

# ШИПОВНИК

---

---

Шиповник — одно из древнейших растений на Земле. Археологи нашли отпечатки стеблей, шипов, листьев и даже одного бутона ископаемого шиповника на образцах геологических пород времен палеоцена (66—56 млн лет назад) и эоцена (56—33,9 млн лет назад).

Шиповник относится к кустарникам семейства розоцветных. Плоды шиповника — это темно-красные или желтые ягоды овальной формы до 3 см в длину с перетяжкой у верхушки. Ягоды шиповника можно собирать в период созревания — с августа по октябрь. Желательно их успеть собрать до наступления холодов, поскольку в замороженном виде они теряют свои полезные свойства. В сыром виде плоды не употребляют.

По количеству полезных веществ, ежедневно необходимых человеку, плоды шиповника являются рекордсменами.

Главное богатство шиповника — это огромное количество витамина С. В 100 г сухих плодов шиповника содержится 1200 мг витамина С, а в свежих ягодах — 650 мг. В то время как, например, в 100 г ягод черной смородины содержится приблизительно 200 мг витамина С, а в 100 г съедобной части лимона — около 40 мг. Количество содержания витамина зависит от степени зрелости плодов, места произрастания, качества сушки и способа хранения. Кроме того, в плодах шиповника содержится тиамин (витамин  $B_1$ ) и рибофлавин (витамин  $B_2$ ). В семенах шиповника

обнаружен витамин *E*. Также плоды шиповника содержат органические кислоты, витамины *P*, *PP* и *K*, дубильные вещества, флавоноиды, соли железа, фосфора, магния, кальция, особенно много марганца, который как раз необходим для усвоения тиамина (витамина *B*<sub>1</sub>) — без марганца витамин *B*<sub>1</sub>, содержащийся в шиповнике, был бы токсичен для организма и не усваивался бы в достаточном количестве.

Существует около 350—400 видов шиповника, в Украине произрастает около 40. Самыми распространенными видами считаются шиповник майский, или коричный, шиповник иглистый, шиповник щитконосный, шиповник мелкоцветковый, шиповник собачий, шиповник морщинистый.

Виды шиповника отличаются витаминным составом, поэтому важно уметь их различать. Самым полезным считается майский, или коричный, шиповник. Это кустарник высотой до 2 м с коричневато-бурой корой и немного свисающими ветвями. На ветвях при основании черешков находятся толстые, загнутые вниз парные шипы. Листья майского шиповника длиной 4—9 см. Цветки красные, розовые или белые. Плод шиповника — многоорешек, в котором волосистые орешки заключены в шаровидную или яйцевидную оболочку плода, образовавшуюся из разросшегося цветоложа. Мякоть майского шиповника ярко-красная или оранжевая, сочная. В мякоти плодов содержатся витамины *C*, *B*<sub>2</sub>, *A*, *K*, *P*, а в семенах — витамин *E*. Содержание витаминов *C*, *P* и *A* так велико, что мякоть двух-трех плодов шиповника коричневого обеспечивает точную потребность человека в этих витаминах. Так, плоды собачьего шиповника содержат мало витамина *C*, но обладают желчегонным эффектом, поэтому лучше подходят для лечения печени.

Шиповник полезен для поддержания здоровья любого организма. Он обладает желчегонным, противовоспа-

лительным, мочегонным, противосклеротическим и кровоостанавливающим действием. Шиповник повышает окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливает синтез гормонов, активность ферментов, обновление тканей и повышает устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Шиповник особенно эффективен, когда в рационе мало свежих фруктов и овощей и, как следствие, возникает риск авитаминоза. Также его рекомендуют употреблять в зимний период для повышения иммунитета и профилактики простудных и вирусных заболеваний.

Как лекарственное средство плоды шиповника применяют при гипертонической болезни, для профилактики и лечения атеросклероза, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах, гинекологических заболеваниях и недостатке витамина С, особенно у детей и пожилых людей. Шиповник используют как желчегонное, общеукрепляющее средство, для усиления потенции, улучшения сна, лечения мочекаменной болезни, при воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью и многих других заболеваниях, сопровождающихся снижением количества витамина С.

Несмотря на массу полезных свойств, даже у шиповника есть свои противопоказания. Из-за большой концентрации витамина С шиповник очень осторожно, только под строгим контролем врача следует принимать людям, страдающим язвой и повышенной кислотностью желудка. Поскольку растение вызывает повышенную свертываемость крови, оно противопоказано при тромбофлебитах и сердечной недостаточности. Длительное лечение шиповником может сказаться на функциях поджелудочной железы, поэтому его прием обязательно должен контролировать врач. В повышенных дозировках шиповник усиливает

мочегонную работу почек. Если лечение шиповником длится больше месяца, нужно сделать двухнедельный перерыв. Употреблять во время беременности препараты, содержащие шиповник, нужно под контролем врача из-за возможной передозировки витамином С. Пить отвары из шиповника лучше через трубочку, чтобы не разрушить зубную эмаль.

Несмотря на колоссальную пользу шиповника для здоровья человека, ни в коем случае не рекомендуется заниматься самолечением. Любые рецепты лекарственных препаратов на основе шиповника следует использовать лишь после одобрения лечащего врача, который должен учитывать индивидуальные особенности организма пациента и правильно скорректировать дозу приема и курс лечения.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

\* \* \*

☞ *20 г измельченных листьев малины, 20 г измельченных листьев мать-и-мачехи, 20 г измельченных листьев шалфея лекарственного, 30 г плодов шиповника, 2 стакана воды*

Рекомендуется при фарингите, ларингите.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Листья малины, мать-и-мачехи и шалфея лекарственного соединить и перемешать. Настой плодов шиповника подогреть и залить 2 ст. л. полученной травяной смеси. Настаивать 2 часа. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Полоскать горло 3—4 раза в день.

\* \* \*

∞ *1 ч. л. измельченного корня девясила, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить корень девясила, кипятить на небольшом огне 10 минут. Настаивать 20 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 1 стакану 5—7 раз в день.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. цветков рябины обыкновенной, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить цветки рябины обыкновенной. Настаивать 10 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

\* \* \*

∞ *2 ст. л. травы лапчатки серебристой, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно

процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить траву лапчатки серебристой. Держать на водяной бане 2 минуты, не доводя до кипения. Настаивать 25 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 5—7 раз в день.

\* \* \*

☞ 20 г измельченной травы шалфея, 20 г измельченной травы зверобоя, 20 г измельченной травы тысячелистника, 30 г плодов шиповника, 2 стакана воды  
Рекомендуется при фарингите, ларингите.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Травы шалфея, зверобоя и тысячелистника соединить и перемешать. Настой плодов шиповника подогреть и залить 1 ст. л. полученной травяной смеси. Кипятить 5 минут. Остудить. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Полоскать горло 3—4 раза в день.

\* \* \*

☞ 1 ст. л. травы лапчатки серебристой,  $1\frac{1}{2}$  ст. л. плодов шиповника,  $1\frac{1}{2}$  стакана воды  
Рекомендуется при тонзиллите.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить траву лапчатки серебристой. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 5 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать одну неделю по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день, затем еще три недели по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

\* \* \*

☞ *15 г измельченного корневища дягиля лекарственного, 15 г плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать сутки. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить корневище дягиля лекарственного. Настаивать в теплом месте 2—3 часа. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

\* \* \*

☞ *2 ст. л. листьев папоротника, 3 ст. л. плодов шиповника, 3 стакана воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать сутки. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить листья папоротника. Настаивать 25 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Полоскать горло каждые 2 часа в течение дня.

\* \* \*

☞ *1 ст. л. корней алтея, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить

несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить корни алтея. Настаивать 25 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Полоскать горло каждые 2 часа в течение дня.

\* \* \*

☞ *2 ст. л. сухой травы чистотела, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Флоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить траву чистотела. Настаивать 2 часа. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

\* \* \*

☞ *1 ст. л. измельченной травы чистотела, 1 ст. л. измельченных цветков ромашки аптечной, 3 ст. л. шиповника, 3 стакана воды*

Рекомендуется при ангине.

Флоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Траву чистотела и цветки ромашки аптечной соединить и перемешать. Настояем плодов шиповника залить полученную травяную смесь. Настаивать 25 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Полоскать горло каждые 2 часа в течение дня.



\* \* \*

∞ *2 ст. л. цветков липы, 3 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Цветки липы и ромашки аптечной соединить и перемешать. Настой плодов шиповника подогреть и залить полученную травяную смесь. Поставить на огонь, довести до кипения и варить 10 минут. Настаивать 20 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Полоскать горло каждые 2 часа в течение дня.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. сока каланхоэ перистого, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и смешать с соком каланхоэ перистого.

Полоскать горло каждые 2 часа в течение дня.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить

через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и смешать с яблочным уксусом.

Полоскать горло каждый час в первые дни болезни.

\* \* \*

∞ *4 ч. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакана воды, мед по вкусу*

Рекомендуется при ангине.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и смешать с яблочным уксусом, добавить мед по вкусу.

Принимать по ½ стакана 2 раза в день: утром натощак и вечером перед сном.

\* \* \*

∞ *100 г плодов шиповника, 50 г коры ивы, 50 г цветков липы, 20 г травы лабазника, 20 г цветков бузины черной, 20 г лепестков подсолнечника, 15 г плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при насморке.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Соединить и перемешать плоды шиповника, кору ивы, цветки липы и бузины черной, траву лабазника и лепестки подсолнечника. Настой плодов шиповника подогреть и залить 1 ч. л. полученной травяной смеси. Настаивать 30 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать теплым по 2—3 стакана в день.

\* \* \*

☞ *1 ст. л. травы василька лугового, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при хронической ангине.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить траву василька лугового. Настаивать 20—25 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Полоскать горло 3 раза в день.

\* \* \*

☞ *30 г травы полыни горькой, 30 г плодов шиповника, 2 стакана 60-градусного спирта*

Рекомендуется при простуде.

Траву полыни горькой и плоды шиповника измельчить и перемешать. Залить спиртом. Настаивать трое суток. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды, а также перед сном.

\* \* \*

☞ *100 г травы тысячелистника, 100 г травы зверобоя, 100 г травы спорыша, 100 г травы хвоща полевого, 100 г травы чабреца, 100 г листьев шалфея, 100 г листьев тополя пирамидального, 60 г плодов шиповника, 1 л воды*

Рекомендуется при хроническом аллергическом насморке.

Плоды шиповника залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать сутки.

Тщательно процедить через несколько слоев марли. Траву тысячелистника, зверобоя, спорыша, хвоща полевого, чабреца, листья шалфея и тополя пирамидального измельчить и перемешать. Настой плодов шиповника подогреть и залить 2 ст. л. полученной травяной смеси. Настаивать 12 часов. Прокипятить в течение 10 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 75 г 3 раза в день через 2—3 часа после еды.

\* \* \*

∞ 2 ст. л. ягод бузины черной, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды

Рекомендуется при простуде.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить ягоды бузины черной. Настаивать 10 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

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

\* \* \*

∞ 3 ч. л. плодов тмина обыкновенного, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды

Рекомендуется при простуде.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить плоды тмина обыкновенного. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь

и варить 5 минут. Настаивать 10 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать небольшими глотками в течение дня.

\* \* \*

∞ *4 ст. л. травы череды трехраздельной, 60 г плодов шиповника, 1 л воды*

Рекомендуется при простуде.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить траву череды трехраздельной. Настаивать 8 часов. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

\* \* \*

∞ *12 зрелых, очищенных от семян плодов шиповника, 1 ст. л. измельченных стеблей цветущей малины, 15 плодов боярышника, щепотка цветущей травы зверобоя, 2 ст. л. плодов шиповника, 2 стакана воды*

Рекомендуется при простуде.

Плоды шиповника, очищенные от семян, растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Плоды шиповника и боярышника, стебли цветущей малины и траву зверобоя соединить и перемешать. Настой плодов шиповника подогреть и залить полученную травяную смесь. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 15 минут. Настаивать 1,5 часа. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 3 глотка 3 раза в день до еды.

\* \* \*

☞ *1 ст. л. травы фиалки трехцветной, 1 ст. л. корней девясила, 1 ст. л. побегов цветущего багульника, 3 листа мать-и-мачехи, 2 ст. л. плодов шиповника, 2 стакана воды*

Рекомендуется при простуде, бронхите и бронхиальной астме.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Траву фиалки трехцветной, корни девясила, побеги цветущего багульника, листья мать-и-мачехи измельчить и перемешать. Настой плодов шиповника подогреть и залить полученную травяную смесь.

Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 5 минут. Настаивать 40 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по глотку 4 раза в день.

\* \* \*

☞ *20 г корней девясила высокого, 15 г плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить корни девясила высокого. Держать на водяной бане 30 минут. Остудить. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

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

\* \* \*

∞ *1 ст. л. листьев калины обыкновенной, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при простуде.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить листья калины обыкновенной. Настаивать 5 часов. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

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

\* \* \*

∞ *10 г сосновых почек, 15 г плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить сосновые почки. Настаивать 2 часа. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

\* \* \*

∞ *20 г листьев вьюнка полевого, 15 г плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить

несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить листья вьюнка полевого. Настаивать 5 часов. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при простуде.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Липовый цвет, траву зверобоя и листья подорожника измельчить и перемешать. Настаивать 30 минут под крышкой. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

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

\* \* \*

∞ *1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать сутки. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить липовый цвет. Настаивать 10 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.



\* \* \*

☞ *2 ст. л. листьев лопуха большого, 2 ст. л. плодов шиповника, 2 стакана воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить листья лопуха большого. Настаивать 40 минут. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по 100 мл 2 раза в день.

\* \* \*

☞ *30 г травы хвоща полевого, 20 г плодов шиповника, 1½ стакана воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить траву хвоща полевого. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 5 минут. Остудить. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать по ½ стакана 3 раза в день.

\* \* \*

☞ *5 г коры терна, 15 г плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов шиповника подогреть и залить кору терна. Поставить на огонь, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10 минут на медленном огне. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

Принимать небольшими глотками в течение дня.

\* \* \*

∞ *1 ст. л. корней алтея, 1 ст. л. корней солодки, 1 ст. л. плодов аниса, 1 ст. л. листьев шалфея, 1 ст. л. почек сосны, 2 ст. л. плодов шиповника, 2 стакана воды*

Рекомендуется при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Плоды шиповника растолочь в ступке. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить несколько минут. Настаивать 4 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Корень алтея и солодки, плоды аниса, листья шалфея, почки сосны измельчить и перемешать. Настой плодов шиповника подогреть и залить 3 ст. л. полученной травяной смеси. Настаивать час. Процедить через сложенную в несколько раз марлю.

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

\* \* \*

∞ *2 ст. л. мандариновых корок, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 стакан воды*

Рекомендуется при бронхите.

Плоды шиповника размять, чтобы зерна остались целыми. Залить крутым кипятком. Поставить на средний огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1,5—2 часа. Тщательно процедить через несколько слоев марли. Настой плодов