

Отвары, чай и лекарственные сборы — альтернативный вариант борьбы с вирусными заболеваниями и простудами. В этой книге собраны как традиционные целительные средства с малиной, калиной, шиповником, облепихой, так и менее популярные, но не менее эффективные — с боярышником, бузиной, кизилом, барбарисом, иргой. Сила трав поможет побороть простудные заболевания и укрепить иммунитет. Вы сможете вылечить от:

- ангины;
- гриппа;
- бронхита;
- отита;
- гайморита;
- простуды и др.

Никаких антибиотиков, только натуральные природные компоненты! Кроме того, вы узнаете, когда, где и как правильно собирать травы, корни, почки и листья, как сушить растения, чтобы они принесли максимальную пользу для организма, и какие есть противопоказания.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-4209-8



9 786171 242098

Калина · облепиха · шиповник · боярышник
ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ГРИППА, АНГИНЫ

Калина облепиха шиповник боярышник

ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ГРИППА · АНГИНЫ





**Калина
облепиха
шиповник
боярышник**

ОТ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
ГРИППА · АНГИНЫ

УДК 615.89
К17



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 *Александр Шукалович*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Калина, обліпіха, шипшина,
глід від простудних
захворювань, грипу, ангіни**
(російською мовою)

**Калина, облепиха, шиповник,
боярышник от простудных
заболеваний, гриппа, ангины**

Укладач
КУЗЬМИНА Ольга

Составитель
КУЗЬМИНА Ольга

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *О. В. Трефілова*
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *О. О. Григор'єва*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *А. В. Алешичева*
Редактор *Е. В. Трефилова*
Художественный редактор *Ю. А. Дзекунова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректор *О. О. Григорьева*

Підписано до друку 31.10.2017.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro».
Ум. друк. арк. 11,76.
Наклад 5000 пр. Зам. №

Подписано в печать 31.10.2017.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro».
Усл. печ. л. 11,76.
Тираж 5000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, пр. Гагарина, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, г. Харьков, ул. Рождественская, 11.
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

- © Depositphotos.com / 5PH, belchonock, Digifuture, digitalr, karandaev, koleznikovserg, Madllen, msk_nina, NatashaBreen, Toomler, vanazi, vencav, vkuslandia, обложка, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

ISBN 978-617-12-4209-8

Введение

Настой шиповника, чай с малиной, калина с медом — эти традиционные лекарства от простуды знакомы нам с детства. Их использовали наши бабушки, да и мы прибегаем к ним зимой, чтобы справиться с простудой. Но ягодных рецептов здоровья намного больше! Именно о них вы и узнаете из этой книги. Здесь собраны рецепты целительных средств с малиной, калиной, шиповником, черной смородиной, облепихой, земляникой, боярышником, бузиной, рябиной, клюквой, брусникой, черникой, терном, кизилом, барбарисом, иргой. Каждая из этих витаминных ягод может стать источником вашего здоровья.

Многие рецепты сочетают пользу ягод и лекарственных трав. Однако не собирайте травы самостоятельно, если не уверены в своих знаниях. В лучшем случае собранное сырье окажется бесполезным, в худшем — может навредить организму. Не собирайте травы и ягоды вдоль трасс.

Очень хорошо, если у вас есть возможность вырастить ягоды самостоятельно на своей даче или приусадебном участке, но при этом внимательно следите за количеством удобрений и химическими обработками.

Лекарственное сырье лучше собирать утром, в сухую ясную погоду.

Почки растений заготавливают обычно ранней весной, до начала распускания.

Кору заготавливают во время весеннего движения сока, когда она легко отделяется от древесины. В качестве лекарственного сырья используют кору молодых,

1—3-летних ветвей, поскольку в ней содержится больше активных веществ, чем в старой коре.

Листья заготавливают перед цветением и во время него.

Цветки собирают, как только они начинают распускаться.

Плоды и семена заготавливают в стадии полной зрелости.

Корни, корневища и клубни выкапывают осенью. Перед сушкой их тщательно моют, толстые части разрезают вдоль.

Сушат растения при невысоких температурах в темном или затененном месте, которое хорошо проветривается. Это особенно важно для сырья, в котором содержатся эфирные масла. Очень часто травянистые части растений измельчают (режут), что ускоряет процесс сушки.

Помните, что у каждого растения есть противопоказания, любая ягода и трава могут вызывать аллергию, поэтому не применяйте их бесконтрольно, обязательно посоветуйтесь с врачом. И самое главное — ягоды и травы помогают организму бороться с болезнью, насыщают его витаминами, но они не заменяют антибиотики и противовирусные препараты в случае серьезного заболевания.

Берегите себя и будьте здоровы!

Свойства ягод и особенности их применения

Арония черноплодная¹

В лечебных целях используют спелые плоды аронии (черноплодной рябины). Их используют в свежем и сушеном виде, они являются фармакопейным продуктом и продаются в специализированных аптеках. В состав плодов аронии входят: фенольные соединения (5—6 %) — флавоноиды и фенольные кислоты; пектиновые вещества (около 2,5 %); сахара (до 9,5 %); фенолкарбоновые кислоты; витамины — фолиевая кислота, рибофлавин, токоферол (витамин Е), витамин С; микроэлементы, в том числе йод (5—6 мг%), и другие соединения.

Применение. Арония обладает противовоспалительными, гипотензивными (снижает кровяное давление), спазмолитическими и кровоостанавливающими свойствами, оказывает мочегонное и желчегонное действие.

¹ Информация приводится по: *Гречаный И. А.* Полный справочник лекарственных трав и целительных сборов / И. А. Гречаный. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга»», 2013. — 544 с. : ил.

Чрезвычайно полезна людям, страдающим гипертонической болезнью. Йод и фенолкарбоновые кислоты, содержащиеся в плодах, используют при комплексной терапии больных тиреотоксикозом (заболевание щитовидной железы). Рекомендуются употреблять аронию при атеросклерозе, сахарном диабете, недостаточной свертываемости крови. Свежий сок используют наружно для лечения ожогов.

Противопоказано употреблять плоды и сок черноплодной рябины людям, страдающим повышенной свертываемостью крови, гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Барбарис обыкновенный

В лечебных целях используют листья, плоды, кору, реже — корни барбариса. Листья и кору заготавливают весной после цветения, кору — в сентябре-октябре. Все части растения содержат алкалоиды: берберин, оксиакантин, бербамин, леонтин. В коре и корнях содержатся также пальмитин, колумбамин, берберубин, тетрандин. В плодах высокое содержание органических кислот (яблочная, лимонная, винно-каменная), сахаров, холинов, пектинов, пигментов и минеральных солей. В побегах содержатся витамины С, Е, эфирное масло, сапонины.

Применение. Барбарис оказывает седативное, противовоспалительное, желчегонное и мочегонное действие. Применяется в медицинской практике как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Барбарис несколько снижает артериальное давление, ускоряет свертываемость крови. Алкалоид берберин, выделенный из барбариса, используют при хронических холе-

циститах как мочегонное средство. Препараты барбариса применяют также при лечении папилломатоза мочевого пузыря, анацидных гастритов, желчекаменной болезни. Ягоды и сок барбариса проявляют лечебный эффект при язвенной болезни желудка, диарее, геморрое, неврастении.

Настойка барбариса противопоказана при климактерических кровотечениях, связанных с дисфункцией яичников.

Боярышник колючий

В лечебных целях используются цветки и плоды боярышника колючего, химический состав которого изучен наиболее полно. В его плодах содержатся урсоловая, олеановая, кофейная и хлорогеновая кислоты, сапонины и флавоноиды, гиперозид, холин, сорбит, дубильные вещества, жирное масло. В листьях обнаружены кофейная и пакантоловая кислоты, в цветках — те же кислоты и кверцетин, в семенах — амигдалин и жирное масло. В коре содержится гликозид эскулин.

Применение. В медицинской практике препараты боярышника колючего назначают при функциональных расстройствах сердечной деятельности, при начальных стадиях гипертонии, стенокардии, ангионеврозах, тахикардии и аритмии, атеросклерозе и климактерическом неврозе. В малых дозах препараты боярышника колючего усиливают работу сердца, в больших — оказывают спазмолитическое и успокаивающее действие; имеются сведения о противоаллергическом действии. Боярышник колючий входит в состав комплексного препарата кардиовален. Фармацевтическая промышленность выпускает настойку и жидкий экстракт боярышника.

В народной медицине отвар плодов боярышника колючего принимают внутрь при заболеваниях сердца, отвар цветков — при головной боли, гипертонической болезни.

Брусника обыкновенная

В лечебных целях используют листья и облиственные побеги. В них содержатся арбутин (до 9 %), гидрохинон, галловая, эллаговая, хинная, винная и урсоловая кислоты, флавоноид гиперозид и дубильные вещества. Наличие витамина С, а также лимонной, яблочной и особенно бензойной кислот придает ягодам брусники антисептические свойства, что позволяет хорошо сохранять их как в свежем, так и в переработанном виде.

Применение. Препараты из листьев брусники используют как вяжущее, мочегонное, желчегонное и антисептическое средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря (пиелиты, циститы, мочекаменная болезнь), гастроэнтеритах, гнилостных поносах, хронических запорах и метеоризме. Листья брусники используют также при остеохондрозе, подагре, инфекционных и ревматоидных артритах. Ягоды брусники — хорошее противогинготное средство, применяемое при авитаминозах (нехватке витаминов С и А).

Бузина черная

В народной медицине бузина находит самое широкое применение, причем используются все части растения. В соцветиях содержатся слизистые вещества, органические кислоты, парафины, твердое эфирное масло, тер-

пены, гликозид самбунигрин, обладающий потогонным действием, рутин. В плодах имеются сахара (глюкоза и фруктоза), яблочная и другие органические кислоты, дубильные вещества.

Применение. Цветки бузины применяют как жаропонижающее, потогонное, успокаивающее, противовоспалительное, отхаркивающее средство. Настой цветков бузины назначают при ларингитах, бронхитах, острых респираторных заболеваниях, гриппе, заболеваниях почек, мочевого пузыря, при невралгиях, подагре, ревматизме, заболеваниях суставов. Цветки бузины входят в состав многих фитосборов — потогонных, смягчительных, слабительных. Ягоды, листья и кору применяют как мягкодействующее слабительное средство.

Вишня обыкновенная

В народной медицине с лечебной целью используют плодоножки, зеленые листья, плоды, кору, молодые веточки, камедь вишни. В состав плодов входят глюкоза, фруктоза (до 10 %), яблочная и лимонная кислоты, зольные, дубильные, азотистые вещества, витамины А, С, РР; плоды отличаются высоким содержанием меди. В листьях содержатся лимонная кислота, дубильные вещества, кверцетин, амигдалин, камедин, в семенах (косточках) — амигдалин.

Применение. Вишня оказывает легкое слабительное, отхаркивающее, антисептическое действие. В народной медицине препараты плодоножек вишни широко применяют для лечения мочекаменной болезни и солевого диатеза (экстракт из смеси плодоножек вишни, коры ясеня обыкновенного и терна, а также ягод рябины разрушает камни). Используют плодоножки и при лечении подагры,

сопровождаемой уратурией. Плоды вишни улучшают аппетит и пищеварение, такое же действие оказывает вишневый сок. Вишня с молоком эффективна при артритах, вызванных нарушением обмена веществ. Отвар вишневых веточек употребляют при диарее, а водный экстракт корней вишни — при лечении язвы желудка.

Голубика обыкновенная

В лечебных целях применяются облиственные веточки и ягоды голубики: в листьях содержатся арбутин и флавоноиды; в ягодах — органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая, бензойная), сахара, каротин, витамин РР. По содержанию витамина С (110 мг%) ягоды голубики близки к черной смородине.

Применение. Ягоды голубики в свежем виде — хорошее противочинготное средство. Применяют их также при энтероколитах, пиелите: они усиливают желудочную секрецию. В народной медицине отвар веточек с листьями используют при болезнях сердца, ягоды — при дизентерии. Отвар листьев принимают внутрь как мягкое слабительное. Сушеные ягоды оказывают жаропонижающее, противовоспалительное, вяжущее, антигельминтное действие, их отвар применяют при гастритах, энтеритах, лихорадке, колитах и поносах. Отвар листьев полезен при сахарном диабете и заболеваниях сердца.

Ежевика сизая

В лечебных целях используют плоды и листья, реже — корни ежевики. В плодах содержатся сахара (глюкоза — 3,15 %, фруктоза — 3,14 %, сахароза — до 1 %), дубильные

вещества, пектины, органические кислоты (преимущественно яблочная), каротин, аскорбиновая кислота, витамины группы В, соединения калия, меди, марганца. Растение оказывает вяжущее, кровоостанавливающее, потогонное и противовоспалительное действие.

Применение. В народной медицине ежевику применяют очень широко. Отвар ягод (свежих или сушеных) используют как поливитаминное, слабительное, потогонное средство; улучшает он и функции кишечника. Отвар листьев применяют для полоскания ротовой полости при стоматитах и гингивитах, принимают внутрь при гриппе, нервных расстройствах, поносах. Отвар веток и корней пьют при ангине, а также полощут им горло. Люди, которые много путешествуют, охотники и рыболовы с давних времен считают чай из листьев ежевики лучшим средством для восстановления сил.

Жимолость съедобная

В лечебных целях используют плоды жимолости. В них содержатся сахара (фруктоза, глюкоза, сахароза, галактоза) — до 13 %, органические кислоты (1 %), флавоны, витамин С (до 50 мг%), витамин Р (400—1500 мг%), катехины, антоцианы, каротиноиды, пектиновые вещества.

Применение. В народной медицине жимолость применяют как противогинготное, сильное мочегонное, антисептическое и противовоспалительное средство. Свежие ягоды и продукты их переработки используют при лечении гипертонической болезни, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, печени, при сахарном диабете, при хронических запорах и поносах, а также как мочегонное средство

при отеках любого происхождения. Особенно эффективным мочегонным средством является отвар молодых веточек с листьями. Наружно отвар веточек используется для полоскания горла при простудных заболеваниях, а порошок из высушенных листьев применяют для присыпания ран.

Земляника лесная

В лечебных целях используют плоды и листья земляники лесной. В листьях содержатся дубильные вещества, аскорбиновая кислота (250—280 мг%), эфирное масло; в ягодах — сахара (6—10 %), фолиевая, яблочная, лимонная, салициловая и фосфорная кислоты, антоцианы, пектиновые вещества, кверцитин и кверцитрин, каротин, соединения марганца и железа. Препараты земляники оказывают противовоспалительное, анальгетическое и гипотензивное действие.

Применение. Свежий сок используют при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, при подагре. Настой ягод и листьев земляники применяют при подагре, почечнокаменной болезни, авитаминозах, атеросклерозе. Этот же настой назначают как слабое мочегонное и противовоспалительное средство при колите, гастрите, гипохромной анемии. Чай из сушеных листьев в народной медицине используют при желчнокаменной болезни, болезнях селезенки, гастрите, бронхиальной астме, невралгии и бессоннице. Его же используют наружно для лечебных клизм при геморроидальных кровотечениях, при воспалениях полости рта и горла, для компрессов и примочек при кожных высыпаниях, для заживления ран и язв. Часто земляника лесная входит в состав лечебных травяных сборов.

Ирга овальная

В лечебных целях используют плоды и кору ирги. В плодах содержится до 12 % сахаров (преимущественно фруктоза), около 1 % органических кислот (преобладает яблочная), пектины, витамин В₂, микроэлементы (медь, кобальт, свинец), каротин, а по содержанию витамина С ирга превосходит яблоню, грушу, абрикос, персик, вишню и виноград. В листьях и коре содержится значительное количество дубильных веществ, катехины, фенолкарбоновые кислоты.

Применение. Иргу овальную используют только в народной медицине. Сок, свежие плоды, а также отвары и настои коры применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях горла, десен, гингивитах и стоматитах, колитах и энтероколитах. Плоды рекомендуют при гипо- и авитаминозах и особенно как средство, улучшающее зрение (подобно чернике) при конъюнктивитах, катаракте, воспалениях роговицы.

Калина обыкновенная

В лечебных целях используют корни калины, а в народной медицине, кроме того, плоды и цветки. В коре содержатся флавоноиды, органические кислоты, смолы и спирты, дубильные вещества, малоизученный гликозид вибурнин. В состав плодов входят сахара, органические кислоты и микроэлементы, флавоноиды, пектины и витамины. В семенах имеется жирное масло.

Применение. В официальной медицине отвар и жидкий экстракт коры калины назначают при маточных кровотечениях, болезненных менструациях, как витаминное и легкое мочегонное средство.

В народной медицине отвар цветков применяют при кашле, простуде, желудочных заболеваниях, атеросклерозе. Плоды употребляют в свежем виде при гипертонической болезни. При заболеваниях сердца рекомендуется употреблять плоды вместе с косточками. Плоды с медом назначают при кашле, простуде, одышке, заболеваниях почек и желудка.

Кизил обыкновенный

В лечебных целях используют плоды, листья, корни и кору кизила. В плодах содержатся: сахара (глюкоза и фруктоза) — до 14 %; дубильные вещества — до 10 %; органические кислоты (яблочная, лимонная, янтарная) — 3,5 %; флавоноиды и антоцианы; витамин С; пектины; эфирное масло. В коре имеются горечи и гликозид корнин, листья отличаются высоким содержанием дубильных веществ (до 15 %). Кизил оказывает противовоспалительное, вяжущее, желчегонное, мочегонное и бактерицидное действие.

Применение. Отвар из плодов и коры используют как общеукрепляющее, тонизирующее, возбуждающее средство. Плоды применяют как желчегонное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как вяжущее — при поносах и дизентерии. Настой цветков и листьев в народной медицине рекомендуют как жаропонижающее и бактерицидное средство при простудных заболеваниях, туберкулезе легких. Используют кизил при лечении заболеваний суставов, подагры, цистита. Плоды в свежем и переработанном виде являются хорошим противогрибковым средством. Отвар корней применяют наружно в виде компрессов при лечении язв, фурункулов, нарывов. Имеются сведения, что косточки (семена) кизила успешно используют для лечения тяжелых форм геморроя.

Клюква четырехлепестная, клюква болотная

В лечебных целях используют ягоды клюквы. Более ценными являются ягоды, заготовленные осенью, после первых заморозков, чем заготовленные после зимовки («подснежная клюква»), так как под действием низких температур количество витаминов в ягодах значительно уменьшается. В плодах клюквы содержатся органические кислоты (бензойная, лимонная, хинная, урсоловая и др.), сахара, пектины, гликозид вакцинин, аскорбиновая кислота, много минеральных соединений калия, кальция, фосфора, железа, марганца. Бензойная кислота, будучи хорошим консервантом, обуславливает возможность длительного хранения ягод.

Применение. С давних времен клюкву используют как эффективное антицинготное средство, которое применяют при гипо- и авитаминозах. Мочегонные и бактерицидные свойства ягод используют для профилактики и лечения болезней почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря. Клюквой лечат гастриты с пониженной кислотностью, панкреатит на начальных стадиях. Сок клюквы с медом принимают при лечении простудных заболеваний, при гипертонической болезни.

Противопоказано употреблять клюкву при язве желудка и острых воспалительных процессах пищеварительного тракта.

Костяника каменистая

В лечебных целях используют плоды и листья костяники. В листьях содержатся дубильные вещества,

аскорбиновая кислота, флавоноиды, микроэлементы (марганец, медь, железо, цинк и др.), в плодах — витамин С, каротин, флавоноиды, пектиновые вещества, сахара, фитонциды.

Применение. В народной медицине настой и отвар травы используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, геморрое, грыже, одышке, задержке менструаций, нарушениях обмена веществ, простудах, цистите. Отвар листьев, пораженных грибковыми патогенами, рекомендуют при неврастении, заикании, испуге, эпилепсии. Отвар веточек применяют при себорее (перхоти) для мытья головы, наружно — при подагре и ревматизме. Сок костяники проявляет протистостатическое действие (активность в отношении клеточных простейших).

Крыжовник обыкновенный

В ягодах крыжовника содержится до 10 % сахаров (сахароза, фруктоза, глюкоза), органические кислоты (яблочная, лимонная, винная), пектины, красящие вещества, минеральные соли, витамины С, Е, фолиевая кислота.

Применение. Крыжовник обладает мочегонным, желчегонным и легким слабительным действием. Он полезен при гипертонической болезни, хронических запорах, анемии, болезнях почек, нарушениях обмена веществ, служит профилактическим средством атеросклероза и капиллярных кровоизлияний. В кавказской народной медицине водный настой листьев крыжовника применяют при лечении туберкулеза легких. Крыжовник широко используют в кулинарии и для переработки, из него получают лучшее из всех плодово-ягодных вин.

Противопоказано употреблять крыжовник людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Малина обыкновенная

В лечебных целях используют зрелые плоды малины в свежем и сушеном виде. В них содержатся дубильные вещества, пектины, сахара (фруктоза — до 8 %, глюкоза — до 4 %, сахароза — до 7 %), органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая, капроновая), витамины, фитостерин, минеральные соединения, слизи. Ягоды малины оказывают потогонное и противовоспалительное действие.

Применение. Как в официальной, так и в народной медицине малину издавна используют как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях. Малина входит в состав потогонных и витаминных сборов, широко используется в пищевой промышленности.

Облепиха крушиновидная

В лечебных целях используют плоды облепихи, реже — листья и кору. В плодах содержатся сахара (до 3,5 %), органические кислоты (2,6 %), до 8 % жирного масла, до 270 мг% аскорбиновой кислоты, а также каротин, тиамин, рибофлавин, каротиноиды, токоферол и другие вещества.

Применение. Свежие плоды облепихи используют как витаминное профилактическое средство, также они служат сырьем для получения ценного облепихового

масла. Масло облепихи очень широко применяют как в научной, так и в народной медицине. Прежде всего оно известно как хорошее ранозаживляющее средство при ожогах, трофических язвах, пролежнях, кожных заболеваниях, его применяют при лечении всевозможных раневых полостей и язв. В гинекологии облепиховое масло используется при эрозии шейки матки и воспалительных процессах. Эффективно облепиховое масло и при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, проктитов, геморроя. Используют его при гайморите и тонзиллите.

Рябина обыкновенная

В лечебных целях используют плоды и листья рябины. В них содержится до 18 мг% каротина, до 200 мг% аскорбиновой кислоты, сорбиновая кислота, дубильные вещества, горечи, сахара, спирты, флавоноиды, изокверцитрин, рутин, а также соединения, проявляющие антибиотическую активность.

Применение. Препараты рябины оказывают противоцинготное, мочегонное и желчегонное действие. Применяют их при авитаминозах, мочекаменной болезни, тромбозе, болезнях почек, расстройствах пищеварения, гепатите, гепатохолецистите. Эффективна рябина при атонии толстого и тонкого кишечника, особенно у людей старшей возрастной группы. Зрелые плоды рябины после промораживания используют в свежем виде или в виде сока при гипертонической болезни, атеросклерозе. Рябина входит в состав витаминных сборов.

Вследствие наличия парасорбиновой кислоты рябина при неумеренном употреблении может оказывать на организм токсическое действие.

Смородина красная

В лечебных целях используют плоды смородины красной в свежем и переработанном виде. В них содержатся сахара, комплекс органических кислот, до 250 мг% витамина С, витамины РР, группы В, значительное количество пектиновых веществ и минеральных соединений. Красная смородина оказывает противцинготное, противохорадочное, мочегонное и жаропонижающее действие.

Применение. Красную смородину применяют только в народной медицине. Плоды рекомендуют использовать при заболеваниях почек, острых респираторных заболеваниях, кровотечениях, малокровии, а также как тонизирующее и общеукрепляющее средство. Настой сушеных ягод принимают при мочекаменной болезни и хронических запорах.

Близким ботаническим видом (разновидностью) является смородина белая, которая также применяется только в народной медицине.

Противопоказано употреблять красную смородину при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и гиперацидных гастритах (в связи с высоким содержанием в ягодах кислот).

Смородина черная

В лечебных целях используют плоды и листья, а также почки черной смородины. В плодах содержится до 560 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, токоферол (витамин Е), комплекс органических кислот (лимонная и яблочная), пектины, дубильные вещества, сахара, микроэлементы. В листьях содержатся флавоноиды, фитонциды, до 400 мг% аскорбиновой кислоты, эфирное масло.

Применение. Плоды используют в свежем и переработанном виде главным образом как поливитаминное средство. Водный настой листьев оказывает мочегонное, противовоспалительное и дезинфицирующее действие, способствует выведению из организма мочевой и щавелевой кислот. Используют препараты смородины для профилактики атеросклероза, при лечении мочекаменной болезни, подагры, цистита, хронического пиелонефрита.

Терн колючий

В лечебных целях используют кору, цветки, листья и плоды терна. В плодах и листьях содержатся дубильные вещества, флорафены, сахара, яблочная кислота, пектины, смолы, гликозид пруназин. Плоды терна оказывают вяжущее, антисептическое и противовоспалительное действие, цветки обладают потогонными и слабительными свойствами.

Применение. Отвар коры, корней и молодых побегов терна применяется как эффективное жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, используют этот отвар и как противовоспалительное средство в гинекологии. Настои цветков и листьев применяют как слабительное при атонии кишечника, при почечнокаменной болезни, гастрите, цистите, отеках. Терн, особенно цветки и листья, входит в состав многих мочегонных и противовоспалительных травяных сборов.

Черемуха обыкновенная

В лечебных целях используют плоды, которые заготавливают при полном созревании. В них содержится до 15 %

дубильных веществ, пектины, сахара (до 5 %), флавоноиды, каротин, яблочная и лимонная кислоты, аскорбиновая кислота, соединения меди, железа, марганца, молибдена и других элементов. В семенах (косточках) содержится до 1,5 % амигдалина. Плоды черемухи оказывают выраженное противовоспалительное и вяжущее действие.

Применение. В народной медицине настои и отвары свежих и высушенных плодов черемухи используют как эффективное средство при функциональной диарее (поносе), хроническом энтерите, колите. Наружно применяют для спринцеваний при простом остром вагините. Черемуха входит в состав растительных сборов, предназначенных для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Черника обыкновенная

В лечебных целях используют зрелые плоды, а также листья, которые заготавливают в период цветения. В ягодах черники содержится фруктоза, лактоза (до 30 %), гликозид миртиллин, яблочная, лимонная, щавелевая и другие кислоты, до 12 % дубильных веществ, пектины, витамины В₁, В₂, С, каротин, микроэлементы. В листьях имеется до 20 % дубильных веществ, до 2 % арбутина, миртиллин (отличается от содержащегося в ягодах), неомиртиллин, флавоноиды, витамины, эфирное масло. Препараты черники оказывают выраженное вяжущее, противовоспалительное и антисептическое действие.

Применение. Водный настой листьев применяют при лечении сахарного диабета в легких формах. Плоды черники и их препараты — действенное средство при функциональной диарее, хроническом энтерите и колите.

Наружно используют отвар и настой плодов при ангине, стоматитах, ожогах, трофических язвах, экземах.

Шелковица, тутовое дерево

В лечебных целях используют кору ветвей, корни, листья и плоды шелковицы. В плодах (соплодиях) содержатся сахара, лимонная и яблочная кислоты, пектины, дубильные вещества, витамины, тригонеллин, обширный комплекс минеральных соединений, из которых наибольшую ценность представляют соли железа (до 6,3 % в черной шелковице и до 4 % — в белой).

Применение. Плоды шелковицы улучшают обмен веществ, способствуют процессам кроветворения, оказывают легкое слабительное, потогонное, мочегонное и отхаркивающее действие. Препараты листьев оказывают жаропонижающее действие, кора обладает ранозаживляющими свойствами. В народной медицине незрелые плоды шелковицы применяют при лечении поносов, а зрелые используют как легкое слабительное. Сок и настой плодов (свежих или высушенных) применяют при гастритах, воспалительных процессах в печени, желчном пузыре и кишечнике. Зрелые ягоды очень полезны при малокровии, как общеукрепляющее и тонизирующее средство. При лечении сахарного диабета используют настой листьев, а отвар коры применяют при почечной недостаточности, импотенции, для нормализации менструального цикла.

Шиповник

В лечебных целях используют плоды. В их мякоти содержится комплекс витаминов (рибофлавин, каротин,

С, К, Р), в семенах — токоферол (витамин Е), каротин, жирное масло. Содержание аскорбиновой кислоты достигает 10 % от абсолютно сухой массы плодов. Кроме того, в шиповнике содержатся пектины, органические кислоты, сахара и другие вещества.

Применение. Из плодов шиповника готовят экстракты, сиропы, таблетки, драже, масла. Применяют их преимущественно как поливитаминные средства при авитаминозах и гиповитаминозах, а также при заболеваниях, лечение которых требует повышенного потребления витаминов.

В народной медицине отвар плодов в виде чая употребляют при самых различных заболеваниях почек, печени, мочевого пузыря, сердца, при гипертонической болезни, гиперацидных гастритах и др. Масляный экстракт плодов используют наружно при трофических язвах, экземах, дерматозах, геморрое и других заболеваниях. Шиповник неизменно входит в состав витаминных травяных сборов.

Целебные заготовки

Ягоды на зиму можно сушить, замораживать, варить из них варенье. Рекомендуем, кроме привычных джемов, приготовить целебные заготовки, которые будут незаменимы в период простуд.

Облепиховое масло

Первый способ. Из ягод облепихи отжать сок, дать отстояться. Оставшуюся мезгу высушить, растереть в порошок и залить подсолнечным маслом в соотношении 1:1,5 (по массе). Настаивать при комнатной температуре, периодически перемешивая, в течение 3 недель. Настоявшееся масло аккуратно слить с осадка. Добавить к нему масло, образовавшееся на поверхности отстоявшегося облепихового сока. Хранить в холодильнике.

Второй способ. Промытые и высушенные цельные ягоды облепихи выложить на противень, застеленный бумагой, в один слой. Нагревать при 50 °С в духовке, пока ягоды не затвердеют. Следить, чтобы они не подгорели. Сушеную облепиху смолоть в муку в кофемолке. Пересыпать в стеклянную емкость. Подогреть подсолнечное или оливковое масло до 30—35 °С. Залить муку, чтобы она была полностью покрыта. Перемешать и убрать в темное место на неделю. Затем процедить, отжать остаток. Оставить масло на сутки, за это время непроцеженные частички облепихи выпадут на дно

в виде осадка. Масло аккуратно слить в другую емкость. Хранить в холодильнике.

Ягодный «витамин»

В неокисляющуюся емкость выложить промытые и высушенные ягоды, растереть деревянным пестиком. Постепенно всыпая сахар, продолжать тщательно растирать. В результате все ягоды должны измельчиться. Накрыть емкость марлей и оставить при комнатной температуре, пока не растворится сахар (периодически перемешивать сухой ложкой). Переложить в стерилизованные банки. Сверху слоем 1 см насыпать сахар. Закрыть капроновыми крышками и убрать на хранение. Также можно вырезать по диаметру банки круг из бумаги. Положить его на ягоды, сверху налить 1—2 ч. л. водки (в зависимости от диаметра) и уже затем закрыть крышкой.

Количество сахара зависит от того, где и как долго будет храниться заготовка. При длительном хранении на 1 кг ягод необходимо 2 кг сахара. При хранении в холодильнике до года можно использовать 1 кг сахара. Перетертые ягоды лучше раскладывать в банки небольшого объема, так как в открытых емкостях заготовка быстро портится.

Таким способом заготавливают малину, красную и черную смородину, землянику.

Сироп из шиповника

Потребуется: 1 кг ягод шиповника, 1 кг сахара, 1,5 л воды.

Шиповник очистить от семян и волосков, тщательно промыть и измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15—

20 минут, процедить сквозь сито и разлить в стерилизованные бутылки. Хранить в холодильнике.

Сироп из лепестков шиповника

Использовать свежесобранные лепестки шиповника, не мыть их. Растворить 700 г сахара в 1 л воды, нагреть до кипения и полученным сиропом залить 250—300 г лепестков шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10—12 часов. Перелить в емкости для хранения, можно лепестки не удалять.

Народные рецепты

Авитаминоз

Протереть сквозь сито 700 г ягод черной смородины, смешать ее с медовым сиропом (6 ст. л. меда растворить в 500 мл кипяченой воды). Эту порцию необходимо выпить в течение 2 дней.

Весной при появлении первых листочков шиповника сорвать их и размять до появления сока, после чего высушить, разложив тонким слоем в тени. Залить 4 ст. л. листьев 1 л кипятка, настоять 15 минут. Пить в течение дня вместо чая.

Промыть в холодной воде 20 г сушеных плодов шиповника, залить 500 мл кипятка, прокипятить на водяной бане при закрытой крышке 10 минут, настоять ночь в термосе и процедить. К полученному отвару можно добавить по вкусу сахар или мед. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Хранить в холодном месте не более 2 дней.

Залить 1 ст. л. сушеных ягод рябины 1 стаканом кипятка, настоять 1 час и выпить в течение дня в 2—3 приема. По количеству каротина (витамин А) плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р рябина

занимает одно из ведущих мест среди плодово-ягодных культур.

Смешать по 3 части сушеной моркови, плодов шиповника, листьев крапивы и 1 часть ягод черной смородины. Заварить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка. Пить в течение дня.

Размешать 2 ст. л. клюквенного сока и 1 ст. л. меда в 1 стакане теплой воды. Выпить в 2 приема.

Залить 1 ст. л. плодов калины 1 стаканом кипятка, настоять в течение 4 часов, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Залить 1 ст. л. сушеных почек смородины 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить чай 2—3 раза в день, можно добавить ягодный «витамин» по вкусу.

Залить 20 г сушеных измельченных брусничных листьев 1 стаканом водки, выдержать в течение 5 дней в прохладном темном месте, процедить. Принимать по 1 ст. л. в день, запивая водой, в течение 10 дней.

Измельчить в кофемолке по 60 г сушеных ягод брусники, шиповника и черники. Залить $\frac{1}{2}$ стакана водки, выдержать неделю в прохладном темном месте, периодически взбалтывая, процедить, добавить 1 л воды и 150 г меда. Пить за 1 час до еды по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день в течение 10 дней.

Промыть 40 г сушеных ягод шиповника, измельчить в кофемолке, залить $\frac{1}{2}$ стакана водки, выдержать неделю в прохладном темном месте, периодически взбалтывая, тщательно процедить. Принимать за 1 час до приема пищи по 2 ст. л. (запивать малым количеством воды) 3 раза в день.

Взять в равных пропорциях курагу, лимон, клюкву, грецкие орехи, изюм. Все измельчить и перемешать, поместить в банку и залить медом из расчета 200 г меда на литровую банку. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Взять в равных пропорциях плоды шиповника, листья малины, брусники и черной смородины, измельчить и смешать. Положить в термос 1 ст. л. смеси, залить 250 мл кипятка, настоять 8 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в сутки.

Смешать 4 части (по массе) сушеных плодов шиповника и 5 частей плодов малины. Залить 1 ст. л. сбора в термосе 400 мл кипятка. Настоять 6—8 часов. Пить перед едой по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день.

Взять в равных пропорциях листья черной смородины, крапивы двудомной, малины, мяты перечной, мать-и-мачехи, плоды рябины, траву душицы. Все ингредиенты смешать. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настоять в термосе несколько часов, после чего смесь процедить. Принимать за 30 минут до приема пищи по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в сутки.

Смешать в равных пропорциях сушеную траву мяты перечной, душицы, чабреца, зверобоя, сушеные ягоды малины, плоды красной рябины, листья черной смородины и земляники. Залить 1 ст. л. сбора 2 стаканами кипятка. Укутать и настоять 10—15 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Смешать в равных пропорциях плоды шиповника, рябины, брусники, малины, смородины и листья малины, смородины, брусники. Залить 1—2 ст. л. смеси 500 мл кипятка.

Прокипятить 10 минут, снять с огня и настоять 4 часа под крышкой. Процедить через марлю. Пить по 1—2 стакана 3 раза в день, добавив по желанию сахар или мед.

Смешать по 2 ст. л. сушеных ягод черной смородины и малины. Залить 500 мл кипятка, накрыть крышкой, укутать. Пить в течение дня. По желанию можно добавить мед. Продолжительность курса — 1 месяц.

Смешать 1 ст. л. листьев земляники и 1 ч. л. листьев мяты перечной. Залить 200 мл кипятка, нагревать в эмалированной кастрюле на слабом огне 10 минут. Дать остыть, процедить. Принимать по 1 стакану утром.

Смешать в равных пропорциях сушеные плоды черноплодной рябины, ягоды малины, листья земляники. Залить 1 ст. л. сбора 200 мл кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день.

Смешать в равных пропорциях цветки боярышника и липы, плоды шиповника, листья земляники. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 1 часа. Процедить, пить по ½ стакана в течение дня.

Взять по 1 ч. л. листьев малины, сушеных яблок, плодов шиповника и изюм. Заварить 250 мл кипятка. Настоять 15 минут. Пить в течение дня как чай. Можно заваривать 2—3 раза, можно добавить заварку черного чая.

Смешать в равных пропорциях цветки липы и ромашки, траву мелиссы, листья черной смородины. Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка. Настоять под крышкой в течение 1 часа, процедить. Пить по ½ стакана 2—3 раза в день.

Залить 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка. Настоять 20 минут, процедить.

Сбор № 11

Кора ивы — 3 части, цветки липы — 4 части.

Залить 2 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка. Настоять 20 минут, процедить, охладить. Употреблять несколько раз в день как вяжущее и смягчительное средство.

Витаминные сборы (чай)

Сбор № 1

Плоды шиповника — 1 часть, ягоды смородины черной — 1 часть.

В заварочный чайник всыпать 1½ ч. л. сбора. Залить 250 мл кипятка. Настоять 10 минут. Пить как чай 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Сбор № 2

Плоды шиповника — 1 часть, плоды малины — 1 часть.

В заварочный чайник всыпать 1½ ч. л. сбора. Залить 250 мл кипятка. Настоять 10 минут. Пить как чай 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Сбор № 3

Плоды шиповника — 1 часть, ягоды брусники — 1 часть.

В заварочный чайник всыпать 1½ ч. л. сбора. Залить 250 мл кипятка. Настоять 10 минут. Пить как чай 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Сбор № 4

Плоды шиповника — 3 части, ягоды брусники — 1 часть, листья крапивы — 3 части.

В заварочный чайник всыпать 1½ ч. л. сбора. Залить 250 мл кипятка. Настоять 10 минут. Пить как чай 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Сбор № 5

Плоды шиповника — 3 части, ягоды смородины черной — 1 часть, листья крапивы — 3 части.

В заварочный чайник всыпать 1½ ч. л. сбора. Залить 250 мл кипятка. Настоять 10 минут. Пить как чай 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Сбор № 6

Плоды шиповника — 1 часть, плоды рябины — 1 часть.

Залить 1 ст. л. сбора 250 мл кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 4 часа. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Сбор № 7

Листья крапивы — 3 части, плоды рябины — 7 частей.

Залить 1 ст. л. сбора 250 мл кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 4 часа. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Сбор № 8

Плоды шиповника — 1 часть, листья малины — 1 часть, листья смородины черной — 1 часть, листья брусники — 2 части.

Залить 1 ст. л. сбора 250 мл кипятка, прокипятить 10 минут, настоять 4 часа. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день. По вкусу можно добавить ягоды, перетертые с сахаром.

Заключение

Надеемся, что рецепты этой книги помогут вам провести осень и зиму без простуд. Чтобы сохранить здоровье и укрепить организм, следуйте простым советам:

- чаще гуляйте на свежем воздухе, не забывайте проветривать и увлажнять воздух в помещениях;
- следите за своим питанием: употребляйте больше овощей и фруктов;
- откажитесь от вредных привычек, не курите, знайте меру в употреблении алкогольных напитков;
- обеспечьте себе полноценный ночной отдых, старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время;
- больше смейтесь и не поддавайтесь стрессам — хорошее настроение и оптимизм продлевают жизнь. Чаще проводите время с близкими и дорогими сердцу людьми.

Содержание

Введение.....	3
Свойства ягод и особенности их применения.....	5
Арония черноплодная.....	5
Барбарис обыкновенный.....	6
Боярышник колючий.....	7
Брусника обыкновенная.....	8
Бузина черная.....	8
Вишня обыкновенная.....	9
Голубика обыкновенная.....	10
Ежевика сизая.....	10
Жимолость съедобная.....	11
Земляника лесная.....	12
Ирга овальная.....	13
Калина обыкновенная.....	13
Кизил обыкновенный.....	14
Клюква четырехлепестная, клюква болотная.....	15
Костяника каменистая.....	15
Крыжовник обыкновенный.....	16
Малина обыкновенная.....	17
Облепиха крушиновидная.....	17
Рябина обыкновенная.....	18
Смородина красная.....	19
Смородина черная.....	19
Терн колючий.....	20
Черемуха обыкновенная.....	20
Черника обыкновенная.....	21
Шелковица, тутовое дерево.....	22
Шиповник.....	22
Целебные заготовки.....	24
Народные рецепты.....	27
Авитаминоз.....	27
Аденоиды.....	32
Ангина.....	34
Бронхиальная астма.....	64
Бронхит.....	73
Гайморит.....	93
Герпес.....	104
Грипп, ОРВИ.....	106
Кашель.....	127
Конъюнктивит.....	135
Ларингит.....	138
Насморк, ринит.....	149
Отит.....	158
Пневмония, плеврит.....	162
Простуда.....	169
Трахеит.....	183
Тонзиллит, фарингит.....	190
Укрепление иммунитета.....	197
Ячмень.....	209
Лекарственные сборы.....	211
Потогонные сборы, применяемые при простудных заболеваниях.....	211
Сборы, применяемые при заболеваниях дыхательных органов.....	213
Сборы для полоскания горла.....	217
Витаминные сборы (чай).....	220
Заключение.....	223