

ЗВЯЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО
ПРИМЕНЯЕМЫЕ
В НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЕ

Домашний
травник

ЗЕЛЕННЫЕ
РЕЦЕПТЫ

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО
ПРИМЕНЯЕМЫЕ
В НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЕ

Домашний
травник

Составитель И. ВИННИК

Биолог и журналист Ирина Винник составила травник, который неслучайно назван домашним. В этом небольшом сборнике вы найдете сто эффективных сборов лекарственных трав, которые используются в народной и практической медицине для лечения самых разных недугов. Содержит травник и оригинальные рецепты травяных коктейлей, вкусных и полезных блюд из лекарственных растений.



Первую аптеку для человека открыла сама Природа. Из ее зеленой кладовой люди еще в седой древности черпали драгоценный бальзам «от всякой хвори и злого недуга». Растения — это живые лаборатории, в которых синтезируются десятки веществ, необходимых человеку, в том числе обладающих фармакологической активностью.

Достаточно сказать, что из 18 тысяч видов высших растений дикорастущей флоры СССР около 2500 имеют лечебное применение, а почти 300 видов широко используются в практической медицине.

Фитотерапия (лечение лекарственными травами) приобретает сегодня все большую популярность. В полном объеме — это огромный и сложный раздел общей фармакотерапии. Составители же домашнего травника постарались создать доступное каждому руководство для практического применения лекарственных трав. В сборник включены 100 наиболее традиционных лекарственных сборов, подробно указан способ приготовления из них лечебного средства. В состав этих сборов входит достаточно распространенное растительное сырье, которое можно без особого труда найти в травяных аптеках.

Мы настоятельно рекомендуем использовать аптечное сырье и не браться за сбор лекарственных трав. Как правило, без специальной подготовки трудно отыскать в природе нужный вид растения, вовремя собрать сырье и правильно его переработать. Неумелое собирательство привело к катастрофическому оскудению нашей флоры, многие виды лекарственных растений уже сегодня занесены в Красную книгу. Качество же домашних заготовок чаще всего бывает очень низким. Исключения составляют широко распространенные растения, найти и использовать которые может каждый, например, липа, сосна, ольха, одуванчик, сныть, манжетка, пастушья сумка, лесные ягоды.

Домашний травник рекомендует также старинные и новые рецепты оригинальных лечебных напитков и подсказывает, как использовать лекарственные растения в питании, чтобы пополнить рацион витаминами, микроэлементами и другими полезными биологически активными веществами.

100

ЛЕКАРСТВЕННЫХ СБОРОВ, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ В НАРОДНОЙ И ПРАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЕ

Заболевания носа (экземы, фурункулы, острый, хронический ринит)

1. *корень мыльнянки — 30 г*

Чайную ложку настоять на стакане воды в течение 8 часов в холодном месте, затем заварить. Для промывания носа и полоскания горла.

2. *цветки ромашки — 50 г*

Чайную ложку цветков залить стаканом кипятка. Применять для промывания носа при воспалениях слизистой и для горячих тампонов в нос при экземах и фурункулах в носу.

Заболевания горла и гортани (ангина, острый и хронический ларингит и фарингит)

3. *цветки ромашки — 15 г*

листья шалфея — 15 г

трава приворога — 20 г

Полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Полоскать горло.

4. *листья малины — 20 г*

листья просвирника лесного — 25 г

листья мать-и-мачехи — 25 г

листья шалфея — 30 г

3 полных чайных ложки смеси залить стаканом кипятка. Полоскать горло при ларингите и фарингите.

5. *плоды фенхеля — 5 г*

листья мяты перечной — 15 г

цветки ромашки — 15 г

листья шалфея — 15 г

Полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Полоскание при ларингите и ангине.

Заболевания бронхов и легких (бронхиты, пневмония, коклюш, астма)

6. *грудной чай*

корень алтея — 40 г

корень солодки — 15 г

листья мать-и-мачехи — 20 г

цветы коровяка — 10 г

плоды фенхеля — 10 г

Столовую ложку (без верха) смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить 3 минуты, процедить после остывания. Отвар пить теплым 3—4 раза в день.

7. трава донника — 5 г
трава тимьяна — 5 г
плоды фенхеля — 5 г
листья мяты перечной — 5 г
листья подорожника — 10 г
корень алтея — 10 г
корень солодки — 10 г
листья медуницы — 20 г
листья мать-и-мачехи — 20 г

Способ приготовления и применения как № 6.

8. трава шандры — 20 г
исландский мох — 40 г
корень алтея — 40 г
листья вахты трехлистной — 20 г
корень копытня — 10 г

Способ приготовления и применения как № 6.

9. плоды аниса — 10 г
плоды фенхеля — 10 г
льняное семя — 10 г
трава тимьяна — 10 г

4 полных чайных ложки сбора настоять в стакане воды 2 часа, затем сварить. Выпить за день в три приема.

10. листья розмарина — 20 г
сосновые почки — 20 г
плоды можжевельника — 20 г
корень алтея — 20 г

Приготовить как № 9. Употреблять при коклюше.

11. трава тимьяна — 10 г
листья мать-и-мачехи — 10 г
трава фиалки трехцветной — 10 г
корень девясила — 10 г
плоды аниса — 10 г

Приготовить как № 9. Употреблять при астме.

Сердечные неврозы и сердечная слабость

12. корень валерианы — 15 г
листья Melissa — 15 г
трава тысячелистника — 50 г

2 чайные ложки сбора залить стаканом воды и настоять в холодном месте 3 часа, затем сварить и процедить остывшим. Выпивать в несколько приемов за день при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.

13. цветки ромашки — 10 г
цветки ландыша — 10 г
плоды фенхеля — 20 г
листья мяты перечной — 30 г
корень валерианы — 40 г

Чайную ложку смеси на стакан чая, принимать как № 12.

14. трава хвоща полевого — 20 г
трава горца птичьего — 30 г
цветки боярышника — 50 г

2 полные чайные ложки смеси настоять 30 минут на стакане кипятка. Настой выпить небольшими глотками за день при сердечной слабости.

15. трава пустырника — 20 г
корень валерианы — 10 г
цветки лаванды — 10 г
плоды тмина — 10 г
плоды фенхеля — 10 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпить в три приема за день. Оказывает седативное и противосудорожное действие.

16. шишки хмеля — 15 г
трава шандры — 15 г
цветки боярышника — 20 г
трава пустырника — 30 г

Готовить и употреблять как № 15.

Атеросклероз, гипертоническая болезнь

- 17. цветки боярышника — 15 г
- трава хвоща полевого — 15 г
- трава омелы белой — 15 г
- листья барвинка — 15 г
- трава тысячелистника — 30 г

Полную столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды 3 часа, варить 5 минут, выдерживать 15 минут. Выпить за день глотками.

- 18. трава руты — 10 г
- трава лапчатки гусиной — 10 г
- трава омелы белой — 30 г
- трава тысячелистника — 30 г
- трава хвоща полевого — 30 г

Готовить и применять как № 17.

- 19. плоды тмина — 10 г
- листья барвинка — 10 г
- корень валерианы — 15 г
- листья Melissa — 15 г
- цветки боярышника — 20 г
- трава омелы белой — 30 г

Полную столовую ложку смеси настоять на стакане кипятка. Через два часа процедить. Выпивать 2 стакана в день.

Мочегонные сборы

- 20. листья земляники — 10 г
- листья крапивы двудомной — 10 г
- листья ежевики — 10 г
- листья березы — 20 г
- льняное семя — 50 г

Полную столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды 6 часов и затем кипятить 15 минут. Пить 1—2 стакана в день при нефрите.

- 21. цветки просвирника — 15 г
- корень петрушки — 15 г

- корень бедренца — 15 г
- плоды шиповника — 15 г
- корень любистка — 15 г
- листья толокнянки — 15 г
- листья березы — 15 г
- корень стальника — 15 г
- корневище пырея — 15 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпивать 2—3 стакана в день при нефрите.

- 22. цветки бузины черной — 20 г
- трава зверобоя — 20 г
- трава фиалки трехцветной — 20 г
- трава золотарника — 20 г
- корень окопника лекарственного — 20 г

Отвар из 2 столовых ложек смеси на 2 стакана воды при нефрите.

Заболевания мочевого пузыря (цистит)

- 23. листья березы — 20 г
- листья толокнянки — 20 г
- кукурузные рыльца — 20 г
- корень солодки — 20 г
- корневище пырея — 20 г

Приготовлять как № 20. Пить 1—2 стакана в день.

- 24. корень алтея — 20 г
- листья толокнянки — 20 г
- трава вероники — 20 г
- листья шалфея — 20 г
- трава хвоща полевого — 40 г

Готовить и пить как № 20.

- 25. корень валерианы — 20 г
- листья Melissa — 20 г
- трава лапчатки гусиной — 30 г
- трава руты — 30 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпивать сразу в один прием теплым. Приме-

нять при спазмах мочевого пузыря.

- 26. стручки фасоли — 15 г
- цветки терновника — 15 г
- корневище аира — 15 г
- трава хвоща полевого — 15 г
- плоды можжевельника — 15 г
- листья толокнянки — 25 г

4 столовых ложки смеси залить 1 л кипятка. Выждать, пока остынет, и постараться выпить в один прием.

Камни в почках и мочевом пузыре

- 27. листья плюща — 10 г
- листья розмарина — 10 г
- листья толокнянки — 10 г
- трава хвоща полевого — 10 г
- корень солодки — 10 г
- плоды тмина — 15 г
- плоды можжевельника — 15 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, процедить остывшим. Вечером выпивать по 2 стакана настоя.

- 28. плоды аниса — 50 г
- плоды петрушки — 50 г
- трава пастушьей сумки — 15 г
- плоды можжевельника — 15 г
- листья толокнянки — 15 г
- корень стальника — 15 г
- корень любистка — 15 г
- корень одуванчика — 15 г

Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Выпивать утром во время завтрака и вечером перед сном по стакану отвара.

- 29. листья земляники — 10 г
- листья брусники — 10 г
- листья розмарина — 10 г
- трава хвоща полевого — 10 г
- корень солодки — 10 г

- плоды тмина — 10 г
- плоды можжевельника — 10 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпивать по 2 стакана в день.

- 30. трава чистотела — 25 г
- трава зверобоя — 25 г
- трава тимьяна — 25 г

4 полные столовые ложки смеси залить 1 л кипятка. Выждать, пока остынет, и постараться выпить сразу.

Гипогалактия

(для повышения секреции молока у кормящих женщин)

- 31. плоды аниса — 20 г
- плоды укропа — 20 г
- плоды фенхеля — 20 г
- трава душицы — 20 г

Чайную ложку сбора настоять стаканом воды, варить 3 минуты. Пить 2—3 стакана в день.

- 32. плоды аниса — 10 г
- листья Melissa — 20 г
- трава галеги — 30 г
- плоды фенхеля — 40 г

Приготовить как № 31. Пить 2—3 стакана в день.

Заболевания желудка

При гастритах:

- 33. плоды фенхеля — 20 г
- корень алтея — 20 г
- цветки ромашки — 20 г
- корневище пырея — 20 г
- корень солодки — 20 г

Вечером выпивать по стакану отвара из столовой ложки сбора на стакан воды.

34. корни алтея — 30 г
корень окопника — 20 г

Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Выпивать стакан отвара небольшими глотками каждый день перед едой.

35. трава чистотела — 10 г
трава тысячелистника — 20 г
цветки ромашки — 20 г
трава зверобоя — 20 г

Настой из столовой ложки смеси на стакан кипятка. Выпивать 2—3 стакана в день при повышенной кислотности.

36. липовый цвет — 20 г
льняное семя — 20 г
корень солодки — 20 г
корневище аира — 20 г
листья мяты перечной — 20 г
плоды фенхеля — 20 г

Готовить и пить как № 35.

При язве желудка и двенадцатиперстника:

37. корень алтея — 20 г
корень солодки — 20 г
корень окопника — 20 г
трава чистотела — 10 г

Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Пить 2—3 стакана в день.

38. цветки лаванды — 10 г
цветки ромашки — 10 г
листья Melissa — 10 г
корень одуванчика — 10 г
трава пастушьей сумки — 20 г
трава золототысячника — 20 г
кора крушины — 20 г

Готовить и пить как № 37.

КАК ПРИМЕНЯТЬ ЧАГУ (БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ):

$\frac{1}{2}$ стакана сухой измельченной чаги настаивают 6—12 часов на 2 стаканах теплой воды. Пьют при язвенной болезни утром и вечером по стакану.

При диспепсии:

39. плоды фенхеля — 50 г
трава золототысячника — 50 г

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Выпивать 1—2 стакана в день небольшими глотками.

40. плоды аниса — 25 г
плоды фенхеля — 25 г
плоды тмина — 25 г

Настой из 2 чайных ложек смеси на стакан воды. Пить 1—2 стакана в день.

При коликах:

41. корень валерианы — 10 г
плоды фенхеля — 10 г
листья мяты перечной — 20 г
цветки ромашки — 60 г

По 1—2 стакана настоя из 2 чайных ложек сбора на стакан кипятка.

Заболевания кишечника

При запорах:

42. льняное семя толченое — 100 г

2 раза в день по столовой ложке с водой.

43. плоды тмина — 10 г
кожура апельсина — 10 г
кора крушины — 80 г

Утром и вечером по стакану отвара из столовой ложки сбора на стакан воды.

44. кора крушины — 60 г
плоды аниса — 10 г
плоды фенхеля — 10 г
корень солодки — 20 г

Утром и вечером по стакану настоя из столовой ложки смеси на стакан кипятка.

При ожирении:

45. цистозира бородатая — 20 г
корень одуванчика — 10 г
корень стальника — 10 г
корень любистка — 10 г
кора крушины — 50 г

Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды (варить 10 минут). Выпивать в день 2—3 стакана.

46. кора крушины — 60 г
корень одуванчика — 20 г
плоды петрушки — 20 г
плоды фенхеля — 20 г
листья мяты перечной — 20 г

2 столовых ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л кипятка и выдержать 30 минут. Утром выпивать весь настой.

При кишечных расстройствах (вяжущие):

47. кора дуба — 40 г
листья ореха грецкого — 60 г

Отвар из чайной ложки сбора на 2 стакана воды. Выпить небольшими глотками в течение дня.

48. корневище лапчатки прямостоячей — 20 г
листья черники — 15 г
плоды черники — 15 г
цветки ромашки — 20 г

Применять и готовить как № 47.

49. исландский мох — 10 г
корневище лапчатки прямостоячей — 10 г
цветки ромашки — 10 г
корневище горца змеиного — 10 г
листья подорожника — 15 г
плоды черники — 15 г

Столовую ложку сбора со стаканом воды сварить, выпить в течение дня.

50. плоды черники — 20 г
листья мяты перечной — 20 г
корневище горца змеиного — 20 г
цветки ромашки — 30 г

Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды 3—4 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана отвара.

При геморрое:

51. семя каштана конского (измельченного вместе с кожурой) — 30 г
цветки ромашки — 30 г
листья шалфея — 20 г
кора дуба — 50 г

3 столовых ложки сбора залить 1 л кипятка. Выдержать 6 часов. Для ванн и припарок.

52. кора дуба — 50 г
трава хвоща полевого — 20 г
корень валерианы — 20 г

Применять и готовить как № 51.

При гельминтозах:

53. цветки ромашки — 25 г
корень горечавки — 25 г
цветки пижмы — 25 г
трава полыни горькой — 25 г
кора крушины — 25 г

3 дня подряд утром и вечером по стакану отвара из столовой ложки смеси на стакан воды. Против остриц и аскарид.

54. цветки пижмы — 50 г

Столовую ложку на $\frac{1}{2}$ л воды. Сварить. Для клизм при острицах — 1 раз в день. Детям не менять!

Рецепт для детей при острицах:

55. очищенные луковички чеснока — 10 г

Хорошо размять и размешать с $\frac{1}{3}$ л воды. Для клизмы.

56. трава золототысячника — 25 г
трава полыни горькой — 25 г

8 дней подряд утром и вечером по стакану настоя из 1 столовой ложки на стакан кипятка. Потом сразу принять рецепт № 57.

57. цветки пижмы (порошок) — 50 г

корень девясила (порошок) — 50 г

сухие плоды черники — 50 г

Утром натощак 2 раза по $\frac{1}{2}$ дозы через 2 часа. При аскаридозе.

Желчнокаменная болезнь, холецистит, гепатит

58. корень цикория — 50 г

2 чайных ложки залить стаканом кипятка. Выпивать небольшими глотками за день.

59. трава чистотела — 50 г
листья мяты перечной — 50 г

Отвар из 2 столовых ложек на стакан воды. Утром и вечером по 1 стакану.

60. листья мяты перечной — 20 г
трава полыни — 20 г
корень валерианы — 20 г

трава зверобоя — 30 г

шишки хмеля — 10 г

3 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером по стакану при холецистите.

61. трава чистотела — 20 г
листья ореха грецкого — 20 г
корень цикория — 20 г

Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Пить по 3 стакана в день при холецистите.

62. плоды барбариса — 10 г
листья березы повислой — 10 г
листья ореха грецкого — 10 г
трава волчеца кудрявого — 10 г
трава зверобоя — 10 г
трава тысячелистника — 10 г

Настой из 1 столовой ложки на стакан воды. За день выпивать в 2—3 приема. При гепатите.

63. корень цикория — 20 г
трава хвоща полевого — 20 г
трава тысячелистника — 20 г
трава зверобоя — 20 г

2 чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Пить при гепатите утром и вечером по стакану настоя.

Экссудативный диатез

64. кора крушины — 10 г
корень солодки — 10 г
трава фиалки трехцветной — 40 г
листья ореха грецкого — 40 г

Столовую ложку сбора залить 3 стаканами воды и кипятить, пока не останутся 2 стакана отвара. Доза на один день.

65. трава манжетки — 10 г
трава ясенника — 10 г

трава тысячелистника — 10 г
цветки крапивы глухой — 10 г
трава шандры — 10 г
цветки ромашки — 10 г

Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Пить на обед и ужин по стакану настоя.

Противоревматические сборы

66. липовый цвет — 20 г
трава золотарника — 20 г
трава зверобоя — 20 г
цветки бузины черной — 20 г

Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Пить по 2 стакана в день.

67. кора крушины — 10 г
листья березы — 40 г
кора ивы — 50 г

Готовить и пить как № 66.

68. цветки бузины черной — 30 г
листья крапивы двудомной — 30 г
корень петрушки — 30 г
кора ивы — 30 г

Готовить и пить как № 66.

69. семена каштана конского — 10 г
цветки бузины черной — 30 г
липовый цвет — 30 г

Готовить и пить как № 66.

Воспаления кожи и слизистых оболочек полости рта

70. корень лопуха — 15 г
корень девясила — 15 г
листья ореха грецкого — 15 г
трава зверобоя — 15 г

Столовую ложку сбора сварить в стакане воды. В день пить по 2—3 стакана отвара при обыкновенных угрях.

71. корень цикория — 20 г
корень одуванчика — 20 г
листья вахты трехлистной — 20 г
кора крушины — 40 г

Готовить как № 70. Применять при экземах.

72. листья шалфея — 50 г

Столовую ложку заварить стаканом кипятка. Полоскать рот при стоматитах.

73. трава череды — 15 г
цветки бузины черной — 10 г
трава зверобоя — 15 г
трава чистотела — 5 г
корень девясила — 10 г
корень аира — 15 г
кукурузные рыльца — 10 г
листья брусники — 10 г
трава хвоща полевого — 10 г

Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды при псориазе.

Облысение

74. трава тимьяна — 30 г
кора ивы — 30 г
кора дуба — 30 г

4 столовых ложки сбора на 1 л воды. Сварить. Втирать в кожу головы.

75. листья крапивы двудомной — 100 г

Крапиву залить смесью из 1/2 л воды и 1/2 л уксуса, настоять 4 часа, сварить. Настой для мытья головы при облысении.

Диабет (в сопровождении диеты)

76. трава галеги — 25 г
стручки фасоли — 25 г

- листья черники — 25 г
корень одуванчика — 25 г
листья крапивы двудомной — 25 г

Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Принимать 3—4 стакана настоя перед едой.

77. листья толокнянки — 25 г
корень валерианы — 25 г
трава галеги — 25 г
листья черники — 25 г

Чайную ложку на стакан кипятка. Выпивать по стакану настоя 3 раза в день перед едой.

78. трава манжетки — 10 г
листья черники — 40 г
плоды можжевельника — 20 г
льняное семя — 20 г

Столовую ложку сбора сварить со стаканом воды. Пить 2—3 стакана в день.

Гипертиреоз (Базедова болезнь)

79. корень солодки — 20 г
корень марены красильной — 40 г
корень мыльнянки — 40 г

Отвар из столовой ложки на стакан воды. Пить утром 1 стакан.

80. корень окопника — 20 г
корень лопуха — 20 г
трава горца птичьего — 20 г
цистозира бородатая — 20 г

Готовить и пить как № 79.

Нервные возбуждения, неврастении, бессонницы

81. листья вахты трехлистной — 20 г

- листья мяты перечной — 30 г
корень валерианы — 30 г

Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Вечером выпить 1—2 стакана.

82. шишки хмеля — 20 г
листья розмарина — 20 г
листья мяты перечной — 20 г
трава зверобоя — 20 г
листья Melissa — 20 г
корень валерианы — 20 г

2 полных столовых ложки сбора настоять на стакане кипятка 15 минут. Пить небольшими глотками в течение всего дня.

83. трава вереска — 20 г
листья Melissa — 20 г
корень валерианы — 60 г

Готовить и пить как № 82. Пить при бессонницах.

84. цветки лаванды — 20 г
листья мяты перечной — 20 г
корень валерианы — 30 г
цветки ромашки — 30 г

Готовить и пить как № 82.

85. шишки хмеля — 10 г
листья мяты перечной — 10 г
корень валерианы — 20 г
цветки ромашки — 20 г
листья Melissa — 20 г
кора крушины — 20 г

Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. На ночь 1—2 стакана.

86. трава вероники — 20 г
цветки лаванды — 20 г
листья Melissa — 20 г
плоды барбариса — 20 г
трава фиалки душистой — 20 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Пить вечерами 1—2 стакана.

87. корень первоцвета — 20 г
цветки лаванды — 20 г
листья мяты перечной — 20 г
листья розмарина — 20 г
корень валерианы — 20 г

Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Пить при мигренях.

Потогонные сборы

88. корень солодки — 40 г
липовый цвет — 60 г

Настой из полной столовой ложки сбора на стакане кипятка. Через 15 минут процедить, пить горячим ежедневно по 2—3 стакана при ОРЗ.

89. цветки бузины черной — 25 г
цветки ромашки — 25 г
липовый цвет — 25 г
листья мяты перечной — 25 г

Готовить и пить как № 88.

90. липовый цвет — 40 г
цветы коровяка — 40 г
цветки бузины черной — 40 г

Готовить и пить как № 88.

Сборы для компрессов и ванн

91. кора дуба — 50 г
корневище аира — 50 г

2 столовых ложки заварить $\frac{1}{2}$ л кипятка. Через 15 минут процедить. Использовать для ванн и компрессов при фурункулах, панарициях.

92. трава тимьяна — 10 г
цветки лаванды — 10 г
листья розмарина — 10 г
листья ивы белой — 70 г

Готовить как № 91. Для ванн при воспалении суставов.

93. трава хвоща полевого — 30 г
трава вереска — 30 г
трава золотарника — 40 г

2 столовых ложки смеси залить $\frac{1}{2}$ л кипятка, варить 15 минут. Теплый отвар применять для компрессов при труднозаживающих ранах и абсцессах.

94. трава хвоща полевого — 40 г
цветки ромашки — 40 г
трава зверобоя — 40 г

Готовить и применять как № 93.

95. кора ивы белой — 30 г
кора дуба — 30 г
корневище лапчатки прямостоячей — 30 г

2 столовых ложки сбора залить $\frac{1}{2}$ л холодной воды и настоять 20 минут. Процеженную жидкость применять для компрессов и ванн при труднозаживающих ранах.

96. кора крушины — 20 г
листья березы белой — 20 г
цветки бузины черной — 20 г
плоды фенхеля — 20 г
корень солодки — 20 г

Отвар из столовой ложки сбора в стакане воды. Применять внутрь при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

Заболевания женских половых органов

При белях:

97. цветки ромашки — 100 г
трава лапчатки гусиной — 100 г

Полную столовую ложку на литр кипятка, процедить через 20 минут. Для спринцеваний при белях.

98. корень валерианы — 20 г
листья мелиссы — 20 г
трава манжетки — 30 г
цветки крапивы глухой — 30 г

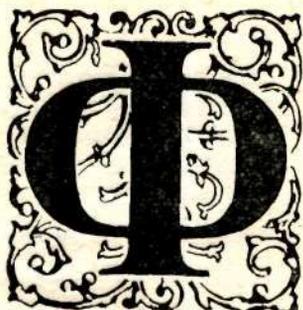
Настой из 2 чайных ложек смеси на стакан воды. В день выпивать по стакану глотками.

99. кора дуба — 10 г
цветки ромашки — 10 г
листья крапивы двудомной — 30 г
трава горца птичьего — 30 г

Отвар из 2 столовых ложек сбора на 1 л воды для спринцеваний и вагинальных тампонов.

100. листья розмарина — 20 г
листья шалфея — 20 г
трава тысячелистника — 20 г
кора дуба — 40 г

Все количество сбора варить в 3 литрах воды 30 минут. Ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания.



ФОРМА ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Растительные соки

Свежие соки — самая эффективная форма применения лекарственных растений. Они особенно богаты фруктовыми сахарами, витаминами, кислотами, ферментами. При этом они полностью освобождены от поваренной соли, белков, жиров. В соках наиболее высоко содержание солей железа, кальция и лечебно-действующих веществ: гликозидов, горечей, танинов, эфирных масел. Получение свежих лечебных соков требует идеальной чистоты, высокого качества сырья. Они не подлежат хранению и употребляются сразу после приготовления. Если есть возможность готовить растительные соки, их следует предпочесть всем другим формам применения лекарственных растений.

Дома соки готовят, перемалывая нарезанные стебли, листья, корневища и плоды в мясорубке или соковыжималке. Полученную кашицу дважды отжимают через ткань, каждый раз добавляя немного воды. Больным с

воспаленной слизистой желудка и кишечника рекомендуется прибавлять к соку свежий отвар риса или овсяных хлопьев.

Порошок

Свежие растения хорошо высушивают в тенистых, проветриваемых местах, затем перемалывают в кофемолке.

Чай

Чаще всего готовятся из сырья, содержащего наземные части растений: стебли, листья, цветы. Кроме того, чай готовят из корней, содержащих эфирные масла, например, корней валерианы лекарственной. Измельченное сырье заливают кипятком, помешивают несколько минут, процеживают теплым.

Отвары

Готовят чаще всего из клубней, коры, корней. Сырье кипятят 15—30 минут, отстаивают еще столько же времени, затем вытяжку процеживают.

Настои

Такие вытяжки лекарственных веществ на холодной воде готовят из сырья, содержащего слизь: корни алтея, льняное семя, семя айвы. Измельченное сырье заливают холодной водой и выдерживают 6—12 часов. Потом процеживают.

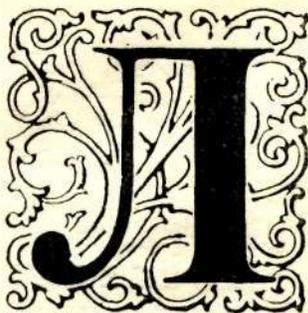
Настойки

Это вытяжки, полученные при помощи спирта. Сырье заливают

спиртом в соотношении 1 часть сырья на 5 или 10 частей спирта. В хорошо закрытом сосуде, в темном месте выдерживают 10 дней, затем фильтруют.

Кашицы для компрессов

Крупно измельченное сырье кипятят несколько минут с малым количеством воды, кашицу растаивают горячей на кусок ткани и кладут на больное место.



ЛЕЧЕБНЫЕ КОКТЕЙЛИ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ СОКОВ

Все коктейли готовить одинаково: компоненты хорошо смешивать, пить сразу.

2 ст. ложки сока столовой свеклы
 $\frac{1}{4}$ л кефира
1 чайная ложка напитка или сока из шиповника
сок половины лимона

1 ст. ложка сока боярышника
2 ст. ложки кефира
 $\frac{1}{2}$ чайной ложки меда
корица на кончике ножа

1 ст. ложка сока боярышника
4 ст. ложки кефира
1 желток
1 ст. ложка меда

2 ст. ложки томатного сока
1 ст. ложка сока фасоли
1 ст. ложка кефира
базилик на кончике ножа

2 ст. ложки сока черной редьки
1 натертое яблоко
 $\frac{1}{2}$ чашки яблочного сока
2 ст. ложки сметаны
немного лимонного сока

Все эти коктейли безвредны, вкусны, обладают мощным восстановительным свойством, укрепляют организм, оказывают мягкое лечебное воздействие (см. раздел о лечебном использовании овощных соков).



ОКТЕЙЛИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ С МЕДОМ

По одному стакану сока красной моркови, редьки, столовой свеклы, хрена (в стакан, наполненный тертым хреном, добавляют 50 мл водки и настаивают сутки), стакан меда и сок одного лимона. Все тщательно перемешивают деревянной лопаточкой в эмалированной посуде, переливают в банку, хранят в холодном месте. Принимать по ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение двух месяцев. Этот курс дает великолепные результаты при лечении гипертонической болезни, но противопоказан при гастритах с высокой кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстника, гепатите.

*3 стакана молока
4 ст. ложки меда
300 г черной смородины (свежей или протертой с сахаром)*

В посуду с протертой смородиной медленно вливать кипяченое охлажденное молоко, быстро размешивая, чтобы оно не свернулось. Предварительно в кипящее молоко положить мед, размешать. Употреблять в охлажденном виде при гриппах и ОРЗ.

*1 стакан минеральной воды — нарзана, боржоми или другой
1 ст. ложка меда
сок половины лимона*

Успешно применяется при гипертонической болезни, при бессоннице, рекомендуется людям с повышенной нервной возбудимостью.

*Чай из цветков алтея (ст. ложка цветков на стакан воды)
Ст. ложка меда*

Принимать три раза в день при ОРЗ и воспалении мочевых путей.

*Настой брусники (20 г листьев на стакан воды)
20 г меда*

Принимать несколько раз в день при почечных камнях, подагре.

*500 г очищенного и измельченного лука
50 г меда
40 г сахара*

Варить в литре воды на слабом огне 3 часа; жидкость охладить, слить в бутылку и плотно закупорить. Принимать 4—6 ст. ложек в день при сильном кашле.



ЛЕЧЕБНЫЕ И ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

«Напиток витаминный»

*1 кг плодов боярышника
100 г сахара
300 г овсяных хлопьев
3 л воды*

Плоды боярышника потушить в духовке, протереть, добавить сахар и отвар из хлопьев. Его готовят так: залить хлопья водой, оставить на ночь, утром довести до кипения, слить, охладить.

«Бруснично-свекольный квас»

*1 кг брусники
1 кг свеклы
1 стакан сахара или меда
3 л воды*

Свеклу натереть, сварить в литре воды, бруснику недолго прокипятить в литре воды. Смешать оба отвара сока, добавить сахар, довести до кипения, охладить и разлить в бутылки для хранения на холоде. Пить холодным.

«Напиток долгожителей»

*1 ст. ложка сушеных ягод бузины
0,5 л воды
2 ст. ложки меда*

В горячий отвар из ягод после процеживания добавить мед, пить ежедневно в горячем виде.

«Вересковый мед»

*20 г цветков вереска
1 л воды
500 г сахара*

Свежие цветки вереска залить 2 стаканами кипятка, оставить на 24 часа, затем процедить. Настой соединить с сахаром, растворенным в остальной воде, и довести до начала кипения. Напиток обладает успокаивающим и спазмолитическим действием!

Напиток «Девять сил»

300 г свежих или 50 г сухих корней девясила

100 г сахара
0,5 стакана сока клюквы
1 л воды

Корни девясила нарезать и кипятить в воде 20 мин (для свежих) или 25 мин (для сухих). Отвар процедить, добавить сахар, сок клюквы, охладить.

«Душистый напиток»

50 г сушеной душицы
3 л воды
150 г меда

Душицу опустить в кипящую воду, тут же снять с огня, настаивать 2 часа. Добавить мед, процедить. Пить холодным.

«Кисель из исландского мха по-охотничьи»

3 стакана измельченного исландского мха
2 стакана клюквы
0,5 стакана сахара
1 л воды

Мох варить 2 часа. Отвар процедить, добавить в него сок клюквы и сахар. Довести до кипения. Подавать в горячем и холодном виде.

Напиток «Калинка»

1 кг ягод калины
200 г сахара
200 г воды

Из ягод отжать сок. Мезгу залить водой, кипятить 15 минут, процедить. Отвар соединить с соком, добавить сахар, размешать, охладить.

«Клеверный мед»

200 г головок свежего лугового клевера

1 л воды
50 г сахара

Головки клевера положить в кипящую воду и варить 20 мин, потом полностью охладить. Отвар процедить, добавить сахар, размешать. Пить прохладным.

«Молочно-крапивный коктейль»

4 ст. ложки сока свежей крапивы
1 стакан молока
2 ст. ложки меда
1 стакан воды

Мед растворить в воде, добавить сок крапивы, молоко, размешать, охладить.

«Сбитень малиновый»

2 стакана малинового сока
2 стакана меда
2 ст. ложки дрожжей
2 л воды

Мед распустить в горячей воде, добавить сок, довести до кипения. Кипятить 2 часа, помешивая и снимая пену. Охладить до 25 градусов, добавить дрожжи и поставить для сбраживания на 12 часов. Сброженное сусло перелить в чистую бутылку, закупорить, поставить на холод на 1 месяц. Потом разлить в бутылки, закупорить и хранить в горизонтальном положении.

«Острый напиток»

400 г листьев настурции
200 г тертого хрена
1 л воды
80 г сахара

Листья настурции вместе с тертым хреном пропустить через мясорубку, залить водой, добавить

сахар и настаивать 12 часов. Процедить через марлю. Подавать холодным.

«Амброзия»

*5 г сушеной полыни
25 г клюквы
25 г меда
1 л воды*

Полынь отварить в 1 стакане воды, отвар охладить, процедить, растворить в нем мед, добавить сок клюквы и остальную воду, оставить на 2 часа, потом пить холодным.

«Золотая осень»

*2 ст. ложки сушеных ягод рябины
2 ст. ложки сушеных плодов шиповника
1 л воды
50 г сахара*

Раздробить плоды шиповника, смешать с ягодами рябины, залить кипящей водой, кипятить

10 минут. Настаивать 5 часов, добавить сахар.

«Напиток от простуды»

*50 г чабреца сушеного
3 стакана сока калины
1 стакан меда
3 л воды*

Чабрец залить кипятком, кипятить 5 минут, процедить, добавить сок калины, мед и разлить в бутылки.

«Черёмуховый квас»

*3 стакана свежих ягод черемухи
300 г сахара
3 л воды
5 г дрожжей*

Промытые ягоды черемухи засыпать сахаром, оставить на 12 часов, тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить сахар и дрожжи, оставить для брожения еще на 12 часов, процедить через сито и оставить квас в стеклянной трехлитровой банке еще на 1—2 дня.



ОЛЕЗНО И ВКУСНО — ЗЕЛЕНАЯ КУХНЯ

[Как использовать в пищу самые распространенные лекарственные растения]

Салат для весеннего лечения

Молодые побеги одуванчика, мать-и-мачехи, щавеля вымыть, очистить. Можно добавить огурец или помидор. Залить соусом: три ст. ложки кефира с лимонным соком, щепотка сахара, тонко нарезанный зеленый лук, майоран. Слегка посолить.

Салат из одуванчиков по-итальянски

Деревянную миску натереть чесноком, положить в нее молодые листья одуванчика. Добавить по одной чайной ложке растительного масла, лимонного сока, эстрагона. Потом только немного посолить.

Франкфуртский зеленый соус (любимое кушанье Гёте)

Две горсти свежей зелени: одуванчик, крапиву, щавель, огуречник, петрушку, укроп, любисток

очень мелко нарубить. Добавить два нарезанных крутых яйца, тонко нарезанную луковицу, смешать. Осторожно залить соусом из одного стакана кефира, куда добавить по вкусу соль, перец, сок и кожуру половины лимона. Подавать к вареной картошке или рыбе.

Салат для детей

Взять поровну хорошо вымытые морковь и яблоки, натереть, добавить сахар по вкусу, лимонный сок и несколько капель растительного масла.

Салат из донника

Взять поровну свежих листьев донника и зеленого лука, вдвое больше огурца. Порезать, украсить ломтиками крутого яйца, сверху полить майонезом.

Салат овощной с календулой

*100 г свежих огурцов,
60 г зеленого лука,*

*60 г цветочных корзинок календулы,
1 яйцо,
сметана,
специи.*

Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Лук и календулу измельчить ножом, высыпать на огурцы, украсить ломтиками яйца, полить сметаной, посолить, поперчить.

Календула маринованная

*1 кг цветочных корзинок календулы,
0,5 л уксуса столового,
40 г соли, 2 г перца.*

Календулу варить в уксусе с перцем и солью в течение 5 минут, охладить, хранить в стеклянных банках в прохладном месте. Отличный маринад для вторых блюд и закусок.

Салат особый из крапивы

*200 г молодой крапивы,
30 г зеленого лука,
20 г петрушки,
25 г ядер грецкого ореха.*

Листья крапивы опустить в кипящую воду на 5 минут, откинуть на сито, порезать. Толченые орехи развести в $\frac{1}{4}$ стакана отвара крапивы, добавить уксус, перемешать и полученной смесью заправить крапиву. Посыпать зеленью.

Зеленое масло

*500 г сливочного масла,
65 г провернутых через мясорубку листьев крапивы и клевера,
35 г тертого хрена.*

Провернутые листья смешать с тертым хреном и вмешать в сливочное масло. Использовать для

бутербродов или как заправку к кашам.

Салат крестьянский

*100 г молодых листьев лебеды,
150 г свеклы,
20 г сметаны,
уксус,
соль.*

Промытые и измельченные листья лебеды уложить на ломтики отваренной свеклы, посолить, заправить уксусом и сметаной.

Суп туристический

*100 г свежих листьев манжетки,
100 г свербиги,
40 г пшена или другой крупы,
соль,
масло.*

Молодые листья и побеги свербиги и листья манжетки измельчить. Крупу варить в воде. За 10 минут до ее готовности в котел заложить подготовленную зелень, посолить, заправить маслом.

Салат из манжетки

*150 г свежих листьев манжетки,
25 г зеленого лука,
15 г хрена,
20 г сметаны,
соль.*

Листья манжетки опустить на 1 минуту в кипящую воду, охладить, измельчить ножом. Смешать с луком и хреном, посолить и заправить сметаной.

Салат пикантный

Поровну медуницы и тертой редьки, сметана.

Медуницу порезать, смешать с редькой, заправить сметаной.

Пюре из настурции

*200 г листьев настурции,
120 г листьев крапивы,
40 г укропа,
20 г растительного масла,
соль,
перец.*

Промытую зелень перевернуть через мясорубку, заправить маслом, посолить, поперчить и использовать в качестве приправы к блюдам из птицы, сыра и творога.

Паста из пастушьей сумки

*50 г молодых листьев пастушьей сумки,
30 г сельдерея,
1 чайная ложка столовой горчицы,
50 г сливочного масла,
соль,
красный перец.*

Зелень перевернуть через мясорубку, добавить горчицу, соль и перемешать со сливочным маслом. Перец — по вкусу. Использовать для бутербродов.

Салат из подорожника

*120 молодых листьев подорожника,
80 г репчатого лука,
50 г тертого хрена,
50 г крапивы,
1 яйцо,
сметана,
соль,
уксус.*

Подорожник и крапиву опустить на 1 минуту в кипящую воду, дать стечь воде, порезать, добавить порезанный лук, хрен, соль и уксус. Посыпать яйцом, полить сметаной.

Сныть квашеная

*1 кг сныти,
30 г щавеля,
40 г соли.*

Сныть ошпарить кипятком, уложить на дно кадки или банки, посыпая солью. В каждый слой сныти добавлять щавель и утрамбовывать зелень до появления сока. После наполнения кадки положить деревянный кружок, придавить грузом. Хранить на холоде.

Жаркое из хвоща

*200 г пестиков хвоща полевого,
60 г сметаны,
соль.*

Промытые пестики обвалить в сухарях, залить сметаной и пожарить на сковороде недолго.

Пюре из цикория

*100 г молодых листьев и стеблей цикория,
300 г яблок,
10 г жира,
соль,
сахар.*

Зелень цикория пропускают через мясорубку, добавляют жир и слегка поджаривают на сковороде, добавляют протертые тушеные яблоки, немного соли и сахара, перемешивают и подают в качестве гарнира.

Пирожки черемуховые

*300 г черемуховой муки,
100 г солода,
30 г сахара.*

Ягоды черемухи высушить и для муки перемолоть на кофейной мельнице. К муке добавить соль, сахар, немного воды и размешать. Так получают начинку для пирожков, которые готовятся из дрожжевого теста.

Пхали из черемши

*200 г черемши,
15 г растительного масла,
соль.*

Черемшу поварить 5 минут в воде, откинуть, обдать холодной водой, положить в холодильник на час, заправить растительным маслом и подать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

Щавель с грибами

*1 кг щавеля,
150 г свежих грибов,*

*3 ст. ложки сливочного масла,
2 ст. ложки тертого сыра.*

Щавель обдать кипятком, отжать, уложить в неглубокую кастрюлю и прибавить 1 ст. ложку сливочного масла. Отдельно потушить нарезанные ломтиками грибы, смешать их со щавелем, добавить тертый сыр и 1 ложку масла. Положить на сковороду, посыпать сыром, смазать маслом и поставить в духовку до подрумянивания.

Икра закусочная

*100 г листьев ярутки,
100 г моркови,
50 г крапивы,
15 г жира,
20 г сметаны,
горчица,
соль,
уксус.*

Зелень и морковь измельчить на мясорубке, потушить со сметаной и жиром. За 5 минут до готовности добавить горчицу, соль и уксус по вкусу.



ВОЩИ — ЦЕЛИТЕЛИ (ЛЕЧЕБНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ)

Арбуз — очищает систему почек и мочевого пузыря, мягко стимулирует пищеварение, участвует в кроветворении.

Баклажаны — благодаря наличию солей калия, сок и мякоть необходимы при сердечно-сосудистых заболеваниях, снижает уровень холестерина в крови, нормализует водно-солевой обмен, поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме.

Горох посевной — отвар семян обладает сильным мочегонным действием, способствует выведению солей и растворению камней в почках. Показан в пищевом рационе сердечных больных.

Дыня — обладает мочегонным и мягким слабительным действием, стимулирует процесс кроветворения при малокровии, хороший диетический продукт при атеросклерозе, заболеваниях печени и мочевого пузыря.

Капуста белокочанная — широко используется в лечебном пита-

нии при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях, особенно полезна при заболеваниях почек, нарушениях водно-солевого обмена, высокий лечебный эффект оказывает сок свежей капусты.

Картофель — сырой сок используется при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, высокое содержание калия нормализует водный обмен и нормализует работу сердца.

Кукуруза обыкновенная — настой и жидкий экстракт кукурузных рылец применяют при болезнях печени и желчевыводящих путей, почек и мочевого пузыря, сердца и сосудов, отеках сердечного и почечного происхождения, глистной инвазии, сахарном диабете, кровотечениях внутренних органов.

Лук репчатый — используется как ранозаживляющее, противогрибковое, противоожоговое, отхаркивающее, мочегонное, проти-

воцинготное, противоглистное и противогеморройное средство.

Морковь посевная — свежий сок рекомендуют при нарушениях минерального обмена, при инфаркте, малокровии, гастритах с пониженной кислотностью, для беременных женщин и кормящих матерей, а также как слабительное и противоглистное средство.

Пастернак посевной — улучшает пищеварение, укрепляет стенки капилляров, имеет болеутоляющее и отхаркивающее действие, обладает тонизирующими свойствами.

Петрушка огородная — имеет выраженное мочегонное действие, оказывает положительный эффект при нарушениях менструального цикла, используют при цистите, мочекаменной болезни, воспалении предстательной железы, маточных кровотечениях, болезнях печени, неврозах различного происхождения. Важный поставщик витамина С в организм.

Перец стручковый — способствует укреплению кровеносных сосудов, выведению холестерина, имеет выраженное антисклеротическое действие, предупреждает повышение артериального давления. Сок сладкого перца издавна известен как противцинготное средство, способствует укреплению волос и ногтей, улучшению работы сальных желез и слезных протоков.

Помидор — замечательное средство для поддержания в организме кислотно-щелочного равновесия, имеет первостепенное значение в рациональном питании боль-

ных с нарушениями обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови и кровяное давление, очень полезен при малокровии.

Ревень — использовали в медицине прошлого как нежное слабительное, для лечения гипоацидного гастрита, заболеваний печени и мочевого пузыря, туберкулезе, малокровии, склерозе.

Репа огородная — широко использовали в медицине прошлого как противокашлевое при остром ларингите и бронхиальной астме, наружно использовали корнеплоды при подагре и для полосканий при зубной боли.

Огурец — соотношение минеральных солей в его соке столь удачно, что он способствует растворению молочной кислоты и оказывает регулирующее и разгрузочное действие на работу сердца, печени, почек. Является сильным стимулятором выделения желудочного сока.

Свекла столовая — стимулирует работу лимфатической системы, способствует росту, образованию крови, укреплению капилляров, снижению кровяного давления и количества холестерина в крови, улучшению работы печени и почек.

Сельдерей пахучий — поднимает общий тонус организма, повышает работоспособность, сильное средство при заболеваниях почек — нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менс-

труснях, крапивнице, дерматитах, нарушениях пищеварения.

Тыква обыкновенная — стимулирует и очищает печень и почки, улучшает функцию желчного пузыря, улучшает моторную функцию кишечника, способствует выведению из организма холестерина. Помогает при заболеваниях простаты.

Укроп огородный — применяется для лечения хронической коронарной недостаточности, стенокардии, неврозах, сопровождающихся коронарными спазмами, при гипертонической болезни I и II степени, при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени, как мочегонное и ветрогонное средство.

Фасоль обыкновенная — обладает сильным обезвоживающим и мочегонным свойством, усиливает секрецию желудочного сока, применяется при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, хронических ревматоидных артритах и подагре, ожирении печени. Стручки применяют при сахарном диабете.

Хрен обыкновенный — стимулирует кровообращение и расширяет сосуды почек, обезвоживает

при подагре, воспалении суставов и ревматизме, используется при гриппе, для полоскания полости рта и горла при ангине, тонзиллите, зубной боли, им закапывают уши при воспалении.

Чеснок — повышает сопротивляемость организма к простудным и другим инфекционным заболеваниям, улучшает пищеварение и работу сердца, расширяет кровеносные сосуды, нормализует кровяное давление, обладает антисептическими свойствами, применяется при амёбной дизентерии, энтеритах, колитах, атонии кишечника, диспепсии, сахарном диабете, гипертонической болезни.

Шпинат — незаменимая «кروвяная плазма» при дефиците железа в организме и малокровии, возбуждает деятельность пищеварительных желез и усиливает перистальтику кишечника, укрепляет нервную систему, способствует профилактике пародонтоза.

Щавель обыкновенный — улучшает функции печени и желчного пузыря, его рекомендуют при малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях. Противопоказан людям со склонностью к почечнокаменной и желчнокаменной болезням.

УКАЗАТЕЛЬ ПРИМЕНЕНИЯ РАСТЕНИЙ В МЕДИЦИНЕ

Вид заболевания для действия растения на организм человека	Ботаническое название растения
Авитаминоз, гиповитаминоз	Береза повислая, ежевика, земляника, клюква, кислица, крапива двудомная, одуванчик, первоцвет, смыть, шиповник, голубика
Ангина	Герани, земляника, ромашка, лабазник, черника, аир, шалфей, мята, горец, лапчатка гусиная
Антисептические и дезинфицирующие	Береза повислая, брусника, ежевика, зверобой, любка двулистная, нивяник, подорожник большой, ромашка, толокнянка, чеснок, хрен
Атеросклероз	Кислица, ландыш, одуванчик, наперстянка, боярышник, горицвет, хмель, фенхель, тысячелистник, мелисса, мята перечная, валериана, рута, барвинок
Аритмия	Ландыш, майник, наперстянка, горицвет, валериана, боярышник, мята перечная, лаванда, пустырник, хмель, фенхель
Астма бронхальная	Багульник, цетрария (мох) исландская, шалфей, дурман, сосна, копытень, анис, девясил, тимьян, мать-и-мачеха, фиалка трехцветная
Бессонница	Валериана, герани, дягиль, сушеница, белозор, мята перечная, вереск, мелисса, лаванда, хмель, крушина, первоцвет, барбарис, вероника, розмарин, ромашка

Бронхиты

Сосна, копытень, тимьян, фенхель, девясил, первоцвет, фиалка трехцветная, бузина, донник, алтей, просвирник, мать-и-мачеха, медуница, багульник, горец, хвощ полевой

Возбуждающие аппетит

Аир, полынь, тмин, тысячелистник, вахта трехлистная, зверобой, одуванчик

Гастриты

Брусника, зверобой, подорожник большой, черника, сушеница, тысячелистник, аир, укроп, дягиль, полынь, тмин, фенхель, девясил, душица, петрушка, анис, шалфей, чабер, крушина

Геморрой

Земляника, одуванчик, валериана, ромашка, купена, шалфей, дуб, ревеня

Гепатит

Брусника, зверобой, земляника, цикорий, тысячелистник, хвощ полевой, барбарис, орех грецкий, чистотел, волчец кудрявый

Гипертоническая болезнь

Ландыш, боярышник, хвощ полевой, омела, барвинок, тысячелистник, рута, лапчатка гусиная, зверобой, мелисса, валериана, арника, сушеница, клюква, арония

Гипертиреоз

Валериана, солодка, марена, горец, лопух, окопник, цистозира, земляника

Дерматиты

Подорожник большой, крушина, береза белая, фиалка трехцветная, бузина, крапива двудомная, ромашка, череда, лен

Диабет сахарный

Земляника, манжетка, черника, фасоль, шалфей, крапива двудомная, одуванчик, валериана, толокнянка, галега, горец, лопух

Диатез экс-судативный	Солодка, одуванчик, крапива двудомная, шалфей, Melissa, крушина, орех грецкий, аир, полынь, манжетка, тысячелистник, фиалка трехцветная, череда, чистотел, калина	Подагра	Багульник, брусника, дягиль, земляника, манжетка, чистотел, бузина, петрушка
Желчегонные	Цикорий, ясменник, мята перечная, аир, дягиль, одуванчик, ромашка, полынь, вахта трехлистная, барбарис, цмин песчаный	Потогонные	Багульник, липа, дягиль, ежевика, малина, ромашка, бузина, первоцвет, солодка, ива, мята перечная, анис, ежевика
Запоры	Лен, тмин, крушина, бузина, жостер, фенхель, анис, солодка, алтей, мыльнянка, ромашка, валериана	Поллиартриты, ревматизм	Береза повислая, стальник, ромашка, зверобой, бузина, василек, паслен, ива, липа, крапива двудомная, багульник, земляника, петрушка, хвощ полевой
Колиты	Дуб, орех грецкий, аир, черника, ромашка, лапчатка, подорожник, мята перечная, исландский мох, зверобой, сушеница, горец	Сердечно-сосудистая недостаточность	Валериана, ландыш, наперстянка, майник, горичет, боярышник, хмель, фенхель, Melissa, тысячелистник, мята перечная, рута, ромашка, пустырник
Кишечные паразиты	Чеснок, полынь, пижма, тимьян, крушина, горечавка, девясил, ромашка	Слабительные	Брусника, вахта трехлистная, копытень, одуванчик, ромашка, подорожник, мыльнянка, ревень, аир, валериана, шандра
Лактогенные	Укроп, дягиль, тмин, душица, Melissa, анис, галега	Стоматит	Шалфей, зверобой, крапива двудомная, черника
Менструаций нарушения	Крушина, ежевика, мята перечная, тысячелистник, валериана, калина, пырей, лапчатка гусиная, рута, календула, тимьян, зверобой	Укрепляющие волосы	Герани, крапива двудомная, лопух, ромашка, чемерица, тимьян, ива, дуб
Мочегонные	Аир, багульник, можжевельник, солодка, петрушка, любисток, стальник, сельдерей, фасоль, зверобой, шиповник, черника, земляника, хвощ полевой, медунца, ромашка	Фурункулез	Горец, зверобой, лопух, одуванчик, ромашка
Мочекаменная болезнь	Можжевельник, толокнянка, земляника, черника, хвощ полевой, розмарин, любисток, шиповник, стальник, солодка, брусника, тмин, аир, горец	Цистит	Береза повислая, зверобой, толокнянка, шалфей, петрушка, чистотел, хвощ полевой, Melissa, рута, фасоль, любисток
Нефриты	Лен, стальник, береза белая, земляника, анис, толокнянка, любисток, можжевельник, хвощ полевой, клоква, петрушка, шиповник	Язвенная болезнь	Алтей, солодка, окопник, чистотел, лаванда, ромашка, чага, Melissa, золототысячник, подорожник большой, одуванчик, дягиль, крушина
		Язвы некротические	Крапива двудомная, черника, чистотел
		Язвы трофические	Аир, ежевика, подорожник



ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

При диете для похудения следует всегда помнить о необходимости потребления достаточного количества белка, нехватка которого угнетающе действует на все функции организма и ухудшает настроение (требуется не менее 250—300 г белковой пищи в день).

8 ч утра — чашка чая или кофе с кусочком сахара;

11 ч — крутое яйцо и 8 шт. чернослива сушеного или свежих слив в зависимости от времени года;

14 ч — 200 г отварного постного мяса (можно заменить его молоч-

ными сосисками) и 100 г гарнира из капусты или моркови (желательно свежих), яблоко или апельсин;

17 ч — 30 г сыра, яблоко или апельсин;

20 ч — стакан простокваши или кефира.

Диета рассчитана на 10 дней, количество питья в ней не ограничено.

При строгом соблюдении диеты человек теряет в весе до 4 кг. Через три-четыре месяца диету можно повторить.

И. Винник

ЗЕЛЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Редактор В. Луганов
Художник В. З. Куница
Технический редактор Г. Д. Хмызова
Корректоры Е. М. Трегубова, О. И. Даниельская

Сдано в набор 05.06.90. Подписано в печать 26.06.90. Формат 60×84^{1/2}. Бумага
тип. № 2. Литературная гарнитура. Высокая печать. 2 физ. печ. л. Тираж 300 000.
Зак. 19. Цена 1 руб. 50 коп.

Отпечатано кооперативом «Полиграфист» при Белоцерковской книжной фабрике.
256400, Белая Церковь, ул. Карла Маркса, 4.

1 р. 50 к.



ЗЕЛЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО
ПРИМЕНЯЕМЫЕ
В НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЕ

Домашний
травник

