





Содержание

Введение	16
--------------------	----

Часть I

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Общие сведения о способах использования лекарственных растений	19
Химический состав трав, их воздействие на организм человека	19
Время сбора, сушка и хранение растений	21
Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений	23
Приготовление лекарственных форм	24
Показания и противопоказания к применению трав	29
Лекарственные растения	32
Адонис весенний (<i>Adonis vernalis</i> L.)	32
Аир болотный (<i>Acorus calamus</i> L.)	34
Аконит ядовитый (<i>Aconitum napellus</i> L.)	36
Алтей лекарственный (<i>Althaea officinalis</i> L.)	37
Амарант колосистый (<i>Amaranthus retroflexus</i> L.)	39
Аралия маньчжурская (<i>Aralia manshurica</i> Rupr. et Maxim.)	40
Арника горная (<i>Arnica montana</i> L.)	41
Астрагал датский (<i>Astragalus danicus</i> Rotz.)	43
Бадан толстолистный (<i>Bergenia crassifolia</i> (L.) Fritsch.)	44
Белена черная (<i>Hyoscyamus niger</i> L.)	46
Белладонна обыкновенная, или красавка (<i>Atropa Belladonna</i> L.)	47



Болиголов крапчатый (<i>Conium maculatum</i> L.)	48
Будра плющевидная (<i>Glechoma hederacea</i> L.)	50
Буквица лекарственная (<i>Betonica officinalis</i> L.)	52
Валериана лекарственная (<i>Valeriana officinalis</i> L.)	53
Василек синий (<i>Centaurea cyanus</i> L.)	55
Вахта трехлистная (<i>Menyanthes trifoliata</i> L.)	57
Вербена лекарственная (<i>Verbena officinalis</i>)	59
Вероника лекарственная (<i>Veronica officinalis</i> L.)	61
Воробейник лекарственный (<i>Lithospermum officinale</i> L.)	63
Гармала обыкновенная (<i>Peganum harmala</i> L.)	64
Горец змеиный (<i>Polygonum bistorta</i> L.)	65
Горец перечный (<i>Poligonum hydropiper</i> L.)	68
Горец птичий (<i>Polygonum aviculare</i>)	69
Горец почечуйный (<i>Polygonum persicarium</i> L.)	71
Горечавка желтая (<i>Gentiana lutea</i> L.)	73
Гравилат городской (<i>Geum urbanum</i> L.)	74
Девясил высокий (<i>Inula helenium</i> L.)	76
Донник лекарственный (<i>Melilotus officinalis</i> L.)	79
Дудник лесной (<i>Angelica silvestris</i> L.)	81
Дурман обыкновенный (<i>Datura stramonium</i> L.)	83
Душица обыкновенная (<i>Origanum vulgare</i> L.)	84
Дымянка лекарственная (<i>Fumaria officinalis</i> L.)	86
Дягиль лекарственный (<i>Archangelica officinalis</i> Hoffm.)	88
Желтушник серый (<i>Erysimum diffusum</i> Ehrh.)	90
Женьшень обыкновенный (<i>Panax schin-seng</i>)	91
Звездчатка средняя (<i>Stellaria media</i> L.)	93
Зверобой продырявленный (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	95
Змееголовник молдавский (<i>Dracocephalum moldavica</i> L.)	98
Золотая розга (<i>Solidago vulgaurea</i> L.)	99
Золототысячник зонтичный (<i>Centaureium umbellatum</i> Gilib.)	101
Исландский мох, или цетрария исландская (<i>Cetraria islandica</i> (L.) Ach.)	102
Истод тонколистный (<i>Polygala tenuifolia</i> Willd.)	103
Каланхоэ перистое (<i>Kalanchoe pinnata</i> Persl.)	105
Календула лекарственная (<i>Calendula officinalis</i> L.)	106
Калужница болотная (<i>Caltha palustris</i> L.)	108
Кипрей узколистный (<i>Chamaenerium angustifolium</i> (L.) Scop.)	109
Кирказон ломоносовидный (<i>Aristolochia clematitis</i> L.)	111
Кислица обыкновенная (<i>Oxalis acetosella</i> L.)	113



Клевер луговой (<i>Trifolium pratense</i> L.)	114
Клещевина обыкновенная (<i>Ricinus communis</i> L.)	117
Копытень европейский (<i>Asarum europaeum</i> L.)	118
Крапива двудомная (<i>Urtica dioica</i> L.)	119
Крапива жгучая (<i>Urtica urens</i> L.)	122
Кровохлебка лекарственная (<i>Sanguisorba officinalis</i> L.)	124
Кубышка желтая (<i>Nuphar lutea</i> L.)	126
Кувшинка белая (<i>Nymphaea alba</i> L.)	128
Купена лекарственная (<i>Polygonatum officinalis</i> L.)	129
Ландыш майский (<i>Convallaria majalis</i> L.)	130
Лапчатка прямостоячая (<i>Potentilla erecta</i> Hampe L.)	132
Левзея сафлоровидная (<i>Rhaponticum carthamoides</i> D. C.)	134
Лен посевной (<i>Linum usitatissimum</i> L.)	136
Лопух большой (<i>Arctium lappa</i> L.)	138
Любисток лекарственный (<i>Levisticum officinale</i> Koch.)	141
Любка двулистная (<i>Platanthera bifolia</i> Rich.)	143
Мальва лесная (<i>Malva sylvestris</i> L.)	144
Манжетка обыкновенная (<i>Alchemilla vulgaris</i> L.)	146
Маргаритка многолетняя (<i>Bellis perennis</i> L.)	148
Мать-и-мачеха обыкновенная (<i>Tussilago farfara</i> L.)	149
Медуница лекарственная (<i>Pulmonaria officinalis</i> L.)	152
Мелисса лекарственная (<i>Melissa officinalis</i> L.)	154
Мята перечная (<i>Mentha piperita</i> L.)	156
Наперстянка красная (<i>Digitalis purpureae</i>)	158
Одуванчик лекарственный (<i>Taraxacum officinalis</i> Web. S. I.)	159
Окопник лекарственный (<i>Symphytum officinale</i> L.)	162
Омела белая (<i>Viscum album</i> L.)	163
Очанка лекарственная (<i>Euphrasia officinalis</i> L.)	165
Пастушья сумка обыкновенная (<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.)	166
Первоцвет лекарственный (<i>Primula officinalis</i> Jacql.)	167
Пижма обыкновенная (<i>Tanacetum vulgare</i> L.)	169
Пион тонколистный (<i>Paeonia tenuifolia</i> L.)	170
Пион уклоняющийся (<i>Paeonia anomalis</i> L.)	172
Подорожник большой (<i>Plantago major</i> L.)	174
Полынь горькая (<i>Artemisia absintium</i> L.)	176
Полынь обыкновенная (<i>Artemisia vulgaris</i> L.)	178
Пустырник пятилопастный (<i>Leonurus quinquelobatus</i> Gilib. Ex uster)	181
Пырей ползучий (<i>Agropyrum repens</i> (L.) pal et beauv.)	183
Расторопша пятнистая (<i>Silybum marianum</i> L.)	186



Репешок обыкновенный (<i>Aggrimonia eupatoria</i> L.)	187
Ромашка аптечная (<i>Matricaria chamomilla</i> L.)	189
Сивец луговой (<i>Succisa pratensis</i> Moench.)	192
Солодка гладкая (<i>Glicyrrhiza glabra</i> L.)	193
Стальник колючий (<i>Ononis spinosa</i> L.)	195
Сушеница топяная (<i>Gnaphalium uliginosum</i> L.)	196
Таволга вязолистная (<i>Filipendula ulmaria</i>)	198
Татарник колючий (<i>Onopordum acanthium</i> L.)	200
Тимьян ползучий (чабрец) (<i>Thymus serpyllum</i> L.)	202
Тысячелистник обыкновенный (<i>Achillea millefolium</i> L.)	204
Хвощ полевой (<i>Equisetum arvense</i> L.)	206
Хмель обыкновенный (<i>Humulus lupulus</i> L.)	208
Цикорий обыкновенный (<i>Cichorium intybus</i> L.)	210
Цмин песчаный (бессмертник) (<i>Helichrysum arenarium</i> (L.) moench)	213
Череда трехраздельная (<i>Bidens tripartita</i> L.)	214
Чернокорень лекарственный (<i>Cynoglossum officinale</i> L.)	216
Чистотел большой (<i>Chelidonium majus</i> L.)	218
Шалфей лекарственный (<i>Salvia officinalis</i> L.)	220
Ясенец кавказский (<i>Dictamnus caucasicus</i> Fisch. et Gross.)	222
Деревья и кустарники.	224
Акация белая (<i>Robinia pseudoacacia</i> L.)	224
Багульник болотный (<i>Ledum palustre</i> L.)	225
Барбарис обыкновенный (<i>Berberis vulgaris</i> L.)	226
Барвинок малый (<i>Vinca minor</i> L.)	227
Береза повислая (<i>Betula pendula</i> Roth.)	228
Боярышник кроваво-красный (<i>Crataegus sanguinea</i> Pall.)	230
Бузина красная (<i>Sambucus racemosa</i> L.)	231
Бузина черная (<i>Sambucus nigra</i> L.)	232
Вереск обыкновенный (<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hill)	233
Грецкий орех (<i>Juglans regia</i> L.)	235
Дуб обыкновенный (<i>Quercus robur</i> L.)	236
Дрок красильный (<i>Genista tinctoria</i> L.)	237
Ель обыкновенная (<i>Picea excelsa</i> Link. (<i>Picea abies</i>) (L.) Karast)	239
Ива белая (<i>Salix alba</i> L.)	240
Заманиха высокая (<i>Echinopanax elatum</i> Nakai)	241
Калина обыкновенная (<i>Viburnum opulus</i> L.)	243
Каштан конский обыкновенный (<i>Aesculus hippocastanum</i> L.)	244
Кедр сибирский (<i>Pinus sibirica</i> R. Mayr.)	246



Клен платановидный (<i>Acer platanoides</i> L.)	247
Крушина ольховидная (<i>Frangula alnus</i> Mill.)	248
Крушина слабительная (жостер) (<i>Rhamnus cathartica</i> L.)	249
Лаванда настоящая (<i>Lavandula spica</i> L.)	250
Лещина обыкновенная (<i>Corylus avellana</i> L.)	251
Лимонник китайский (<i>Schisandra chinensis</i> Baill.)	252
Липа сердцевидная (<i>Tilia cordata</i> Mill.)	254
Можжевельник обыкновенный (<i>Juniperus communis</i> L.)	255
Ольха серая (<i>Alnus incana</i> (L.) Moench)	257
Осина обыкновенная (<i>Populus tremula</i> L.)	258
Пихта сибирская (<i>Abies sibirica</i> Ledeb.)	259
Рута пахучая (<i>Ruta graveolens</i> L.)	260
Рябина обыкновенная (<i>Sorbus aucuparia</i> L.)	261
Сабельник болотный (<i>Comarum palustre</i> L.)	263
Сирень обыкновенная (<i>Syringa vulgaris</i> L.)	264
Сосна лесная (<i>Pinus silvestris</i> L.)	265
Толокнянка обыкновенная (<i>Arctostaphylos uva-ursi</i> (L.) Adans.)	266
Тополь черный (<i>Populus nigra</i> L.)	268
Черемуха обыкновенная (<i>Padus racemosa</i> Gilib.)	269
Шиповник коричный (<i>Rosa cinnamomea</i> L.)	270
Эвкалипт шариковый (<i>Eucalyptus globulus</i> Labiez.)	272
Элеутерококк колючий (<i>Eleutherococcus senticosus</i> Max.)	273
Ясень высокий (ясень обыкновенный) (<i>Fraxinus exelsior</i> L.)	274
Овощи и зернобобовые	276
Баклажан (<i>Solanum melongena</i> L.)	276
Горох посевной (<i>Pisum sativum</i> L.)	277
Кабачок (<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>giraumonas</i>)	278
Капуста кочанная (<i>Brassica capitata</i> (L.) convar <i>capitata</i>)	279
Картофель (<i>Solanum tuberosum</i> L.)	281
Кукуруза (<i>Zea mays</i> L.)	282
Лук репчатый (<i>Allium cepa</i> L.)	283
Морковь посевная (<i>Daucus sativus</i> Roehl.)	285
Огурец посевной (<i>Cucumis sativus</i> L.)	286
Патиссон (<i>Cucurbita pepo</i> var. <i>Patisson</i>)	287
Перец стручковый красный (<i>Capsicum annuum</i> L.)	288
Подсолнечник обыкновенный (<i>Helianthus annuus</i> L.)	290
Редька посевная (<i>Raphanus sativus</i> L.)	291
Репа огородная (<i>Brassica rapa</i> L.)	292
Свекла обыкновенная (<i>Beta vulgaris</i> L.)	293



Соя щетинистая (<i>Glycine hispida</i> (Moench) Max.)	295
Томат (помидор) съедобный (<i>Lycopersicum esculentum</i> Mill.)	296
Тыква обыкновенная (<i>Cucurbita pepo</i> L.)	297
Фасоль обыкновенная (<i>Phaseolus vulgaris</i> L.)	298
Хрен обыкновенный (<i>Armoracia rusticana</i> Lam.)	299
Чеснок посевной (<i>Allium sativum</i> L.)	300
Фрукты и ягоды	303
Абрикос обыкновенный (<i>Armeniaca vulgaris</i> Lam.)	303
Авокадо (<i>Persea Americana</i> Mill.)	304
Айва продолговатая (<i>Cydonia oblonga</i> Mill.)	305
Апельсин сладкий (<i>Citrus sinensis</i> L.)	306
Арбуз съедобный (<i>Citrullus vulgaris</i> Schrad.)	307
Брусника (<i>Vaccinium vitis idaea</i> L.)	309
Виноград культурный (<i>Vitis vinifera</i> L.)	310
Вишня обыкновенная (<i>Cerasus vulgaris</i>)	311
Голубика лесная (<i>Vaccinium uliginosum</i> L.)	313
Гранат (<i>Punica granatum</i> L.)	314
Грейпфрут (<i>Citrus paradise</i> Macf.)	315
Груша обыкновенная (<i>Pyrus communis</i> L.)	316
Дыня обыкновенная (<i>Cucumis melo</i> L.)	318
Ежевика сизая (<i>Rubus caesius</i> L.)	319
Жимолость душистая (<i>Lonicera caprifolium</i> L.)	320
Земляника лесная (<i>Fragaria vesca</i> L.)	322
Клюква болотная (<i>Oxycoccus palustris</i> Pers.)	323
Крыжовник (<i>Grossularia reclinata</i> (L.) Mill.)	325
Лимон (<i>Citrus limon</i> L.)	326
Малина обыкновенная (<i>Rubus idaeus</i> L.)	327
Мандарин (<i>Citrus unshiu</i> Marc.)	328
Облепиха крушиновидная (<i>Hippophae rhamnoides</i> L.)	329
Персик (<i>Persica vulgaris</i> Mill.)	331
Слива домашняя (<i>Prunus domestica</i> L.)	332
Смородина черная (<i>Ribes nigrum</i> L.)	333
Терн (<i>Prunus spinosa</i> L.)	334
Черника обыкновенная (<i>Vaccinium myrtillus</i> L.)	335
Яблоня (<i>Malus Borkh.</i>)	336
Злаки	338
Гречиха посевная (<i>Fagopyrum esculentum</i> Moench)	338
Овес обыкновенный (<i>Avena sativa</i> L.)	339
Просо обыкновенное (<i>Panicum miliaceum</i> L.)	341



Пшеница (<i>Triticum aestivum</i> L.)	342
Рис посевной (<i>Oryza sativa</i> L.)	344
Рожь посевная (культурная) (<i>Secale cereale</i> L.)	345
Ячмень обыкновенный (<i>Hordeum vulgare</i> L.)	347
Пряности и зелень	349
Анис обыкновенный (<i>Anisum vulgare</i> Gaertn.)	349
Базилик мятнолистный (<i>Ocimum menthifolium</i> Hochst.)	350
Бедренец (<i>Pimpinella saxifraga</i> L.)	352
Бурчник лекарственный (<i>Borago officinalis</i> L.)	353
Гвоздика разноцветная (<i>Dianthus versicolor</i> Fisch.)	355
Горчица сарептская (<i>Brassica juncea</i> L.)	356
Имбирь лекарственный (<i>Zingiber officinale</i>)	357
Кориандр посевной (<i>Coriandrum sativum</i> L.)	358
Лавр благородный (<i>Laurus nobilis</i> L.)	360
Латук посевной (салат) (<i>Lactuca sativa</i> L.)	361
Майоран садовый (<i>Majorana hortensis</i> L.)	362
Перец черный (<i>Piper nigrum</i> L.)	363
Петрушка огородная (<i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.)	365
Ревень тангутский (<i>Rheum palmatum</i> L.)	366
Розмарин лекарственный (<i>Rosmarinus officinalis</i> L.)	367
Сельдерей пахучий (<i>Arium graveolens</i> L.)	369
Спаржа лекарственная (<i>Asparagus officinalis</i> L.)	370
Тимьян обыкновенный (<i>Nhymus vulgaris</i> L.)	371
Тмин обыкновенный (<i>Garum garvi</i> L.)	373
Укроп пахучий (<i>Anethum graveolens</i> L.)	374
Фенхель обыкновенный (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	375
Шафран посевной (<i>Crocus sativus</i> L.)	376
Шпинат огородный (<i>Spinacia oleracea</i> L.)	378
Щавель конский (<i>Rumex confertus</i> L.)	379

Часть II

ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ

Заболевания сердца и сосудов	383
Атеросклероз	383
Варикозное расширение вен	386
Гипертония	390



Гипотония	394
Инфаркт миокарда	398
Ревматизм	402
Сердечная недостаточность.	405
Стенокардия	408
Заболевания дыхательной системы и лор-органов	413
Ангина	413
Бронхиальная астма	417
Бронхит	421
Ларингит	425
Отит	429
Пневмония	433
Ринит	436
Синуситы	440
Тонзиллит	444
Трахеит	448
Заболевания нервной системы	453
Бессонница	453
Головная боль	456
Истерия	460
Неврит	463
Неврозы	468
Стресс	472
Хроническая усталость.	475
Заболевания эндокринной системы и обмена веществ.	481
Гиповитаминозы	481
Гипотиреоз	485
Зоб эндемический	488
Ожирение	492
Подагра	496
Рахит	499
Заболевания опорно-двигательного аппарата	503
Артриты.	503
Артрозы.	507
Миозит.	511
Остеохондроз.	515
Радикулит	520



Заболевания кожи	524
Бородавки	524
Грибковые заболевания (микозы)	528
Крапивница	531
Опрелость	534
Облысение	538
Повышенная потливость	542
Фурункулы, абсцессы	545
Чесотка	548
Детские болезни	552
Ветряная оспа	552
Коклюш	555
Корь	559
Краснуха	562
Заболевания молочной железы	566
Мастит	566
Мастопатия	569
Заболевания глаз	574
Близорукость	574
Катаракта	578
Конъюнктивит	581
Ячмень	584
Инфекционные заболевания	588
Гельминтозы	588
Герпес	590
Дизентерия	594
Лямблиоз	597
ОРВИ и грипп	600
Заболевания органов пищеварения	605
Гастриты	605
Геморрой	609
Гепатит неинфекционный	612
Дискинезия желчевыводящих путей желчного пузыря	616
Панкреатиты	619
Функциональные расстройства пищеварения (запор, понос, метеоризм, изжога)	623



Холецистит (желчнокаменная болезнь)	631
Цирроз печени	635
Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	638
Очищение кишечника	642
Травяные клизмы	642
Выведение каловых камней	643
Очищение кишечника за 3 дня	644
Заболевания почек и мочевыводящих путей	649
Нефрит и гломерулонефрит.	649
Пиелонефрит	652
Цистит	656
Болезни половой сферы у женщин.	661
Бесплодие	661
Вагиниты	664
Воспаление придатков матки	667
Климактерический синдром	671
Маточные кровотечения	676
Молочница	679
Нарушения менструального цикла (обильные месячные, болезненные месячные, задержка месячных и пр.)	682
Предменструальный синдром	685
Фибромиома (миома) матки	689
Эрозия шейки матки	693
Заболевания мужской половой сферы	698
Аденома предстательной железы	698
Импотенция	702
Простатит острый и хронический	706
Уретрит	710
Экстренная помощь при неотложных состояниях	714
Зубная боль	714
Лихорадка	718
Обморок	720
Ожоги.	722
Отравление	725
Раны, порезы, кровотечения	727
Природная косметология	732
Уход за лицом	732



Нормальная кожа	733
Сухая кожа	738
Жирная кожа.	744
Комбинированный тип кожи.	747
Увядающая кожа.	751
Кожа вокруг глаз.	755
Веснушки или пигментные пятна.	758
Уход за руками	762
Ванночки для усталых рук	763
Средства от потливости ладоней.	764
Средства от трещин и мозолей на руках.	765
Противовоспалительные составы для смягчения кожи.	766
Уход за ногтями	768
Средства для укрепления ногтей	768
Средства для ускорения роста ногтей.	770
Уход за ногами.	771
Уход за волосами	777
Питательные и укрепляющие средства	778
Средства против выпадения волос	781
Средства от перхоти	785
Уход за кожей тела	786
Средства для очищения, питания, смягчения кожи.	786
Средства для борьбы с целлюлитом	789
Общие рекомендации по омоложению организма.	792
Заключение.	797





Введение

Сегодня, полагаясь на фармакологию и врачей, некоторые из нас стали забывать о том, что лечит Природа, а медицина ей лишь помогает. Со многими заболеваниями организм в состоянии справиться сам, поскольку обладает естественными защитными силами. Надо только вовремя поддержать его, и самыми надежными помощниками в этом могут стать лекарственные растения — неоднократно испытанные средства, применявшиеся для лечения.

Давно доказано, что практически все лекарственные растения, которые сейчас применяются в фитотерапии, издревле использовались лекарями-травниками. Правда, профессионалы также внесли свой вклад в изучение химического состава растений. Современные технологии позволили проникнуть в тайны, которые долго оставались неразгаданными. В век прогресса нам важно знать, как действует то или иное растение, как правильно приготовить настой или отвар в домашних условиях. Об этом и рассказывается в этой книге.

Здесь собраны и обработаны уникальные рецепты, составленные на основе наиболее распространенных лекарственных растений, которые используются в алтайской, сибирской, украинской, белорусской, болгарской, китайской... и, конечно, российской народной медицине.

В первой части книги описываются самые известные лекарственные растения, которые встречаются на большей части территории нашей страны, указывается ареал их распространения, подробно описывается химический состав, то, какие части растения можно использовать для получения лекарственных форм.



Здесь же представлены рецепты ряда лекарственных форм, которые применяются против той или иной болезни.

Однако, обращаясь к лечению травами, нужно помнить о том, что они не панацея. Некоторые из них имеют противопоказания, что обязательно следует учитывать. Иногда народная медицина использует сильнодействующие и даже ядовитые растения. Несомненно, следует соблюдать меры предосторожности при лечении подобными средствами. В то же время надо учитывать, что понятие ядовитости относительное и степень ее чаще всего определяется дозировкой. Тем не менее на такие растения в книге обращено особое внимание. Перечислены также возможные последствия, которые могут возникнуть при длительном или неточном применении растительных средств.

Во второй части книги даны краткие описания некоторых самых распространенных заболеваний и народные способы их лечения с использованием лекарственных сборов. Приведенные рецепты лекарств, будь то настои, отвары или мази, способствуют излечению от многих недугов, выведению вредных продуктов обмена, очищают и омолаживают организм, укрепляют иммунитет.

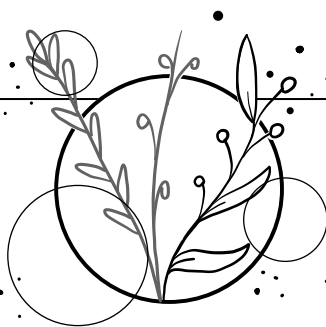
Лекарственные растения оказывают на организм более мягкое и многостороннее действие, чем синтезированные препараты. Большинство из них не вызывают отрицательных побочных явлений и не дают осложнений. В этом состоит главное достоинство лечения травами.

В современной медицине растения не сдали своих позиций. Более того, с каждым годом увеличивается число медикаментов, которые базируются на травяной основе. Можно воспользоваться ими. А лучше пойти в лес или поле, найти нужное сырье и самому приготовить несложный лекарственный сбор, который поможет укрепить и поддержать здоровье. Книга рассказывает о том, как это сделать правильно.



Часть I

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
РАСТЕНИЯ
И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ
В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ





Общие сведения о способах использования лекарственных растений

Химический состав трав, их воздействие на организм человека

Целительные свойства растений обусловлены наличием в них разнообразных химических веществ и соединений, количество и качество которых зависят от вида растения, условий его произрастания, времени сбора, способов сушки и условий хранения.

Полезные вещества могут содержаться во всем растении или отдельных его частях.

К числу наиболее действенных химических веществ относятся алкалоиды, глюкозиды, дубильные вещества, флавоны и флавоноиды, антибиотики, органические кислоты, лактоны, минеральные соли, витамины, микроэлементы, эфирные масла, слизи, смолы, жиры, белки, углеводы, ферменты, пигменты и др.

Приведем краткую характеристику некоторых из них.

Алкалоиды — сложные органические соединения, содержащие азот и дающие щелочную реакцию. К ним относятся морфин, кодеин, кофеин, никотин, эфедрин, папаверин, хинин, стрихнин и др. Нередко именно они являются причиной ядовитости некоторых растений. Эти очень ценные лекарственные вещества применяются для лечения заболеваний внутренних органов, нервной системы и многих других болезней.

Гликозиды — органические нелетучие вещества, состоящие из соединений глюкозы и других сахаров с различными органическими соединениями, которые широко используют для лечения



сердечно-сосудистых заболеваний. Некоторые растения, содержащие их, очень ядовиты, и их применение требует строгого врачебного контроля.

Гликозиды сложного строения, называемые сапонинами, являются очень активными и сильнодействующими веществами, которые применяют в качестве отхаркивающего, а также противосклеротического средства.

Другой разновидностью гликозидов являются горечи — горькие на вкус безазотистые вещества, стимулирующие деятельность желудочно-кишечного тракта и улучшающие процессы пищеварения.

Дубильные вещества (таннины) — безазотистые органические соединения, обладающие вяжущим и противовоспалительным действием. Используются в терапии желудочно-кишечных заболеваний, в лечении стоматитов, кожных недугов, ожогов и т. д.

Флавоны и флавоноиды — органические соединения, используемые в качестве основы для изготовления желчегонных препаратов, а также средств для укрепления стенок кровеносных сосудов.

Антибиотики — органические вещества самого различного химического состава, обладающие избирательной способностью убивать или подавлять рост и размножение определенных видов болезнетворных бактерий. Наиболее известными среди них являются фитонциды — антибиотики цветковых растений. Они используются при инфекционных и вирусных заболеваниях, туберкулезе, кожных, легочных, желудочно-кишечных, лор-болезнях и многих других. Фитонциды также применяются для усиления процессов регенерации поврежденных тканей.

Органические кислоты (яблочная, лимонная, виннокаменная, муравьиная, щавелевая, янтарная и др.) применяются для лечения самых различных болезней. Особенно благотворно они влияют на обмен веществ в организме человека.

Лактоны — вещества, производные от оксикислот, применяют в гематологии, онкологии и некоторых других направлениях современной медицины.

Минеральные соли (калиевые, кальциевые, магниевые, фосфорные, железистые и др.), содержащиеся в растениях, оказывают положительное влияние на процессы обмена веществ, работу



кровеносной и нервной систем, образованию ферментов и гормонов, от их наличия зависит состояние мышц, костей скелета и др.

Витамины — вещества, крайне необходимые для нормальной жизнедеятельности организма человека в любом возрасте. Поэтому применение их в медицине неограниченно. В настоящее время известно более 20 природных витаминов, содержащихся в лекарственных растениях. Самые распространенные среди них: А, В₁, В₂, В₆, В₁₅, РР, С, D, К, Р.

Микроэлементы (железо, медь, алюминий, хром, марганец, цинк, никель, кобальт, йод, бром и др.) — химические вещества, имеющие очень важное значение в биологических процессах, особенно дыхания, обмена веществ, кроветворения. Они поступают в организм в основном с овощами и фруктами.

Эфирные масла — смеси различных летучих веществ, самого разнообразного химического состава, обладающие довольно сильным ароматом. Они широко применяются в медицине в качестве противокашлевых, противомикробных и болеутоляющих средств.

Смолы — химические вещества, близкие по составу к эфирным маслам. Смолы некоторых растений используются в качестве ранозаживляющих средств.

Слизи — безазотистые вещества, к которым относятся в основном полисахариды. Применяются внутрь при кашле и наружно в качестве смягчающего кожу средства.

Время сбора, сушка и хранение растений

Перед тем как приступить к сбору растений, необходимо тщательно изучить их, научиться отличать полезные растения от близких им, но не лекарственных, определять ядовитые виды. Большое значение для сбора растений имеют сроки, которые зависят от региональных природных и климатических условий и могут существенно различаться не только в разных областях, но даже в соседних районах.

Необходимо также точно знать, какие части растений следует собирать в то или иное время, так как нередко различные части одного и того же растения могут обладать различным действием.



Существует несколько основных групп лекарственного растительного сырья:

- 1) корневища, корни, клубни;
- 2) кора;
- 3) листья;
- 4) цветки;
- 5) трава;
- 6) плоды;
- 7) семена.

У некоторых растений (сосны, березы, тополя и др.) используются также и почки.

Корни, корневища и клубни обычно выкапывают после созревания семян осенью или ранней весной, кору снимают весной, в период усиленного сокодвижения, сбор листьев производят во время бутонизации и цветения растений, цветки заготавливают в период массового цветения, траву — перед цветением или во время цветения, плоды и семена — после их полного созревания. Почки собирают ранней весной, когда они еще не начали раскрываться.

При сборе имеет значение не только время года, месяц, но даже время суток. При заготовке собирают только те части растений, которые нужны для медицинских целей. Во время сбора не следует делать больших запасов сырья, ведь многие лекарственные растения сохраняют свои лечебные свойства всего 1–2 года.

Не рекомендуется собирать растения в полиэтиленовые пакеты, так как в них они быстро портятся.

Сушка

Сушка является очень важным этапом подготовки лекарственного сырья. Недостаточно или неправильно высушенные части растений в дальнейшем могут не только потерять свои полезные качества, но и попросту сгнить.

При естественной сушке для того, чтобы растения не потеряли своих лечебных свойств, их следует сушить на открытом воздухе, в тени (исключение составляют в основном ягоды и некоторые плоды, которые перед сушкой в течение нескольких часов провяливают на солнце), в хорошо проветриваемом помещении. Сырье раскладывают на картоне, фанере, ткани или листе чистой бумаги слоем в 1–2 см.



Сушить бóльшую часть растений следует при температуре не выше 40–50 °С, содержащие эфирные масла растения — при температуре не выше 30 °С.

Искусственную сушку применяют в основном осенью или при сборе растений в дождливый период. Для нее используют русские печи с наполовину открытой трубой.

В процессе сушки растения необходимо несколько раз осторожно переворачивать.

Хранение сырья

Перед хранением лекарственные растения обязательно измельчают.

Способы хранения сырья зависят от его вида. Сухое сырье помещают в бумажные пакеты, картонные коробки, ящики, выложенные чистой белой бумагой, в мешочки из ткани (лучше хлопчатобумажной), или в стеклянные банки.

Следует помнить, что сырье в сухом виде обладает большой гигроскопичностью, поэтому хранить его следует в сухих местах, желательна хорошая проветриваемость. При этом пакеты с пахучими веществами должны храниться отдельно.

Если сырье содержит летучие вещества (например, эфирные масла), его помещают в стеклянные банки с плотно закрывающимися крышками.

Следует избегать хранения лекарственных растений рядом с источниками тепла или в слишком жарких помещениях. Нежелательно также воздействие прямых солнечных лучей.

Независимо от вида тары каждая из них снабжается этикеткой, на которой написаны название растения, место и время его сбора.

Сроки хранения растительного сырья также зависят от его вида: травы, цветы и листья обычно хранят в течение 1–1,5 лет, кору и корни — до 2–2,5 лет.

Общие сведения о способах использования и дозировках лечебных растений

Лекарственные растения применяют как внутрь (в виде настоев, настоек, отваров, соков, порошков), так и наружно (в виде ванн, мазей, обертываний, примочек, компрессов, присыпок и др.).



Главным правилом приготовления любого препарата из свежего или сушеного сырья является его предварительное измельчение до размеров от 3–5 мм (для травы, листьев, цветков, стеблей, коры и корней) до 0,5 мм (для семян). Связано это с тем, что из мелких частиц полезные действующие вещества извлекаются быстрее и эффективнее.

Особенностью действия препаратов из лекарственных растений является то, что эффективность их воздействия проявляется не сразу, а лишь после длительного срока употребления. Поэтому их принимают, как правило, не менее 1–2 месяцев. При лечении хронических заболеваний делают перерыв на 1,5–2 месяца, после чего прием препаратов возобновляют.

Поскольку человеческий организм обладает способностью привыкать к средствам, применяемым в течение длительного времени, обычно препараты того или иного действия периодически заменяют аналогичными.

При покупке растительного сырья в аптеках на упаковке обычно указываются способы применения и дозировка. Они представляют собой общие рекомендации. Дозы, количество приемов и продолжительность употребления препаратов могут существенно различаться в зависимости от характера недуга, возраста, общего состояния и индивидуальных особенностей больного. Поэтому при лечении серьезных и хронических заболеваний перед употреблением тех или иных лекарственных растений лучше всего проконсультироваться у лечащего врача.

Приготовление лекарственных форм

Основными лекарственными формами растений, которые готовят и употребляют в домашних условиях, являются отвары, водные настои и спиртовые настойки, ингаляционные смеси, порошки, мази, припарки, чай, сборы и соки.

Настои

Настои являются одной из самых эффективных лекарственных форм, так как, быстро всасываясь, они оказывают достаточно сильное воздействие на организм человека.

Существуют два основных способа приготовления настоев — горячий и холодный.



При горячем способе 1–2 ст. л. измельченного растения помещают в химически устойчивую посуду, заливают 200 мл (1 стаканом) кипятка, закрывают крышкой и настаивают 45 мин, после чего фильтруют через тонкую хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную в 2–3 слоя.

При уменьшении объема настоя в него доливают кипяченую воду, доводя содержимое до 200 мл.

Холодный способ состоит в том, что измельченное сырье заливают кипяченой водой комнатной температуры и настаивают в течение 3–8 ч в емкости с плотно закрытой крышкой, после чего фильтруют через марлю или тонкую хлопчатобумажную ткань.

Пропорции сырья и воды чаще всего составляют соотношение 1 : 10. Однако в некоторых случаях, особенно настоев сильнодействующих растений, предназначенные для внутреннего применения, пропорции могут составить 1 : 20, 1 : 30 и т. д.

Настойки

Настойками называют лекарственные препараты, в состав которых входят спиртовые ингредиенты — чаще всего это спирт крепостью 70 % или водка крепостью 40 %.

Для приготовления настоек растительное сырье используется, как правило, в свежем виде. Измельченные части растений помещают в стеклянную емкость (банку, бутылку с широким горлышком и т. п.) и заливают спиртом или водкой необходимой крепости в весовой пропорции 1 : 5 (например, на 30 г растительного сырья — 150 мл спирта). Для сильнодействующих растений пропорции увеличиваются и составляют 1 : 10.

Затем емкость герметично закупоривают и выдерживают в темном месте при комнатной температуре в течение недели. Через 7 дней настойку аккуратно сливают или фильтруют через плотную хлопчатобумажную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев.

Остатки сырья тщательно отжимают.

Качество настойки определяется ее прозрачностью, а также запахом и вкусом, которые должны соответствовать настаиваемому растению.

Хранить настойку следует в темном прохладном месте или в холодильнике, причем лучше всего в емкостях из темного стекла.



Срок хранения при правильном соблюдении условий может достигать 1 года.

Следует помнить, что спиртовые настойки растений относятся к сильнодействующим препаратам, поэтому употребляются в небольших количествах (обычно каплями от 1–2 до 15–20 за 1 прием).

Ингаляционные смеси

Для ингаляций чаще используют свежеприготовленные отвары или настои, разведенные теплой кипяченой водой до требуемой концентрации (чаще всего пропорции составляют 1 : 2 или 1 : 3).

Порошки

В зависимости от консистенции и состояния сырья его размельчают по-разному, например сухие листья или траву — вручную в ступке или в кофемолке. Сырые или плотные части (в том числе кору, корни и т. п.) пропускают через мясорубку. Для достижения максимального эффекта измельченное лекарственное сырье можно просеять через сито.

Порошки используют следующим образом: наружно — в качестве присыпки на раны, язвы, для приема внутрь — разводят в воде или запивают водой, а также для приготовления различных мазей.

Мази

Мази в официальной и народной медицине используются для наружного применения. Измельченное в порошок лекарственное сырье смешивают с растительными или животными жирами и маслами. Пропорции при этом чаще всего составляют 1 : 10.

Следует знать, что мази, приготовленные на основе животных жиров (свиного несоленого сала или жира, сливочного масла и др.), быстро портятся. Поэтому специалисты по фитотерапии рекомендуют отдавать предпочтение растительным ингредиентам (например, подсолнечному, льняному, хлопковому, оливковому и другим маслам).

Припарки

Для лечения некоторых наружных заболеваний часто применяют припарки. Для их приготовления необходимо развести измельченное свежее или сухое сырье кипятком до консистенции



кашицы и тщательно перемешать. Получившуюся смесь можно использовать разными способами:

1) равномерно распределить напар на куске тонкой полотняной ткани, который затем наложить на больное место. Для сохранения тепла участок с напаром необходимо накрыть;

2) завернуть горячую кашу в марлю и прикладывать получившееся «подушечки» к больному месту.

Чай и сборы

Весьма популярной формой применения лекарственных растений являются разнообразные чаи и сборы, которые представляют собой смеси нескольких видов растений. Они очень часто продаются в готовом виде в аптеках.

Однако их легко можно приготовить самостоятельно в домашних условиях. Для этого входящие в состав сбора виды сырья предварительно измельчают (по отдельности) и выкладывают в чистые емкости или на бумагу. Степень измельчения зависит от сырья. Так, листья, траву, кору, корни и корневища, а также крупные плоды измельчают. Мелкие плоды или семена нередко добавляют в чай и сборы в целом виде.

Каждый ингредиент выкладывается согласно рецептуре в химически устойчивую емкость или на чистую бумагу. Затем все части подготовленного сырья смешивают до получения равномерной смеси.

Чай применяют внутрь.

Сборы используют также для приготовления настоев, отваров и припарок.

Соки

В последнее время широкое распространение не только в народной, но и официальной медицине получила сокотерапия.

Готовят соки в основном из ягод, фруктов и овощей. Однако в народной медицине для этого используются также травы, корни, цветки и т. д. Главное условие приготовления качественного продукта — отбор только свежих, зрелых, неиспорченных плодов или другого сырья.

Ягоды, фрукты, овощи тщательно моют водой и измельчают. При необходимости сырье (твердые овощи и фрукты) пропускают через мясорубку или трут на терке.



Некоторые ягоды (малину, смородину и др.) предварительно заливается кипяченой водой (в пропорции на 1 кг ягод — 0,5–1 стакана воды) и нагреваются до температуры 50–60 °С.

Отжимают сок разными способами: вручную через редкую ткань (например, марлю), а также при помощи соковыжималки или механического пресса.

Емкость, в которую отжимаются соки, должна быть химически устойчивой и обязательно чистой.

Оставшуюся мезгу (шрот) заливают небольшим количеством кипяченой воды, размешиваются и подвергают отжиму второй раз.

Соки лучше всего употреблять свежеприготовленными. Хранить их следует в темном прохладном месте (например, в холодильнике) не более 1 суток.

Для удаления бородавок применяются свежий сок срезов стеблей чистотела. В таких случаях необходимо следить за чистотой растений. Перед употреблением их необходимо вымыть водой.

Отвары

Отваром называют лекарственную форму, полученную путем заливки холодной водой измельченных частей целебных растений, с последующим их кипячением.

Для приготовления отвара необходимое сырье (листья, кору, корневища и т. д.) измельчают, после чего помещают в емкость с химически устойчивым покрытием (стеклянную, фарфоровую, фаянсовую или эмалированную). Затем заливают содержимое кипятком, закрывают крышкой, ставят на небольшой огонь (а еще лучше — на водяную баню) и кипятят в течение 20–30 мин. Во время кипячения периодически помешивают.

Дальнейший процесс зависит от качества и состава сырья. Если в нем имеются дубильные вещества (например, в коре дуба и др.), отвары с сырьем процеживают сразу же, в горячем виде, без охлаждения.

В других случаях перед процеживанием отвары охлаждают при комнатной температуре в течение 10–15 мин.

Фильтровать отвары лучше всего через чистую марлю, сложенную в 2–3 слоя. После отжима оставшегося сырья в отвар добавляют кипяченую воду, доводя объем получившегося препарата до 200 мл.



Отвары следует хранить в холодильнике или темном прохладном месте. Максимальный срок хранения не должен превышать 2–3 дней. Однако лучше всего готовить препараты ежедневно.

Следует помнить, что не все растения или их части могут использоваться в отварах. Некоторые из них (например, полынь горькая и др.) при кипячении приобретают нежелательные, а иногда и вредные свойства.

Напары

Одной из древнейших форм применения лекарственных растений являются напары. Способ их приготовления очень прост.

Измельченное растительное сырье заливают кипятком, укутывают плотной шерстяной тканью и дают настояться до охлаждения в течение 10–12 ч. Дополнительному нагреванию напары не подвергаются.

Дозировка сырья для напара аналогична настоям и отварам.

Показания и противопоказания к применению трав

Как показывает многовековая практика народной медицины, в природе не существует заболеваний, в лечении которых нельзя применять лекарственные растения. Впрочем, нет такого растения, которое нельзя было бы применить для борьбы с теми или иными недугами.

Лекарственные растения и приготовленные на их основе препараты представляют собой естественные средства лечения, оказывающие разностороннее воздействие на человеческий организм. В отличие от многих химических фармакологических препаратов при правильном применении они не дают отрицательных побочных эффектов.

Кроме эффективности, растительные лекарственные средства также достаточно просты в применении и в силу широкого распространения доступны практически для каждого.

Большинство представителей флоры обладают несколькими лечебными свойствами, поэтому они нередко воздействуют на организм комплексно, оказывая положительное влияние не только на больные органы, но и на общее состояние. Однако, несмотря на



огромный опыт, накопленный сотнями поколений знахарей, следует знать, что свойства многих растений до конца не изучены.

Так, например, многостороннее воздействие на различные функции организма некоторых растений при неправильном подборе и без учета множества факторов может оказать отрицательное влияние. В некоторых случаях, исцеляя одно из заболеваний, они могут обострить имеющееся другое заболевание или вызвать новое. Поэтому не стоит употреблять лекарственные растения, особенно сильнодействующие, по совету родственников и знакомых, которым оно помогло, ведь у них совершенно другой организм.

То же самое относится к советам непрофессиональных людей, которые не обладают специальной подготовкой, позволяющей правильно поставить диагноз, определить индивидуальные особенности больного и т. д.

В результате применения лекарственных препаратов, сделанных на основе растительного сырья, может не только не способствовать выздоровлению, но и ухудшить состояние здоровья.

Для того чтобы правильно употреблять лекарственные растения, необходимо хорошо знать их свойства.

Важно помнить, что среди лекарственных растений много сильнодействующих и ядовитых. Лечение такими травами должно проводиться под постоянным контролем специалистов. Даже небольшая передозировка или неумелое использование могут привести к самым серьезным негативным последствиям.

Специалистами давно установлено, что в зависимости от условий произрастания растения одного и того же вида могут резко отличаться по своему химическому составу. В результате неблагоприятных условий растение может даже полностью потерять свои лечебные свойства.

Огромное влияние на качество лекарственного сырья оказывают сушка и хранение. Ошибки в этих процессах могут привести не только к потере полезных свойств, но и к накоплению вредных для организма человека веществ. Поэтому применять для самолечения, не имея специальной подготовки, можно только общеизвестные безвредные растения, которые продаются в аптеках, а также обычные ягодные, плодовые и овощные культуры. Прежде чем использовать рецепт приготовления того или иного препарата из



растений, необходимо обязательно проконсультироваться с лечащим врачом, а также со специалистом-фитотерапевтом. В первую очередь это касается людей с тяжелыми и хроническими заболеваниями.

Использовать книги по лечению лекарственными растениями в качестве «самоучителя для начинающего знахаря» также не рекомендуется. В противном случае можно нанести непоправимый вред не только собственному здоровью, но и здоровью близких и знакомых людей.





Лекарственные растения

Адонис весенний (*Adonis vernalis* L.)

Характеристика растения

Адонис весенний (или горицвет весенний) — это многолетнее травянистое растение от 15 до 60 см высотой с толстым коротким корневищем и шнуровидными буро-черными корнями. Стебель ребристый, прямостоячий, маловетвистый, покрыт коротким пушком. Он находится в густой поросли листьев, заканчивается большим желтым цветком. Листья многократно рассечены на узкие линейные доли. Цветки одиночные, крупные, от светло-желтого цвета до его золотисто-желтого оттенка. Цветет в конце апреля — начале мая. Впервые зацветает в возрасте 10–20 лет. Плоды — орешки с крючкообразно загнутым носиком. Заготавливается растение во время цветения. Хранится высушенная надземная часть только 1 год.

Используются листья, цветки, облиственные стебли и недозревшие плоды, так как в надземных частях содержатся гликозиды сердечного действия. Время сбора растения май–июль, до того момента, как начнут осыпаться плоды.

Трава адониса весеннего содержит гликозиды сердечных групп: адопиктосин, цимарин, К-строфатин; флавоноид адониверсин, сапонины, адониловую кислоту, минеральные соли.

Использование

В народной медицине применяется при лечении различных сердечных, почечных, простудных заболеваний; при лечении малярии, судорогах, истерии, одышке, коликах. Применяется как



успокаивающее и мочегонное средство. Препараты, приготовленные на его основе, расширяют кровеносные сосуды сердца и почек, усиливают сердечные сокращения, мочеотделение, уменьшают отеки, дают облегчение при сильном кашле. **Растение ядовито, при приготовлении препаратов в домашних условиях необходимо строго соблюдать указанную дозировку!**

Противопоказания

Отсутствуют. Необходимо точно соблюдать дозировку!

Настой адониса

Требуется:

1 ч. л. травы адониса, 200 мл кипятка.

Способ приготовления

Траву высушить и измельчить, залить кипятком, настоять 20 мин и процедить.

Способ применения

Употреблять взрослым по 1 ст. л. 3 раза в день. Детям 2–5-летнего возраста — по 6 капель, 6–10-летнего — по 12 капель, 11–15-летнего — по 2 ч. л. 3 раза в день. Усиливает сердечные сокращения, выравнивает ритм сокращений, успокаивает, способствует расширению сосудов.

Отвар адониса весеннего

Требуется:

1 ст. л. травы адониса, 2 стакана воды.

Способ приготовления

Траву залить горячей водой, кипятить 5 мин, настоять 30 мин и процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в сутки через каждые 2 ч.

Отвар полезен при воспалении почек, одышке, отеке ног и инфекционных заболеваниях (тиф, грипп, скарлатина и др.).



Аир болотный (*Acorus calamus* L.)

Характеристика растения

Травянистое растение-многолетник с толстым ползучим корневищем, высотой 60–120 см. Корневища бурового цвета, внутри белые или розоватые. Стебель плоский, трехгранный. Листья длинные, мечевидные, заостренные. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в початок. Имеют правильный околоцветник из 6 узких чешуйчатых листочков.

Початок отклонен и кажется боковым, у основания початка имеется длинный мечевидный чехол.

Все части растения обладают сильным своеобразным запахом. Сухие корневища содержат эфирное масло с приятным запахом и пряным вкусом. В состав эфирного масла входят борнеол, эвгенол и азарон, камфен и камфора, кариофиллен, каломен и азулен. Сухие корневища содержат также крахмал и дубильные вещества, горький гликозид акорин, алкалоид каламин, витамин С и камедь.

Цветет растение в июне. Корневища собирают либо весной в апреле–мае, либо осенью в сентябре–ноябре. Листья растения собирают летом в июне–июле.

Использование

Для лечения применяются корневища и листья. Аир болотный используется как горечь для улучшения аппетита и улучшения пищеварения, как желудочное, отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Применяется при болезнях желчных путей и камнях в почках. Настой корневищ применяется как тонизирующее, общеукрепляющее, противохорадочное средство.

Наружно настой и спиртовую настойку корневищ используют для полоскания, обмывания гнойных ран и язв. Для присыпки гнойных ран и язв используют порошок, который принимают внутрь при лечении цинги. Корневища можно жевать как бактерицидное средство для профилактики во время эпидемий гриппа, холеры, тифа.

Душистыми листьями растения можно устилать полы или вешать их в виде пучков на стену.

Смесь корневищ аира, репейника и шишек хмеля применяется для мытья головы при выпадении волос.



Противопоказания

Отсутствуют.

Настойка аира обыкновенного

Требуется:

1 ст. л. измельченных корневищ, 100 мл водки.

Способ приготовления

Корневища высушить и измельчить. Настаивать в водке 3–5 дней, часто взбалтывая. Процедить.

Способ применения

Принимать внутрь по 20 капель (можно разведенных в небольшом количестве воды) 3 раза в день. При сухом кашле.

Можно накапать на ватку и прикладывать к больному зубу.

Настой аира обыкновенного концентрированный

Требуется:

2 ч. л. порошка из корневищ аира болотного, 250 мл кипятка.

Способ приготовления

Порошок залить кипятком, настаивать в плотно закрытом сосуде (можно в термосе) 2–3 ч, затем процедить.

Способ применения

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды для лечения цинги или как противовоспалительное средство.

Отвар аира обыкновенного

Требуется:

1 ст. л. корневищ аира болотного, 750 мл кипятка.

Способ приготовления

Измельченные корневища залить кипятком, варить 15 мин в плотно закрытой посуде. Отвар отстаивать около 2 ч, затем процедить.



Способ применения

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды как тонизирующее или общеукрепляющее средство.

Аконит ядовитый (*Aconitum napellis* L.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение высотой 70–130 см. Корневище состоит из корнеклубней конусовидной формы, сросшихся в виде четок длиной по 2 см, толщиной до 1 см.

Стебель прямой, крепкий, голый или с опушением в верхней части. Листья черешковые, голые, жесткие, темно-зеленые, снизу бледнее, чем сверху. Цветки синие, желтые, фиолетовые, редко — белые. Плод — трехлистовка. Семена длиной 4–5 мм, буро-коричневые, продолговатые.

Цветет аконит в июле–августе, семена созревают в сентябре.

В корнеклубнях, заготавливаемых осенью, содержатся алкалоиды аконитин, зонгорин. Все они легко растворяются в воде, трудно — в эфире и хорошо — в хлороформе.

В корнях содержатся крахмал и органические кислоты.

Использование

Из аконита приготавливаются настойки, отвары, настои, мази. В медицине настойка аконита применяется наружно как болеутоляющее средство при невралгии, мигрени, зубной боли, ревматизме.

При нанесении на кожу настой вызывает зуд с последующей анестезией.

Растение сильно ядовито. Необходимо строго соблюдать дозировку, употреблять только по назначению специалиста!

Отравление проявляется сильным кожным зудом и жжением, ломотой в мышцах, головокружением, затруднением дыхания и болью в животе. Смерть может наступить от остановки дыхания.

Противопоказания

Отсутствуют. Требуется осторожность при применении.



Мазь при ревматизме, артритах и артрозах

Требуется:

1 ч. л. только что распустившихся цветков аконита, 5 ст. л. несоленого нутряного свиного сала.

Способ приготовления

Сало растопить на медленном огне или водяной бане и залить им измельченный аконит (в глиняной или эмалированной посуде). Посуду поставить на медленный огонь на 15 мин.

Сняв с огня, поставить на 10–12 ч в духовку, разогретую до температуры 50–60 °С.

Готовую мазь хранить в холодильнике.

Способ применения

Мазь, слегка втирая, наносить на пораженный сустав 2–3 раза в день тонким слоем. Курс лечения — 1 неделя, затем перерыв 7 дней, и можно возобновить процедуру.

Алтей лекарственный (*Althaea officinalis* L.)

Характеристика растения

Многолетнее растение высотой 100–150 см. Растение стержнекорневое; листья очерёдные, мягкоопушенные, серовато-зеленого цвета, трех- или пятилопастные. Цветки бледно-розовые или белые с фиолетовыми тычинками в пазухах листьев. Чашечка цветка с подчашием, у цветка 5 чашелистиков, подчашие имеет 9 листочков.

Цветет алтей лекарственный с июня по сентябрь. Корни выкапывают осенью или ранней весной. Листья и цветки собирают с июня по сентябрь

Использование

В медицине используют корни, листья и цветки. Корни алтея содержат пектиновые вещества, крахмал, аспарагиновую кислоту, бетаины, сахарозы, липиды.



Алтей обладает мягчительным, обволакивающим, противовоспалительным и обезболивающим свойством.

Водный настой корня алтея применяется при воспалении слизистой оболочки органов дыхания с большим отделением слизи, при воспалении мочевого пузыря и кишечника, при болезнях почек, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Корень алтея входит в состав многих грудных сборов.

Настой цветков и листьев применяется при воспалительных процессах слизистой оболочки глаз, для полоскания горла при воспалительных процессах.

Противопоказания

Отсутствуют.

Настой корня алтея лекарственного

Требуется:

2 ст. л. корней алтея, 2 ст. л. меда, 500 мл воды.

Способ приготовления

Корни измельчить, залить кипяченой теплой водой. Настаивать 6 ч, процедить и добавить мед.

Способ применения

Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при сухом кашле (можно использовать и при болях в кишечнике, расстройстве желудка).

Настоем полезно полоскать горло при гриппе, ангине, воспалениях слизистых оболочек, протирать кожу при ранах, ожогах, фурункулах.

Отвар корня алтея лекарственного

Требуется:

2 ст. л. корней алтея, 500 мл воды.

Способ приготовления

Измельченные корни алтея залить водой, отваривать в течение 15 мин, после охлаждения процедить.



Способ применения

Марлевые салфетки смочить отваром, прикладывать к воспаленным участкам кожи на 5–10 мин утром и вечером.

Настой цветков алтея лекарственного

Требуется:

1 ч. л. цветков алтея, 250 мл кипятка.

Способ приготовления

Цветки алтея залить кипятком, настаивать в течение 1–2 ч, процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в теплом виде для полоскания горла.

Амарант колосистый (*Amaranthus retroflexus* L.)

Характеристика растения

Травянистое однолетнее растение высотой до 100 см, с розоватым стержневым корнем и прямостоячим стеблем с восходящими ветвями. Листья очерёдные, продолговато-яйцевидные.

Цветки мелкие, желтовато-зеленые, с пленчатым околоцветником, собраны в клубочки. Клубочки, в свою очередь, собраны в густые колосовидные метелки. Семена мелкие, черные или коричневые, блестящие.

Цветет амарант в июле–августе. В лекарственных целях трава заготавливается в период цветения. Сушится в темном месте.

Использование

Трава применяется для приготовления водного настоя, который используется при расстройствах в работе желудочно-кишечного тракта, при поносе (простом и дизентерийном), кишечных коликах, а также как слабительное при запорах.

Настой используется в качестве кровоостанавливающего средства при кровохарканье, сильных менструальных и упорных геморроидальных кровотечениях.



Противопоказания

Не используется при склонности к тромбообразованию, после перенесенного инфаркта.

Настой амаранта колосистого

Требуется:

2 ст. л. травы амаранта, 300 мл кипятка.

Способ приготовления

Траву измельчить, залить кипятком, настоять 2 ч в теплом месте, после чего настоем процедить.

Способ применения

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день при поносе, сильных менструальных и упорных геморроидальных кровотечениях.

Аралия маньчжурская (*Aralia manshurica* Rupr. et Maxim)

Характеристика растения

Деревце высотой 1,5–2 м высотой, ствол покрыт многочисленными шипами. Листья длиной до 1 м расположены на вершине дерева, поэтому оно напоминает пальму. Листья трижды перисто-сложные из 2–4 пар долей первого порядка, состоящие из 3–9 черешчатых листочков. Черешки листьев также усыпаны шипами до 1 см в длину. Листочки яйцевидные. Чашечка цветка состоит из 5 зубчиков, лепестки желтовато-белые, имеют 5 тычинок. Цветы собраны в соцветия — густые метелки длиной до 45 см. Соцветия расположены на вершине ствола зонтиком. Цветет аралия маньчжурская в июле–августе. Плод — сине-черная ягода с 5 косточками, плоды созревают в середине сентября.

Использование

В качестве сырья используются корни, богатые витаминами группы В, аскорбиновой кислотой. В корнях содержатся тритерпеновые сапонины — аралозиды А, В, С; присутствуют следы алкалоидов, есть эфирные масла, гликозиды и жирные кислоты.



Препараты аралии оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему большее, чем женьшень. Настойка из корня аралии маньчжурской способствует снижению кровяного давления, улучшает аппетит и сон, а также общее состояние здоровья. Препараты аралии снимают чувство усталости, укрепляют нервную систему.

Противопоказания

Не рекомендуется людям с повышенной возбудимостью нервной системы, подверженным бессоннице.

Настойка аралии маньчжурской

Требуется:

1 ст. л. измельченной коры корней, 500 мл водки. Способ приготовления.

Кору корней высушить, измельчить, залить водкой. Поставить в темное прохладное место, настаивать 30 дней, изредка состав встряхивать. Процедить.

Способ применения

Принимать по 30–40 капель, разведенных водой, 2–3 раза в день при переутомлении, легком депрессивном состоянии.

Арника горная (*Arnica montana* L.)

Характеристика растения

Травянистое многолетнее растение высотой до 40–60 см. Растение имеет корневище с рубцами от опавших стеблей и многочисленные тонкие придаточные корни. Стебель прямой, опушенный, с розеткой прикорневых супротивных листьев. Прикорневые листья короткочерешковые, яйцевидные. Листья на стебле супротивные, сидячие, сверху зеленые и опушенные, снизу светлые и голые. Цветки оранжево-желтые, в крупных корзинах, которые располагаются по одной на верхушке стебля и ветвей. Плоды — цилиндрическая заостренная семянка с хорошо развитым хохолком.

Цветет в июне–августе.



В лечебных целях применяются корзинки (соцветия), которые заготавливают в сухую погоду в начале цветения (июнь–июль). Соцветия собирают вручную.

Листья и корни применяются реже. Корни заготавливают осенью — в сентябре, когда у растения созрели семена.

Лекарственное сырье содержит эфирное масло, арницин, цинарин, холин, триметиламин, бетаин, лутеин, каротин, жирные масла, аскорбиновую кислоту и др.

Использование

Настой и настойка арники способствует регуляции тонуса центральной нервной системы, снижению рефлекторной возбудимости продолговатого мозга.

Препараты арники обладают успокаивающим и противосудорожным, желчегонным действием и способствуют снижению уровня холестерина в крови. Их используют при стенокардии (расширяет коронарные сосуды) и гипертонической болезни.

При наружном применении применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное, обезболивающее и ранозаживляющее средство.

Растение неядовитое, тем не менее не рекомендуется принимать арнику в больших дозах внутрь, так как возможно повышенное потоотделение, возникновение ноющей боли в конечностях, судорог мышц, одышки, тошноты, рвоты, болей в животе, проблем с пищеварением, упадка сердечной деятельности.

Противопоказания

Отсутствуют.

Цветочный настой

Требуется:

1 ч. л. сухих цветочных корзинок арники, 750 мл кипятка.

Способ приготовления

Цветки залить кипятком, настаивать 2 ч в плотной закрытой посуде (можно в термосе), процедить.



Способ применения

Принимать по 1 ст. л. перед едой 2 раза в день при гипертонии, стенокардии.

Настой цветков арники горной

Требуется:

1 ч. л. цветков арники, 400 мл воды.

Способ приготовления

Растительное сырье высушить, измельчить, залить кипятком, настоять 2 ч, после чего процедить.

Способ применения

Полоскать настоем горло несколько раз в день. Настой можно использовать для примочек на воспаленную и изъязвленную кожу.

Астрагал датский (*Astragalus danicus* Rotz.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение высотой от 10 до 40 см, с лежачими или восходящими стеблями. Листья сложные, непарноперистые, с 6–15 парами яйцевидноланцетных листочков. Прилистники травянистые, сросшиеся при основании.

Цветки пурпурно-фиолетовые, иногда белые. Они собраны в плотную яйцевидную головку, появляются в мае–июне. Общие цветоносы длиннее сложных листьев.

Плод — боб на ножке, трехгранно-яйцевидный, белоопушенный. В качестве лекарственного сырья используется надземная часть, заготавливаемая во время цветения. Во всех сортах астрагала присутствует камедь.

Использование

В народной медицине считается, что свежее растение обладает тонизирующим свойством, средства, приготовленные на его основе, восстанавливают силы при сильном истощении и переутомлении.

Применяется при ожирении и лечении артрита.



Противопоказания

Отсутствуют.

Настой травы астрагала датского

Требуется:

2 ст. л. свежей травы астрагала, 300 мл холодной кипяченой воды.

Способ приготовления

Траву измельчить, залить остуженной кипяченой водой, настоять 4 ч, после чего процедить.

Способ применения

Принимать по 1/4 стакана 3–4 раз в день при повышенной утомляемости.

Бадан толстолистный (*Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение высотой от 15 до 50 см. Корневище длинное, ползучее, толстое с многочисленными корнями. Листья длинночерешковые, темно-зеленые, крупные, кожистые, широкоовальные, зимующие. На нижней стороне листа — точечные желёзки. Прикорневые листья собраны в розетку, из которой выходят цветоносные стрелки, несущие раскидистые метелки. Цветки розово-фиолетовые, колокольчатые, у них 10 тычинок. Цветет до появления листьев, в мае–июне.

Плод — коробочка с многочисленными мелкими семенами. Семена мелкие, гладкие, продолговатые, черные, созревают в августе.

В лекарственных целях применяются корневище с корнями, реже листья. Перезимовавшие сухие листья заготавливаются ранней весной, а в июне–июле — корневища. Они содержат дубильные вещества, фенолы, сахара, крахмал, макро- и микроэлементы.



В листьях найдены дубильные вещества, арбутин, гидрохинон, галловая кислота и пр. Чем старше растение, тем больше в корневище дубильных веществ, но в листьях их содержание уменьшается.

Использование

Растение обладает противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим и антисептическим действием. В медицине препараты бадана применяются при неинфекционных колитах и энтероколитах, для лечения эрозий шейки матки, желудочно-кишечных заболеваний, а также для полосканий при стоматитах и гингивитах.

В народной медицине настой корневища с корнями бадана применяют при поносах, заболеваниях горла, носоглотки и полости рта.

Порошок из высушенных корней бадана используется как присыпка на раны и язвы для ускорения их заживления.

Противопоказания

С большой осторожностью использовать при повышенной свертываемости крови.

Отвар корневищ и корней бадана для внутреннего употребления

Требуется:

1 ст. л. корневищ и корней бадана, 200 мл воды.

Способ приготовления

Сырье измельчить, залить кипятком, поставить на огонь и варить 30 мин, настоять в течение 1 ч, процедить.

Способ применения

Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды при колите и энтероколите (неинфекционных). Отвар также для полосканий полости рта. Подобный отвар можно приготовить из прикорневых листьев бадана, взяв растения не моложе трехлетнего возраста.



Белена черная (*Hyoscyamus niger* L.)

Характеристика растения

Двухлетнее растение высотой от 30 до 60 см, с неприятным дурманящим запахом. Корень стержневой. Стебель клейко-пушистый.

Листья очерёдные, клейковатые, стеблеобъемлющие, продолговатые или яйцевидные, крупно выемчато-зубчатые или перисто-надрезные, темно-зеленые или серовато-зеленые.

Цветки крупные, неправильные, грязно-желтые или кремоватые, с фиолетовыми прожилками. Плоды — коробочки с крышечками, семена сплюснутые, буровато-черные. Одно растение дает около 10 тыс. семян в год.

Цветет растение с конца мая до осени. Для лекарственных целей заготавливаются листья и верхушки стеблей двухлетних растений во время цветения, а также семена.

Использование

В качестве лекарственного растения белена применяется в очень малых дозах. Она обладает спазматическим и болеутоляющим действием, в микроскопических дозах является успокоительным средством. В небольших дозах уменьшает секреторную функцию печени. Препараты из белены употребляются внутрь при бессоннице, болях в желудке и кишечнике, невралгиях, сильном кашле, ревматизме.

Используются в качестве обезболивающего средства для натираний при ревматизме, подагре, прострелах и ушибах. Однако в больших дозах белена вызывает сильное возбуждение или отравление с летальным исходом.

Растение очень ядовито, и внутреннее применение препаратов белены черной может привести к отравлению, поэтому использовать ее можно только под контролем врача!

Собирать и хранить растение необходимо с большой осторожностью, после работы с растением очень тщательно мыть руки.

Противопоказания

Отсутствуют. Требуется осторожность при применении.



Масло на основе белены черной

Требуется:

1 ч. л. листьев белены, 20 мл нашатырного спирта, 200 мл растительного масла.

Способ приготовления

Свежие листья белены измельчить, смочить нашатырным спиртом. Затем настаивать в растительном (лучше подсолнечном) масле 10 дней, после чего профильтровать.

Способ применения

Использовать в качестве обезболивающих растираний при ревматизме, подагре, прострелах и ушибах.

Белладонна обыкновенная, или красавка (*Atropa Belladonna L.*)

Характеристика растения

Многолетнее ветвистое травянистое растение до 2 м в высоту с мясистым корнем и коротким подземным побегом. Корневище многоглавое, разделено на крупные ветки. Стебли выходят из корневища, они ветвистые и прямостоячие.

Листья очерёдные, широкие ланцетовидные, края листьев заостренные. Листья достаточно крупные, до 20 см в длину.

Цветки колокольчатые с двойным околоцветником, буровато-фиолетовые.

Плоды — черные блестящие ягоды. Цветет все лето. В лечебных целях используются трава и корни растения. Надземную часть собирают в июне, во время цветения белладонны, а корни выкапывают осенью.

Растение содержит алкалоиды глосциамин, гиосциамин, скополамин, белладоннин, атропин, глюкозид метилэскулин и др.

Использование

Белладонна обладает спазмолитическим, болеутоляющим действием. Часто применяется при разнообразных отравлениях.



Из белладонны получают алкалоид атропин, применяемый в офтальмологии.

Растение очень ядовито, поэтому применение требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля!

После работы по заготовке растения нужно очень тщательно вымыть руки.

Противопоказания

Отсутствуют. Требуется осторожность при применении.

Средство из белладонны для лечения болезни Паркинсона по методу целителя И. Раева

Требуется:

1 ст. л. корней белладонны, 600 мл сухого белого вина, 100 г активированного угля, 5 г мускатного ореха или корня айра болотного.

Способ приготовления

Корни измельчить, залить белым сухим вином, добавить активированный уголь. Варить смесь на водяной бане 20 мин, настоять 2 ч и процедить.

Способ применения

Отвар принимать по 1 ч. л. до еды 3 раза в день подряд 3 дня. После процедуры (в течение 3 ч) съесть мускатный орех или небольшое количество корня болотного айра. Процедуру можно проводить не чаще 1 раза в 3 месяца.

Болиголов крапчатый (*Conium maculatum* L.)

Характеристика растения

Это травянистое двухлетнее растение высотой от 60 до 180 см. Стебель полый, с бороздками, сизым налетом, в нижней части стебель покрыт красными пятнами. Листья влагилищные, трижды перисто-рассеченные; нижние листья черешковые, верхние сидячие.



Цветет болиголов крапчатый в июне–июле. Цветки мелкие, белого цвета. Они собраны в сложные трех- или пятилистные зонтики, которые образуют щитковидные метельчатые соцветия. Плоды — продолговато-яйцевидные двусемянки. Растение имеет неприятный (мышинный) запах.

В качестве лекарственного сырья используются трава (стебли, листья) цветки и семена. Все части растения и особенно семена содержат алкалоиды, в том числе конииин. В стеблях и листьях, кроме алкалоидов, присутствует эфирное масло и кофейная кислота. В цветках имеется кверцетин и кемпферол.

Использование

В научной медицине применяют экстракт и пластырь из травы болиголова.

В народной медицине трава болиголова используется как успокаивающее, противосудорожное и болеутоляющее средство при болезненных состояниях, которые сопровождаются судорогами или спазмами мускулатуры внутренних органов. Малые и средние дозы травы болиголова повышают артериальное давление, усиливают сокращение и учащают сердечный ритм. Листья применяют для обезболивающих припарок, при ревматизме и подагре.

Растение сильно ядовито! При неосторожном применении возможно тяжелое отравление.

Противопоказания

С осторожностью применять лицам, страдающим гипертонией.

Припарки из травы болиголова

Требуется:

свежая трава болиголова, кипяток и марля.

Способ приготовления

Свежие листья облить кипятком, завернуть в марлю.

Способ применения

«Подушечки» прикладывать к больным местам при ревматизме или подагре.



Будра плющевидная (*Glechoma hederacea* L.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение с ползучим укореняющимся стеблем длиной от 10 до 50 см. Растение интенсивно размножается ползучими побегами или плетью, которые оно пускает на расстояние до 120 см. Побеги укореняются и дают новые побеги. Междоузлия, которые соединяют побеги с материнским растением, сгнивают и быстро погибают. Благодаря такому способу размножения будру иногда называют наземным плющом. Листья супротивные, черешковые, округлые, опушенные. Мелкие цветки голубого или сине-фиолетового цвета с темными пятнами на нижней губе, они собраны в пучки по 2–3 цветка в пазухах листьев. Плод — яйцевидные орешки темно-коричневого цвета.

Цветет будра с конца апреля по июль. Имеет сильный запах, несколько похожий на запах мяты.

Для лечения используется трава, которая заготавливается во время цветения будры.

В растении содержатся тритерпеновые соединения, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, аминокислоты, аскорбиновая кислота, алкалоиды, дубильные вещества, микроэлементы (бор и ванадий, железо, магний и марганец, медь и молибден, серебро и титан, хром и цинк и др.).

Использование

Будра обладает отхаркивающим и противовоспалительным, потогонным, противомикробным и обезболивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием. Возбуждает аппетит, улучшает обмен веществ.

Настой будры принимается:

- 1) при простудных заболеваниях (кашле, бронхитах, плеврите, воспалении легких) как отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, тонизирующее средство;
- 2) при болезни Боткина, желчнокаменной болезни, печеночных коликах (как желчегонное средство);
- 3) при заболеваниях мочевого пузыря, мочекаменной болезни (как мочегонное средство);



4) при заболеваниях нервной системы (как укрепляющее средство);

5) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, колитах, диспепсии) как противовоспалительное и противомикробное средство.

Очень полезно использование растения в травяных смесях (например, в сочетании с почками черного тополя и соцветиями бузины) при лечении воспаления легких. Свежие побеги будры применяются для ароматизации спиртных напитков.

Растение ядовито, поэтому необходимо строго соблюдать предложенную дозировку и употреблять только по рекомендации врача!

Противопоказания

Отсутствуют. Требуется осторожность при применении.

Настой будры плющевидной

Требуется:

1 ч. л. сушеной травы будры, 250 мл воды.

Способ приготовления

Траву залить кипятком, настаивать в течение 1 ч.

Способ применения

Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день. Приготовленный настой выпить за 2 дня при заболеваниях желудка.

Настой будры плющевидной на уксусе

Требуется:

1 ст. л. травы будры, 250 мл уксуса.

Способ приготовления

Траву измельчить, залить уксусом, настаивать в течение 12 ч.

Способ применения

Использовать при заражении чесоточным клещом как наружное средство. Пораженное место натирать 2 раза в день.



Буквица лекарственная (*Betonica officinalis* L.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение высотой от 50 до 100 см. Имеет простые волосистые четырехгранные стебли. Листья расположены супротивно, яйцевидные, продолговатые. У своего основания листья сердцевидные, городчатые и мягкоопушенные. Пурпурно-красные цветки с двугубым венчиком собраны в колосок 15–17 см длиной, могут быть и более светлыми (до светло-розового цвета). Плоды — 4 орешка, лежащих на дне чашечки. Цветет с июня по сентябрь. У растения неприятный, резкий, как бы пьянящий запах и горький вкус.

Лечебными свойствами обладают заготавливаемая во время цветения трава и корни, которые выкапываются осенью. В траве содержатся алкалоиды, горькие и смолистые вещества, холин, бетаин, эфирное масло, флавоноидные гликозиды, органические кислоты, дубильные вещества.

Использование

Буквица оказывает противоастматическое и отхаркивающее действие, а также обладает слабительным и успокоительным свойствами. Наличие в растении стахидрина способствует свертыванию крови при повышенной кровоточивости, а также снижению кровяного давления.

Растение используется при желудочно-кишечных расстройствах, астме, бронхите, коклюше, применяется в качестве укрепляющего средства при нервном истощении.

Помогают препараты из буквицы при подагре, желтухе и ревматизме.

Противопоказания

Не рекомендуется применять при гипотонии, склонности к тромбообразованию.

Отвар травы буквицы лекарственной

Требуется:

1 ст. л. травы буквицы, 300 мл воды.



Способ приготовления

Траву измельчить, залить кипятком, варить на слабом огне 5 мин, после этого настоять 40 мин и процедить.

Способ применения

Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды при заболеваниях кишечника.

Порошок травы буквицы лекарственной

Требуется:

сухая трава (листья) буквицы в необходимом количестве.

Способ приготовления

Сухую траву буквицы растолочь в мелкий порошок.

Способ применения

Порошок применяется как нюхательный табак при головных болях и хроническом насморке.

Настой травы буквицы лекарственной

Требуется:

ст. л. травы (листья) буквицы, 500 мл воды.

Способ приготовления

Измельченную сухую траву залить кипятком, настаивать не менее 2 ч в плотно закрытом сосуде (можно в термосе), процедить.

Способ применения

Принимать по 1–2 ст. л. перед едой 3–4 раза в день. Такой настой с добавлением меда можно принимать для заживления ран.

Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis* L.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение с коротким корневищем. Корневище массивное с множеством придаточных корней. Стебли прямые голые, высотой от 50 до 150 см с опушением в узлах. Не-



парноперистые листья, опушенные снизу: нижние — черешковые, верхние — сидячие супротивные. Мелкие розовато-белые цветки с приятным запахом собраны в щитковидные метелки. Плоды — мелкие семянки, темно-коричневые с летучками. Цветет растение с июня по август.

В лечебных целях применяются корневища и корни, которые собираются осенью в сентябре–октябре. Корневища и корни содержат эфирное масло, составной частью которого является валериано-борнеоловый эфир. Кроме того, в валериановом сырье присутствуют алкалоиды, бициклические монотерпены, борнеол, дубильные вещества, моноциклические терпены, моно- и дисахариды, органические кислоты.

Использование

Валериана способствует снижению возбудимости центральной нервной системы, оказывает антиспазмолитическое и успокаивающее действие, применяется при лечении заболеваний щитовидной железы, входит в состав многих травяных сборов и лекарственных препаратов.

При длительном лечении препаратами валерианы необходимо делать перерыв после каждого курса.

Противопоказания

Индивидуальная непереносимость.

Настойка валерианы лекарственной

Требуется:

2 ст. л. корней и корневищ валерианы, 250 мл 70%-ного спирта.

Способ приготовления

Растения вымыть, высушить, измельчить, залить спиртом. Настаивать 20 дней, встряхивая емкость с настойкой, затем процедить.

Способ применения

Принимать по 15–20 капель, разведенных водой, 2–3 раза в день как успокаивающее средство при депрессии, бессоннице, сердечно-неврозах, климаксе, истерии.



Настой валерианы лекарственной

Требуется:

1 ст. л. корневищ валерианы, 250 мл кипяченой холодной воды.

Способ приготовления

Корневища валерианы залить холодной водой, настаивать в течение 12 ч, процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ст. л. перед едой 3–4 раза в день как успокоительное средство.

Отвар валерианы лекарственной

Требуется:

2 ч. л. корневищ и корней валерианы, 250 мл холодной воды.

Способ приготовления

Измельченные корневища и корни валерианы залить холодной водой, довести до кипения, кипятить в течение 10 мин, остудить и процедить.

Способ применения

Принимать по 1–2 ст. л. перед едой 3–4 раза в день как успокоительное средство и при заболеваниях щитовидной железы.

Василек синий (*Centaurea cyanus L.*)

Характеристика растения

Это травянистое одно- или двухлетнее растение из семейства сложноцветных высотой от 30 до 60 см, которое считается сорняком, — это постоянный спутник хлебных злаков.

Василек синий — хороший медонос. Имеет слабый, ветвистый, стержневой корень и прямой ветвистый стебель. Прикорневые листья очерёдные черешковые, цельные, иногда трехлопастные. Листья на стебле линейные либо линейно-ланцетные, сидячие, покрытые паутинкой, как и стебель. Цветки в корзинках, одиночно



расположенные на длинных цветоносах. Наружные цветки в корзинке синие, воронковидные, бесплодные. Внутренние цветки плодобразующие, трубчатые, фиолетового цвета. Обертка цветочной корзинки состоит из черепитчатых, бахромчатых листочков разной формы: наружные листочки яйцевидные с пленочной оторочкой; внутренние листочки ланцетные с пленочным придатком. Плод василька-семянки с хохолком, буровато-серого цвета. Цветет василек в июне–июле.

Для лекарственных целей используется краевые воронковидные цветки синего цвета. Сбор цветков производится в июне–июле, когда растение цветет в полную силу. Цветки выдергиваются из корзинки и высушиваются в темном помещении, которое хорошо проветривается.

Лекарственное сырье василька содержит горький гликозид центаурин, цианин (красящее вещество).

Использование

В лечебных целях применяется как легкое мочегонное и потогонное средство. Также используется как жаропонижающее средство и при болезнях почек и мочевого пузыря. При заболевании глаз применяется в виде примочек, а измельченные листья растения используются как местное ранозаживляющее средство.

Противопоказания

Отсутствуют.

Настой василька синего № 1

Требуется:

1 ч. л. цветков василька, 250 мл воды.

Способ приготовления

Цветки василька залить кипятком. Настоять 20 мин, остудить и процедить.

Способ применения

Принимать по 1/4 стакана за 20 мин до еды 3 раза в день как легкое мочегонное и потогонное средство.



Настой василька синего № 2

Требуется:

1 ч. л. цветков василька синего, 250 мл воды.

Способ приготовления

Цветки василька синего залить кипятком, настоять 1 ч в закрытой посуде, процедить.

Способ применения

Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 10–15 мин до еды при простудных заболеваниях, кашле.

Можно использовать при лечении заболеваний желудка и кишечника, в виде примочек — при глазных болезнях.

Настой василька синего № 3

Требуется:

1 ст. л. цветков василька, 250 мл воды.

Способ приготовления

Цветки василька залить кипятком (желательно в термосе). Настоять 30 мин, остудить и процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой как мочегонное средство.

Вахта трехлистная (*Menyanthes trifoliata* L.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение. Корневище длинное и толстое, способное укореняться в илистом грунте, с воздушными полостями. На верхушке корневища 2–3 тройчатых листа с длинными черешками. Листочки голые и продолговато-яйцевидные, по краю листьев есть водяные устьяца, которые отводят излишки воды. На цветоносах длиной до 30 см цветки собраны в продолговатые кисти. Цветки пятилепестковые, воронковидные, внутри опушенные, беловато-розового цвета. Плоды — круглая шаровид-



ная коробочка. Цветет трилистник с мая по июль. Распространено повсеместно, где есть торфяные болота, стоячие водоемы или заболочиваемые озера. Листья трилистника содержат горькие гликозиды, холин, дубильные вещества, липиды, флавоновые гликозиды, йодсодержащие вещества.

Использование

В лекарственных целях применяются листья, которые способствуют усилению секреторных функций желудочно-кишечного тракта, улучшают пищеварение, общее состояние организма. Листья вахты трехлистной обладают желчегонным, противоглистным, противосудорожным, антисептическим, ранозаживляющим, обезболивающим и легким слабительным действием.

Как наружное антисептическое средство настой используется для промывания застарелых ран и язв, для лечения проблем с кожей и при золотухе.

Противопоказания

Отсутствуют.

Настой листьев вахты трехлистной № 1

Требуется:

2 ч. л. листьев вахты трехлистной, 250 мл воды.

Способ приготовления

Листья высушить, измельчить, залить кипятком и настаивать 1 ч, после чего процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды как средство, возбуждающее аппетит, а также при диспепсии, спазмах желудка и кишечника.

Настой листьев вахты трехлистной № 2

Требуется:

1 ч. л. листьев вахты трехлистной, 250 мл воды.



Способ приготовления

Измельченные листья, залить кипятком и настаивать не менее 45 мин, охладить и процедить.

Способ применения

Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Настой для приема внутрь

Требуется:

1 ч. л. листьев вахты трехлистной, 1 л кипяченой холодной воды.

Способ приготовления

Измельченные листья залить водой, настаивать 8 ч, затем процедить.

Способ применения

Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях печени.

Вербена лекарственная (*Verbena officinalis*)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение со стоячим четырехгранным стеблем высотой от 20 до 100 см. Листья супротивные, нижние и средние — трехраздельные, верхние — цельные, зубчатые, ланцетовидные. Цветки мелкие, светло-лиловые или бледно-розовые, реже пурпурные, собраны в редкие колосовидные соцветия. Венчик цветка воронковидный с 5 лепестками, с косым, почти двугубым отгибом. Плод сухой, распадается на 4 орешка. Цветет вербена в июле–августе. В лекарственных целях используются цветущие верхушки, иногда листья. В траве вербены содержатся алкалоиды, эфирное масло, танины, гликозиды, горькое вещество.

Использование

Лекарственные препараты из травы вербены усиливают лактацию, обладают противовоспалительным, противосудорожным,



жаропонижающим, антисептическим, обезболивающим, успокаивающим действием.

В народной медицине применяется как средство от головной боли и лихорадки, при слабости. Наружно используется как средство от чесотки (следует купать в отваре из травы).

Настой травы вербены применяется при истощении, анемии, при воспалении печени, для полоскания горла и полости рта.

Отвар используется для компрессов при кожных сыпях и фурункулезе.

Корни вербены добавляют при мариновании огурцов для придания маринаду особого аромата.

Противопоказания

Нельзя применять на ранних сроках беременности, так как вербена повышает тонус матки.

Настой из травы вербены лекарственной

Требуется:

2 ч. л. травы и цветков вербены, 250 мл воды.

Способ приготовления

Цветущие верхушки травы измельчить, залить кипятком, настаивать 1,5–2 ч, процедить.

Способ применения

Принимать каждый час по 1 ст. л. при бронхите, атеросклерозе, воспалении печени, тромбозе; можно использовать для полоскания горла и полости рта.

Отвар вербены лекарственной

Требуется:

1 ст. л. цветков вербены, 250 мл воды,

Способ приготовления

Цветущие верхушки травы измельчить, залить кипятком, настоять 2 ч, процедить.



Способ применения

Принимать по 100 мл во время приступов головной боли, при физической усталости. При лихорадке употреблять по 2 ст. л. каждые 3 ч. Можно пить по 1 ст. л. настоя 3 раза в день при атеросклерозе, тромбозе, гипертонической болезни.

Вероника лекарственная (*Veronica officinalis* L.)

Характеристика растения

В семействе многолетников вероники шесть видов растений, в том числе вероника лекарственная: небольшое кистекорневое травянистое растение. У растения многочисленные слабые и ползучие стебли, укореняющиеся в узлах. Такие стебли образуют дернину длиной от 5–30 см.

Листья мелкие, округлые или яйцевидные, жестковатые, по краю листья городчато-пильчатые. Цветки мелкие, лиловато-голубые, расположенные в пазушных кистях. Венчик цветка и чашечка колосовидные, четырехлепестковые. Плод — коробочка. Цветет в июне–августе.

Трава вероники содержит гликозид аукубин, небольшое количество алкалоидов, флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, эфирное масло. В лечебных целях применяется вероника лекарственная, в случае отсутствия используются другие виды вероники, имеющие сходные свойства.

Использование

Настой вероники лекарственной обладает сильным мягчительным и отхаркивающим действием, способствует усилению аппетита, активизирует деятельность желез. Его можно применять как обезболивающее, противовоспалительное, антисептическое и антитоксическое, фунгицидное средство. Настой вероники лекарственной применяется при болезнях верхних дыхательных путей, болезнях желудочно-кишечного тракта, печени и мочевого пузыря, различных кровотечениях, головной боли и боли в суставах. Настой вероники лекарственной используется в качестве примочек и компрессов при лечении воспалений кожи и хронических кожных заболеваний. Свежие измельченные ли-



стья вероники можно прикладывать к ногам при повышенной потливости.

Противопоказания

Отсутствуют.

Сок вероники лекарственной

Требуется:

2 ч. л. сока растения, 1 ст. л. козьего молока.

Способ приготовления

Выжать сок из всего растения. Смешать с козьим молоком.

Способ применения

Принимать каждый раз всю полученную жидкость 2 раза в день перед едой при хроническом пиелонефрите.

Настойка вероники лекарственной

Требуется:

250 мл сока травы вероники, 250 мл водки.

Способ приготовления

Измельчить траву, пропустить через мясорубку или соковыжималку, отжать сок из полученной кашицы. Залить его водкой. Настаивать 10 дней, процедить.

Способ применения

Смазывать пораженные места при грибковых заболеваниях.

Настой вероники лекарственной

Требуется:

2 ч. л. сухой травы вероники лекарственной, 500 мл воды.

Способ приготовления

Траву залить кипятком, настаивать в течение 2 ч, процедить.



Способ применения

Применять как наружное средство при кожных заболеваниях.

Воробейник лекарственный (*Lithospermum officinale* L.)

Характеристика растения

Многолетнее травянистое растение высотой до 60 см с высоким ветвистым прямостоячим стеблем. Листья ланцетные, сидячие, заостренные, жестко-шершавые, с жилками на нижней стороне. Цветки мелкие, беловато-зеленоватые.

Плоды — белые блестящие, твердые, яйцевидные орешки — появляются в августе. Цветет воробейник в июне–июле. С лекарственной целью используются стебли, листья, цветки и плоды.

В растении обнаружены вещества, тормозящие выработку гормонов щитовидной железы.

Использование

Воробейник обладает мочегонным, слабительным и обезболивающим действием.

Отвары и настои применяются при головной боли, простудных заболеваниях, болях в желудке, мочекаменной болезни и как слабительное средство.

Наружно используется порошок из высушенных или свежих листьев, который прикладывается к порезам и ушибам.

Плоды (семена) воробейника в народной медицине употребляются при болезненных менструациях, для ускорения разрешения тяжелых родов и как обезболивающее средство.

Противопоказания

При заболеваниях щитовидной железы посоветуйтесь со своим лечащим врачом о возможности использования растения для лечения.

Настой воробейника лекарственного

Требуется:

2 ч. л. травы воробейника, 250 мл воды.



Способ приготовления

Траву с плодами (семенами) высушить, измельчить, залить кипятком, настаивать 2 ч, после чего процедить.

Способ применения

Принимать по 1–2 ст. л. 4 раза в день при постоянно мучающей головной боли.

Гармала обыкновенная (*Peganum harmala* L.)

Характеристика растения

Гармала обыкновенная (могильник) — это травянистый многолетник высотой от 30 до 70 см. Стебли сильноразветвленные, зеленые. Листья очерёдные, трех- или пятираздельные с острыми линейными долями. Цветет в мае–июле, цветки крупные, желтые, одиночные на концах ветвей. Плод — это шаровидная трехгнездная коробочка с перегородками. Плоды созревают в июле–августе.

В качестве лекарственного сырья используются трава гармалы (стебли с листьями), корни, семена и цветки. Траву растения собирают во время цветения, семена — после созревания, корни выкапывают поздней осенью или ранней весной. Корни гармалы используются для получения алкалоида гармина. Алкалоид гармин содержится во всех частях растения. Траву растения содержит также алкалоиды гармалин и пеганин, наибольшее количество алкалоидов содержится в семенах. В семенах, кроме алкалоидов, содержится красный пигмент.

Использование

Официальная медицина почти не использует растение в лечебных целях, так как его лечебные свойства пока мало изучены. Народная медицина применяет гармалу в виде настоев и отваров при лечении простудных и желудочных заболеваний и малярии, а также как мочегонное, потогонное средство. Наружно ванны из травы гармалы используются при лечении ревматизма, чесотки, прочих кожных заболеваний.

Необходимо строго выполнять предписания врача и соблюдать дозировку.



Противопоказания

Присутствие большого количества алкалоидов требует осторожности при применении внутрь.

Отвар из травы гармалы обыкновенной

Требуется:

1 ст. л. травы гармалы, 500 мл воды.

Способ приготовления

Траву залить кипятком, кипятить 15 мин в плотно закрытой посуде. Отвар настаивать около 2 ч, затем процедить.

Способ применения

Применять для обмываний пораженных участков при заболеваниях кожи.

Горец змеиный (*Polygonum bistorta* L.)

Характеристика растения

Многолетнее растение высотой от 30 см до 1 м (иногда до 150 см) с неветвистым стеблем и напоминающим змею, деревянистым, толстым, черным, изогнутым корневищем, на изломе имеющим буро-розовый цвет. Листья продолговато-ланцетные, сверху голые и темно-зеленые, снизу сизые, слегка опушенные. Цветки мелкие, собраны в колосовидное соцветие розового или белого цвета. Плод — темно-бурый, овальный орешек. Цветет горец почти все лето, плодоносит в июне–июле.

В медицине используется трава, которая заготавливается во время цветения — в мае–июне.

В горце содержатся дубильные вещества, витамины К и С, флавоноиды, органические кислоты, слизи, эфирное масло.

Использование

Горец обладает, мочегонным, вяжущим, кровоостанавливающим, обезболивающим и противовоспалительным действием. Суживает кровеносные сосуды, повышает свертываемость и вязкость крови, тонизирует матку и кишечник.



Настой и отвар применяются при заболеваниях почек и желудочно-кишечного тракта.

Наружно настой и отвар применяются для полосканий, обмываний и примочек при воспалительных заболеваниях полости рта, ранах и язвах, при женских болезнях воспалительного характера.

Растение ядовито!

Противопоказания

Отсутствуют. Требуется осторожность при применении.

Настой горца змеинового

Требуется:

1 ст. л. травы горца змеинового, 250 мл воды.

Способ приготовления

Траву горца залить кипятком, настаивать в закрытой посуде 1–2 ч, процедить.

Способ применения

Принимать настой по 2 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 1–3 недель при геморрое, повышенной свертываемости крови, после перенесенного инфаркта.

Отвар горца змеинового № 1

Требуется:

1–2 ст. л. сухих измельченных корневищ горца змеинового, 1 стакан воды.

Способ приготовления

Сухие корневища залить водой, кипятить 20 мин, настаивать 30 мин, процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ст. л. за 30 мин до еды 2–3 раза в день как вяжущее средство.



Отвар горца змеиногo № 2

Требуется:

1 ст. л. сухих измельченных корневищ горца змеиногo, 1 л воды.

Способ приготовления

Сухие корневища залить водой, кипятить 20 мин, охладить при комнатной температуре, процедить.

Способ применения

Принимать по 1 стакану ежедневно при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Отвар горца змеиногo № 3

Требуется:

3 ст. л. измельченного корневища горца, 100 мл воды.

Способ приготовления

Измельченные корневища горца залить водой и кипятить 15 мин на малом огне. Процедить.

Способ применения

Для укрепления кровотока десен смазывать их отваром несколько раз в день после еды. Отвар применяют при медленно заживающих ранах.

Отвар горца змеиногo № 4

Требуется:

4 ст. л. измельченного корневища горца, 500 мл воды.

Способ приготовления

Измельченные корневища горца залить кипятком и настоять 30 мин в теплом месте. Затем прокипятить на малом огне 5 мин. Процедить.

Способ применения

Принимать по 100 мл 2 раза в день до еды при дизентерии, воспалении желудка и кишечника, кровавом поносе и обильных менструациях.



Горец перечный (*Poligonum hydroper L.*)

Характеристика растения

Горец перечный (водяной перец) — это травянистое однолетнее растение от 30 до 60 см (иногда до 70 см) высотой. Водяной перец похож на другие травы этого семейства: на горец земноводный или горец шероховатый. Основное отличие водяного перца — это жгучий перечный вкус его листьев. При сушке жгучий вкус пропадает. Стебли в нижней части часто укореняющиеся; сверху прямостоячие, полые, красноватого цвета, иногда ветвистые. Листья продолговатые (до 10 см в длину), ланцетные, почти сидячие, суженные на обоих концах, по бокам волнистые. Прилистники сростлись в пленчатый реснитчатый раструб. На листьях и околоцветниках есть очень мелкие золотистые желёзки.

Цветки мелкие с 4–5 лепестками зеленовато-розового цвета, собраны в узкие редкие кистевидные соцветия. Плоды — черные орешки, плоские с одной стороны и выпуклые — с другой. Цветет с июля по октябрь.

В качестве лекарственного сырья используется трава (стебли, листья) и соцветия, которую собирают во время цветения, срезая растение на высоте 10–15 см.

Трава водяного перца содержит флавоноловые производные, кверцетин, кемпферол, гликозид полигептерин, дубильные вещества, эфирное масло, муравьиную, валериановую, уксусную кислоту, кроме того, в химическом составе растения присутствуют глюкоза, фруктоза, витамины С и К, полигоновая кислота, фитостерин, воск.

Воск горца перечного содержит эфиры 15 различных органических кислот.

Использование

Народная медицина применяет препараты горца перечного при внутренних кровотечениях, геморрое. Горец перечный обладает вяжущим и кровоостанавливающим действием, уменьшает проницаемость стенок сосудов, способен повышать свертываемость крови, тонизирует мускулатуру матки, успокаивает нервную систему. Наружно используют препараты горца перечного как бо-



леутоляющее средство при ранах, абсцессах, болезненных сыпях. Измельченные листья горца перечного применяют вместо горчичников. Сок из свежих листьев используют для полосканий в пропорции 1 : 10 с водой.

Все растение ядовито. При приеме препаратов из горца перечного внутрь необходимо точно соблюдать дозировку и применять их строго по назначению врача.

Противопоказания

Противопоказан при беременности. Требуется осторожность при применении.

Настой травы водяного перца

Требуется:

1 ст. л. травы водяного перца, 250 мл воды.

Способ приготовления

Траву залить кипятком, довести до кипения и кипятить на водяной бане 15 мин, остудить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день как кровоостанавливающее средство.

Горец птичий (*Polygonum aviculare*)

Характеристика растения

Травянистое однолетнее растение высотой до 40 см. Стебли сильноветвистые и распростерты возле основания. Листья эллиптические, мелкие, с цельными краями. Цветки собраны по 1–5 штук в пазухах листьев, очень мелкие, малозаметные, зеленовато-белые или розовато-белые. Плоды — темно-бурые орешки. Цветет горец птичий с июня по сентябрь.

Растение содержит флавоноиды (авикулярин, гиперрин, кверцетин), дубильные вещества, каротин, кумарины, витамин С.



Использование

В качестве лекарственного средства используется трава горца птичьего. Присутствие в растении авикулярина способствует повышению тонуса гладкой мускулатуры (кишечника или матки), уменьшает кровотечение, ускоряет свертываемость крови. Трава горца птичьего также применяется как мочегонное, отхаркивающее, вяжущее, противовоспалительное средство.

Противопоказания

Горец птичий противопоказан при острых воспалениях почек и мочевого пузыря, так как оказывает на почки раздражающее воздействие.

Отвар горца птичьего № 1

Требуется:

3 ч. л. свежей травы горца птичьего, 500 мл воды.

Способ приготовления

Лекарственное сырье спорыша измельчить, залить кипятком, настаивать под крышкой 4 ч, процедить.

Способ применения

Принимать перед едой по 100 мл 3–4 раза в день при заболеваниях желчных путей, желчного пузыря, печени.

Отвар горца птичьего № 2

Требуется:

2–3 ст. л. сухой измельченной травы, 250 мл воды.

Способ приготовления

Траву заварить кипятком, настаивать 45–50 мин, процедить.

Способ применения

Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день (утром и вечером) как кровоостанавливающее средство при геморрое.