

**Лечебные настойки на спирту.
Лучшие рецепты**

УДК 615.89
ББК 53.59
М31

Маскаева, Ю. В.

М31 Лечебные настойки на спирту. Лучшие рецепты / Юлия Владимировна Маскаева. — М.: РИПОЛ классик, 2006. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 5-7905-4810-5

Травяные настойки, наряду с настоями и отварами, издавна используются для лечения самых разнообразных заболеваний. В издании собраны рецепты спиртовых настоек из различных лекарственных растений, которые легко можно приготовить в домашних условиях.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ВВЕДЕНИЕ

История фитолечения насчитывает не одно тысячелетие. Лекарственные свойства растений при различных заболеваниях использовали еще в древних цивилизациях шумеров, египтян, китайцев и др. Однако научную основу народная медицина получила только в Древнем Риме. Его знаменитые врачи первыми сделали научное описание лекарственных свойств растений, составили рецепты средств, которые можно использовать при лечении тех или иных заболеваний. Они же первыми изобрели такие лекарственные формы, как экстракт и настойка. Большой вклад в древнегреческую медицину и фармакопею внес Клавдий Гален, который и разработал технологию получения этих лекарственных форм, а также мазей, порошков, сборов, пилюль и пластырей.

С того времени настойки широко используются в официальной и нетрадиционной медицине. Они изготавливаются из лекарственных растений и спирта и обладают рядом преимуществ. Самым главным, пожалуй, является то, что, по сравнению с другими лекарственными формами (настоями, отварами, соками), они хранятся дольше и в течение всего этого времени сохраняют все свои лечебные свойства. Кроме этого, спирт и водка являются сильными растворителями и вытягивают те вещества, которые не вы-

деляются в воду (например, эфирные масла), а получаемые из них настойки практически лишены побочных эффектов, обладают наиболее сильным действием, поэтому внутрь принимаются небольшими дозами.

В данном издании собраны рецепты спиртовых настоек из лекарственных растений, применяемых при лечении разнообразных заболеваний, которые довольно просто приготовить в домашних условиях.

Приготовление настоек в домашних условиях

При приготовлении настоек в домашних условиях существуют некоторые правила, следование которым позволит сохранить лечебные свойства растений. Для этого в первую очередь следует правильно собрать и высушить лекарственное сырье, а только затем приступить непосредственно к приготовлению настоек.

Сбор, подготовка и сушка сырья

Заготовку лекарственного сырья (корней, стеблей, листьев, плодов, коры, почек, цветков) начинают в то время, когда в нем содержится максимальное количество полезных веществ. Так, например, надземные части растений рекомендуется собирать в период от начала цветения до созревания плодов, подземные — в конце периода вегетации, когда в них накоплен запас питательных веществ.

Растения только в том случае сохраняют полезные свойства, если они собраны и заготовлены по всем правилам.

Сбор надземных частей (стеблей, листьев, почек, коры, цветков, плодов, семян) растений

проводят в хорошую ясную погоду, так как влажное от росы или дождя сырье плохо поддается сушке.

Кору заготавливают в апреле-мае, в период интенсивного сокодвижения, когда она легко отслаивается. Максимальное количество действующих полезных веществ содержится в молодой коре, поэтому ее собирают с 1–2-летних веток или саженцев. Для сбора не подходит старая, растрескавшаяся, а также покрытая мхом и лишайниками кора, так как она бедна полезными веществами. На стволе острым ножом сначала делают кольцевые надрезы до древесины на расстоянии 20–30 см друг от друга, затем 1–3 продольных между кольцами. Кору слегка отслаивают и оставляют на 1–2 дня для подвяливания. После этого кору собирают, высушивают, измельчают.

Если заготовка производится в лесном хозяйстве, предварительно желательно выяснить, на каких деревьях можно срезать кору. В остальных случаях собирать ее можно лишь с 1–2 ветвей, чтобы не погубить дерево.

Почки собирают примерно в марте-апреле, после набухания, но до распускания. Крупные почки можно аккуратно срезать острым ножом непосредственно с веток. Если почки мелкие, то сначала нарезают ветви, слегка подсушивают их, а затем обмолачивают.

Листья собирают незадолго до начала периода цветения или во время него, кроме тех видов, у которых листья появляются только по-

сле окончания цветения. Листья срезают аккуратно (особенно со стеблей, чтобы не повредить растение) острым ножом, удаляют толстые сочные черешки, в которых практически не содержатся полезные вещества. Листья крапивы можно собирать в перчатках или сначала скосить траву и выдержать ее примерно 1–2 дня, после чего надземные части потеряют свою жгучесть.

Цветки (венчики и лепестки) собирают в период бутонизации или в начале их распускания. Соцветия-корзинки заготавливают в то время, когда краевые лепестки расположены горизонтально, а если их нет — в момент распускания краевых трубчатых цветков. Исключение составляет арника, цветки которой собирают еще до того, как краевые лепестки примут горизонтальное положение. У собранных цветков удаляют цветоножки и складывают, не уплотняя, в приготовленные корзины.

Траву (олиственные и цветonoсные стебли и побеги, иногда вместе с цветками), травянистые и полукустарниковые растения заготавливают в начале цветения, срезая острым ножом на уровне нижних листьев. У видов с одревесневающими стеблями (полыни, донника и др.) их отбрасывают, заготавливая только листья и цветущие верхушки.

Лекарственное сырье имеет определенные сроки хранения, затем оно теряет свои лечебные свойства.

Плоды и семена собирают в период их полного созревания рано утром или поздно вече-

ром во влажную погоду. Сочные плоды снимают аккуратно, чтобы не повредить, и сразу же отправляют на сушку, пока они не успели слежаться. Ни в коем случае нельзя использовать испорченные или незрелые плоды.

Подземные части (корни, корневища, корневище с неотделенными корнями, клубни) растений можно собирать в любую погоду, так как перед сушкой их обязательно моют. Заготавливают корни осенью: у однолетних в конце вегетационного периода, у двулетних — осенью второго года, у многолетних — осенью второго или третьего года. Исключение составляет любка двулистная, клубни которой собирают в июле. Подземные части растений можно заготавливать также ранней весной, до начала периода роста.

Корни, корневища и клубни аккуратно извлекают из почвы с помощью лопаты или вил, отряхивают, очищают от крупных комков грязи и промывают в холодной проточной воде. Подземные части растений, в которых содержатся сапонины и слизистые вещества (мужской папоротник, некоторые орхидные, лопух, синюха и др.) не моют, а чистят жесткой щеткой и аккуратно снимают верхнюю кожицу. Правда, в некоторых случаях (если корни сильно загрязнены) их все же моют, но очень быстро, иначе сырье может потерять сапонины, разбухнуть и потемнеть.

При заготовке подземное сырье следует собирать так, чтобы оставалась какое-то количество растений для возобновления посадок.

Собранное и очищенное от примесей, подгнивших и побуревших частей, сырые измельчают, семена, почки и плоды просеивают, чтобы очистить от пыли и сора. Затем его ровным тонким слоем кладут на приготовленные лотки и сушат в затемненном и хорошо проветриваемом помещении (на чердаке или под навесом). Сушить под прямыми солнечными лучами нельзя, особенно цветки, траву, листья и корневища.

Почки кладут тонким слоем на лотки и во время сушки периодически перемешивают. Сушат на открытом воздухе под навесом или в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, так как в теплом они могут начать распускаться.

Кору кладут в один слой на лоток и сушат в хорошо проветриваемом помещении или на открытом воздухе. Правильно высушенная кора становится ломкой.

Листья кладут на лоток в 2–3 слоя и сушат в хорошо проветриваемом помещении, периодически переворачивая. Правильно и полностью высушенная трава становится ломкой. После этого ее еще на несколько дней оставляют на свежем воздухе, чтобы она впитала влагу из воздуха и не крошилась при упаковке.

Цветки кладут на лоток тонким слоем, чтобы не переворачивать; сложные соцветия-корзинки время от времени следует ворошить для равномерной просушки.

В зависимости от основных компонентов спиртовые настойки лекарственных трав могут храниться до 3–4 лет и более.

Корни, корневища и клубни сушат в тени в хорошо проветриваемом помещении. Крупные и толстые подземные части растений предварительно разрезают вдоль на несколько частей, а длинные — еще и поперек, чтобы они быстрее высохли. Правильно высушенные корни становятся ломкими.

Растения, богатые эфирными маслами (мята, мелисса, жасмин, душица, чабрец и др.), кладут на лоток толстым слоем и сушат медленно при температуре 25–30 °С, благодаря чему концентрация эфирного масла в них увеличивается.

Быстро сушить необходимо растения, содержащие гликозиды и алкалоиды (листья наперстянки, дурмана, белены, золототысячник, ландыш, пустырник и др.) и витаминосодержащие виды (плоды шиповника, земляники, листья первоцвета и др.), так как эти вещества быстро улетучиваются и разрушаются. Первые сушат при температуре 50–60 °С, вторые — при 70–90 °С, а если вместе с витаминами содержатся эфирные масла (плоды черной смородины) — при 50–60 °С.

Готовое сырье фасуют в бумажные или картонные пакеты, но лучше всего использовать стеклянную или металлическую тару с плотно закрывающейся крышкой. Хранят сырье в хорошо проветриваемом темном, сухом и чистом помещении. В этом помещении нельзя хранить сильнопахнущие вещества (керосин, нафталин и др.), так как сырье легко впитывает посторонние запахи.