

# БАБУШКИН ЛЕЧЕБНИК

Несмотря на успехи современной медицины, не стоит забывать о народных средствах! Способы лечения наших бабушек весьма эффективны и гораздо более доступны. Проверенные временем рецепты: настои, мази, настойки, компрессы, отвары на основе природных компонентов помогут справиться со многими болезнями, а также предупредить их появление. Как излечить заболевания кожи, пищеварительной и дыхательной систем, сердца и сосудов, печени и почек, укрепить суставы, избавиться от алкоголизма и курения, наладить работу иммунной и эндокринной систем, забыть об аллергии, усталости, головной боли и бессоннице, справиться с проблемами женской и мужской половых систем – в книге собрано множество рецептов, которые знахари и лекари хранили и передавали из поколения в поколение.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-3398-0



9 786171 1233980

БАБУШКИН ЛЕЧЕБНИК 1000 исцеляющих рецептов

# БАБУШКИН ЛЕЧЕБНИК

## 1000 исцеляющих рецептов



Народные средства:  
настойки, отвары,  
мази, компрессы.  
От всех болезней!

# Бабушкин лечебник

## 1000 исцеляющих рецептов

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2017  СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 615.89  
Б12



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста.

Дизайнер обложки *Иван Дубровский*

ISBN 978-617-12-3398-0

- © DepositPhotos.com/ alexraths, vilaxdt, fortyforks, Eight8, AlisaFoytik, JanPietruszka, обложка, 2017
- © Shutterstock.com/ Chamille White, Stanislaw Mikulski, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2017

## К ЧИТАТЕЛЮ

Рецепты народной медицины являются хорошим подспорьем при хронических заболеваниях, когда нужно укрепить иммунную систему, предупредить развитие болезни, избежать обострений и осложнений, когда заболевание протекает не в тяжелой форме и нет сиюминутной опасности для жизни.

Вместо поглощения множества синтетических таблеток лучше принимать профилактический травяной сбор, использовать правильно подобранную диету, заниматься несложными физическими упражнениями, бросить курить, больше времени проводить на свежем воздухе: в парке, лесу, у моря, реки. По возможности чаще уезжать за город с ночевкой, наслаждаться и впитывать вибрации заходящего и восходящего солнца. Отмечено множество случаев, когда человек, имея хроническое заболевание, занявшись собой, поменяв образ жизни, изменив свое мышление и отношение к окружающему миру, обратившись к правильно назначенному траволечению, гимнастике и т. п., в результате выздоравливал, хоть и считается, что от хронических заболеваний избавиться практически невозможно. Если изменить себя, свой образ жизни, подходить к своему здоровью ответственно и разумно, возможно все!





## Лечение травами

---

Траволечение можно назвать самым древним методом лечения заболеваний. Польза трав для человека доказана на протяжении веков. Наши предки с давних времен активно использовали растения для укрепления здоровья и избавления от различных недугов. Народная память донесла их и до наших дней. Казалось бы, парадокс: в наше время, когда количество химических лечебных средств стремительно увеличивается, интерес к траволечению не только не угасает, а постоянно растет. И это неудивительно. Невзирая на успехи современной медицины, мы обращаем внимание и на альтернативные способы лечения болезней: более безопасные, эффективные и доступные.

Стоит вспомнить, что почти все современные сильнодействующие лекарства обязаны своим происхождением травам, и лишь в относительно недавнее время появилась возможность замены натуральных составляющих продуктами химического производства.

В качестве примера можно привести одно из самых популярных средств, которое есть в любой домашней аптечке, — аспирин, обладающий болеутоляющим и жаропонижающим свойством. Аспирин, или ацетилсалициловая кислота, был синтезирован из коры ивы, которая в виде настоя издавна применялась как жаропонижающее средство и против болей в суставах. Другой пример — ландыш, применяемый для снятия сердечных болей. Ландыш содержит сердечные гликозиды, воздействующие на сердечную мышцу и широко применяющиеся в лечении кардиопатологии.

Непосредственно из растений получают более трети всех лекарств. Ведь в биологическом плане их активные вещества по



своей природе сродни организму человека, в отличие от синтетических препаратов. Растительные препараты действуют более мягко, гораздо легче усваиваются и вызывают меньше побочных эффектов, чем агрессивные химические вещества. Происходит это вследствие того, что лекарственные вещества в травах, листьях, цветках, корнях и коре растений находятся в более низкой дозировке и сбалансированной форме.

Кроме того, их доступность и относительная дешевизна уже много столетий помогают нам решать проблемы со здоровьем также эффективно, как и при помощи официальной медицины.

Вместе с тем, хотя многие лекарственные травы, применяемые в народной медицине, совершенно безвредны для организма человека даже в больших дозах, заниматься самолечением нужно крайне осторожно. Ведь среди растений встречаются и ядовитые, которые тем не менее являются лекарствами. Нужно учитывать и то, что некоторые травы могут помогать при одном заболевании, однако усугублять другое. Поэтому сначала для уточнения диагноза нужно обратиться к традиционной медицине, а потом уже применять траволечение. Кроме того, для правильного использования лекарственных растений нужно уметь точно их определять и знать, в каких частях растений содержатся действующие вещества, а также учитывать время сбора, когда количество этих веществ наибольшее.

## **СБОР, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**

Каждое растение имеет свой собственный срок сбора. Лечебные вещества, которые содержатся в определенных частях растений, если их собирать вовремя, окажут неоценимую услугу вашему здоровью. Верхняя часть растений набирает лекарственную силу в период цветения и до тех пор, пока не появятся плоды. В корнях она достигает максимума ранней весной и поздней осенью.

Плоды становятся целебными при созревании, а кора — весной, во время активного движения соков.



Наши древние предки знали, как велико влияние лунного цикла на растения. Начинать собирать травы, как утверждали знахари, следует на 3-й день после новолуния. В этот период лучше собирать корни трав — на утренней или вечерней заре, так как в это время в них концентрируется максимальная энергия и наибольшее количество микроэлементов. Надземную часть растений древние монахи собирали в период полнолуния, когда идущая снизу жизненная энергия растения проявляла себя полностью и накапливала микроэлементы в верхней части растения. В периоды, когда видна ровно половина луны, лучше всего собирать растения, которые будут использоваться в качестве успокоительного. В это время энергетика природы наиболее уравновешенна, успокоена и сообщает подобные качества растениям. Особо ценные растения лучше всего собирать в период летнего солнцестояния (на Ивана Купалу). Лекарства, собранные во время солнечных или лунных затмений, по поверьям знахарей, превращаются в яд. Сбор лекарственных трав приурочивали к различным религиозным праздникам. Собирали перед Троицей, накануне праздника Успения Богородицы, на Илью Пророка, на Спас. Симон Зилот (23 мая) считается покровителем растений. Когда собирали травы, приговаривали: «Святой Авраам эти травы пахал, а Бог сажал, а Спас родил, мать Божия поливала и нам в помощь давала». У народных целителей сохранилось немало молитв и заговоров, которые нужно произносить при сборе трав. Например: «Земля-мати, благослови меня травы брати, и ты, трава, мне брати». Или: «Мать Божия ходила, зелья-травы родила. Что надо, поливала, нам на помощь давала».

Время суток также играет большую роль. Считается, что травы, собранные утром, обладают наибольшей целительной способностью, восстанавливают и укрепляют организм. Кору и корни рекомендовалось собирать с 16 до 18 ч, ближе к закату. Растения, предназначенные для успокоения, усиления восстановительных процессов в организме лучше всего собирать ночью.

Важно не только время сбора, но и место, в котором растет растение. В клетках растений под воздействием токсинов из окружающей среды вырабатываются сильнейшие противоядия,



иногда очень опасные для человека. Пыль и грязь оседают на растениях, уменьшая их лечебные свойства. Большой ущерб наносят выхлопные газы автотранспорта. Поэтому растения нельзя собирать близ автотрасс и других дорог с автомобильным движением. Не годятся для этой цели городские парки, скверы, уличные насаждения. В наше время для сбора трав нужно как можно дальше уходить от промышленных зон, от человеческого жилья. Народные целители советовали избегать мест с нечистотами, кладбищ, лесов, сожженных огнем, и территорий, опустошенных насекомыми.

Погодные условия играют важную роль в заготовке лекарственных растений. Собирать травы во время дождя, грозы не рекомендуется. Все надземные части растений собирают только в сухую погоду. Это позволяет быстрее приступить к сушке и не травмировать стебли при промывании. Если утром была роса или пошел дождь, то заготовки следует начинать только после того, как растения полностью обсохнут. Под вечер, когда появляется роса, сбор также прекращают. Однако подземные части, которые после сбора моют, можно заготавливать и при росе, и при дожде.

Известно, что большинство лекарственных растений содержат ядовитые вещества, потому с ними надо быть очень осторожными: ни в коем случае во время сбора лечебных растений не дотрагиваться руками до глаз, а после окончания сбора не забудьте тщательно отряхнуть одежду и вымыть руки с мылом. И помните, что растения ни в коем случае нельзя заготавливать беременным и кормящим женщинам, детям.

Собирать лекарственные травы следует в тканевые мешки или корзины. При этом нельзя смешивать различные растения в одну тару или утрамбовывать и приминать их. Затем лекарственные травы надо рассортировать, удаляя все посторонние примеси, сгнившие и поврежденные части. И сразу же после сбора высушить.

Процессу сушки лекарственных растений необходимо уделять особое внимание, поскольку именно от этого в большей мере зависят фармакологические свойства сырья. Основная задача — это удаление из растений влаги. Чем быстрее произведена сушка, тем выше качество сырья.



Растения, содержащие эфирные масла (тимьян, чабрец, душица), сушат медленно, при температуре 30—35 °С, поскольку при более высокой температуре масла испаряются. Это сырье помещают на нижних этажах сушилки толстым слоем. В этих условиях продолжается образование эфирных масел.

Наоборот, сырье, содержащее гликозиды (горичвет, ландыш), следует сушить при температуре 50—60 °С. В таком случае прекращается деятельность ферментов, разрушающих гликозиды.

Плоды шиповника, листья первоцвета, содержащие аскорбиновую кислоту, сушат при температуре 80—90 °С. В противном случае при медленной сушке витамин С разрушается.

Травы, содержащие алкалоиды, сушат при температуре 40—50 °С, однако в зависимости от химического строения действующего вещества в температурном режиме могут быть изменения. Растения, содержащие флавоноиды, сушат быстро при температуре от 50—60 до 90 °С. Сырье, содержащее антраценпроизводные и дубильные вещества, следует сушить при температуре 50—60 °С.

Сушат растения, используя естественное и искусственное тепло. Естественную сушку проводят на открытом воздухе, в хорошую погоду, на ветру. На ночь сырье переносят в помещение или под навес. В закрытых помещениях травяные сборы лучше сушить на чердаке под железной крышей или в проветриваемом сарае. Можно размещать сырье на марлевых гамаках, развешивая их между стропилами, делая распорки из тонких деревянных реек или узких полосок фанеры, которые прибивают с двух сторон на расстоянии 80—100 см. При такой сушке растения вентилируются не только сверху и сбоку, но и снизу, отчего сушка происходит быстрее. Лекарственное сырье раскладывают на полках или гамаках тонким слоем и периодически переворачивают.

Травы, нуждающиеся в высокой температуре, сушат в сушилках, а при отсутствии их — в русской печи или на ней. Печь не должна быть очень жаркой, иначе растения подгорят. При сушке в печи заслонка должна быть приоткрытой.

Высушить **ягоды** можно и в духовом шкафу газовой плиты, причем пламя газовой горелки должно быть минимальным,



а дверка шкафа приоткрыта. При более крупных заготовках используют овощесушилки.

**Почки** растений сушат в хорошо проветриваемом помещении, рассыпав их тонким слоем и часто перемешивая. Можно сушить их, не снимая с ветвей. Но следует учитывать, что в теплом помещении они могут начать распускаться.

**Кору** сушат в ясную погоду на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Правильно высушенная кора становится ломкой.

**Листья** высушивают на чердаках или в проветриваемом помещении, раскладывая в 2—3 слоя и часто переворачивая. Листья с тонкими листовыми пластинками сохнут неравномерно: вначале становятся сухими листовые пластинки, а жилки и черешки остаются еще мягкими. Сушат их до тех пор, пока они не станут ломкими. После сушки листья сгребают в кучу и оставляют на несколько дней. Благодаря своей гигроскопичности они притягивают влагу из воздуха и при упаковке меньше крошатся.

**Цветки** раскладывают более тонким слоем, чтобы не переворачивать при сушке. Корзинки сложноцветных можно ворошить (пижма, ромашка, арника и др.).

**Травы** сушат так же, как и листья. В хорошо просушенной траве не только листья, но и стебли должны ломаться, а не гнуться. Можно сушить травы, связывая их в небольшие пучки и подвешивая на веревках.

Сухие **плоды** и **семена** теряют влагу еще до обмолачивания, поэтому их не приходится сушить. В случае надобности их досушивают на воздухе или в помещении. Сочные плоды перед сушкой завяливают на солнце и сушат при температуре 70—90 °С в печах или сушилках. Хорошо высушенные плоды не окрашивают рук и не слипаются в комки при сжатии.

**Корни** и **корневища**, не содержащие эфирных масел, можно сушить на солнце. Пахучие корневища айра, валерианы сушат в тени или в хорошо проветриваемом помещении. В плохую погоду это сырье переносят в проветриваемое помещение, где искусственно устанавливают высокую температуру. Перед сушкой толстые корни и корневища разрезают на части вдоль, а длинные — поперек на куски, толстыми кружочками. При сушке



цельных корней используют невысокую температуру, чтобы дать высохнуть внутренним частям. Сухие корни и корневища должны ломаться.

Как же лучше всего хранить то или иное лекарственное растение? Ни в коем случае не в полиэтиленовых мешках. Можно хранить в холщовых или бумажных упаковках. Также подходят для этих целей картонные коробки. Храните лечебные растения в хорошо проветриваемом помещении. Сушеные травы, связанные в пучки, можно вывешивать под крышами сараев, навесов или каких-либо других построек. Растения, богатые эфирными маслами, нужно хранить в закрытой стеклянной посуде.

Как долго можно хранить те или иные лекарственные растения? Кору можно хранить до 5 лет, листья — до 3 лет, траву — до 2 лет, плоды, семена, корни и корневища можно хранить до 3 лет. Старайтесь придерживаться этих правил, так как при более длительном хранении лекарственное сырье теряет свои целебные свойства.

## ТРАВЯНЫЕ СБОРЫ, НАСТОИ, ОТВАРЫ, МАЗИ, СИРОПЫ

Сколько всего полезного можно приготовить из лечебных трав и растений: настои и настойки, отвары, экстракты, бальзамы, мази. Все эти лечебные вещества дает нам матушка-природа. Настои и отвары готовят на водной основе, а настойки предполагают наличие спирта или водки. Настой преимущественно делают из травы, цветков, листьев. Отвары — из измельченных корней, плодов, коры. Настойки же готовят из любой части растения.

Традиционный способ приготовления **настоя** из трав: 1 — 2 ст. л. измельченного сушеного сырья залить 1 стаканом кипятка, накрыть, оставить на 15 мин, затем процедить. В слишком горький напиток можно добавить 1 ч. л. меда, но только когда он остынет.

Существует также холодный способ, при котором лекарственное сырье нужно измельчить, насыпать в подходящую посуду, а затем залить прохладной кипяченой водой. Холодный настой



обычно готов через 6—10 ч. Затем его процеживают и используют для лечения. Таким способом обычно готовят настои трав, содержащих млечный сок, — чистотела, одуванчика, молочая, а также тех трав, активные вещества которых разлагаются при высокой температуре (цветки календулы, например).

Теплый настой готовят на теплой (45—50 °С) водяной бане в течение 3—4 ч. Для теплого настаивания подходят слизесодержащие травы — алтей (проскурняк), солодка, льняное семя, семя подорожника, листья мать-и-мачехи.

Обычно настои предполагают соотношение растения и воды 1:10 (например, 1 ст. л. сырья на 1 стакан воды). В некоторых рецептах используется пропорция 1 часть сырья на 30 частей воды. В рецептах с применением сильнодействующих трав соотношение может составлять 1:400.

Настои — наиболее природная лекарственная форма, они хорошо усваиваются и оказывают эффективное и быстрое действие.

Для приготовления **отвара** траву измельчают, насыпают в небольшую посуду, лучше всего эмалированную, а потом заливают холодной или горячей водой (зависит от рецепта). Доводят до кипения, варят на очень маленьком огне от 15 до 30 мин. Потом парят под крышкой еще 10 мин, но уже без огня. Процеживают и используют в лечении. Отвары обладают, как правило, терапевтической активностью — мочегонными, отхаркивающими, потогонными и другими свойствами. Оптимальное соотношение травы и воды — 1:10. Для сильнодействующих и ядовитых растений пропорция может составлять 1:500.

Отвары в сравнении с настоями усваиваются медленнее и действуют продолжительнее. Процеживают отвары всегда в горячем виде, а настои — охлажденными, после доводят до исходного объема жидкости и употребляют. Сразу нужно отметить, что отвары и настои являются скоропортящимися лекарственными формами. Поэтому их можно хранить в холодильнике не более суток, а затем готовить свежие.

Очень часто при лечении используют **настойки** на основе лекарственных трав и спиртовых компонентов. Они считаются самыми действенными средствами фитотерапии. Готовят эти народные средства таким способом: измельченное сырье (свежее



или сухое) насыпают в стеклянную банку, заливают качественным спиртом или водкой. Затем посуду с настойкой убирают в темное место, оставляют на период от нескольких дней до месяца (это зависит от конкретного рецепта), после чего процеживают через плотную марлевую салфетку. Принимают их обычно каплями — от 10 до 40, согласно рецепту. Хранят в стеклянном флаконе, в темном, недоступном для детей месте. Неограниченный срок хранения — огромное преимущество настоек. При приготовлении настоек обычно соблюдают пропорцию 1:5. Если задействованы сильнодействующие травы, соотношение может увеличиваться до 1:10 и более.

Настойка более густой и насыщенной концентрации из нескольких видов растений называется **бальзамом**. Он более эффективен, так как его лечебные свойства направлены на решение нескольких проблем. Только не стоит увлекаться разнообразием компонентов, желательно смешивать не более 5 видов растений.

Приготовление растительного **экстракта** — очень трудоемкий процесс, но в конечном результате получается эффективное концентрированное средство, которое в зависимости от степени разбавления можно принимать ежедневно или создавать стрессовую дозу для организма, чтобы ускорить в нем естественные процессы восстановления. Из 1 кг сырья в среднем получается не более 300 мл экстракта. Правильно приготовленный экстракт имеет аромат и привкус исходного растения. Для его приготовления сухое или сырое сырье нужно тщательно измельчить, залить жидкостью — это может быть вода, спиртосодержащие компоненты или масло (пищевое — для принятия внутрь: подсолнечное, кукурузное, оливковое, или базовое — для наружного употребления: из зародышей пшеницы, миндальное). Смесь выпаривать на водяной бане: при жидких компонентах (вода, спирт) — до уменьшения объема в 2 раза, при масляных — не менее 1 ч. Готовый экстракт процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, разлить в темные стеклянные бутылки и плотно закупорить. Существует несколько степеней концентрации экстрактов — от консистенции свежего меда до более густой, не вытекающей из сосуда при переворачивании.



Концентрация не влияет на качество конечного продукта, а является всего лишь результатом степени выпаривания сырья. Срок хранения зависит от сырья: при отсутствии слизесодержащих компонентов — до 1 года в холодном темном месте.

**Масла и мази** на основе натуральных трав помогают избавиться от многих хворей — суставных и мышечных болей, сосудистых и венозных изменений кожи, угревой сыпи, последствий стресса или гормональных сдвигов, — ведь почти в каждой такой мази присутствует природный антибиотик, который несомненно приводит к положительному результату в выздоровлении больного. Противопоказания у них несущественны, однако перед применением нужно обязательно обратиться за рекомендациями к врачу-специалисту, так как возможны аллергические реакции и индивидуальная непереносимость отдельных компонентов.

Целебные мази на основе природных компонентов несложно приготовить самостоятельно из трав и корней лекарственных растений — сырье может быть как высушенное, так и свежее, основой мази послужит любая из жировых субстанций — вазелин, ланолин, растительные или животные масла. Все растения вводят в мази в виде либо очень мелко толченого порошка, либо в виде очень концентрированного отвара или настоя.

При использовании в качестве основы животных масел или вазелина жировую субстанцию нагревают на водяной бане, процеживают, добавляют пчелиный воск, которым и добиваются нужной консистенции. В остывшую основу понемногу вводят порошок или настой травы. При этом мазь непрерывно растирают, лучше деревянной ложкой или пестиком. Настой добавляют буквально по каплям, тщательно растирая массу до однородного состояния и только потом добавляя следующую порцию настоя. Перемешивать нужно только в одну сторону, иначе мазь расслоится. До того как мазь остынет, можно добавить несколько капель масляного раствора витамина Е в качестве натурального консерванта.

Для лечебной мази на основе растительного масла потребуется приготовить основу — масло, настоянное на травах, цветках, коре или семенах. Засыпьте подготовленный измельченный



травяной сбор в чистую стеклянную банку, чтобы он занимал около половины объема. Затем залейте травы маслом так, чтобы оно их полностью покрывало, но при этом банка не должна быть наполнена до краев. Плотнo закройте банку крышкой и оставьте на солнце на 2—4 недели, при этом ежедневно встряхивая содержимое. Как только настоящее масло будет готово, процедите его при помощи марли. Добавьте необходимое количество воска в чашку с маслом и нагревать на водяной бане до полного растворения воска. Хорошо перемешать. Чтобы проверить консистенцию получившейся мази, капните немного на вощеную бумагу и дайте остыть. Затем попытайтесь нанести мазь на кожу, если она быстро тает и легко наносится, то мазь готова. Осталось залить ее в подходящий чистый контейнер или баночку с плотно закрывающейся крышкой. После того как мазь остынет, ее можно использовать.

Условия хранения — прохладное место (чулан, холодильник), срок — несколько недель. Срок хранения таких снадобий можно продлить, если залить их сверху парафином.

Несмотря на кажущуюся легкость в использовании при лечении, народные средства на основе трав — серьезные лекарственные препараты. Поэтому к лечению ими нужно подходить ответственно. Пред применением обязательно пройдите обследование в медицинском учреждении и узнайте ваш точный диагноз.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРИМЕНЕНИИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ**

Перед использованием трав необходимо убедиться, что у вас нет сопутствующих заболеваний, так как, например, прямой путь поступления лекарства с раздражающим действием на слизистую желудка при гастрите нежелателен. Важно понимать, что главным свойством трав является восполнение недостатка микроэлементов в организме и направление течения болезни на путь выздоровления. Дозы приема препарата должны соблюдаться в обязательном порядке, так как избыток трав может оказать вместо лечебного прямо противоположное действие.



Кроме того, некоторые лекарственные препараты имеют строго определенную безопасную дозу применения и могут стать ядовитыми при неправильном употреблении. Перед началом лечения очень важно изучить все побочные действия выбранного растения и его противопоказания. Особенно опасны неграмотно составленные лекарственные сборы, травы, собранные в экологически загрязненной местности, а также прием трав одновременно с лекарственными препаратами.

Лекарственные травы нельзя употреблять долго и постоянно. Некоторые травы вызывают привыкание, другие при длительном употреблении угнетают нервную систему, вызывают передозировку, которая сопровождается негативными явлениями, поэтому курс лечения травами сугубо индивидуален. Фитотерапевты рекомендуют после 1 месяца употребления средств делать 2-недельный перерыв. Например, мятный чай при постоянном применении сильно понижает давление, «безопасная» ромашка при длительном использовании нарушает всасывание железа, полынь может спровоцировать расстройства нервной системы, вызвать судороги и обмороки.

#### **Основные правила лечения травами:**

- Чтобы трава сохранила в себе все полезные компоненты, очень важно осуществлять ее сбор в точном соответствии с рекомендациями. Лучше всего собирать травы самостоятельно, соблюдая все нормы заготовки, сушки и хранения. Приобретать лекарственные травы следует только от проверенных производителей, в специализированных аптеках, где можно получить все сертификаты качества продукции, включая документы на ее радиологический контроль. Не покупать травы на рынках у неизвестных людей, никто не знает точно, что в них может быть и где их собирали!

- Заваривать травы на водяной бане нужно в стеклянной посуде. Это правило важно соблюдать потому, что растения способны взаимодействовать с различными химическими компонентами и накапливать их в себе, поэтому нагревание в металлической или пластиковой посуде может быть опасно.

- Следует строго соблюдать рецептуру приготовления лекарственного сырья, а также сроки и условия хранения. Не стоит



увеличивать или уменьшать время кипячения и настаивания. В рецептах указано оптимальное соотношение, при котором все действующие вещества из лекарственного сырья поступают в настой или отвар, не видоизменяются, не инактивируются, а действуют с максимальной пользой для организма. Настои и отвары необходимо готовить ежедневно, поскольку они очень быстро портятся, особенно это касается летнего периода.

- Принимая настои и отвары, нужно обязательно соблюдать указанную дозировку. Препараты лекарственных растений, не отличающиеся сильным действием, разрешено принимать не больше 2 месяцев. Сильнодействующие растительные препараты принимают на протяжении 7—20 дней, далее делают 10-дневный перерыв, после чего курс лечения возобновляют.

- Не следует употреблять травы одновременно с медицинскими препаратами, алкоголем, жирной и острой пищей. При отсутствии четких указаний в рецепте относительно приема препарат рекомендуется принимать за 30 мин до пищи.

- Прежде чем применять каждое новое лекарственное растение, настоятельно рекомендуется уточнить в справочнике лекарственных растений состав и противопоказания данного сырья, его дозировки, совместимость, способы применения. И только после этого можно принимать решение, использовать данный компонент или нет.

Целительные свойства растений — дар, который нам дала сама матушка-природа, а информацию о нем исследовали и берегли наши предки. При правильном применении растения могут оказывать удивительный лечебный и косметологический эффект, восстанавливать силы и энергию. Поэтому обязательно применяйте лекарственные травы, но делайте это правильно, и тогда траволечение принесет вам и вашему организму неограниченную пользу.



## Лечение болезней желудка и кишечника

---

Лекарственные растения, используемые для лечения заболеваний органов пищеварения, оказывают вяжущее, противовоспалительное, болеутоляющее, противогнилостное, спазмолитическое действие. Они нормализуют аппетит, восстанавливают микрофлору кишечника, способствуют регенерации тканей.

### ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КИШЕЧНИКА

2 ст. л. травы сушеницы болотной залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин на медленном огне. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 недели.

2 ст. л. листьев ежевики залить 500 мл кипятка, настаивать 1 ч. Процедить и принимать по 50 мл 4 раза в день.

Залить 6—8 высушенных плодов терновника 1 стаканом воды, кипятить 20 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

Измельчить 100 г свежих корок арбуза, залить 400 мл кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5 раз в день.

Смешать в равных частях цветки ромашки, траву тысячелистника и пустырника. Залить 1 ст. л. смеси 200 мл кипятка. Настаивать



под крышкой 30 мин, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана за 20 мин до еды 3 раза в день.

5 г цветочных корзинок пижмы залить 300 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана (увеличить постепенно дозу до 1 стакана) за прием. Курс лечения — 3—4 недели.

Смешать взятую в равных частях (по массе) траву зверобоя и тысячелистника. Залить 1 ст. л. смеси 250 мл кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Пить натощак в теплом виде.

Залить 3 ст. л. овсяной крупы 400 мл кипятка. Варить 5—10 мин, настаивать 1 ч. Принимать по 100 мл 1—2 раза в день.

Заварить 1 ч. л. плодов аниса 200 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Смешать по 1 ст. л. плодов бузины, коры дуба обыкновенного и плодов черники. Залить 500 мл кипятка, настаивать 30 мин под крышкой, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Хороший эффект дает прием этого средства при хроническом энтероколите, сопровождающемся запорами.

При хронических энтероколитах залить 1 ст. л. травы подорожника 200 мл кипятка и варить 5 мин на слабом огне. Высушить цедру 1 мандарина и смолоть в порошок. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по  $\frac{1}{2}$  ч. л. порошка, запивая 200 мл настоя подорожника.

При хронических энтероколитах залить  $\frac{1}{2}$  ст. л. измельченной кожуры мандарина и 1 ч. л. корня солодки 200 мл кипятка. Нагреть 10 мин на слабом огне, процедить, принимать по 50 мл 4 раза в день за 20 мин до еды.

Приготовить сбор: трава шалфея и цветки календулы — по 2 части, цветки ромашки и трава череды — по 1 части. Залить 1 ст. л.



сбора 200 мл кипятка, варить на слабом огне 10 мин. Снять с огня и дать остыть. Процедить, отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Приготовить сбор: кора крушины — 3 части, листья мяты перечной — 2 части, листья крапивы — 1 часть, корневища айра — 1 часть, корневища с корнями валерианы — 1 часть. Залить 1 ст. л. сбора 200 мл кипятка. Настаивать в течение 1 ч под крышкой, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день — утром и вечером.

Залить 1 ч. л. сушеных ягод брусники 200 мл воды, прокипятить 20 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день при колитах, сопровождающихся поносом.

Залить 1 ст. л. травы зверобоя 200 мл кипятка и нагревать в течение 10 мин. Дать остыть и процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Отвар оказывает выраженное противовоспалительное, антисептическое действие.

В 100 мл горячей воды растворить 4 г измельченного прополиса, настаивать в термосе сутки, процедить. Перед началом процедуры надо сделать очистительную клизму, затем ввести теплый водный раствор прополиса и оставить его до утра. Такие микроклизмы можно делать ежедневно в течение 20—25 дней.

От воспалительных симптомов применяют настой из 20 г солодки, 10 г аниса, 10 г фенхеля и 60 г крушины. 1 ст. л. травяной смеси залить 200 мл кипящей воды, оставить на 30 мин. Утром и перед сном выпить стакан настоя.

При воспалительном процессе, который проявляется в форме запора, взять по 100 г инжира, чернослива, кураги и 2 листа алоэ, перемолоть и разделить на 10 порций, скатав шарики. Съесть по одному шарикку смеси каждый вечер.

Взять 20 г сухих корок или 50 г свежего граната с зернами, залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне 30 мин,



процедить. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день. Помогает при аллергических колитах и энтероколитах.

При колитах и желудочных кровотечениях заварить 2 стаканами кипятка 4 ч. л. листьев и ягод малины, настаивать 30 мин. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

Залить 2 ст. л. листьев мяты перечной 2 стаканами кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по ½ — 1 стакану за 15—20 мин до еды 2—3 раза в день для лечения колита.

Залить 100 г травы тысячелистника обыкновенного 1,5 л кипятка, настаивать 18 ч в закрытой посуде. Настой процедить и кипятить, пока он не выпарится до 0,75 л. Добавить 1 ст. л. спирта и 1 ст. л. глицерина, хорошо размешать. Принимать по 30 капель за 30 мин до еды. Курс лечения при колите — 1 месяц.

Смешать поровну: листья шалфея лекарственного, мяты перечной, траву ромашки аптечной, зверобоя продырявленного, плоды тмина обыкновенного. 2 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка, затем процедить. Принимать по ½ стакана 3—4 раза в день.

При обострении колита взять по 1 ч. л. золототысячника, шалфея, ромашки. Смесь заварить 1 стаканом крутого кипятка. Прикрыть блюдцем, дать остыть и процедить. Выпить глотками в течение дня.

При воспалении кишечника помогает зола осины. 4 ст. л. с верхом осинового зольного кипятка залить 1 л кипятка и настаивать 10 дней в темном месте. Принимать настой в течение 11 дней по 6—8 ч. л. после еды 3 раза в день. Затем сделать перерыв на 22 дня и продолжить лечение (еще 22 дня). В это время нельзя есть ни острого, ни соленого, ни пряного.

Неплохой эффект при колите оказывают микроклизмы с настоем ромашки аптечной и медом. 1 ст. л. цветков ромашки за-



варить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить, добавить 1 ч. л. меда. Для одной микроклизмы необходимо 30—50 мл препарата. Курс лечения — 8 процедур.

Для лечения энтероколита смешать 3 ч. л. листьев двудомной крапивы, 5 ч. л. коры ольховидной крушины, 2 ч. л. тысячелистника. Залить смесь 1 л кипятка. После настаивания (1,5 ч) процедить раствор. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана перед сном.

Очень быстро можно устранить воспаление толстого кишечника с помощью настойки окопника. Нужно взять корень этого растения, хорошо помыть и нарезать, затем залить водкой или спиртом в соотношении 1:5. Настаивать в темном месте около 2 недель. Принимать по 15—20 капель за 30 мин до еды.

## ДИАРЕЯ

При острых приступах диареи вяжущее и противомикробное действие окажет отвар черемухи с добавлением прополиса. 1 ст. л. черемуховых листьев или плодов залить горячей водой (180 мл), поставить на плиту и довести до кипения. Затем остудить и добавить 30 капель прополисного настоя. Полученный отвар употреблять по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Приготовить отвар коры черемухи обыкновенной: 30 г молодой сушеной измельченной коры залить 2 стаканами воды и варить на слабом огне при закрытой крышке 15—20 мин, дать остыть, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  ч. л. 6 раз в день.

Для приготовления травяной настойки смешать: 30 г зверобоя, 40 г высушенных ягод рябины, 20 г корня алтея. Все компоненты тщательно перемешать. 1 ст. л. полученного сбора залить 2 стаканами кипятка. Оставить для настаивания на 1 ч и выпить после процеживания. Дозировка — не более 100 мл за один прием до 3 раз в день. Положительный результат можно почувствовать уже после первых двух применений,



но кишечник необходимо восстанавливать, поэтому лечение продлевают на неделю.

Корень аира в случае с диареей служит в качестве натурального спазмолитика и имеет скрепляющие свойства. Для приготовления спиртовой настойки из корня аира необходимо взять 1 ст. л. измельченного компонента и залить 1 стаканом спирта. Настаивать неделю. Принимать полученное средство до 2 ч. л. в сутки. Не употреблять детям и людям с запретом на алкоголь.

Промыть 3 ст. л. зерен ячменя, залить 500 мл кипятка. Поставить в темное место на 4—6 ч. После этого полученную массу варить 10—12 мин и снова настаивать в темном месте 90 мин, затем процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях и частых поносах.

Приготовить отвар травы зверобоя продырявленного: сушеную траву истолочь в порошок, взять 1 ст. л. этого сырья, залить 1 стаканом воды и варить при слабом кипении 12—15 мин. Дать остыть, процедить. Выпить отвар в 3 приема в течение дня.

Порошок семян подорожника большого принимать по 1 г 4 раза в день за 20 мин до еды.

Смешать плоды черемухи и черники в соотношении 6:4. Приготовить отвар и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день 3—5 дней.

1 ст. л. измельченной коры ивы залить 1 стаканом кипятка. Поставить на водяную баню на 20 мин. Охладить, процедить, принимать по 1 ст. л. до 4 раз в день.

4 ч. л. сушеных плодов черники залить 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 ч. Выпить в течение дня небольшими глотками.

1 ст. л. измельченной корки граната залить 1 стаканом кипятка, настаивать до окрашивания воды. Выпить весь стакан сразу.



Нарезать ломтиками молодые, неспелые грецкие орехи вместе с зеленой кожурой, заполнить ими  $\frac{3}{4}$  бутылки, залить водой и настаивать 7 дней. Принимать при поносе по  $\frac{1}{2}$  ч. л. не более 2 раз в день.

Залить 1 ст. л. измельченных корневищ лапчатки прямостоячей 200 мл кипятка, кипятить в течение 30 мин. Дать остыть, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

Смешать по 1 ч. л. листьев толокнянки и лапчатки гусиной. Залить 200 мл кипятка, настаивать под крышкой до остывания, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2 раза в день.

После пищевого отравления, при расстройстве желудка эффективно помогает настой ромашки. 1 ст. л. цветков ромашки залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 1 ч. Принимать по 200 мл на протяжении дня.

1 ст. л. измельченного тмина залить 1 стаканом кипятка. Дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

1—2 ст. л. измельченных листьев ежевики залить 1 стаканом кипятка. Проварить в течение 5 мин, поставить в теплое место на 30 мин. Полученный отвар процедить через марлю и принимать утром и вечером по 1 стакану.

## ГАСТРИТ

20 г сушеной измельченной травы зверобоя залить 400 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Приготовить экстракт из зверобоя в домашних условиях. Для этого сделать отвар из 20 г зверобоя и 400 мл кипятка. Приготовленный отвар перелить в жаростойкий горшочек, накрыть крышкой, замазать ее тестом и выпарить в русской печи или



духовке до уменьшения объема вдвое. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

При повышенной и нормальной кислотности приготовить настой. Смешать в равных частях измельченные семена льна, тысячелистник и соцветия ромашки. 2 ст. л. смеси высыпать в термос и залить 500 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 6—8 недель.

Настой трав при повышенной кислотности: смешать в равных частях листья крапивы, листья подорожника, траву зверобоя, соцветия ромашки. 2 ст. л. смеси залить в термосе 500 мл кипятка. Настаивать ночь. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения — примерно 6—8 недель.

Для защиты слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта применять слизь семян льна: 1 часть цельного льняного семени залить 30 частями горячей кипяченой воды, взбалтывать в течение 15 мин, отжать и процедить. Принимать внутрь 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар при гастрите с нормальной кислотностью: 1 стакан промытых зерен овса залить 1 л теплой воды, настаивать 10—12 ч, варить на слабом огне 30 мин, укутать и настаивать еще 10—12 ч, процедить. Объем отвара довести до 1 л кипяченой водой, принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — до 1 месяца.

При гастрите с пониженной кислотностью смешать траву полыни, корень аира, листья вахты трехлистной, плоды тмина — все по 10 г. Залить кипятком, настаивать и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

При гастрите и энтерите: смешать цветки ромашки аптечной, траву тысячелистника, траву полыни горькой, листья мяты перечной, листья шалфея — по 10 г. Взять 2 ч. л. смеси на 1 ста-



кан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать настой горячим по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

При гастрите с пониженной кислотностью смешать 20 г листьев мяты перечной, 5 г травы золототысячника зонтичного. Взять 2 ч. л. смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка при гастрите с пониженной кислотностью: соединить 1 стакан меда, 1 стакан сока каланхоэ и 1 стакан водки. Можно использовать аптечный сок каланхоэ. Все тщательно перемешать и поставить в темное место на 1 месяц. Принимать по 1 ст. л. ежедневно утром перед едой. Лечение проводить до тех пор, пока не закончится лекарство.

Смешать в равных частях корневище аира, траву полыни, золототысячника и кожуру апельсина. 2 ст. л. измельченной смеси высыпать в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 4—5 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 6—8 недель.

При остром гастрите приготовить настойку. 200 г листьев подорожника ланцетолистного проварить в течение 5 мин в 500 мл чистой виноградной водки. Отвар остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать натощак по 1 ст. л. за 1 ч до подъема с постели. Во время приема лекарства запрещено курить.

Средство для избавления от гастрита с повышенной кислотностью. Взять в одинаковых пропорциях шалфей, корень речанки, перечную мяту и корицу. Залить 1 ч. л. получившегося сбора стаканом кипятка, настаивать до полного остывания. За сутки выпить 2 стакана настоя. Курс лечения — 2 недели. Благодаря этому отвару кислотность полностью нормализуется.

Сбор противовоспалительный. Понадобится ромашка и плоды бузины (по 20 г), цветки липы и фенхеля (по 10 г). Чтобы добиться обезболивающего и успокоительного воздействия,



необходимы мята перечная и Melissa (по 15 г). Хорошо смешать все компоненты, залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин на медленном огне, настаивать 2 ч. Принимать по ½ стакана за 1 ч до еды.

Мелко измельченный корень лопуха (25 г) залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 ч. Для этой процедуры лучше использовать термос. Процедить и принимать при гастрите по ½ стакана после еды 4 раза в день в теплом виде.

Отвар сухого корня цикория (1 ст. л. на стакан кипящей воды) следует принимать по ½ стакана 2 раза в день. Этот способ гарантирует нормализацию уровня кислотности и существенно снижает уровень воспаления.

Приготовить смесь из трав в равных пропорциях: зверобой, крапива, ромашка, подорожник, семена горчицы. 50 г смеси заварить в 1,5 л воды, процедить и употребить весь отвар в течение дня.

Календулу (цветки), тысячелистник и ромашку смешать в равных частях. Для приготовления настоя 20 г смеси залить 200 мл кипятка и настаивать в термосе ночь. Принимать по ¼ стакана 3 раза в сутки за 30 мин до еды.

Иван-чай обладает свойством восстанавливать слизистую желудка. При гастрите 2 ст. л. травы залить 500 мл кипящей воды и настаивать 1 ч. Для избавления от воспаления принимать по ½ стакана 3 раза в день перед едой.

При гастритах, которые характеризуются пониженной кислотностью, рекомендуется настой из листьев алоэ древовидного, достигшего 2—3-летнего возраста, и меда. Листья растения срезать и выдержать в холодильнике 14 дней. Для приготовления настоя нужен только сок растения, без мякоти. Его необходимо смешать с медом (на 150 мл сока — 250 г натурального меда) и настаивать 5 дней в затемненном и прохладном месте. В первые 5 дней смесь принимать по 1 ч. л. за 60 мин до еды. По-



сле истечения этого периода дозу увеличить до 1 ст. л. Чтобы добиться положительного результата и избавиться от неприятных симптомов, смесь рекомендуется употреблять до 1,5 месяца.

## ЗАПОР

Очистить кусочек алоэ размером с ноготь и проглотить натощак. Делать так три утра подряд.

Хорошее слабительное средство — настой, полученный из бузины травянистой. 2 ст. л. измельченных спелых сухих ягод залить 1 стаканом негорячей кипяченой воды. Настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана перед сном.

Подогреть, но не кипятить, 300 г меда, добавить 150 г измельченных листьев алоэ. Настаивать сутки, периодически перемешивая. Затем снова подогреть, не доводя до кипения, процедить. Принимать по 1 ст. л. утром, за час до завтрака. Хранить в холодильнике.

100 г свежесрезанных листьев алоэ выдержать в холодильнике 2 недели, затем выжать сок и смешать его с 4 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. смеси за 30 мин до еды при хроническом запоре. Через 2 дня приема дозу необходимо уменьшить в 2 раза.

1 ст. л. листа сенны (александрийский лист) залить 1 стаканом кипятка, проварить 5 мин, дать настояться 1 ч, процедить. Принимать по 1—2 ст. л. в зависимости от самочувствия. Следует знать, что слабительное действие сенны отмечается обычно на 2—3-й день, при этом дозировку нужно индивидуализировать. Кроме того, при ее применении возможны побочные эффекты: боли в животе, вздутие живота (метеоризм), выраженное усиление кишечной перистальтики (громкое урчание в животе).

Слабительное средство при запорах: взять по 300 г инжира, чернослива и кураги без косточек, 50 г листьев алоэ, пропустить



через мясорубку, добавить 100 г меда. Принимать по 1 ст. л., намазав на кусочек черного хлеба, 2 раза в день: утром натощак за 30—40 мин до еды, вечером за час до сна. Запивать стаканом холодной воды (пить большими глотками).

При хронических запорах рекомендуется такой рецепт: по 400 г кураги и очищенного от косточек чернослива пропустить через мясорубку. К этой массе добавить 200 г натурального меда, хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. л. за ужином, запивая теплой водой.

Для лечения и профилактики запоров необходимо съедать 2—3 раза в день по 1—2 ст. л. заваренных кипятком ржаных отрубей.

2 ч. л. сенны смешать со 100 г чернослива, залить 3 стаканами кипятка, дать настояться в течение 3 ч и процедить. Пить каждый час по 3—5 ст. л. Действие наступает через 6—10 ч после приема.

Спелые ягоды красной рябины промыть, всыпать в бутылку, пересыпая сахаром, укутать бутылку тканью и поставить в теплое место. Через некоторое время образуется сироп. Надо дать ему настаиваться в течение 3—4 недель: он должен забродить. Сироп слить, ягоды отжать. Процедить состав и пить утром на голодный желудок по 1 рюмке, можно запивать водой.

Измельчить и смешать в равных количествах траву мелиссы, пустырника и корни валерианы. 1 ст. л. смеси залить 500 мл кипятка и настаивать 1 ч. Процедить. Принимать по 2 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Заполнить стеклянную емкость спелой брусникой, залить охлажденной кипяченой водой и плотно закрыть. Настаивать 12 ч. Хранить в прохладном месте. Принимать по 250 мл утром натощак.

Принимать по 1—2 ч. л. сока алоэ 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца.



2 ч. л. корня одуванчика залить 250 мл кипящей воды, настаивать 8 ч. Принимать по 100 мл 4 раза в день перед едой.

2 ст. л. корня щавеля конского залить 500 мл кипятка и в течение 30 мин проварить на водяной бане. Средство начинает действовать через 10 ч после приема. При хронических запорах на ночь нужно выпивать не менее 1 стакана.

1 ст. л. плодов жостера залить 250 мл кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 100 мл на ночь.

Старинным слабительным средством является настой, приготовленный из семян лопуха.  $\frac{1}{4}$  стакана зрелых семян залить 1 стаканом кипятка. Парить на водяной бане или в термосе в течение 2 ч и выпить за один прием.

2 ст. л. корня лопуха залить 500 мл кипятка. Настаивать 2 ч. Принимать в горячем виде по 100 мл 4 раза в день.

2 ст. л. травы душицы прокипятить 15 мин в 200 мл воды, настаивать 45 мин, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 15 мин до еды.

1 ст. л. листьев ежевики залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 3 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя за 20 мин до еды.

1 ч. л. льняного семени залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 4—5 ч. Перед сном выпить все средство вместе с семенами. Для улучшения вкуса можно добавить мед.

1 ст. л. крапивы залить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

4—5 ч. л. коры крушины залить 500 мл воды, кипятить до выпаривания воды наполовину. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 3 ч, запивая отваром ромашки или мяты.



## СОДЕРЖАНИЕ

К читателю .....	3
<b>Лечение травмами .....</b>	<b>4</b>
Сбор, сушка и хранение лекарственных растений .....	5
Травяные сборы, настои, отвары, мази, сиропы .....	10
Техника безопасности в применении лекарственных трав .....	14
<b>Лечение болезней желудка и кишечника .....</b>	<b>17</b>
Воспалительные заболевания кишечника .....	17
Диарея.....	21
Гастрит.....	23
Запор.....	27
Геморрой.....	31
Метеоризм (вздутие живота) .....	36
Язвенная болезнь.....	40
<b>Лечение заболеваний кожи .....</b>	<b>46</b>
Абсцесс .....	46
Акне.....	48
Бородавki .....	51
Герпес .....	53
Грибковые поражения кожи и ногтей .....	57
Себорея.....	59
Облысение .....	63
Мозоли.....	66
Псориаз.....	68
Экзема.....	73
Фурункулы .....	75
<b>Лечение болезней сердца и сосудов .....</b>	<b>78</b>
Аритмия.....	78
Атеросклероз .....	82
Гипертония.....	87
Гипотония .....	93
Ишемическая болезнь сердца .....	98

Инсульт .....	102
Инфаркт .....	105
Варикозное расширение вен .....	108
<b>Лечение заболеваний головы и нервных болезней .....</b>	<b>112</b>
Головная боль .....	112
Головокружение и обмороки.....	117
Бессонница .....	119
Расстройства нервной системы.....	123
<b>Лечение заболеваний печени и желчевыводящих протоков .....</b>	<b>127</b>
Дискинезия желчного пузыря .....	127
Желчнокаменная болезнь.....	130
Гепатит.....	134
<b>Лечение болезней дыхательной системы и лор-органов ....</b>	<b>138</b>
Ангина .....	138
Бронхит .....	142
Бронхиальная астма.....	147
Гайморит .....	151
Грипп.....	155
Ларингит .....	161
Насморк .....	165
Простуда .....	168
<b>Лечение женских заболеваний .....</b>	<b>172</b>
Болезненные менструации.....	172
Скудные менструации .....	175
Обильные менструации .....	178
Предменструальный синдром.....	180
Нарушения менструального цикла .....	182
Фибромиома, миома.....	186
Климакс.....	190
<b>Лечение мужских заболеваний.....</b>	<b>196</b>
Аденома предстательной железы.....	196
Импотенция .....	200
Простатит.....	205



<b>Лечение заболеваний мочевого пузыря и почек .....</b>	<b>208</b>
Цистит .....	208
Мочекаменная болезнь .....	213
Нефрит .....	218
<b>Лечение болезней суставов .....</b>	<b>224</b>
Артрит .....	224
Остеохондроз .....	234
Подагра .....	240
Радикулит .....	244
<b>Лечение болезней эндокринной системы и нарушений обмена веществ .....</b>	<b>249</b>
Заболевания щитовидной железы .....	249
Диабет .....	255
Ожирение .....	263
<b>Лечение болезней глаз .....</b>	<b>269</b>
Снижение зрения .....	269
Конъюнктивит .....	272
Ячмень .....	276
Глаукома .....	278
<b>Лечение болезней зубов и полости рта .....</b>	<b>282</b>
Зубная боль .....	282
Стоматит .....	287
Пародонтоз .....	290
Флюс .....	293
<b>Общие заболевания .....</b>	<b>295</b>
Анемия .....	295
Авитаминоз .....	298
Усталость .....	302
Алкоголизм .....	306
Курение .....	310
Очищение от паразитов .....	312



Популярне видання

**Бабусін лікарський порадник. 1000 сіцлюючих рецептів**

*(російською мовою)*

*Укладач ШЕЛЕСТ Ольга*

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Відповідальний за випуск *Н. Ю. Олянішина*

Редактор *Л. Г. Фадеева*

Художній редактор *А. В. Ачкасова*

Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Коректор *К. О. Єрохін*

Підписано до друку 04.07.2017.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Literatumaya». Ум. друк. арк. 16,8.  
Наклад 15 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано у державному видавництві «Преса України»  
03047, м. Київ, просп. Перемоги, 50  
Свідцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру ДК №310 від 11.01.2001 р.

Популярное издание

**Бабушкин лечебник. 1000 исцеляющих рецептов**

*Составитель ШЕЛЕСТ Ольга*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ответственный за выпуск *Н. Ю. Олянишина*

Редактор *Л. Г. Фадеева*

Художественный редактор *А. В. Ачкасова*

Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Корректор *К. А. Ерохин*

Подписано в печать 04.07.2017.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Literatumaya». Усл. печ. л. 16,8.  
Тираж 15 000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Отпечатано в государственном издательстве «Пресса Украины»  
03047, г. Киев, пр. Победы, 50  
Свидетельство о внесении субъекта издательского дела  
в Государственный реестр ДК №310 от 11.01.2001 г.