

Глава первая

СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

Собирать и заготавливать лекарственные растения можно лишь при хорошем знании растений и правил сбора. Всякое лекарственное растение содержит в себе вещества, обладающие в большей или меньшей степени целебными свойствами. При лечении лекарственными травами (фитотерапии) используют как все растение целиком, так и отдельные его части (листья, корень и т. д.).

Не следует забывать, что разные части растений могут содержать активные вещества, отличные по своим свойствам и характеристикам. Соответственно и сбор этих частей нужно производить в разное время. При сборе и заготовке лекарственных растений особое внимание следует уделить качеству самого растения и месту сбора. Не следует собирать растения в городах, близ автомагистралей и других промышленных объектов. Брать вялые, испорченные лекарственные растения не нужно. Растения должны быть свежими. При выборе времени сбора нужно обратить внимание на то, чтобы в собирае-

мом растении было максимальное количество лечебного вещества.

В основном лекарственные травы следует собирать после испарения росы в сухую солнечную погоду или перед вечерней росой. Не следует собирать травы после дождя. Мокрые растения могут заплесневеть, заплесневеть и потеряют свои лечебные свойства. Собранные лекарственные растения (плоды, листья, травы) не рекомендуется мыть, их нужно аккуратно сложить в чистую корзину или другую тару. Не забывайте, что при долгом хранении растительное сырье теряет свои свойства и становится бесполезным. Долго можно хранить кору и некоторые виды корней.

Различают несколько форм лекарственных препаратов: отвары, настои, настойки, мази, порошки. Настои и отвары готовятся просто: сырье заливается кипятком. Для отвара сырье нужно прокипятить 15 минут на маленьком огне или подержать на паровой бане. Затем отвар или настой долить кипятком до первоначального объема и настоять, отвар — 10 минут, настой — не менее 45 минут. Классическое соотношение травы и воды: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Лекарственная трава с сильнодействующим или токсическим эффектом берется в такой пропорции: 1 чайная ложка на стакан кипятка. Настойка — это лекарственная форма, приготовленная при помощи алкоголесодержащего вещества. Некоторые лекарственные травы лучше отдают свои полезные свойства, если их настоять на водке, спирте или вине. Порошки — твердая субстанция, приготовленная путем высушивания и дальнейшего измельчения лекарственных трав. Порошки готовят из небольшого числа

видов растений. Это в основном корни (девясила, аира болотного, солодки).

Лекарственные формы рекомендуется готовить в основном из сушеного сырья, так как многие растения в свежесорванном виде обладают сильной биологической активностью. Исключение составляют травы, из которых готовят салаты. Например, растения семейства капустных или крестоцветных (жеруха лекарственная, сурепка обыкновенная, сердечник горький).

Перед тем как приступить к лечению травами, необходимо точно знать свой диагноз и провериться на УЗИ на наличие камней в почках и желчном пузыре. Конечно же, желательнее посоветоваться со своим лечащим врачом. Но если уж вы решили самостоятельно пролечиться лекарственными травами, то вам необходимо более подробное изучение лекарственных растений. Например, вы должны знать, что некоторые растения семейства лютиковых (аконит, воронец колосистый), семейства лилейных (вороний глаз, чемерица Лобеля) ядовиты. Также ядовиты некоторые растения семейства сельдерейных (болиголов пятнистый, вех ядовитый), семейства пасленовых (белена черная), семейства маковых (чистотел). Семейство розовых представляют растения, не обладающие токсическим действием на организм человека. К нему относятся: абрикос, гравилаты, груша, земляника, костяника, кровохлебка, шиповник, яблоня и другие. К применению растений этого семейства растений почти нет противопоказаний, разве что только беременность. К семейству астровых относятся растения, обладающие выраженным желчегонным эффектом. Это полынь, одуванчик, календула, бессмертник, арника, девясил, ромашка, цикорий.



С осторожностью следует применять лекарственные растения, содержащие сердечные гликозиды. Это ландыш майский, морозник, наперстянка (дигиталис). Эти растения благотворно действуют на сердце и нервную систему, но при нарушении работы почек и печени могут нанести вред. Вообще каждый организм индивидуален, поэтому возможна разная реакция на разные препараты из лекарственных растений. Кроме того, лекарственные растения содержат эфирные масла, сапонины, гликозиды, флавоноиды, кислоты, горечи. Также травы могут содержать витамины или витаминоподобные вещества, микро- и макроэлементы, алкалоиды, инулины, крахмалы, дубильные вещества. Все это приводит к мощнейшему лечебному эффекту. Необходимо только соблюдать точную дозировку принимаемого препарата и знать противопоказания.

Лекарственные растения редко используют в свежем виде, так как они быстро портятся и их трудно хранить до переработки и потребления. Обычно части растений, собираемые для лекарственных целей, сразу же после сбора сушат или консервируют.

Прежде чем начинать сбор лекарственного сырья, обязательно нужно убедиться, что вы твердо знаете соответствующее растение. В сомнительных ситуациях лучше ничего не собирать, чем один раз ошибиться.

Подземные органы растений (корни, корневища, корневища и корни, корневища с корнями) выкапывают тогда, когда начинает желтеть и отмирать наземная часть. Можно их выкапывать и весной, до того как надземные части тронутся в рост. Однако после перезимовки надземная часть растения не всегда сохраняется, и поэтому бывает трудно определить, где именно

оно растет. Когда же появляются побеги с листьями, на образование которых растение затрачивает питательные вещества, содержащиеся в подземных органах, заготавливать сырье не имеет смысла, т. к. оно уже непригодно к использованию. Подземные части нельзя выдергивать, поскольку почти все обрывается и остается в земле. Очень неудобно и утомительно выкапывать подземные органы ножами, стамесками и другим, не приспособленным для этой цели инвентарем. Разумнее всего копать лопатой. Выкопанное растение кладут и отрезают надземную часть. Сырье отряхивают от земли, режут на куски и промывают проточной холодной водой. Если сырья много, его кладут в плетеную корзину, погружают и вынимают ее из воды, и так сырье промывается от земли. Затем сырье провяливают 1–2 дня и кладут на сушку. Когда корни и корневища ломаются с треском — сушка закончена.

Корни алтея, например, содержат много полисахаридов, которые и обуславливают отхаркивающее действие отвара при кашле. При взаимодействии с водой полисахариды набухают и при сушке отдают воду очень медленно и плохо. После выкопки корня его надо тщательно очистить от земли. Надземную часть отрезают и выбрасывают. По возможности корни алтея стараются не мыть. Для ускорения сушки их нарезают: толстые — вдоль на 2–4 части, длинные — поперек на куски длиной до 35 см. Если все же есть необходимость в мытье, корни быстро промывают в холодной проточной воде. Горячую ни в коем случае брать нельзя, тогда внутри корня полисахариды образуют нечто вроде крахмального клейстера и высушить сырье практически невозможно. Корни можно сушить на солнце, раскладывая для уско-

рения процесса тонким слоем. Поскольку они такие гигроскопичные, нужно следить, чтобы на них не падала роса. Для этого на ночь корни переносят в помещение или хорошо укрывают. Если есть возможность искусственной сушки, ее проводят при температуре +60 °С. Окончание сушки определяют так: корни должны ломаться с треском. Если они гнутся, сушку продолжают. Недосушенные корни будут плесневеть при хранении.

Действующие вещества, определяющие целебные свойства растений, как правило, распределяются в органах и тканях неравномерно. У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в корнях, корневищах, клубнях, луковицах и прочих подземных органах; у других — в листьях, стеблях, почках, коре и т.д.; у третьих — в цветках, плодах, семенах.

Срок заготовки определяется степенью развития собираемых частей растений и временем максимального накопления действующих веществ в них.

У многих растений лекарственным сырьем является либо вся надземная неодеревеневшая часть растения, либо только верхушки облиственных побегов, либо одни листья. Максимальное содержание многих дикорастущих веществ в этих частях растений приходится на фазу бутонизации — начала цветения.

Обычно срывают нижние листья, чтобы оставшиеся вырабатывали достаточно веществ для цветения и плодоношения. Толстые и сочные черешки замедляют сушку, поэтому их удаляют (трифоль, мать-и-мачеха). При сборе листьев крапивы вначале скашивают надземную часть, а когда листья подвянут и потеряют жгучесть, их обрабатывают. Это возможно на сплошных зарослях

крапивы. Если же таковых нет, обрывают нижние листья с каждого растения.

Листья толокнянки и брусники собирают до цветения или во время плодоношения, потому что листья, собранные во время цветения, темнеют при сушке. Обычно срезают побеги и сушат их, а потом очесывают листья.

Листья с тонкими листовыми пластинками сохнут неравномерно: сами листовые пластинки высыхают, а черешки и жилки остаются мягкими. Такие листья сушат до тех пор, пока черешки не станут ломкими. После сушки листья сгребают в кучу и оставляют на несколько дней: благодаря гигроскопичности они слегка увлажняются и при упаковке меньше крошатся. Хранят листья в бумажном пакете.

Почки деревьев и кустарников собирают весной, когда они набухли, но еще не начали распускаться. Почки березы и сосны можно собирать и в конце зимы. Лучшее время сбора почек — тогда, когда они тронулись в рост, набухли, но не распустились. В это время они богаты бальзамическими и смолистыми веществами. Почки следует сушить очень осторожно — длительное время и в прохладном помещении, т.к. в тепле они быстро распускаются. Крупные почки (сосны, тополя) срезают с побегов непосредственно на месте. А мелкие (березы) заготавливают вместе с побегами длиной 50–60 см.

Связанные в пучки побеги березы или собранные почки сосны помещают в неотапливаемое помещение. На холоде вода из них будет вымораживаться. Только после сушки побеги березы обмолачивают (бьют палкой или, наоборот, бьют пучок побегов обо что-то тяжелое — дубовую колоду, например). Все это также делают

в холодном помещении, подстелив чистую бумагу или ткань. Почку собирают и отсеивают их от примесей — кусочков веточек, почечных чешуй и др.

Заготавливать побеги березы можно только с нижних веток либо брать их при санитарной рубке, когда в лесу рубят просеку.

Кору деревьев заготавливают только с молодых стволов и веток не старше 3—4 лет. Кору заготавливают только весной и в начале лета, в период сокодвижения, которое бывает за 2—3 недели до распускания почек, когда она легко отделяется от древесины и содержит наибольшее количество терапевтически активных веществ. Ствол предварительно очищают от наростов и лишайников. Затем делают несколько поперечных полукольцевых надрезов на расстоянии 25—30 см один от другого и соединяют их двумя продольными надрезами, доходящими до древесины. После этого кору отслаивают и снимают в виде лент или полукругов. После снятия ее свертывают в трубки, или желобки. Нельзя допускать на внутренней стороне коры наличия остатков древесины. Иногда при заготовке коры спиливают и срубают молодые растения или побеги, а затем полностью снимают с них кору. Кору собирают с деревьев дуба, калины, крушины, осины. Со старых стволов и ветвей кору не заготавливают, т. к. она содержит много пробки и мало действующих веществ. Во время сушки необходимо следить за тем, чтобы куски коры, загнутые желобками, не вкладывались друг в друга, иначе они плесневеют и загнивают изнутри. Когда кора ломается с треском, сушка закончена.

Бутоны, цветки, отдельные части цветков, целые соцветия собирают во время бутонизации и цветения растений. Сбор прекращают, как только цветки начинают

осыпаться. Плоды и семена собирают при полной спелости.

Соцветия собирают у ромашки, календулы, бессмертника песчаного, пижмы. У василька и коровяка сырьем являются части цветка. А у липы собирают цветки вместе с прицветным листом. Собирают цветки в начале цветения. Несвоевременно собранные цветки теряют окраску и сильно измельчаются при сушке. При заготовке цветки обрывают без цветоножек. Для сбора соцветий ромашки есть специальные гребни — совки. Если цветки надо собирать с деревьев (например, цветки липы), то для пригибания ветвей пользуются палкой с крючком.

Цветки липы иногда чернеют при сушке. Это происходит потому, что собранное сырье не сразу положили сушиться. После сбора нужно немедленно расстелить в тени или в проветриваемом помещении чистую бумагу или ткань, на которую кладут цветки и каждый день ворошат. Правильно высушенное сырье имеет приятный медовый аромат. Цветет липа всего 10–20 дней, поэтому со сбором не медлят. В настоящее время липу широко используют для городских посадок. Но собирать липовый цвет можно только в лесах: в средней полосе России, особенно в Башкирии. Собрать цветки можно



Ромашка аптечная

с деревьев, находящихся далее 100 м от дорог. Обычно срезают часть веток с дерева и с них обрывают соцветия. Настой цветков липы — эффективное потогонное средство при простудных заболеваниях. Липа хорошо помогает и при бессоннице, и при гипертонической болезни, усиливает желчеобразование. Настой цветков липы в виде примочек применяют при ожогах, язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматических болях в суставах, при подагре. Цветки липы включают в состав многих сборов.

Цветки — самая нежная часть растений, поэтому нельзя их укладывать плотно и закрывать тару. Лучше всего собирать их в корзины и постараться как можно быстрее доставить к месту сушки. На сушку цветки раскладывают тонким слоем и ворошат предельно аккуратно. После окончания сушки цветки помещают в плотно закрытую тару (стеклянную или металлическую). Туда же кладут и этикетку, где указывают название сырья и год сбора.

Трава — это цветущая облиственная часть травянистого растения. Иногда собирают все растение вместе с корнями (сушеница топяная). Не потому, что корни сушеницы содержат много действующих веществ, а потому, что при срезке травы корни легко выдергиваются из земли. У чабреца трава — это смесь листьев, цветков и тонких стеблей. Грубые стебли после сушки удаляют, потому что в них почти нет эфирного масла. Травы собирают, срезая секатором, ножом или серпом надземную часть на уровне нижних листьев. Оголенные грубые стебли не трогают. Если растение образует чистые заросли, то надземную часть скашивают и выбирают посторонние примеси. Срывать руками надземную часть

нельзя, чтобы не вырвать с корнем все растение. Траву хвоща полевого собирают в фазу максимального развития вегетативных побегов.

В домашних условиях травы сушат обычно в тонких пучках, подвешивая их на веревках в сухом, проветриваемом помещении (можно сушить на чердаке). Окончание сушки определяется по ломкости стеблей. Хранят травы в бумажных пакетах в сухом помещении. Травы, содержащие эфирное масло, лучше измельчать непосредственно перед употреблением. Иначе часть эфирного масла может улетучиться.

Плоды и ягоды собирают в сухую погоду. Собранные во время дождя, они начинают гнить. При сборе нужно стараться избегать механического повреждения ягод. Не следует собирать перезревшие ягоды, т. к. они имеют низкое качество. Особенно осторожно нужно собирать лесную землянику, малину, ежевику, чернику, голубику. Их необходимо собирать в корзины, обшитые изнутри чистой тканью. Многие виды плодов и ягод собирают вместе с плодоложем, плодоножкой или целыми кистями во избежание повреждения кожицы и мякоти. Некоторые виды ягод собирают после заморозков, когда они утрачивают свою горечь и становятся слаще. Поскольку плоды и ягоды созревают неодновременно, их собирают через каждые 2–4 дня в несколько приемов. Собирают плоды и ягоды вручную. Для сбора некоторых видов ягод (клюква) можно использовать специальные совки. Однако их нельзя применять в начале сбора, когда еще много незрелых ягод. Кроме того, гребешок совка срывает и часть листьев, наносит повреждения растениям, особенно при неумелом пользовании.

При сборе лекарственного сырья нужно заботиться об охране лесных лекарственных растений. Отправляясь за растениями, срежьте только ту часть, которая богата целебными веществами. Даже если растение однолетнее, старайтесь отрезать нужную часть так, чтобы не погубить его и чтобы оно могло дать еще семена. Особая осторожность должна соблюдаться при заготовках корней и корневищ. Неумеренный сбор этих частей растений может привести к полному уничтожению их зарослей.

Все лекарственные растения заготавливают в сухую погоду, после того как сойдет роса. Выкапывать корни можно и в сырую погоду. Собранный урожай, кроме корней, которые можно укладывать в мешки, складывать в просторную тару, не утрамбовывая.

Сушить сырье нужно не позже, чем через 2–3 часа после сбора. Различное сырье требует различных режимов сушки. Большинство видов лекарственного сырья лучше сушить в тени, под навесом. Травы, содержащие эфирные масла, следует сушить при температуре не выше 30–35 °С. Сырье, содержащее витамин С, сушат при более высокой температуре — 80–90 °С, а при наличии гликозидов — при температуре 55–60 °С, обрабатывают в сушилках с искусственным нагревом или в печах. Высушив, лекарственное сырье пересыпают в бумажные пакеты или картонные коробки и хранят в сухом месте.

Качество лекарственного сырья в большей степени зависит от правильной сушки. Члены туристических групп могут сушить лекарственные растения только в естественных условиях, при которых собранный урожай рассыпается тонким слоем на чистой фанере, материи, картоне, прочной бумаге. Сушка обычно продол-

жается несколько суток. В течение этого срока сырье необходимо ворошить и укрывать от дождя и росы. Для ускорения сушки крупные корни, корневища, луковичы, клубни, сочные плоды необходимо предварительно измельчить и потом разложить более тонким слоем. Сушка считается законченной, если листья и цветки легко растираются в руках, стебли и корни легко ломаются, ягоды при сжимании в горсти легко рассыпаются, а не слипаются в комок. Чтобы сырье не портилось при хранении, его необходимо хранить в полиэтиленовых мешочках в сухом месте. При упаковке в мешочки нужно вложить этикетки с названием вида сырья и времени сбора.

Способы приготовления и применения препаратов

В условиях действий туристических групп с баз наиболее целесообразно из лекарственного сырья готовить настои, отвары, порошки, соки, мази. Для приготовления настоев, отваров и настоек сырье необходимо измельчить. Из небольших частиц извлечение действующих веществ бывает более полным и быстрым. Обычно листья, цветки и траву измельчают до частиц, не превышающих 5 мм; стебли, кору, корни — до 3 мм, семена — до 0,5 мм.

Настои. Измельченный растительный материал помещают обычно в эмалированную кастрюлю или фарфоровый сосуд и заливают водой (в условиях действий туристических групп наиболее приемлемым будет стеклянный сосуд). При возможности настои необходимо выдерживать (парить) в печи, духовке по несколько ча-

сов. Чаще всего из одной весовой части лекарственного сырья получают 10 объемных частей настоя (например, чтобы получить 100 мл настоя, нужно взять 10 г измельченных частей растений). Следует помнить, что при приготовлении настоя небольшая часть воды теряется. Поэтому первоначально воды берут несколько больше. Сосуд закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 минут.

В полевых условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне котелком с кипящей водой. В эту воду и нужно ставить сосуд с приготовленным настоем.

Затем настой снимают, охлаждают в естественных условиях в течение часа, процеживают через слой ваты, обернутой в марлю или чистую хлопчатобумажную ткань, отжимают вату и добавляют кипяченой воды до объема, указанного в рецепте приготовления. Например, при приготовлении настоя из расчета 1:10 из 20 г измельченных частей растения нужно получить 200 мл готового настоя. Если же после фильтрования будет получено всего 190 мл настоя, необходимо в него добавить еще 10 мл воды.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными (для них соотношение сырья и воды составляет 1:20, 1:30 и т.д.), а для наружного применения — более концентрированными¹.

¹ Указания по приготовлению и употреблению настоев, отваров, а также других препаратов из отдельных видов сырья приведены при описании соответствующих растений. Во всех случаях, где упоминается «стакан воды» в качестве объемной меры взятой жидкости, подразумевается стакан емкостью 200 мл.

Настои можно готовить и без водяной бани. Измельченные частицы растений заливают кипятком и ставят на плиту или горячую печь, костер. При этом следует следить за тем, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и фильтруют. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Некоторые настои готовят «холодным способом». Мелко измельченные частицы растений заливают в котелке или любом стеклянном сосуде соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов, после чего фильтруют через несколько слоев марли, марлю с ватной прокладкой или неплотную ткань.

Отвары. Измельченное сырье заливают кипятком, ставят на водяную баню или легкий огонь и кипятят в течение 20–30 минут, после чего их фильтруют и добавляют кипяченой воды до предписанного объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, нужно фильтровать сразу же после снятия с огня (водяной бани).

Настои и отвары быстро портятся, особенно летом. Поэтому лучше готовить свежими каждый день. При затруднении с ежедневным приготовлением настоев и отваров можно хранить в темном прохладном месте, но не более трех суток.

Лечение отварами и настоями должно быть не менее четырех недель, чтобы был результат.

Настойки. Измельченное лекарственное сырье поместить в бутылку из темного стекла, залить 40–70%-ным спиртом и настаивать 7–10 дней в темном месте, периодически встряхивая. После этого настойку отфильтро-

вать, остатки сырья отжать. Готовый препарат должен быть прозрачным, иметь вкус и запах исходного растения. Настойки имеют более сильное действие и более продолжительный срок хранения. Принимают настойку обычно по 10–30 капель за прием. Срок хранения настоек — до 2–3 лет.

Напары. Напары рекомендуется готовить из нежных частей растения — цветков, травы, листьев, плодов. Вечером они заливаются кипятком и целую ночь томятся в остывающей духовке. Утром напар процедить и пить.

Порошки. Иногда в народной медицине используют целые свежие или высушенные листья, кору или корни. В некоторых случаях высушенные части растений измельчают в порошок, просеивают и в таком виде принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв, потертостей.

Мази. Из порошков лекарственных растений по рецептам народной медицины можно готовить мази для наружного применения. Основой для приготовления мазей служат различные жиры. Для этого их смешивают с вазелином, свиным жиром, несоленым сливочным или растительным маслом. Предпочтительнее готовить такие мази на подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-либо другом растительном масле, так как приготовленные на животном жире мази быстрее портятся. Жир подогревается, затем в него добавляется порошок, настойка или свежий сок растения и тщательно перемешивается.

Фитоапликации. Для фитоапликаций используют выжимки растений, оставшиеся после приготовления отваров и настоев. Чуть влажные выжимки нужно завернуть в марлю или льняную ткань и положить на пора-

женный участок тела. Сверху накладывается целлофан и обертывается шерстяным платком.

Чай и сборы состоят из смеси нескольких видов резаного или измельченного растительного сырья. Сборы можно приготовить и самостоятельно в полевых условиях. Для этого отдельно измельчают входящие в состав смеси виды сырья. Листья, траву и кору режут на мелкие частички, корни и корневища дробят или режут, плоды и семена измельчают или оставляют целыми. Затем берут весовые части подготовленного сырья, предусмотренные рецептурой сбора, и смешивают их на чистой бумаге или в банке до получения равномерной смеси. Из сборов готовят настои, отвары и припарки.

Соки (ягодные, фруктовые, овощные и др.) нередко применяют для лечения. Для приготовления ягодного или фруктового сока отбирают зрелые, непорченные плоды, моют их в воде и затем измельчают. Из измельченной массы через редкую ткань руками отжимают сок в чистый сосуд. Поскольку после первоначального прессования часть сока остается в жмыхе, можно его промыть небольшим количеством воды и отжать вторично. Соки овощей также получают прессованием после их измельчения.

В последние годы получило распространение употребление **пыльцы** некоторых растений как лечебного средства. В пыльце много белков (до 30%), жиров (до 11%), сахаров (около 40%), найдены также витамины А, С, группы В, никотиновая, пантотеновая и фолиевая кислоты, биотин и различные микроэлементы. Применение пыльцы — этого природного концентрата биологически активных веществ — способствует выздоровлению после тяжелых болезней, повышает содержа-

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

ние гемоглобина в крови. Пыльца стимулирует заживление поврежденной кожи, ран.

ПОМНИТЕ! 1 чайная ложка содержит 5 г сырья, 1 десертная ложка — 10 г, 1 столовая ложка — 15 г, 1 столовая ложка с верхом — 20 г.

С давних пор считалось настоящим талантом умение собирать, заготавливать, настаивать и заваривать различные травы, готовить настои. Действительно, это наука, основанная на знании человеческого организма, родной природы, растений, поры года, на умении готовить лекарственные отвары, настойки. При этом немаловажным является многолетний опыт, знания о травах, которые часто передаются из поколения в поколение.

Существует несколько обязательных правил:

- не используйте травы, которые пролежали у вас несколько лет;
- не соединяйте в одной посудине сразу очень много трав;
- не кипятите травы в алюминиевых, медных и жестяных емкостях;
- настаивайте травы в фаянсовой и стеклянной посуде;
- не готовьте сразу большое количество отвара. Рассчитайте, сколько нужно его будет на протяжении суток. На следующий день заваривайте новый;
- не нужно траве мокнуть в воде по 2–3 дня;
- когда завариваете траву, не кипятите ее долго;
- не пейте настои холодными, т. к. теплыми они дают больший эффект.



Если нет точных весов

Название растения	Ст. ложка, граммы	Ч. ложка, граммы
Аир, корень	5,3	2,3
Береза белая, листья	1,2	0,3
Береза белая, почки	1,5	4,3
Бессмертник (цмин песчаный), соцветия	1/	0,8
Боярышник колючий, плоды	16,5	5,7
Боярышник колючий, соцветия	3,0	0,5
Валериана лекарственная, корень	8,0	3,0
Девясил высокий, корень	11,8	4,1
Душица обыкновенная, трава	2,8	0,9
Зверобой продырявленный, трава	5,0	1,5
Земляника лесная, листья	2,0	0,8
Иван-чай (кипрей узколистный), трава	2,1	0,5
Календула (ноготки лекарствен- ные), цветки	2,3	1,0
Клевер луговой, трава	1,7	0,75
Крапива двудомная, трава	2,5	0,6
Липа сердцевидная, цветки	0,9	0,4
Мать-и-мачеха, листья	1,4	0,5
Мята перечная, листья	2,7	0,8
Подорожник большой, листья	1,2	0,3
Пустырник пятилопастный, трава	5,0	1,4
Ромашка аптечная, трава	3,4	1,1
Тысячелистник обыкновенный, трава	2,8	0,9
Шалфей лекарственный, листья	3,4	1,1
Шиповник коричневый, плоды	15,5	4,5

Травы не всегда безвредны

Несомненно, лекарственные растения — более мягкое средство, чем химические препараты, и многие ошибочно полагают, что фитопрепараты можно использовать без опасений. Но даже самые безобидные растения могут стать токсичными при их неправильном применении — передозировке или бесконтрольном длительном употреблении. Так, девясил высокий может вызвать дерматит, мята перечная способна снизить возможность к деторождению. Свежий сок красной свеклы в небольших дозах полезен для здоровья, но при передозировке может вызвать спазм сосудов. Незаменимый при кровотечениях тысячелистник нельзя применять людям, склонным к тромбозам. А такие полезные плоды облепихи, брусники могут стимулировать рост аденомы предстательной железы, развитие импотенции. Употребление более одной головки чеснока в день отрицательно влияет на остроту зрения.

Мать-и-мачеха может вызвать лихорадку, тошноту, боли в животе и даже желтуху. Страдающим заболеваниями печени принимать ее внутрь противопоказано. Прием боярышника в больших дозах может резко снизить кровяное давление и вызвать слабость. Цикорий (при всей своей полезности) усиливает кашель. Липовый цвет, если длительно пить из него чай, может резко понизить зрение. Семена льна могут спровоцировать обострение хронического холецистита и гепатита.

Сок петрушки и масло из нее противопоказаны беременным и кормящим женщинам.

Зверобой продырявленный повышает кровяное давление и может вызвать головные боли, тошноту. Индивидуальная непереносимость может наблюдаться практически к любому растению.

Но не надо бояться и отказываться от фитотерапии. Просто следует относиться к лекарственным растениям с осторожностью, точно зная, подходит ли эта трава лично вам.

Глава вторая

ХАРАКТЕРИСТИКА ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ И ПИЩЕВОЕ ПРИМЕНЕНИЕ

Собираем в июне

В июне начинается активный сбор лекарственных дикорастущих растений, позволяющих запастись экологически чистое природное сырье для приготовления целебных сборов и ароматного чая на целый год.

В первый месяц лета в центральной полосе России собирают листья, траву и цветки, а также корни некоторых растений. В первой половине месяца еще продолжается сбор весенних растений и цветков. В этот период заготавливают ландыш майский, цветки черемухи, боярышника, рябины, сирени, листья березы.

Продолжают собирать листья крапивы двудомной, мать-и-мачехи, брусники, подорожника, полыни, смородины; цветки и листья первоцвета, одуванчика, толокнянки, пастушьей сумки, молодые облиственные веточки багульника болотного, «елочки» хвоща полевого, березовую чагу.

Чистотел собираем летом

В качестве основного лекарственного сырья используется трава чистотела большого. Заготавливают ее во время цветения, срезая ножами или серпами, а при густом стоянии скашивают косами цветущие верхушки без грубых нижних частей. Из-за ядовитости растения во время сбора сырья не следует касаться руками лица, глаз; после работы необходимо тщательно вымыть руки. Сбор сырья чистотела можно проводить только в сухую погоду. Сушат без промедления в сушилках при температуре до 50–60 °С, на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией, разложив рыхло тонким слоем, периодически перемешивая. При медленной сушке и в тех случаях, когда разложено толстым слоем, сырье буреет и загнивает. Сырье считается сухим, если стебли при сгибании ломаются, а не гнутся. Срок годности сырья — 3 года. Запах сырья своеобразный.

В народной медицине широко используется сок чистотела большого, отвары, ванны, порошок при различных кожных заболеваниях: грибковых заболеваниях, экземах, кондиломах, крапивнице, рожистом воспалении, мозолях, язвах, псориазе, чесотке, ожогах, фурункулах, бородавках, веснушках.

Чистотел

Сок чистотела излечивает носоглотку, аденоиды, полипы, гланды, гайморит, десны, бородавки, мозоли, прыщи, нарывы, фурункулы, свищи, чесотку, экзему, герпес (на губах), раздражение кожи после бритья,





Чистотел большой

ожоги, вызванные огнем, паром, химическими веществами. Свежим соком и мелко измельченной травой чистотела выводят бородавки, мозоли, веснушки, кондиломы, смазывают трещины на пятках и на руках. Процедуру проводят 3–4 раза в день.

Чистотел излечивает гипертонию, астму, белокровие, атеросклероз, пищевое отравление желудка, грипп, мягкие опухоли (фибромы), полипоз толстой кишки, геморрой, гастрит, зуб, подагру, ревматизм, язвы желудочно-кишечного тракта, заболевания печени, желчного пузыря, почек и сердечной мышцы.

Приготовление сока чистотела: растение пропустить через мясорубку, выжать из массы сок через двойную марлю и залить в бутылочку с герметичной пробкой. Временами нужно выпускать газ из бутылки. После 5–7 дней, когда сок перебродит, его можно использовать.

Лекарственным сырьем чистотела служит надземная часть растения. Собирают его в мае-июне в фазе цветения в сухую погоду, срезая или обламывая ветки на высоте 10–15 см от земли.

Лечебное применение чистотела

Кожные болезни. Намазывают соком со здоровой ткани к больной, сужая круг, восстанавливая больные ткани.

Носовые болезни (грипп, гайморит, полипы и пр.). Закапать в ноздрю 2–3 капли сока, через 5 минут, когда пройдет пощипывание, закапать во вторую ноздрю, лежа на спине. При попадании сока в гортань можно проглатывать.

Больные десны. Мазать соком пятикратно 2–3 раза в день или, набрав сок в рот, держать на деснах 20–25 минут, потом выплюнуть.

Подагра, ревматизм. Мазать больное место и пить настой чистотела.

Грипп. Полоскать пятикратно рот и носоглотку и пить $\frac{1}{2}$ стакана настоя.

Кишечные заболевания. Ставить клизму, задерживая ее внутри до 40 минут (стакан заварки на одну клизму).

Геморрой. Пить настой и смазывать узлы снаружи.

Внутренние болезни (желудок, печень). Пить настой заварки в течение 1–2 месяцев без перерыва.

Щитовидная железа. Пить настой по $\frac{1}{2}$ стакана в день за 10–15 минут до еды в течение 2 месяцев.

Полоскать рот и носоглотку заваркой. После полоскания пускать по 2–3 пипетки сока в каждую ноздрю. Обильно мазать соком зоб снаружи.

Экзема. Мазать места обильно и пятикратно с перерывом 3–5 минут до впитывания и пить настой заварки по 10 мл за 10–15 минут до еды.

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

Тромбофлебит конечностей. Мазать пятикратно с перерывом 3–5 минут до впитывания и пить настой по 100 г за 5–10 минут до еды.

ПОМНИТЕ! При лечении чистотелом другие травы и лекарства не применяются.

Продукты для здоровья сердечно-сосудистой системы

Овсяная каша — сытный завтрак, наполненный калием, фолатом и жирными кислотами омега-3. Кроме того, в овсянке содержится огромное количество клетчатки, которая помогает поддерживать кровеносные сосуды в тонусе и снизить уровень холестерина.

Яблоко богато калием, который необходим в работе сердечной мышцы.

Чеснок — абсолютный чемпион по содержанию аллицинов, веществ, защищающих сердечно-сосудистую систему.

Льняные семечки — настоящий кладезь кислот омега-3 и омега-6, их можно добавлять в каши или салаты.

Орехи. Небольшое количество моносенасыщенных жиров и кислот омега-3 содержится в миндале и грецких орехах.

Абрикос содержит большое количество бета-каротина, который снижает риск возникновения инфаркта и инсульта.

Оливковое масло содержит целый арсенал моносенасыщенных жиров, которые борются с холестериновыми бляшками.



Оливки в свежем виде прекрасно нормализуют артериальное давление за счет содержания в них вещества гликозида олеуропина.

В красной фасоли и чечевице много кальция, кислот омега-3 и клетчатки.

Лосось, семга — природные источники омега-3. Употребление всего 2–3 рыбных блюд в неделю снижает риск инфаркта и нормализует процессы свертывания крови. Альтернативой могут служить тунец, сардины или обычная селедка.

Авокадо. Всего четвертинка этого экзотического плода, добавленная к мясу или в салат, поможет снизить уровень «плохого» холестерина в крови и существенно прибавить «хорошего». Ферменты, содержащиеся в авокадо, способствуют лучшему усвоению каротиноидов, необходимых для здорового сердца.

Народное средство лечения стенокардии

6 ст. ложек с верхом плодов боярышника и столько же травы пустырника залить 7 стаканами крутого кипятка. Емкость укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить и отжать набухшие ягоды и траву. Хранить готовый отвар в холодном месте, принимать по 1 стакану 3 раза в день. Не подслащивать. Для улучшения вкуса можно смешать с отваром шиповника.

Стенокардия (грудная жаба) — наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца; ее основное направление — внезапные приступы сжимающих, давящих болей в груди.

Фитотерапия:

- 5–6 капель пихтового масла втирать в область коронарных сосудов (ниже соска) 3–4 раза в день. Лечение проводить 2–3 часа до полного снятия приступа, хотя улучшение возможно уже после первого растирания;
- препараты цветков боярышника кроваво-красного в малых дозах увеличивают силу сердечных сокращений, в более высоких дозах снимают спазмы сосудов сердца: 20%-ную настойку пьют по 15–30 капель в ½ стакана воды;
- жидкий экстракт плодов боярышника устраняет тахикардию, аритмию, снижает болевые ощущения, чувство тяжести в области сердца и улучшает общее самочувствие: 15%-ный экстракт пьют по 30–50 капель 3 раза в день до еды.

При гипертонии

При гипертонической болезни в начальной стадии натереть 1 лимон или 1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Сок 1 лимона, стакан морковного сока и стакан сока хрена (корень хрена предварительно замочить на сутки) перемешать с 1 стаканом меда. Принимать в течение месяца 3 раза в день по 1 ст. ложке за 1 час до еды в течение 2 месяцев.

Покрошите 3 лимона с кожурой и 5 головок чеснока, сложите в трехлитровую банку, залейте теплой водой. Смесь всплывет, а через 2–3 часа, когда она опустится, пейте по ½ стакана жидкости утром.

Смешайте стакан сока белого репчатого лука и стакан майского меда, добавьте 50 г пропущенной через мясорубку кожуры лимона. Хранить смесь в холодном месте, в плотно закрытой банке. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца.

Народное средство лечения тахикардии

Довести до кипения 0,25 л воды, убавить огонь и всыпать чайную ложку травы горицвета (адонис весенний). Кипятить на медленном огне не более трех минут. Накрыть крышкой и поставить в теплое место настояться. Процедить и принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке.



Горицвет

Для нормализации артериального давления

1. Натереть на терке хрен, залить 1 стаканом кипяченой воды, 2 ст. ложки получившейся массы оставить на сутки, после чего процедить. Добавить по 1 стакану свежевыжатого сока моркови и свеклы, 1 стакан меда и сок лимона. Все перемешать. Принимать 2–3 раза в день через 2–3 часа после еды или за 1 час до еды по 1 ст. ложке. Хранить в холодильнике.

2. В равном соотношении смешать траву сушеницы болотной, омелы белой, пустырника обыкновенного

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

и цветки боярышника кроваво-красного. Залить 1 стаканом крутого кипятка 1 ст. ложку смеси, накрыть, настоять в течение получаса, процедить, отжать траву, долить кипяченой воды до объема 1 стакана. Принимать после еды 3 раза в день по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана.

3. Залить 1 ст. ложку сухих плодов шиповника 2 стаканами кипятка, нагревать на небольшом огне 10 минут, охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку меда, перемешать. Хранить в холодильнике под крышкой, принимать 2–3 раза в день по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

4. Снять кожуру с 4–5 картофелин, хорошо помыть, залить 0,5 л кипятка, варить 15 минут на небольшом огне под крышкой, настоять, процедить. Принимать по 1–2 стакана в течение дня.

Сердечно-сосудистые заболевания

Боярышник кроваво-красный. Понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление. Лекарство из боярышника в домашних условиях готовят разными способами:



Плоды боярышника

– 0,5 кг зрелых плодов толкут деревянным пестиком, добавляют 100 мл воды, нагревают до 40 °С и отжимают сок. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день

перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте;

– 1 ст. ложку сухих плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды;

– 10 г сухих плодов настоять 10 дней в 100 г водки или 40%-ного спирта, профильтровать. Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Целебные настои для укрепления сердца

1. Смешать по одной части травы пустырника, мяты перечной, сушеницы топяной, кипрея узколистного, 3 части плодов шиповника и $\frac{1}{2}$ части исландского мха. Насыпать 2 ст. ложки травяного сбора в эмалированную кастрюльку, залить 1 л кипятка и поставить на огонь. Довести до кипения, убавить огонь и кипятить на слабом огне 20 минут при закрытой крышке. Затем снять с огня и настаивать 40 минут, после чего процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в течение 3–4 недель.

2. Смешать по две части цветков лабазника вязолистного, цветков календулы лекарственной, корня шлемника байкальского, побегов багульника болотного. Залить 1 стаканом воды 1 ст. ложку травяной смеси и прогреть 15 минут на водяной бане. Отстоять, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев.

Лечение атеросклероза

Настой из листьев шиповника: залить 1 ст. ложку измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Настой: на 1 л кипятка — 150–200 г сушеных или свежих плодов шиповника. Настаивать 24 часа, процедить. Пить по 100 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Атеросклероз — это болезнь артерий, приводящая к постепенному сужению просвета и нарушению их функций. Причинами служат длительное психическое напряжение, малоподвижный образ жизни, курение, гипертония, сахарный диабет.

Фитотерапия:

- для лечения атеросклероза полезно принимать $\frac{1}{4}$ стакана сока красной смородины;
- для этой же цели можно съесть по 1 ст. ложке пасты, приготовленной следующим способом: взять по 1 кг изюма, кураги, чернослива без косточек, инжира и шиповника, залить на ночь холодной водой вровень с ягодами, а утром пропустить через мясорубку. Хранить в холодильнике;
- цветы боярышника обыкновенного (настойку или отвар) назначают при атеросклерозе, спазмах сосудов головного мозга, бессоннице. 10%-ную настойку пьют по 25–30 капель 3 раза в день до еды.

Быстро поднимается давление?

Смешайте по 1 стакану меда и простокваши или кефира, добавьте 2 ч. ложки порошка корицы и при-

нимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

Пониженное кровяное давление

При пониженном кровяном давлении рекомендуется есть много салата из корнеплодов сельдерея и много земляники (земляничного мармелада). Если позволяет печень, можно употреблять натуральный кофе, немного красного вина, а также луковый отвар. Две луковицы величиной с куриное яйцо вместе с кожурой варятся 10–15 минут в 1 л воды, в которую добавлено 100 г крупнокристаллического сахара. Пить в холодном виде, глотками. Кроме того, 3 раза в день перед едой следует принимать по 15 капель боярышника. Если на большом пальце левой руки отсутствует лунка, то к этому нужно добавить еще по 20 капель валерианы 3–4 раза в день, принимать с 14 часов до вечера. Рекомендуется делать дыхательную гимнастику.

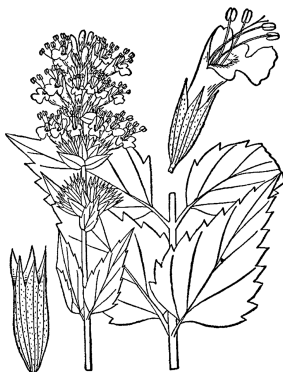
Боль в сердце

Смешайте пасту, полученную из 2 спелых бананов, с 10 г меда.

Помощь сердцу и сосудам

Очистить сосуды, восстановить их эластичность поможет следующий сбор трав.

Смешайте траву и цветки лофанта, траву вербены,



Лофант

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

таволги (лабазника), мяты и клевера красного (в равных частях).

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л воды и довести до кипения, настоять до остывания. Затем процедить и пить по 100 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс — 30 дней, всего необходимо провести 3 курса с перерывами на 5 дней.



Софора

Настойка из софоры и омелы прекрасно **очищает сосуды**, восстанавливает их эластичность. Взять свежие зеленые веточки омелы, пропустить через мясорубку и залить водкой в пропорции 1:2. Настаивать 30 дней в темном месте. Отдельно 100 г плодов софоры японской залить 750 мл водки и также настаивать 30 дней.

По истечении месяца обе настойки процедить, соединить вместе и настаивать еще 10 дней.

Готовое средство принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой на протяжении месяца, разбавляя в 30 мл воды. Затем сделать перерыв на 7–10 дней и повторить курс (30 дней) еще дважды.

Помощь при гипертонии, атеросклерозе и головных болях

Соединить цветы красного клевера, черного боярышника и лофанта тибетского (в равных долях).

1 ст. ложку сбора залить стаканом крутого кипятка и настаивать 40 минут. Процедить, употреблять по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 30 дней, перерыв — 5 дней. Пить в течение 3 месяцев.

При гипертонии рекомендуется следующий сбор: трава кирказона, лофанта тибетского и Melissa (все поровну). 1 ч. ложку сбора трав залить 2 стаканами горячей воды в термосе и настаивать 10 часов. Пить по 50 мл 3—4 раза в день после еды. Курс — 21 день, перерыв — неделя. Желательно провести 2—3 курса такого лечения.

Помощь при аритмии, стенокардии и острых сердечных болях

Применяется настойка **донника** по 1—2 капли на 30 мл воды за 30—40 минут до еды 2—3 раза в день. Курс лечения — 20 дней. За год рекомендуется провести 3 курса.

25 г донника залить 1 стаканом 70-градусного спирта, настаивать 15 дней в темном месте, процедить.



Донник лекарственный

Для снижения артериального давления

Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды сок черноплодной рябины в течение 14 дней. Или в течение ме-

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

сяца принимать 3–4 раза в день по 1 ст. ложке свежий сок красной рябины.

Растертую с сахаром клюкву принимать после еды 3 раза в день по 1 ст. ложке.

В стакане минеральной воды растворить 1 ст. ложку меда, добавить сок $\frac{1}{2}$ лимона, употреблять за один прием натошак, курс лечения — 7–10 дней.

Свежевыжатый сок свеклы, смешанный пополам с медом, принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день до еды.

2 ст. ложки цветков боярышника колючего с листьями залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настаивать 5–6 часов. Принимать в течение месяца по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При гипертонии:

В стакане минеральной воды растворить 1 ст. ложку меда, добавить сок $\frac{1}{2}$ лимона, употреблять за один прием натошак. Курс лечения — 7–10 дней.

Охладиться в жару помогут специи

Среди специй, которые влияют на организм охлаждающе, стоит отметить **острый перец чили, куркуму, мускатный орех и корицу**. Пища, приготовленная с перцем чили, вызывает повышенное потоотделение, что, в свою очередь, защищает организм от перегревания. Такой же эффект дают **имбирь и чеснок**.

Куркума улучшает в жару терморегуляцию организма. Не дает бактериям размножаться.

Еще один сильный антисептик — мускатный орех. Его и в кофе можно добавить, и в мясные блюда. Эта приправа хорошо устраняет болевые спазмы в кишеч-



нике и снижает метаболизм. Но помните, что передозировка мускатного ореха очень опасна.

Корица — очень хорошая приправа к кофе. Всего $\frac{1}{4}$ ч. ложки порошка корицы помогает снизить уровень сахара в крови. А в жару сладковатая корица отлично заменит сахар.

Соки

Не пейте больше 1–2 стаканов свежевыжатого сока в день. Переизбыток клетчатки и фруктовых кислот, содержащихся в соках, может вызвать слабительный эффект. По той же причине свежевыжатый сок рекомендуется разбавлять минералкой.

Помните: **грейпфрутовый сок** несовместим со многими лекарственными препаратами, в частности, он блокирует действие антибиотиков и контрацептивов.

Морковный сок необязательно разбавлять сливками. Сегодня во многих предприятиях общественного питания в него добавляют оливковое масло. Сок помогает привести в нормальное состояние весь организм, улучшает пищеварение и структуру зубов, помогает бороться с язвами, улучшает зрение, лечит печень, кожные заболевания.

Свекольный сок — самый коварный. С одной стороны, он один из немногих полезен при стрессах, с другой — у каждого третьего он вызывает головокружение и тошноту. «Знакомиться» с ним лучше в коктейлях. Сок отлично очищает печень, почки и желчный пузырь, способствует снижению высокого кровяного давления.

После стакана сока рекомендуется прополоскать рот или пожевать жвачку.

Сок капусты белокачанной принимать за 30 минут до еды 3–4 раза в день, начиная с ½ стакана на прием и постепенно увеличивая до 1 стакана, в течение 3–4 недель. Применять при болезнях дыхательных путей и голосовых связок.

Березовый сок — вкусный и очень полезный напиток. Он богат необходимыми для организма микроэлементами. Его пьют при авитаминозе, болезнях крови, суставов, кожи, а также при ангине, бронхите, пневмонии.

Сок обладает кроветворным действием и способствует быстрому очищению организма от вредных веществ, стимулирует обмен веществ. В свежем и консервированном виде его применяют как мочегонное средство. Сок рекомендуется пить по 1 стакану перед едой 3–4 раза в день в течение 2–3 недель при подагре, отеках, бронхите, туберкулезе, воспалении легких. Им полощут горло при ангине.

Наружно березовый сок применяют при экземе, нейродермите, псориазе.

Помните, что истечение березового сока происходит весной в период бурного сокодвижения и длится всего 7–12 дней.

Сок крапивы. Оказывает общеукрепляющее действие и сгущает кровь, уменьшает концентрацию сахара в крови. Полезен при кровотечениях и язвах, геморрое. Сок крапивы с медом и молоком — вкусный витаминный напиток.

Следует помнить, что свежавыжатый сок крапивы противопоказан при индивидуальной непереносимости крапивы, повышенной свертываемости крови, тромбо-

флебите, варикозной болезни и кровотечениях, вызванных опухолями.

Сок манго. Ежедневное употребление свежесжатого сока с мякотью 1–2 недозрелых манго повышает эластичность сосудов, гемоглобин в крови, улучшает свертываемость крови, защищает от туберкулеза, холеры, дизентерии.

Чай

Народная медицина применяет:

– очень крепкий и сладкий (с сахаром) горячий чай с молоком как противоядие при отравлении наркотиками, лечебными препаратами, алкоголем;

– теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом как мочегонное и потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких;

– крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (чайная ложка на стакан) — для промывания глаз при воспалениях век, засорении слизистой оболочки, а также конъюнктивитах;

– сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в порошок сухой чай могут служить средством от ожогов;

– жевание сухого зеленого чая хорошо помогает от тошноты и при сильных позывах на рвоту, при укачивании в автомашине и при морской болезни;

– крепкий настой зеленого чая может быть использован при лечении наружных язвенных заболеваний, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки при условии систематического употребления.

Настои цикория употребляются как возбудитель аппетита, поскольку в корнях этого растения много горечи. Он улучшает деятельность кишечника, желудка и применяется при гастритах и коликах.

Настой готовят из расчета 2 ч. ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка, после чего процеживают и употребляют перед едой по $\frac{1}{2}$ стакана.

Черничный чай

Берут $\frac{1}{2}$ стакана свежих ягод или 1 ст. ложку сушеных ягод черники, 2 ст. ложки черничного листа, 1 ст. ложку мяты.

Этот состав заваривают в чайнике как обычную заварку. Настаивать его нужно 15 минут. Чай можно пить свежим, а можно доливать (до 3 раз).

Черничный чай — отличная замена обычному черному чаю, т.к. имеет темный цвет. Тем, кто привык к черному чаю, бывает психологически трудно перейти на травяные чаи, и черничный чай может выступить прекрасным помощником как источник долголетия и здоровья. Он обостряет зрение, улучшает кровь, тонизирует, нормализует работу внутренних органов, укрепляет сосуды,



Черника

поддерживает работу сердца, защищает печень, выводит из организма шлаки, нормализует уровень сахара в крови. Черничный чай пьют как восстанавливающее средство после долгих физических нагрузок или операций. Этот чай помогает бороться со стрессом, укрепляет нервную систему, дает способность трезво мыслить. Его пьют утром и вечером.

Травяной чай для снижения аппетита

Насыпать в термос 3 ст. ложки сушеных корзинок ромашки аптечной, залить 1 л крутого кипятка и настоять в течение получаса. Процедить. В теплый настой добавить 5 ч. ложек меда, 3 ч. ложки свежевыжатого лимонного сока и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Заваривать и пить этот чай нужно ежедневно, когда хочется пить. Он снижает аппетит и помогает сбрасывать лишний вес.

Чайный бальзам

Это смесь черного чая с лекарственными травами. Зимой чайный бальзам хорошо согревает, а также служит профилактикой простудных заболеваний. Готовить чайный бальзам просто. Нужно взять 250 г черного байхового чая, 2 ст. ложки мяты перечной, 2 ст. ложки зверобоя продырявленного, 1 ст. ложку чабреца и 1 ст. ложку корня валерианы лекарственной. Чай и травы хорошо перемешать, пересыпать в стеклянную банку и плотно закрыть стеклянной крышкой или фольгой (полиэтиленовую крышку использовать нельзя). Заваривают чайный бальзам так же, как и обычный чай.

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

Заварочный чайник сполоснуть несколько раз крутым кипятком, насыпать чайный бальзам (из расчета 1 ч. ложка с горкой на стакан воды) и залить кипятком. Настоять 5—7 минут. Пить как обычный чай. По желанию можно разбавить кипяченой водой, подсластить сахаром или медом.

Фиточай

Фиточай — это в действительности отвар или растительный настой. Фиточаи готовятся из смеси сухих листьев, семян, трав, плодов, коры, цветов или других частей растения, которые придают ему вкус и полезные свойства. Фиточай не содержит кофеина.

В других случаях фиточай представляет собой смесь различных ингредиентов, собранных с какой-то определенной целью, например для расслабления, придания бодрости, облегчения какого-то определенного состояния.

Все фиточаи обладают общими полезными свойствами:

- помогают достичь спокойного состояния души;
- поддерживают здоровье сердца;
- помогают при зубной боли или проблемах с пищеварением;
- оказывают очищающее действие;
- обеспечивают энергией и хорошим самочувствием, сном;
- питают нервную систему;
- обеспечивают организм антиоксидантами;
- вселяют в организм новые силы;
- облегчают стресс;

- помогают предотвратить простуду;
- стимулируют работу органов.

Если вы страдаете воспалительными заболеваниями почек, мочевыводящих путей, то лучшим будет специальный фиточай.

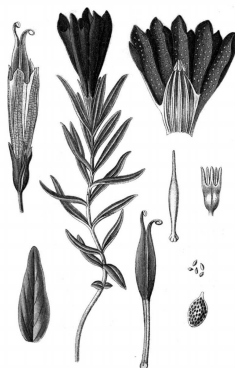
Готовят из травы зверобоя (5 частей), спорыша (3 части), ромашки (3 части), земляники лесной (2 части). На 1 л кипятка берут 4 ст. ложки смеси, настаивают 30 минут и принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

При нарушении обмена веществ рекомендуют чай на основе крапивы жгучей, мяты перечной, череды, душицы, фиалки трехцветной.

При ожирении как часть программы лечения можно использовать рецепт: возьмите по 50 г стальника колючего, горечавки синей, листьев и цветков зверобоя, тысячелистника, листьев подорожника и шишек хмеля. 2 ст. ложки данной смеси и $\frac{1}{2}$ лимона надо залить 600 мл кипятка и ежедневно выпивать по 75 г полученного отвара.



Мята перечная



Горечавка легочная

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

Если у вас начало повышаться давление, попробуйте в течение недели попить 2 раза в день чай из калины (1 ст. ложка плодов на стакан кипятка).

При сердечно-сосудистых заболеваниях полезен чай из плодов барбариса обыкновенного, зверобоя, лаванды, лимонника китайского. А хвойные иголки могут укрепить сосуды. Для приготовления состава возьмите 2 ст. ложки измельченных еловых или пихтовых иголок, 1 ст. ложку плодов шиповника. Залейте 1 л кипятка и настаивайте в термосе до 12 часов. Пейте вместо чая или воды.

При заболеваниях органов дыхания хорош чай из листьев душицы, шалфея, подорожника, цветков ромашки аптечной. Такой чай смягчает воспаленную слизистую бронхов, способствует лучшему отхождению мокроты.

Травяные чаи от головной боли

Ромашковый чай помогает при пульсирующих и тупых головных болях, возникающих после переедания или в результате нарушения оттока желчи.

Липовый цвет облегчает состояние при головной боли от напряжения. Липа действует успокаивающе, благотворно влияет на нервную систему. Действие липового чая можно усилить, добавив к нему траву мяты.

Мяту можно считать практически универсальным средством от головной боли разного происхождения. Если голова болит при приступе и сопровождается насморком или разболелась из-за нарушений в пищеварении, то поможет мята. При головной боли из-за спазмов также рекомендуется мятный чай.

Если болевая атака началась после того, как вы понервничали, — выпейте чай из душицы. Такой чай успокоит и снимет спазмы.

Чай против астмы

Смешать 25 г багульника болотного и 15 г крапивы малой (двудомной, жгучей), положить в эмалированную кастрюлю и с вечера залить 1 л холодной воды, чтобы трава за ночь намокла.

Утром кастрюлю, закрыв крышкой, поставить на огонь. Когда вода закипит, убавить огонь, пусть отвар покипит еще 5–7 минут. Затем, не открывая крышку, кастрюлю снять с огня и дать 30 минут настояться.

Процедить и в горячем виде сразу выпить натошак стакан чая. Остальное пить в четыре приема в течение дня через 1 час после еды.

Пить чай 2 недели, ежедневно с вечера заготавливая новую порцию. Затем сделать перерыв 2 недели и снова пить 2 недели. И так до исчезновения всех признаков бронхиальной астмы.

Лечебный чай

Этот рецепт лечебного чая поможет ослабить вредное воздействие тяжелого физического труда на организм.



Багульник болотный

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

Нужно взять по 25 г листьев шалфея, мяты, душицы лекарственной, травы и цветков ромашки. Смесь тщательно перемешать. Затем 4 ч. ложки сухой смеси залить 0,5 л кипятка и, не кипятя, настоять 8 часов. Пить по ½ стакана после завтрака и обеда и по 1 стакану на ночь.

Люди умственного труда часто страдают мигренями, бессонницей. В этих случаях готовят смесь из 10 г листьев мяты перечной, 10 г соплодий хмеля, семян тмина и корней валерианы. Берут сухую смесь из расчета 2 ч. ложки на 1 стакан горячей воды, настаивают 15 минут, процеживают и пьют вечером и утром по ½ стакана. Подобное лечение в течение 1–2 недель ослабляет невротическое наслоение, мигрени исчезают.

Копорский чай, или копорка

Это напиток из листьев кипрея (иван-чай). Наши предки пили копорский чай для поддержания сил, лечились им с похмелья. Использовали его как вяжущее и болеутоляющее, противовоспалительное и жаропонижающее средство, применяли при гипертонии, подагре, атеросклерозе и язвенной болезни.

Исследования подтвердили: иван-чай способен очистить кровь от шлаков, уменьшить интоксикацию при раке, повысить защитные свойства организма. В листьях кипрея отсутствуют кофеин и пуриновые основания — «виновники» нарушения обмена веществ.

Чай для очищения почек

Для очистки почек и мочевого пузыря, а также для уменьшения отеков, рекомендуется почечный травяной чай (фиточай).



В состав почечного травяного чая входят следующие лекарственные растения: спорыш, грыжник, береза, толокнянка, брусника, хвощ, золотарник, фенхель, подмаренник, мята, кладония, цетрария, взятые в равных количествах.

Рецепт почечного травяного чая: 2 ст. ложки сбора залить 1 л воды, томить в эмалированной кастрюле при закрытой крышке 20 минут, настоять 40 минут.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды.

Курс приема — 3 месяца. Перерыв 2 месяца, потом обязательно пропить почечный травяной чай еще 3 месяца.

Такой фиточай используется не только для очистки почек, но и для комплексной очистки всего организма.



Золотарник

Молочный компресс

Очень простой, но действенный старинный сибирский рецепт. Свежее молоко немного нагреть, смочить в нем кусок марли (или другой хлопчатобумажной ткани), сложенной в несколько раз, и приложить на место травмы. Сверху обмотать целлофаном и закрепить

СЕРГЕЙ БАЛЕНКО

шерстяным платком. Компресс менять, когда марля остынет.

Лекарство под ногами

На охоте или рыбалке случается пораниться, но не всегда под рукой бывают медикаменты. Здесь выручит обыкновенный мох сфагнум, который поможет при порезах, гноящихся ранах и ожогах. Нужно надергать сфагнум и уложить между двумя слоями марли или бинта. Если таковых нет, выручит кусок чистой хлопчатобумажной ткани, главное — чтобы ткань была «дышащая». Повязка со мхом накладывается на рану и прибинтовывается. Повязку менять через сутки.



Грецкий орех

Листья грецкого ореха от отита

Нарвать 50–80 г молодых листьев грецкого ореха, ополоснуть, обсушить, нарезать или размять. Переложить листья в банку и залить стаканом подсолнечного или любого другого растительного масла. Банку убрать в темное место и настаивать 20 дней при комнатной температуре. Полу-

ченным лекарством можно мазать в ушном проходе и за ушной раковиной.

Средство против прыщей, угревой сыпи и пигментных пятен

Простокваша способствует омоложению кожи лица, а также отбеливает кожу и борется с пигментными пятнами и прыщиками. Перед сном простокваша наносится на лицо и шею, а через 10 минут смывается холодной водой.

Можно кефир наносить на марлю и класть на лицо на 20–30 минут. Угри, прыщи сходят за неделю. Можно залить кефирной настой в формочки для льда и заморозить. Кубиками полученного льда протирать лицо массажными движениями и смыть спустя 15 минут.

Марьин корень от болей в суставах

Приготовить целебную мазь просто. Свежее корневище пиона (марьин корень) хорошо отмыть щеткой, обсушить и натереть на мелкой терке. Затем смешать в равных пропорциях с нутряным свиным жиром. Полученную массу томить на водяной бане в течение получаса при закрытой крышке. Затем мазь снять с огня. После остывания мазь можно использовать для растирания больных суставов или изготовления аппликаций,



Марьин корень (пион)