ст. л. грыжника душистого (свежей травы), 1 ст. л. корневища с корнями горечавки желтой, 1 ст. л. корня лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 1 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 1 часа. Процедить.

*Применение.* Пить по 30 г 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. сухой травы фиалки душистой (или трехцветной), 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. листьев черной смородины, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, настоять, укутав, в течение 1 часа, процедить.

*Применение.* По 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. травы душицы, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. плодов малины, 2 ст. л. корня лопуха, 400 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком. Кипятить в течение 5–10 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г горячего отвара 3–4 раза в день.

*Требуется:* 2 ст. л. травы багульника, 2 ст. л. листьев брусники, 2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 части корня лопуха, 2 ст. л. травы череды, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить кипятком, кипятить в течение 10 минут. Настоять в течение 30–40 минут. Процедить.

*Применение.* Пить по 30 г 3 раза в день после еды.

*Требуется:* 2 ст. л. травы багульника, 1 ст. л. жостера (крушины слабительной), 2 ст. л. травы и цветков зверобоя, 1 ст. л. чая почечного, 1 ст. л. травы и цветков тысячелистника, 2 ст. л. хвоща полевого, 2 ст. л. корня лопуха, 500 мл кипятка.

*Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять в течение 5–6 часов. Процедить.

*Применение.* Пить по 100 г 3 раза в день перед едой в теплом виде.

## Глава 5 Применение лопуха в косметологии

Уход за волосами

*Средства от выпадения волос*

*Требуется:* 1 ст. л. корневища аира, 1 ст. л. корневища и корня лопуха, 4 ст. л. шишек хмеля, 1 л воды.

*Приготовление.* 6 ст. л. смеси залить водой, варить в течение 10–15 минут, процедить.

*Применение.* Мыть голову 3 раза в неделю.

*Требуется:* 4 ст. л. корневища и корня лопуха, 4 ст. л. цветков календулы, 3 ст. л. шишек хмеля, 1 л воды.

*Приготовление.* 50 г смеси отварить в воде. Процедить.

*Применение.* Мыть голову 2 раза в неделю.

*Требуется:* 1 ст. л. коры ивы, 1 ст. л. корневища и корня лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения и кипятить 10 – в течение 15 минут.

*Применение.* Мыть голову 3 раза в неделю.

*Требуется:* 3 ст. л. листьев крапивы, 3 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 3 ст. л. корня лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 6 ст. л. смеси залить водой, кипятить в течение 10–15 минут. Процедить.

*Применение.* Мыть голову 3 раза в неделю.

*Требуется:* 2 ст. л. травы вереска, 2 ст. л. травы крапивы жгучей, 2 ст. л. корневища и корня лопуха, 1 ст. л. шишек хмеля, 1 л воды.

*Приготовление.* 7 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения, настоять в течение 30 минут. Процедить.

*Применение.* Мыть голову 3 раза в неделю.

Можно также пить настой лопуха по 150 г 3 раза в день, перед едой. Во время еды принимать 1 драже фолиевой кислоты и 2 драже метионина. Репейное масло интенсивно втирать в кожу голову 3 раза в день. Перед сном смывать водой с горчицей (настой горчицы не должен сильно щипать). После волосы просушить и втереть репейное

масло, слегка массируя кожу головы. На ночь повязать на голову косынку.

*Требуется:* 1 ст. л. корневища аира, 1 ст. л. корневища лопуха, 1 л воды.

*Приготовление.* 6 ст. л. смеси залить водой, кипятить в течение 15 минут, настоять в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Мыть голову 3 раза в неделю.

*Требуется:* 20 г корня лопуха, 100 г нутряного свиного сала, 200 мл воды.

*Приготовление.* Корни залить водой. Варить пока не останется половины первоначального объема, а отвар сгустится. Смешать отвар со свиным салом путем разогревания. Слить в глиняный горшок, закрыть крышкой, обмазать тестом (чтобы не было щелей) и поставить в духовку на несколько часов томиться. После остывания слить оставшуюся воду.

*Применение.* Мазь хороша для отращивания волос.

*Требуется:* свежие корни лопуха.

*Приготовление.* Выкопать корни, промыть холодной водой, натереть на терке и отжать сок. Все делать очень быстро, так как натертый корень на воздухе быстро окисляется и темнеет.

*Применение.* Свежим соком лопуха смазывать кожу головы 2–3 раза в неделю.

Сок можно законсервировать со спиртом в соотношении 1: 1. Такой сок надо разбавлять пополам с водой.

*Требуется:* 20 г корневища аира, 20 г корня лопуха, 10 г цветков ноготков, 15 г шишек хмеля, 1 л кипятка.

*Приготовление.* Смесь залить кипятком, настоять в течение 2 часов, процедить.

*Применение.* Смачивать голову на ночь при выпадении волос.

*Требуется:* 30 г корня лопуха, 70 г листьев крапивы двудомной, 1 л воды.

*Приготовление.* Смеси залить водой, настоять в течение 4 часов.

Процедить.

*Применение.* Мыть голову при облысении.

*Требуется:* 15 г корня лопуха, 15 г травы зверобоя продырявленного, 15 г травы череды трехраздельной, 10 г цветков бессмертника песчаного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г

кукурузных столбиков с рыльцами, 10 г цветков пижмы обыкновенной, 15 г корня аралии маньчжурской, 300 мл воды.

*Приготовление.* 2 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения, настоять в течение 30 минут, процедить.

*Применение.* Пить по 30–50 г настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев березы, 1 ст. л. корня лопуха большого, 1 ст. л. подорожника большого, 1 ст. л. листьев крапивы жгучей, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, довести до кипения, настоять в течение 1–2 часа, процедить.

*Применение.* Мыть и ополаскивать голову 2–3 раза в неделю.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. корня лопуха большого, 1 ст. л. листьев и корня костяники, 1 ст. л. листьев облепихи крушиновидной, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 л воды.

*Приготовление.* 4 ст. л. смеси залить водой, настоять в течение 2 часов, довести до кипения, процедить.

*Применение.* Мыть голову теплым настоем 2 раза в неделю.

*Требуется:* 1 ст. л. травы герани, 1 ст. л. корня лопуха, 1 ст. л. травы крапивы, 1,2 л кипятка.

*Приготовление.* 3 ст. л. смеси залить кипятком, настоять в течение 4 часов, процедить.

*Применение.* Мыть голову 2–3 раза в неделю.

*Требуется:* 20 г корня лопуха, 10 г цветков календулы, 1 л воды.

*Приготовление.* Смесь отварить в воде, процедить.

*Применение.* Теплым отваром мыть голову 2 раза в неделю.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев лопуха, 1 ст. л. свежего корня лопуха, 200 мл воды, 100 г сливочного масла.

*Приготовление.* Смесь залить водой, отварить, измельчить, растереть с маслом.

*Применение.* Использовать как мазь для укрепления волос при их выпадении, а также при ожогах.

## Глава 6 Полезные советы (кулинарные рецепты)

*Первые блюда*

### **Суп с лопухом**

*Требуется:* 500 мл мясного бульона или воды, 25 г моркови, 15 г лука репчатого, 15 г риса, 200 г листьев лопуха, 150 г картофеля, 25 г сметаны, зелень укропа и петрушки.

*Приготовление.* В воде или мясном бульоне сварить морковь, лук, картофель, рис, добавить нарезанные листья лопуха и проварить их 5–8 минут. Заправить сметаной, зеленью укропа и петрушки.

### **Каша из лопуха**

*Требуется:* 500 г корня лопуха, 300–400 мл молока, 25 г сливочного масла.

*Приготовление.* Молодые корни очистить от кожуры, пропустить через мясорубку, залить молоком, варить на слабом огне до готовности. Перед подачей к столу заправить маслом.

### **Картофель, запеченный с лопухом, пыреем и луком**

*Требуется:* 350 г картофеля, по 50 г корня лопуха и корневища пырея, 40 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 20 г сухарей.

*Приготовление.* Картофель очистить, отварить, нарезать кружочками. Корни лопуха очистить, натереть на крупной терке, корневища пырея тщательно промыть, мелко нарезать. Сковороду смазать маслом, уложить слоями кружочки картофеля, лопух, пырей и обжаренный лук, посыпать сухарями, запечь в духовке.

### **Пюре из листьев лопуха со щавелем**

*Требуется:* 2 кг листьев лопуха, 200 г щавеля, 6 ч. л. муки, 1 ст. л. масла, 1 стакан молока, 1 ч. л. сахара, 1 яичный желток.

*Приготовление.* В подсоленной воде отварить листья лопуха и щавель, процедить, протереть. Муку подрумянить в масле, вскипятить со стаканом отвара от шпината и щавеля. Прибавить стакан сырого молока, размешанного с желтком, масло, сахар и прогреть, не доводя до кипения. Время приготовления в течение 20 минут.

### **Суп из листьев лопуха**

*Требуется:* 300 г листьев лопуха, 80 г репчатого лука, 40 г риса, 40 г жира, 200 г картофеля, соль, перец по вкусу.

*Приготовление.* Очищенный, нарезанный картофель и рис сварить до готовности. Измельченные листья лопуха и пассерованный лук добавить в суп за 10–15 минут до подачи к столу.

### *Салаты*

#### **Салат из лопуха**

*Требуется:* 150 г листьев лопуха с черешками, 50 г мяса, 1 яйцо, 25 г зеленого лука, 40 г растительного масла.

*Приготовление.* Молодые листья лопуха с черешками промыть холодной водой, бланшировать в течение 2 минут, нарезать, добавить измельченный лук, нарезанное кусочками отварное мясо, сваренное вкрутую и измельченное яйцо, заправить маслом, посыпать зеленью петрушки или укропа.

#### **Лопух по-корейски**

*Требуется:* 500 г лопуха (белокопытник), 2 головки репчатого лука, соль, перец красный, 2 зубчика чеснока, 2–3 ст. л. соевого соуса, кунжутное семя, аджиномото на кончике ножа.

*Приготовление.* Лопух очистить, порезать на кусочки по 3–5 см, отварить в течение в течение 15 минут и дать стечь. Порезать лук кольцами или полукольцами, обжарить в раскаленном растительном масле (лучше соевом). Добавить лопух, бульон или воду и тушить до готовности еще в течение 15–20 минут. Лопух должен быть слегка хрустящим. Добавить соевый соус, аджиномото, предварительно обжаренное кунжутное семя, раздавленный чеснок. Перед подачей к столу.

#### **Салат с лопухом**

*Требуется:* 600 г листьев лопуха, 200 г зеленого лука, 100 г хрена, 80 г сметаны, соль.

*Приготовление.* Листья лопуха опустить на 1–2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Затем перемешать с измельченным луком, тертым хреном, посолить и заправить сметаной.

## Заключение

Дорогой читатель, в этой книге, надеемся, вы найдете то народное средство, которое давно искали. А оно вот тут, рядом, буквально у вас под ногами, а вы его никогда не замечали, топтали и раздражались, когда этот нахальный репей (то бишь лопух) цеплялся к вашей одежде. А он, возможно, просто предлагал вам свою помощь. Или очень скромный подорожник, который так называется потому, что мы его встретим у дорог, тропинок, около домов. Он так же ненавязчиво предлагает свою помощь, протягивая нам свои зеленые листики и семена.

А одуванчик, ранний цветок, весеннее солнышко! Все части растения целебны – от корня до цветков. Растет буквально везде, радует нас и исцеляет. Не ищите исцеления дорогостоящими заграничными травками и корешками. Уже давно врачи-гомеопаты, целители советуют лечиться своими травками, так как они выросли в той же среде, что и мы, и они лучше других «иностранцев» могут нас излечить.

Итак, дорогой читатель, вы познакомились с тремя целебными растениями. Нет, конечно, вы были знакомы с ними и раньше, с детства, но думаем что сейчас вы открыли их вновь. Узнав, и что собой представляют, какими веществами и витаминами богаты эти скромные растения. Думаем вы будете удивлены, как обширен список болезней, в борьбе с которыми помогут вам эти неброские, но незаменимые лекари. Они не только лекари, но и продукты питания: зеленые молодые листья лопуха и одуванчика не уступят общеизвестным салатам, корни одуванчика – это целебный кофе, а цветки сырье для вина и варенья, которые имеют не только отменный вкус и аромат, но и обладают чудесными целебными свойствами. В конце книги вы узнали о том, как можно заготовить эти лечебные растения, ибо то, что собрано вашими руками обладает для вас и ваших близких особой целительной силой. Удачи вам в этом! Кроме того, обратите внимание на раздел «Противопоказания», здесь перечень растений и противопоказаний к их применению. Эти растения вам могут встретиться в рецептах. Будьте внимательны, не навредите себе.

Помните о том, что болезнь – это сигнал нашего организма о неправильном образе жизни. Поэтому главная цель – изменение образа вашей жизни. А это включает в себя: целесообразное питание, физическую активность, духовную жизнь. Все эти составляющие должны гармонизировать между собой. Тогда не потребуются лекарства и врачи. Ну, а от тех скромных растений целителей, что рядом с нами, не отворачивайтесь и не топчите их. Поблагодарите за то, что они есть и что готовы вам помочь. Они дадут вам здоровье и пищу. А это, поверьте, стоит дорогого!