БОГДАНА
ПОТОМСТВЕННАЯ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Бабушкин лечебник

МИЛЛИОН
ИСЦЕЛЯЮЩИХ СЕКРЕТОВ И РЕЦЕПТО
НАРОДНЫХ ЗНАХАРЕЙ

Лечебные настои, о
порошки, мази,
сиропы из целебных тра

Лечение грибами, уксусом,
ками, маслами, минералам
медом, глиной

Как избавиться от гипер-
тонии, бронхита, ангины,
гастрита, остеохондроза,
головной боли, артрита,
ячменя, экзем

Богдана Целительница

Бабушкин лечебник. Миллион исцеляющих секретов и рецептов народных знахарей

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11961979
Бабушкин лечебник. Миллион исцеляющих секретов и рецептов народных знахарей / Евдокия Малафеева: Клуб семейного досуга; Харьков, Белгород; 2015
ISBN 978-966-14-9312-3,978-966-14-9794-7

Аннотация

В народных средствах заключена удивительная сила природы. Они издавна использовались в народе для лечения различных недугов и оздоровления всего организма. Народная целительница Богдана раскрывает секреты исцеления нетрадиционными методами, рассказывает о целебных свойствах трав и минералов, меда, воска и прополиса, эфирных масел, глины и мумиё. Книга содержит множество рецептов отваров, настоев, мазей, экстрактов, подробное описание их приготовления и особенностей хранения. Грамотно воспользовавшись ими, вы сможете избавиться от различных заболеваний или предотвратить их появление.

Содержание

К читателю 5
Лечение травами 6
Сбор, сушка и хранение лекарственных растений 7
Лечебные средства на основе трав 10
Правила приема препаратов из лекарственных растений 12
Лекарственные растения 13
Агава американская 13
Адонис весенний (горицвет весенний) 13
Аир 14
Алоэ 14
Алтей лекарственный 15
Анис обыкновенный 15
Арника горная 16
Багульник болотный 17
Базилик 17
Белладонна 18
Боярышник 18
Буквица лекарственная 19
Валериана 19
Василек полевой 20
Вербена лекарственная 20
Вьюнок полевой 21
Горечавка желтая 21
Девясил 21
Донник лекарственный 22
Дуб обыкновенный 22
Душица обыкновенная 23
Ежевика (ежевика сизая) 23
Женьшень 24
Живокость полевая 24
Зверобой продырявленный 25
Золототысячник зонтичный 26
Календула лекарственная 26
Калина обыкновенная 27
Каштан конский 27
Крапива жгучая 28
Кровохлебка лекарственная 29
Крушина 29
Лавровое дерево (лавр) 29
Лапчатка гусиная (гусиная лапка) 30
Лен 30
Лопух 31
Любисток лекарственный 32
Мать-и-мачеха 32
Медуница лекарственная 33
Мелисса лекарственная 33

Мята перечная 34
Настурция 34
Облепиха 35
Одуванчик лекарственный 35
Пастушья сумка 36
Пижма 36
Подорожник 37
Пол-пола (эрва шерстистая) 37
Полынь 38
Пустырник 39
Ревень черноморский (ревень огородный) 39
Ромашка 40
Сабельник болотный 40
Солодка (лакрица) 41
Спорыш 41
Тимьян ползучий 42
Толокнянка 43
Тысячелистник 43
Хмель обыкновенный 44
Конец ознакомительного фрагмента. 45

Евдокия Малафеева Бабушкин лечебник. Миллион исцеляющих секретов и рецептов народных знахарей

К читателю

Дорогие читатели!

Как жить, не болея? Кто из нас не мечтал об этом! Однако и сейчас, несмотря на колоссальные успехи медицины, болеть меньше не стали.

Чем же лечиться, а еще лучше – как предотвратить заболевание?

Растения и другие природные средства предпочтительнее таблеток для лечения большинства болезней: они взаимодействуют с живыми клетками, не вызывая побочных явлений.

1. Например, лечение травами оздоравливает весь организм человека, а не отдельный орган, и в народной медицине используется более 600 видов лекарственных растений, тогда как наука практикует лишь около 200.

2. Очень популярно в народе лечение ароматическими маслами, минералами, глиной, мумиё и многими другими дарами природы.

3. Особое место в народной медицине отводится продуктам пчеловодства. Мед, воск, прополис, маточное молочко, пыльца, пчелиный яд с давних времен используются для лечения огромного количества заболеваний.

4. Практикуют также лечение пиявками, или гирудотерапию.

5. Как народная целительница, я убеждена, что в природе есть все необходимое для здоровья человека, а народные средства иногда даже более эффективны, чем дорогостоящие химические препараты, нужно только уметь ими пользоваться.

6. Важную роль в выздоровлении играют также положительный настрой, вера в успех и самодисциплина, однако нужно помнить, что часто лечение народными средствами не дает мгновенного эффекта, поэтому придется запастись терпением. Кроме того, иногда в начале лечения народными средствами может наблюдаться обострение заболевания, и к этому нужно быть готовым, проявить выдержку, чтобы в дальнейшем почувствовать себя лучше.

7. Начиная лечение народными средствами, следует отдавать себе отчет в том, что вы несете ответственность за возможные негативные последствия самолечения. Поэтому, если нет уверенности в его эффективности, лучше повременить и посоветоваться со специалистом, который сочетает в своей практике народные и традиционные средства. Сегодня сделать это несложно, поскольку многие современные медики признают эффективность некоторых народных методов лечения.

8. В книге приведены как рекомендации других известных знахарей, так и проверенные мною рецепты.

9. Очень важно также помнить, что причиной большинства болезней является дурная пища, плохая работа желудка и кишечника, поэтому напоследок мой вам совет: не ешьте, если не голодны, и не пейте, если не чувствуете жажды. А народные рецепты здоровья никогда не подведут. Будьте здоровы!

Ваша целительница Богдана

Лечение травами

О целебных свойствах растений сложены тысячи красивых легенд, что лишний раз подтверждает веру человека в силу природы. Кладовая растительного царства поистине неисчерпаема.

Положительное действие природных лекарств нетрудно объяснить. Биологически активные вещества клеток растений имеют много общего с веществами, образующимися в клетках животных и человека, – они лучше усваиваются организмом.

Несложно собрать и подготовить необходимые лекарственные растения, а также приготовить чаи, настои, отвары, ванны, примочки, припарки, ингаляции в домашних условиях.

В то же время следует иметь в виду, что некоторые растения могут оказывать очень сильное воздействие на отдельные органы и системы, так что их неумелое использование может вместо ожидаемого оздоровления нанести организму непоправимый вред. Поэтому людям, плохо разбирающимся в лекарственных травах, не следует самостоятельно заниматься их сбором. Даже приобретенные в аптеке лекарственные травы требуют грамотного употребления.

Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

В крупных аптеках на сегодняшний день представлен если не полный, то довольно широкий ассортимент лекарственных растений. Но можно попробовать собрать и заготовить необходимый лекарственный материал самостоятельно. Главное при этом – знать некоторые правила сбора, сушки и хранения полезных растений. Собирать и заготавливать можно почки, кору, корни, цветки и соцветия, листья, плоды и семена.

Собирать лекарственные растения желательно в теплую сухую погоду, в дневные часы, когда растения обсохнут от дождя и росы. В дневное время суток собирают основную массу растений, у которых действующие вещества содержатся в надземных органах. Корни и корневища можно заготавливать в любое время и при любой погоде, так как перед сушкой их требуется тщательно промыть.

Тара для сбора должна быть совершенно чистой, сухой и без запаха. Нельзя собирать в одну тару несколько видов растений одновременно. Собранные растения тщательно сортируют, удаляя посторонние примеси, а от корней и стеблей отделяют омертвевшие, загнившие части.

Почки лучше всего собирать в период их набухания – ранней весной, до того как они тронутся в рост (обычно это март – апрель). Сушить их следует в прохладном, хорошо проветриваемом помещении, защищенном от прямых солнечных лучей (иначе в тепле почки начнут распускаться), выложив на чистые листы бумаги.

Кору собирают весной, когда растение обильно выделяет соки. Наилучшими лечебными свойствами обладает кора молодых деревьев не старше 4 лет, но, чтобы не образовалось сухостоя, кору разрешено собирать только на лесных вырубках. Снимают кору со стволов и ветвей, а у дуба – только с ветвей. Кора должна быть гладкой; в старой растрескавшейся коре мало полезных веществ. Чтобы срезать кору, нужно сделать на дереве ножом 2 полукольцевых надреза на расстоянии 20–30 см, затем соединить их двумя продольными надрезами и аккуратно снять кору частями. Сушат кору под навесом в солнечную погоду.

Цветки и соцветия собирают в начале цветения растений. Исключение составляют некоторые сложноцветные (ромашка аптечная, мать-и-мачеха, коровяк), их желательно успеть заготовить до полного распускания. Для того чтобы в цветках сохранились полезные вещества, сразу же после сбора их надо высушить, избегая при этом попадания солнечного света, затем аккуратно, не деформируя и не уплотняя, переложить в емкости из темного стекла или бумажные пакеты.

Листья лучше всего собирать в пору максимального цветения растения либо перед самым его началом. Исключение – мать-и-мачеха, которая выпускает листья только после того, как отцветет. С двулетних растений листья собирают только в первый год. Собирать их следует вручную в хорошую солнечную погоду, лучше перед закатом. Если листики у растения слишком маленькие, как, например, у брусничника, можно собирать целые ветки, а затем, высушив, аккуратно отделить от них листья. Сушить сырье необходимо в хорошо проветриваемом помещении, защищенном от попадания прямых солнечных лучей. Стебли с листьями можно связывать в небольшие пучки диаметром 3–5 см и подвешивать.

Плоды и семена не теряют полезных свойств при любой погоде – их можно собирать даже в дождь. Исключение – зонтичные растения, их колоски и плоды лучше собирать рано утром, пока не сошла роса.

Корни собирают сразу же по окончании вегетационного периода, когда подсохнет надземная часть растения. Впрочем, все зависит от того, какие именно вещества, содержащиеся в корнях, для вас наиболее значимы. Микроэлементы, например, достигают наивысшей концентрации в пору окончания вегетации – осенью, а эфирные масла в большом количе-

стве содержатся в них весной. Сушить плоды, семена, клубни, корни и корневища можно на солнце.

Обратите внимание! Чтобы собранные растения оказали необходимое лечебное действие, следует соблюдать некоторые простые правила:

♦ собирать растения нужно только в экологически чистых местах, вдали от промышленных центров (20–25 км) и дорог (не менее 100–150 м). Нельзя собирать лекарственные растения рядом с полями, обработанными гербицидами и пестицидами, а также со свалками (15–20 км). Лучше всего собирать растения в местах, удаленных от жилья, либо высоко в горах;

♦ растения необходимо собирать в наиболее подходящее для этого время. Нельзя собирать растения сразу после дождя, иначе они потеряют цвет и аромат;

♦ собирать растения нужно с хорошим настроением, с мыслями о том, чтобы принести помощь людям или себе. Многие народные целители при сборе трав даже читают молитвы.

Прежде чем приступить к сушке, свежесобранный растительный материал необходимо предварительно обработать. Надземные зеленые части растений нужно освободить от пожелтевших листьев, удалить части, подпорченные гнилью или насекомыми, очистить от пыли и посторонних примесей. Цветки нужно отделить от цветоножек, стебельков и прицветников.

Укладывать листья и траву (то есть стебли с листьями и цветками) для сушки необходимо как можно ровнее, чтобы листья лежали плоско, не скручивались, не перегибались, а стебли по возможности лежали концами в одном направлении. Благодаря этому существенно облегчается последующая укладка высушенных растений в тару – в дальнейшем они будут меньше ломаться, крошиться, сохраняя естественный вид.

Подземные части растений перед сушкой нужно очистить от земли, а при необходимости вымыть или выскоблить с удалением коры. У корневищ срезают головку (верхнюю часть) и удаляют маленькие боковые корешки. У корней некоторых растений, например алтея, стержневой деревянистый корень удаляют и в сушку направляют лишь более тонкие боковые корни. Все толстые и сочные части перед сушкой нужно разрезать вдоль, а длинные – поперек на короткие куски. Некоторые толстые части (как, например, у корня сумбула) необходимо нарезать кружочками.

Существует несколько **способов сушки лекарственных растений**.

Воздушно-теневая сушка применяется для трав, листьев и цветков, которые теряют естественный цвет под воздействием прямых солнечных лучей. Такую сушку производят в проветриваемом помещении или на чердаке. В хорошую погоду ее можно проводить на открытом воздухе в тени, под специальным навесом.

Воздушно-солнечная сушка подходит для корневого и корневищного лекарственного сырья, содержащего дубильные вещества и алкалоиды, а также для сочных плодов. При этом сырье раскладывают тонким (1–3 см) слоем на листе бумаги, чистых стеллажах, марле, полотне, рогоже и не менее 1 раза в сутки переворачивают. На ночь сырье рекомендуется убирать в помещение.

Теневая сушка с искусственным подогревом оптимальна для всех видов растительного сырья. Для такой сушки используют специальные сушилки, русские печи или духовки, в которых устанавливают индивидуальную температуру для каждого вида сырья. Травы, листья, цветки, корни и корневища сушат при температуре 50–60 °С, плоды, ягоды и семена – при температуре 70–90 °С, а травы и плоды, богатые эфирными маслами (зверобой, мята перечная, чабрец), сушат при температуре не выше 30 °С, разложив толстым слоем или связав в пучки.

Сушку лучше всего производить сразу после сбора, что обеспечит сохранность и высокое качество сырья. Объясняется это тем, что при быстрой сушке уничтожаются ферменты, которые разрушают активные химические вещества лекарственных растений.

Высушенное сырье требует определенных **условий хранения**. Необходимо, чтобы места хранения были совершенно сухими, темными, без пыли, сора, насекомых.

Хранят лекарственное сырье в сухом прохладном месте в плотных упаковках, холщовых мешочках, картонных или деревянных ящиках. Ягоды рекомендуется хранить в двойных холщовых мешочках. Цветки можно хранить в стеклянной посуде, для чего используют обыкновенные банки со стеклянной крышкой или бумажной прослойкой под крышкой.

Плоды боярышника, шиповника, черники очень требовательны к условиям хранения. Хранить их лучше в холщовых мешках на сквозняке во избежание появления червей. Ни в коем случае нельзя хранить ягоды в теплом месте.

Семена следует хранить в ящиках или холщовых мешочках. Перед укладкой на хранение их следует рассортировать. Один из наиболее простых способов сортировки – замачивание семян в воде. Всплывшие (а значит, пустые) семена надо удалить, а осевшие на дно – высушить.

Необходимо иметь в виду, что ядовитые растения следует хранить отдельно от неядовитых, так же как растения с сильным ароматом – отдельно от других. Как уже говорилось, при любом способе хранения нужно оберегать растения от воздействия прямых солнечных лучей.

Срок хранения корней, корневищ и коры составляет примерно 2–5 лет, листьев, травы и цветков – 1–2 года.

Лечебные средства на основе трав

Есть много различных способов приготовления лекарственных средств и препаратов из растений.

Простым и доступным является **растирание в порошок** листьев, корней или плодов. Чтобы приготовить порошок, высушенную часть растения измельчают в кофемолке или фарфоровой ступке. Чаще всего такие порошки используют в качестве присыпок для различных язв, ран, ожогов, или принимают внутрь, запивая водой.

Самыми распространенными лекарственными формами в фитотерапии являются **настои и отвары** – вытяжки из лекарственных растений на водной основе. Настои в основном готовят из надземных частей растения: листьев, цветков, травы; отвары – преимущественно из корней растения, а также из корневища и коры. Сушеные части растений предварительно измельчают до частиц размером 0,5–5 мм. Меньше всего нуждаются в измельчении листья и цветки, так как они, будучи очень тонкими, легко отдают полезные вещества. А вот плоды и семена нуждаются в более тщательном измельчении, почти до порошкообразного состояния.

Для приготовления настоя сырье засыпают в эмалированную или фарфоровую емкость, заливают холодной водой и ставят на кипящую водяную баню. Продолжительность кипения водяной бани составляет 15 мин, иногда больше. Для приготовления отвара сырье заливают кипящей водой и выдерживают на водяной бане около 30 мин. Затем приготовленный настой или отвар охлаждают, процеживают, остаток сырья отжимают. Полученную вытяжку разводят теплой водой до нужного объема.

Для приготовления настоя или отвара из большинства растений соотношение сырья и воды должно составлять от 1: 10 до 1: 20 по весу. Чаще всего на 20 г лекарственного сырья берут 200 мл воды, что соответствует 1 ст. л. (с горкой) измельченного сырья на 1 стакан воды. 15 г сырья соответствует 1 ст. л. без верха; 10 г сырья – это 1 дес. л. или 2 ч. л.; 5 г сырья – это 1 ч. л. Для приема внутрь, в том числе и для полоскания, концентрация настоя должна быть меньше, для наружного применения – выше.

Настои и отвары можно готовить и без кипячения на водяной бане. Для этого сырье заливают крутым кипятком, закрывают сосуд крышкой, накрывают плотной тканью и настаивают в течение 4–6 ч. После этого настой процеживают и разбавляют до нужной концентрации. Следует знать, что настои и отвары очень быстро портятся, поэтому заготавливать их впрок не рекомендуется. Максимальный срок хранения их в холодильнике – 2 суток.

Настой не следует путать с таким лекарственным средством, как **настойка на спирту**. Для приготовления настойки в домашних условиях вместо спирта обычно используют водку, но при этом надо учесть, что водки следует брать в 2 раза больше. Спиртовые настойки изготавливают следующим образом: измельченное лекарственное сырье засыпают в какой-либо сосуд (стеклянную банку или бутылку), заливают соответствующим спиртовым раствором и укупоривают.

Для приготовления настойки из лекарственных растений на 1 часть (по весу) измельченного лекарственного сырья берут чуть больше 5 частей спиртового раствора. Например, 20 г лекарственного сырья заливают 110–120 мл спиртового раствора, чтобы получилось примерно 100 мл готовой настойки. Смесь настаивают в теплом месте 7—15 дней, постоянно взбалтывая. Затем полученную жидкость сливают в отдельную посуду, туда же хорошо отжимают массу и всю жидкость процеживают. Важно знать, что процеженная готовая настойка должна быть прозрачной и иметь запах и вкус используемого лекарственного растения.

Порядок приготовления настоек для разных растений может отличаться.

Дозировка настоек при лечении народными средствами обычно измеряется в каплях. Настойки, приготовленные из разных лекарственных растений, можно хранить на протяжении нескольких лет. Оптимальный сосуд для хранения – плотно укупоренная бутылка из темного стекла.

Правила приема препаратов из лекарственных растений

Растения, так же как и синтетические препараты, имеют разную силу воздействия. Начинать лечение рекомендуется с применения самых слабых фитосборов и трав. И лишь тогда, когда они не дадут ощутимого результата, можно переходить к более сильным. Например, при расстройстве кишечника лечение лучше начинать с ромашки и тысячелистника, а не принимать сразу белладонну, которая относится к разряду токсичных препаратов и требует строго дозированного употребления.

Исходя из практики, целители рекомендуют использовать сами растения, а не фармацевтические фитопрепараты, приготовленные на их основе. Дело в том, что при промышленной обработке растения теряют многие полезные свойства, которыми обладают в необработанном виде, поэтому существенно изменяется и их действие.

Специалисты рекомендуют не слишком увлекаться сложными лекарственными сборами, в состав которых входит более 3–5 лекарственных трав. В одном растении находятся действующие вещества в количестве, сбалансированном самой природой. Чем больше растений входит в состав смеси, тем сложнее предсказать результат использования. В то же время лечение проверенными и хорошо изученными сборами более эффективно, чем одним растением. Здесь нужно выбрать золотую середину и использовать для лечения сборы с оптимальным количеством растений.

Не стоит ожидать, что эффект от фитотерапии наступит незамедлительно. Для того чтобы увидеть результат от применения лекарственных трав, требуется не менее 2–3 недель. Даже если результат не заметен, не следует прекращать траволечение раньше срока, назначенного врачом.

При хронических заболеваниях лекарственные сборы пьют в течение 1 месяца, после чего обычно делают перерыв на 5—10 дней. Есть и такая схема лечения: пить лекарственные средства на протяжении 2–3 месяцев, а затем сделать перерыв на 2–4 недели. Но в любом случае, чтобы избежать привыкания, следует чередовать сборы (каждый принимать по 10–15 дней). Как правило, при лечении лекарственными сборами улучшение наблюдается через несколько дней. А стойкий эффект появляется при более длительном (не менее 5–6 месяцев) применении трав. Если не наблюдается положительного результата в течение 2–3 недель, сбор необходимо заменить.

Прежде чем приступить к лечению лекарственными травами, обязательно нужно посоветоваться с хорошим (имеющим лицензии) травником или врачом-фитотерапевтом.

При применении нового лекарственного сбора не следует сразу же принимать всю дозу целиком. Например, мазь на основе лекарственных трав сначала рекомендуется нанести на кожу в области запястья или локтя и понаблюдать, не возникнет ли зуд или покраснение. Прием отвара или настоя лучше начинать с 1 ч. л. Если в течение ближайшего часа никаких нежелательных симптомов не обнаружится, можно принять всю дозу.

Следует помнить, что некоторые лекарственные сборы могут вызывать аллергию. Поэтому сначала нужно составлять сборы из 2–3 растений и через 3–5 дней добавлять по одному новому компоненту, чтобы выяснить аллерген. Разумеется, следует внимательно изучить противопоказания к применению каждой травы, входящей в сбор. Учитывать при этом нужно все индивидуальные показатели: давление, склонность к запорам или, наоборот, предрасположенность к диарее. Некоторые растения нельзя принимать во время беременности, другие – во время менструации.

В целом при правильном лечении фитотерапия непременно окажет оздоровительное воздействие.

Лекарственные растения

Агава американская

В некоторых регионах агаву выращивают в основном как декоративное комнатное растение, однако известно, что она обладает определенными целебными свойствами. Что касается внешнего вида, то агава очень похожа на другое распространенное комнатное растение – алоэ, или столетник.

В лечебных целях применяют свежий сок и листья растения. Именно в таком качестве агава нашла применение в народной медицине. Ее используют как для наружного применения (раны, нарывы и пр.), так и для приема внутрь (болезни желудка, печени, легких и пр.). Препараты из агавы обладают обеззараживающим, противовоспалительным, болеутоляющим, жаропонижающим и отхаркивающим действием.

Для наружного применения используют свежие листья агавы. Лист сначала расщепляют, а затем прикладывают разрезанной стороной к больному месту. Хороший эффект дает применение листьев агавы при нарывах и ишиасе (воспалении седалищного нерва).

При внутренних заболеваниях употребляют настой из свежих измельченных листьев агавы; при болезнях печени или желтухе используют порошок из листьев; при туберкулезе легких и затяжном упорном бронхите принимают внутрь смесь свежего сока агавы американской с медом.

Сок агавы принимают по 20 капель на 1 ст. л. воды. Рекомендуется при начинающейся водянке, а также для нормализации функциональной деятельности желудка и кишечника (принимать в сочетании с полынью).

Настой из агавы: измельчить 1 лист растения средней величины, положить в стакан с охлажденной кипяченой водой и настаивать в течение 6 ч, затем процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. В таких же дозах принимают и отвар агавы.

Порошок: листья агавы расщепить, высушить на воздухе, истолочь и просеять. Принимать порошок 3 раза в день по 0,2–0,5 г (на кончике перочинного ножа). Хранить порошок в сухом месте.

Адонис весенний (горицвет весенний)

Адонис – одно из первых весенних растений, которое цветет с конца апреля до начала июня. В народе адонис весенний давно известен как хорошее лекарственное средство при простуде, воспалении легких. Благодаря наличию сердечного гликозида адонис действует успокаивающе на сердце, укрепляет нервную систему, повышает жизненный тонус и усиливает диурез (мочеотделение), что способствует предотвращению отеков и нормализации сердечной деятельности.

Отвар из адониса весеннего употребляют при судорогах, кашле, коликах (как успокаивающее), при болях в костях и головной боли, лихорадке, воспалении и туберкулезе легких.

В медицинской практике препараты адониса применяются при легких формах хронической недостаточности кровообращения и заболеваниях нервной системы.

Предостережение: растение относится к разряду ядовитых и сильнодействующих, поэтому препараты из него нужно использовать под контролем врача. Лекарственные средства из адониса могут вызвать диспепсические явления. Абсолютными противопоказаниями для приема препаратов из адониса являются детский возраст, беременность, кормление грудью, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, энтероколиты,

нарушения проводимости внутри сердца, желудочковые аритмии, гипертрофическая кардиомиопатия.

Отвар из адониса: 1–2 ч. л. измельченной сушеной травы залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Аир

Аир – это многолетнее травянистое растение с толстым ползучим разветвленным корневищем. Растет на заболоченных лугах, болотах, по берегам рек, прудов и озер.

С лекарственной целью используют только корни аира болотного. Оптимальный период для сбора – с сентября по октябрь. Корни аира необходимо выкопать, очистить от ила, тщательно промыть под проточной водой, срезать остатки стеблей, листьев и придаточные корни. Толстые корневища нужно разрезать на кусочки. Корни аира сначала подвяливают, а затем сушат в хорошо проветриваемых помещениях при температуре не выше 35 °С.

Основными действующими веществами корня аира болотного являются горькое вещество акорин и эфирное масло. В корневище содержится крахмал, алкалоид каламин, аскорбиновая кислота, дубильные и другие вещества.

В медицине корень аира болотного применяется в виде спиртовой настойки, настоя и порошка в качестве желудочного, ароматического и тонизирующего нервную систему средства. Отвар и настой из корня аира используют для улучшения аппетита, при различных воспалениях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, поносах и других нарушениях системы пищеварения. Реже корневище применяют для лечения заболеваний желчевыводящих путей и печени.

Предостережение: препараты из аира не рекомендуется принимать в течение длительного времени, так как содержащийся в нем b-азарон может оказывать отрицательное воздействие на организм. Корни аира болотного нельзя применять при беременности.

Настой или отвар из аира: 15 г (1 ст. л. без верха) измельченного сушеного корневища залить 200 мл (1 стаканом) охлажденной кипяченой воды (для настоя) или кипятка (для отвара). Корневище настаивать в течение 8 ч; для приготовления отвара кипятить на водяной бане 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка: 20 г измельченного корневища залить 100 мл спирта, настаивать в течение 8 дней в теплом месте, часто взбалтывая; процедить. Принимать внутрь по 20 капель 3 раза в день. К больному зубу прикладывать ватный тампон, пропитанный настойкой.

Порошок: сушеные корневища аира истолочь и просеять. Принимать по 0,2–0,5 г (не больше) 3 раза в день.

Алоэ

Алоэ издавна славится своими лечебными свойствами. Это многолетнее травянистое растение с мясистыми листьями, покрытыми по краям острыми шипами. Известно около 400 его видов. Алоэ часто выращивают дома как комнатное растение.

В лечебных целях используют преимущественно сок алоэ. При сборе листья растения разрезают и отжимают сок. Впоследствии его сгущают над паровой баней или открытым огнем. Именно в таком виде алоэ чаще всего продается в аптечной сети.

Алоэ повышает тонус организма человека, поскольку в его соке содержатся биогенные стимуляторы. Врачи признают его эффективным желудочным средством, оно полезно при лечении заболеваний глаз, стимулирует секрецию желчного пузыря. Народные целители используют алоэ в качестве слабительного средства.

Мазь из алоэ применяют для лечения плохо заживающих ожогов, ран и повреждений на коже.

Предостережение: чрезмерные дозы алоэ могут негативно влиять на почки. Ни в коем случае нельзя применять алоэ беременным и людям, плохо переносящим кровотечения.

Способы приготовления и применения препаратов из алоэ такие же, как из агавы.

Рецепты целительницы Богданы

Измельчить 30 г листьев алоэ, влить 150 мл воды и смешать в миксере. Настаивать 1 ч, затем прокипятить 3 мин, охладить и процедить через марлю. Полоскать горло не менее 3 раз в день.

Алтей лекарственный

Корни алтея заготавливают в середине весны или осенью. Кроме корней, лекарственную ценность имеют молодые листья и цветки, которые сушат в защищенном от солнца месте.

В народной медицине чаще всего используют корень алтея. При болях в горле его советуют жевать сырым. Алтей снимает раздражение, спазмы; оказывает отхаркивающее действие. Экстракт алтея применяют внутрь при воспалительных процессах в организме, а также используют наружно для заживления открытых ран, язвочек, фурункулов.

Настой из корня алтея: 5 частей измельченного корня алтея лекарственного залить 100 частями охлажденной кипяченой воды, настаивать 30 мин, отжать и процедить.

Отвар: 6 г (1 ч. л. с горкой) измельченного корня алтея залить 180 мл (неполный стакан) кипятка, настаивать 10–15 мин, процедить. Принимать взрослым по 1 ст. л. каждые 2 ч; детям – по 1 ч. л. 4–5 раз в день.

Домашний экстракт: приготовить отвар из 10 г измельченного корня алтея и 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Приготовленный отвар перелить в жаростойкий горшочек, накрыть крышкой, замазать ее тестом и выпарить в русской печи или духовке до уменьшения объема вдвое. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день.

Домашний сироп: приготовить сахарный сироп из 65 частей сахара-рафинада и 35 частей воды; после того как сироп закипит, снять его с огня, сразу же добавить 4 части домашнего экстракта алтея и тщательно перемешать. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день.

Порошок: сушеные корни алтея истолочь и просеять. Порошок развести теплой кипяченой водой до густоты жидкой сметаны. Полученную смесь можно принимать непроцеженной.

Рецепты целительницы Богданы

При ангине 2 ст. л. цветков алтея залить 200 мл кипящей воды. Настаивать 10–15 мин, добавьте по вкусу мед. Пить теплым по 100 мл 2–3 раза в день.

Анис обыкновенный

Анис цветет в середине лета, имеет сильный специфический запах, в диком виде у нас не встречается. Плоды аниса и препараты из них оказывают спазмолитическое, обезболивающее, дезинфицирующее и ветрогонное средство. Анис вызывает кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшает спазмы гладкой мускулатуры кишечника, усиливает функцию железистого аппарата кишечника и бронхов, увеличивает лактацию.

Анисовое масло и плоды применяют при катарах дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, ларингитах, коклюше, гангрене легких и бронхоэктазах. Препараты аниса назначают при гастритах с пониженной желудочной секрецией, метеоризме и других нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине анис применяют как болеутоляющее и улучшающее секрецию средство, для повышения отделения молока у кормящих матерей, как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в частности при наличии песка и камней.

Предостережение: анис и средства на его основе противопоказаны беременным и людям с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Высокие дозы анисового масла при приеме внутрь могут вызвать раздражение желудка и головокружение.

Отвар из семян аниса: 15 г (1 ст. л. без верха) измельченных семян аниса залить 200 мл (1 стакан) кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по % – 54 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Масло из семян аниса принимают по 2–3 капли на кусочек сахара.

Нашатырно-анисовые капли принимают по 5—10 капель.

Рецепты целительницы Богданы

При коклюше 20 г плодов аниса залить 300 мл кипящей воды, закрыть крышкой, нагревать 15 мин на водяной бане. Охладить, процедить. Добавить 50 г меда. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

Арника горная

С лечебной целью применяют в основном цветки арники, реже используют листья и корни. Цветки и листья собирают в июне – июле, а корни – осенью.

В научной медицине арнику горную не используют, а вот в народе ее применяют довольно широко. Препараты из арники употребляют внутрь при бронхите, подагре, гриппе, болезнях сердца, судорогах, эпилепсии, сотрясении мозга и апоплексии (кровоизлиянии в мозг), а также как мочегонное средство. Арника обладает выраженным желчегонным действием, способна понижать уровень холестерина в крови.

Наружно препараты из арники применяют как сильное кровоостанавливающее средство при обширных ранениях, ушибах и опухолях (кровяных), невралгических болях; используют при сыпи на коже и на губах, при фурункулезе, ушибах, небольших ссадинах, мелких порезах, ревматизме и люмбаго.

Предостережение: арника относится к разряду ядовитых растений, поэтому следует соблюдать точную дозировку. Строго запрещено применение арники людям с повышенной свертываемостью крови.

Отвар из арники: 10 г (2 ч. л.) измельченной арники залить 200 мл (1 стакан) кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка: 100 г измельченных цветков арники залить 1л спирта (70°), дать настояться, процедить. В гомеопатических аптеках можно приобрести готовую настойку, приготовленную из корневища и свежей цветущей травы. Настойку можно применять неразведенной наружно как раздражающее и отвлекающее средство; в других случаях ее следует разводить охлажденной кипяченой водой в соотношении 1: 10.

Багульник болотный

Этот вечнозеленый кустарник издавна применяется в народной медицине для лечения многих заболеваний. В лекарственных целях используют не только его ароматные листья, но и стебли с семенами, которые собирают с августа до середины сентября.

Во всех частях этого кустарника (за исключением корней) содержатся различные эфирные масла и флавоноиды. Последние обладают сильнейшим противовоспалительным и отхаркивающим действием. Отвары, настои и сок из багульника рекомендуют использовать при таких недугах, как туберкулез легких, острый и хронический бронхит, энтероколиты и бронхиальная астма.

Багульник болотный способен остановить рост и размножение многих вредных организмов, например коклюшной и дифтерийной палочки, бета-гемолитического стрептококка и различных вирусов.

Наружно багульник применяют в виде компрессов и растираний для лечения ушибов, суставных недугов и различных поражений кожи.

Предостережение: багульник болотный относится к классу слабоядовитых растений, поэтому его использование требует предварительной консультации с врачом. При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы надо быть особенно осторожными, так как содержащиеся в этом растении вещества могут расширять сосуды. Кроме того, в растении содержатся активные вещества, которые повышают маточный тонус; именно поэтому его употребление категорически противопоказано беременным женщинам.

Отвар из багульника: 10 г (2 ч. л.) измельченного багульника залить 200 мл (1 стакан) кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Базилик

Базилик многие выращивают на приусадебном участке. С лечебной целью используют семена, цветки и листья. Лучшее время для сбора – период цветения. Сушить рекомендуется при температуре не выше 35 °С. Высушенное сырье нужно хранить в герметичной фарфоровой или стеклянной посуде.

Аромат базилика обусловлен высоким содержанием эфирного масла в надземной части растения. Эфирное масло базилика является мощным антисептиком и антиоксидантом, обладает обезболивающим, отхаркивающим и мочегонным действием, расслабляет гладкую мускулатуру матки, улучшает кровообращение, стимулирует физические и эмоциональные силы, помогает при бессоннице, снимает чувство тревоги.

Настой базилика принимают при хронических заболеваниях мочевого пузыря и желудка, при вздутии живота, для снятия спазмов, при метеоризме.

Предостережение: базилик рекомендуется использовать в ограниченных количествах, так как злоупотребление может привести к ухудшению зрения.

Настой: 20 г (1 ст. л. с горкой) измельченных цветков и листьев базилика залить 200 мл (1 стакан) кипяченой воды, выдержать на водяной бане 15 мин, затем настаивать 45 мин и процедить.

Отвар: 15 г (1 ст. л. без верха) измельченных семян или надземной части базилика залить 200 мл (1 стакан) кипятка, выдержать на водяной бане 30 мин, затем настаивать 10 мин и процедить.

Белладонна

В народной медицине используют только листья белладонны, которые обычно собирают во время цветения растения (июнь – август). Во время сбора надо быть предельно осторожными: нельзя прикасаться руками к лицу, глазам, губам, так как белладонна является очень ядовитым растением.

Главный алкалоид белладонны – атропин, обладающий спазмолитическим и нейрогенным свойствами; он снижает тонус кишечника, матки, бронхов и других гладкомышечных органов. Все алкалоиды, содержащиеся в белладонне, улучшают работу сердца, но могут повысить внутриглазное давление. Атропин получил широкое применение в офтальмологии, но если у человека повышенное глазное давление, ему противопоказано применение белладонны в качестве средства для лечения глаз.

Белладонну принимают при отравлении ядовитыми веществами и грибами. В корнях растения обнаружен скополамин – вещество, применяемое при лечении болезни Паркинсона.

Из листьев растения производят настойки, таблетки, экстракты и другие препараты для лечения различных болезней. Лечебные средства из белладонны оказывают противовоспалительное, болеутоляющее действие при язвах кишечника и желудка, болях в мышцах, туберкулезе и даже эпилепсии.

С помощью сока, выжатого из листьев растения, можно вывести пигментные пятна практически на любом участке кожи.

Свежий сок из белладонны рекомендуется принимать по 5—10 капель 2 раза в день.

Порошок из листьев: высушенные листья белладонны измельчить и просеять. Принимать по 0,01 —0,02 г (на самом кончике перочинного ножа) 2–3 раза в день.

Боярышник

Наиболее полезными частями растения являются цветки и листья, которые собирают во время цветения. Плоды боярышника следует снимать уже созревшими, когда они становятся полностью красными.

Боярышник является хорошим средством для лечения различных сердечно-сосудистых заболеваний. Для успешного оздоровления препараты из него необходимо принимать в течение длительного времени, а в некоторых случаях – постоянно. Важно, что даже при постоянном применении боярышник не оказывает каких-либо побочных действий.

Лечебные препараты из цветков и листьев боярышника рекомендуется принимать при сердечной недостаточности, чувстве давления в области сердца и легких формах брадикардических нарушений сердечного ритма.

Отвар из плодов боярышника: 20 г сушеных ягод залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Пить можно без дозировки, как чай.

Отвар из цветков боярышника: 1 ст. л. измельченных цветков боярышника залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Домашний экстракт (вытяжка) из плодов боярышника:

25 г измельченных сушеных плодов залить 100 мл кипятка, дать настояться, процедить. Приготовленный отвар перелить в жаростойкий горшочек, накрыть крышкой, замазать ее тестом и выпарить в русской печи или духовке до уменьшения объема вдвое. Принимать по 20–40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка из плодов боярышника: 25 г измельченных сушеных плодов залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, процедить. Спиртовую настойку принимать по 30–40 капель, а водочную – по 50–60 капель 3 раза в день перед едой.

Рецепты целительницы Богданы

1 часть свежего сока цветков боярышника залить 2 частями спирта (90°), настаивать в течение 15 дней, процедить. Принимать по 40 капель.

Буквица лекарственная

С лечебной целью используют стебли и листья, которые собирают во время цветения растения. Основные действующие вещества буквицы лекарственной – горечь и дубильные вещества. Оказывает на организм вяжущее, отхаркивающее, легкое слабительное и отчасти мочегонное действие.

Траву буквицы используют прежде всего при болезнях печени. При плохом пищеварении ее применяют как регулирующее, а иногда как легкое слабительное средство; при кашле – как отхаркивающее средство, облегчающее отделение мокроты.

Препараты из буквицы принимают внутрь при простуде, параличе, а также подагре. Отвар из буквицы с портвейном применяют при легочных кровотечениях.

Предостережение: препараты из буквицы не рекомендуется употреблять беременным и людям с выраженной гипотонией; с осторожностью следует применять при гастритах с низкой кислотностью, варикозе и тромбофлебите.

Отвар из буквицы: 1 ч. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по Уз стакана 3 раза в день.

Отвар из буквицы с портвейном: 2 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, добавить 2 ст. л. крепкого портвейна, дать настояться, процедить. Принимать ежедневно по 2 ст. л.

Валериана

В народе валериану называют также болячник, ароматник, кошачий корень, кошачья трава, мяун, лихорадочный корень, розовый тысячелистник, земляной ладан. С лечебной целью используют корни валерианы. Их выкапывают в сентябре, моют, тщательно вычесывают, удаляя мелкие корешки, и просушивают. Наиболее предпочтителен сбор двулетних растений, так как в их корнях содержится особенно много активных веществ.

Лечебный эффект достигается в результате комплексного воздействия веществ, входящих в состав корня валерианы. Валериану применяют при бессоннице, повышенной нервной возбудимости, невротическом сердцебиении, при спазматических болях в желудке и кишечнике, а также как успокаивающее. После принятия валерианы снижается нервное возбуждение. Из валерианы можно приготовить расслабляющую ванну, которая оказывает успокаивающее действие и улучшает сон.

В аптеках можно приобрести готовые препараты из корня валерианы: настойку простую и эфирную, экстракт густой, чай успокоительный. Подобные препараты можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Предостережение: при гипертонии валериана может производить возбуждающий эффект, что проявляется в нарушении сна и возникновении тяжелых сновидений. Длительное применение валерианы может привести к появлению головной боли, тошноте, угнетению функции органов пищеварения, нарушению деятельности сердца и возбуждению нервной системы.

Настой: 6—10 г (1–2 ч. л.) измельченного сушеного корня валерианы залить 200 мл (1 стакан) охлажденной кипяченой воды, настаивать 6–8 ч, процедить. Принимать взрослым по 1 ст. л. 3 раза в день, детям – по 1 ч. л. 3 раза в день.

Настойка на водке: корень валерианы мелко нарезать, всыпать в стеклянную емкость, заполнив ее на пятую часть, залить доверху водкой; настаивать в теплом месте 1 неделю. После этого массу отжать, настойку процедить сквозь полотно или марлю, сложенную вчетверо. Принимать по 15–30 капель 3 раза в день.

Порошок: сушеные корни валерианы измельчить и просеять. Принимать по 1–2 г на прием.

Рецепты целительницы Богданы

Отвар (при истерии): 6 г (1 ч. л.) измельченного сушеного корня валерианы залить 180 мл (1 неполный стакан) кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Для большей эффективности в отвар валерианы можно добавить отвар руты, подсластить медом (по вкусу) и пить по 1 ст. л. каждые 2 часа.

Василек полевой

В народной медицине используют только краевые цветки василька – воронковидные, не плодоносящие, пятизубчатые, синего или голубого цвета. Серединные цветки – плодоносящие, фиолетового цвета. Краевые цветки следует собирать сразу же, как только распустятся цветочные корзинки (в первой половине лета).

В научной медицине василек применяется в качестве легкого мочегонного средства. Народные целители используют василек как потогонное и желчегонное средство при желтухе, воспалении почек, водянке, простуде. Примочки с отваром василька применяют при некоторых глазных болезнях в качестве противовоспалительного средства, иногда используют в качестве прижигающего и дезинфицирующего средства.

Отвар из василька: 1 ч. л. измельченных сушеных цветков василька залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по % стакана 3 раза в день. Для наружного применения можно использовать примочки с отваром.

Вербена лекарственная

Вербена цветет с начала лета до середины октября. Стебли, листья и цветки собирают в период цветения, корни заготавливают осенью или весной.

Вербена оказывает спазмолитическое, болеутоляющее, желчегонное действие. Ее общеукрепляющие и тонизирующие свойства способствуют быстрому восстановлению сил в период болезни. Чай и отвар из листьев и цветков вербены – прекрасное восстанавливающее средство. В народной медицине вербену применяют при простуде, головной боли, коликах в кишечнике. Вербена превосходно действует на организм при хроническом гастрите, повышает содержание желудочного сока.

Компрессы и примочки с отваром вербены используют при воспалительных заболеваниях кожи, сыпях и трудно заживающих ранах – вербена обеспечивает организм противомикробной защитой, помогает очистить кожу. Настой вербены используют для полосканий при воспалении слизистой рта и для избавления от неприятного запаха.

В научной медицине вербена лекарственная не используется.

Предостережение: нельзя принимать препараты вербены при беременности и гипертонии.

Отвар: 1 ст. л. измельченной травы залить 500 мл воды, варить на слабом огне 5 мин, настаивать 45 мин, процедить. Принимать по 4 стакана 4 раза в день.

Вьюнок полевой

В лекарственных целях используют стебли с листьями, реже цветки. Вьюнок считается ядовитым и применяется только наружно как радикальное средство для заживления ран. Используют в основном примочки со свежим соком вьюнка или разведенной настойкой (в соотношении 1: 10).

Вьюнок не собирают как лекарственное растение, так как в сушеном виде он теряет свои свойства.

Отвар: 1 ч. л. измельченных цветков вьюнка залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Только для наружного применения(обработка ран, примочки).

Горечавка желтая

С лечебной целью используют корни растения, которые собирают осенью и быстро сушат при высокой температуре (50–60 °С), чтобы не допустить их порчи. Корни имеют слабый медовый аромат и очень горький вкус.

Благодаря высокому содержанию горького вещества горечавку желтую используют в научной медицине как средство, возбуждающее аппетит и улучшающее пищеварение. Для общего укрепления организма это растение является лучшим средством, чем золототысячник. В народной медицине горечавку применяют при различных болезнях желудка, селезенки и печени, а также для лечения золотухи, желтухи, кашля, лихорадки, дизентерии и цинги.

Отвар: 1 часть (по весу) измельченной сушеной травы залить 10 частями кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка на водке: 50 г измельченной сушеной травы залить 500 мл водки, настаивать в течение 8 дней, отжать, процедить. Принимать по 30–40 капель, растворив в 6 ст. л. воды, 3 раза в день.

Девясил

В лечебных целях используют в основном корень девясила, который обычно заготавливают осенью.

В корне девясила содержатся эфирные масла, смолы и витамин Е. Отвар корня оказывает отхаркивающее, антисептическое, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее действие. Кроме того, девясил помогает избавиться от глистов, лечит некоторые формы сахарного диабета, ревматизма и радикулита, повышает иммунитет.

Из корней девясила готовят различные настойки, отвары, чаи, мази.

Предостережение: девясил нельзя принимать людям, которые страдают болезнями сердца, а также беременным женщинам.

Отвар: 1 ст. л. измельченного корневища девясила залить 1 стаканом кипятка, пропарить на водяной бане 15–20 мин, остудить, отжать и процедить. Разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 54 стакана 2–3 раза в день за 1 ч до еды. Отвар девясила является хорошим общеукрепляющим средством.

Донник лекарственный

В доннике лекарственном содержатся кумарин, флавоноиды, сапонины, дубильные вещества, белок, эфирное масло, слизь. Препараты донника лекарственного оказывают отхаркивающий, седативный, ветрогонный, болеутоляющий эффект.

Содержащийся в растении кумарин повышает количество лейкоцитов в крови, улучшает мозговое, периферическое кровоснабжение, а также кровообращение органов брюшной полости. Улучшение кровообращения способствует уменьшению отеков, устранению воспалительных процессов.

В народной медицине донник используют для лечения бессонницы, мигреней, кашля, гипертонии, для лечения заболеваний яичников, климактерических расстройств и как лактогонное средство. Средства на основе донника эффективны для лечения герпеса, фурункулеза, трещин заднего прохода.

Для наружного применения делают припарки, компрессы из ошпаренных кипятком листьев и цветков, используют мази для рассасывания уплотнений, для ускорения созревания фурункулов и карбункулов.

В научной медицине донник используют для изготовления зеленого вытяжного пластыря.

Сбор проводят во время цветения растения, срезая верхушки и боковые побеги длиной до 30 см без грубых стеблей.

Предостережение: препараты из донника нельзя принимать больным с пониженной свертываемостью крови, при геморрагических васкулитах, заболеваниях почек и во время беременности.

Отвар: 20 г измельченного сушеного донника залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Домашний экстракт: 20 г измельченного сушеного донника залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. 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 ч. л. 3 раза в день.

Мазь: 1 часть домашнего экстракта тщательно перемешать с 4 частями сливочного масла или вазелина.

Дуб обыкновенный

Кору дуба и желуди используют в народной медицине с давних времен. Кору заготавливают с побегов молодых деревьев не толще 10 см в диаметре – у таких побегов кора тонкая, с гладким наружным слоем; в ней содержится до 20 % дубильных веществ.

10 %-й отвар коры дуба применяют в качестве вяжущего средства, полощут ротовую полость при стоматитах, ангинах, гингивитах и воспалении слизистой оболочки гортани и глотки. 20 %-й отвар коры дуба используют для лечения ожогов.

В народной медицине кору дуба широко применяют для остановки кровотечений из ран, при язве желудка, желудочных кровотечениях, наличии крови в моче, обильных менструальных выделениях, частых позывах к мочеиспусканию и поносах.

Ванны с отваром коры дуба принимают при усиленном потении ног (50—100 г коры на 1 л кипятка), для лечения золотухи и рахита. От пролежней применяют мазь из коры дуба и почек черного тополя. Из желудей и корня цикория делают отличный кофе, который помимо высокой питательности обладает лечебным эффектом.

Отвар коры для приема внутрь: 10 г измельченной коры дуба залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Отвар коры для наружного применения: 20 г измельченной коры дуба залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Использовать для примочек, компрессов, ванн.

Мазь: приготовить отвар из 20 г измельченной коры дуба и 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Приготовленный отвар перелить в жаростойкий горшочек, накрыть крышкой, замазать ее тестом и выпарить в русской печи или духовке до уменьшения объема вдвое. Для приготовления мази 1 часть сгущенного отвара тщательно перемешать с 4 частями сливочного масла или вазелина.

Рецепты целительницы Богданы

Отвар коры для лечения ожогов: 40 г измельченной коры дуба залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Использовать для примочек, компрессов, ванн.

Душица обыкновенная

Народные названия – материнка, матрешка, духовой цвет, пчелолюб, ладанка. С лечебной целью используют только цветки и листья. Сбор проводят во время цветения растения.

Основное действующее вещество душицы – эфирное масло; имеются также дубильные вещества, флавоноиды, горечи, фитонциды и витамин С. Благодаря этим веществам душица обладает противовоспалительным, желчегонным, мочегонным действием. В медицине настой душицы используют при бронхитах, коклюше и прочих бронхолегочных заболеваниях в качестве эффективного отхаркивающего и успокоительного средства.

Способность душицы подавлять микробную флору используется в лечении ангины, туберкулеза легких, при сыпи, золотухе и для ускорения заживления ран. Исследователями выявлено антистафилококковое действие душицы, поэтому отвары из нее полезны в качестве дополнительного средства при лечении стафилококковых инфекций, в том числе у детей. Отваром душицы полощут горло и рот при ангинах и стоматитах, проблемах с деснами, добавляют в ванны при лечении кожных заболеваний, лишаях, сыпи на коже. Компрессы с душицей помогают при стойких головных болях. Отвар душицы принимают внутрь при вялости кишечника.

Предостережение: душица – растение нетоксичное, поэтому побочных явлений при ее употреблении практически не бывает. Единственным противопоказанием является беременность. Не является противопоказанием для приема препаратов из душицы и детский возраст.

Отвар: 15 г измельченной сушеной душицы залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойка: 20 г измельченной сушеной душицы залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Масло: горсть мелко нарезанной травы залить 500 мл прованского (или подсолнечного) масла, настаивать в течение 8 ч, отжать и процедить.

Ванны: 50 г измельченной сушеной душицы залить 1 л кипятка, дать настояться, процедить. Отвар растворить в 10 л воды.

Ежевика (ежевика сизая)

С лечебной целью используют плоды, листья и корень растения. Плоды собирают в стадии полной зрелости, листья со стеблями заготавливают в течение всего лета, корни – осенью. В научной медицине ежевику не используют.

В народе ежевику считают полезным средством от поноса и дизентерии (взрослым дают листья и цветки со стеблями, детям – ягоды). При болезнях горла применяют как потогонное и противовоспалительное средство. Примочки с отваром из листьев ежевики применяют при экземах. Настойку из ягод ежевики используют при сильном переохлаждении, чтобы вернуть телу тепло. При катарах кишок принимают отвар из смеси листьев ежевики и цветков ноготков.

Отвар: 20 г измельченных сушеных листьев и корня ежевики залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать внутрь по 4 стакана 3–4 раза в день.

Настойка на ягодах: 1 часть измельченных сушеных ягод залить 10 частями водки, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 2–3 рюмки на прием (при переохлаждении).

Рецепты целительницы Богданы

Отвар для лечения энтерита: измельчить и смешать 2 части сушеных листьев ежевики и 1 часть сушеных цветков ноготков. 4 ч. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по И —% стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Женьшень

В переводе с китайского женьшень означает «человек-корень, корень жизни»; шеньцао – «божественная трава». С лечебной целью в научной и народной медицине широко используют корень растения.

Женьшень культивируется во многих странах. Там, где он растет, например в Китае, его добавляют в пищу, консервируют, готовят из него разнообразные чаи и т. д.

Корень женьшеня – самое активное и универсальное лечебное средство при упадке сил, переутомлении, общей слабости. Применяется для улучшения обмена веществ в организме, при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и почек, истощении, малокровии, гипертонии, ипохондрии, истерии, неврастении, половом бессилии и поллюциях, усиленном потоотделении, кровохаркании, одышке, сахарном диабете, туберкулезе легких, женских болезнях. Его используют также для лечения ревматизма и кожных заболеваний. Наружно корень женьшеня применяют для лечения ран и ушибов.

Народные целители особенно ценят корень женьшеня, полагая, что он способен продлевать жизнь.

Настойка: 30 г измельченного сушеного корня женьшеня залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать, процедить. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

Живокость полевая

Известно около 96 видов живокости; живокость полевая – самый распространенный вид. Для приготовления лекарственных препаратов применяют траву и семена.

Несмотря на то что живокость является ядовитым растением, ее широко используют в лечебных целях. Из живокости готовят чай, который оказывает мочегонное действие. Отвар травы живокости применяют при заболеваниях легких, мочеполовой сферы, застоях желчи и заболеваниях плевры, при нервных заболеваниях. Живокость используют в качестве вяжущего средства при поносе, язвах, чирьях и нарывах.

Живокость обладает свойством, останавливающим кровь, поэтому препараты из нее используют при кровотечениях. Мазь живокости применяют при переломах и ревматизме. Из отвара живокости делают компрессы и примочки для наружного применения при гной-

ном воспалении глаз, а также в качестве обезболивающего средства при переломах костей. При ожогах и ранах помогает свежий сок живокости. Порошок живокости оказывает противопаразитарное действие.

Предостережение: растение противопоказано беременным женщинам. Препараты на основе живокости также лучше не принимать людям с гипотонией, миастенией. При передозировке возможно отравление.

Отвар: 20 г измельченной сушеной травы залить 1 л кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Зверобой продырявленный

В зверобое содержатся такие действующие вещества, как гиперицин, эфирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, а также витамины С, РР. В этом растении присутствует и аментофлавон, который обладает противовоспалительным и противоязвенным эффектом.

В народной медицине зверобой называют средством от 99 болезней. Его используют в качестве кровоостанавливающего, вяжущего, противовоспалительного и дезинфицирующего средства. Отвар из зверобоя применяют для лечения хронических и обостренных колитов, при дизентерии и других нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Очень эффективен зверобой при хроническом гастрите. Отвар на основе зверобоя принимают для лечения воспалительных процессов, используют для полосканий при стоматите, гингивите, ангине и фарингите.

С помощью зверобоя лечат инфицированные раны, так как это растение оказывает противомикробное действие. Мазь из травы зверобоя служит отличным средством для лечения трофических и труднозаживающих ран. Настои на основе зверобоя используются наружно при ожогах, абсцессах, трещинах в сосках и маститах.

Зверобой собирают во время его цветения (с июня по август). Срезать надо исключительно верхушечные части длиной 25–30 см.

Предостережение: зверобой повышает чувствительность организма к солнечному свету. При его применении необходимо избегать длительного пребывания на солнце.

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

Домашний экстракт: приготовить 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.

Настойка: 30 г сушеной измельченной травы зверобоя залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать внутрь по 40–50 капель 3 раза в день после еды; для полосканий – развести 30–40 капель в 4 стакана воды.

Масло: 4 стакана порошка из сушеных листьев и цветков зверобоя залить 1 стаканом подсолнечного масла, настаивать в течение 3 недель, отжать и процедить.

Мазь: 1 часть домашнего экстракта зверобоя или настойки тщательно перемешать с 4 частями сливочного масла. Применять наружно.

Рецепты целительницы Богданы

При воспалительных заболеваниях женских половых органов измельчить и смешать 20 г коры дуба, 20 г цветков календулы, 15 г тысячелистника, 15 г зверобоя, 15 г бессмертника, 20 г цветков ромашки аптечной. 4–5 ст. л. сбора залить 1 л горячей воды, варить при слабом кипении 5–7 мин. Снять с огня, настаивать 1–2 ч, процедить. Добавить 10 мл

20 % – ной настойки прополиса. Использовать теплым для спринцеваний 1 раз днем и 1 раз на ночь.

Золототысячник зонтичный

С лечебной целью используют стебли с листьями. Собирают во время цветения (с середины июня до конца августа). Трава имеет нежный неопределенный запах и горький вкус. Известно, что в золототысячнике содержатся горькое вещество центаурин (вещество, которое замедляет наступление оргазма у мужчин), эфирное масло и слизь. В научной медицине его применяют для повышения аппетита, улучшения пищеварения и усиления перистальтики кишечника.

В народе золототысячник зонтичный применяют очень широко (особенно в Украине). Растение используют при диспепсии, в том числе у детей, дизентерии, изжоге, повышенной кислотности с отрыжкой, вздутии живота, лихорадке, малокровии, болезнях печени и почек, туберкулезе легких (пьют как чай), алкоголизме.

Отвар золототысячника зонтичного принимают без дозировки во время родов (пьют как чай), он действует как возбуждающее и укрепляющее средство.

Отвар: 10–15 г измельченной сушеной травы золототысячника залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка: 25 г измельченной сушеной травы золототысячника залить 100 мл спирта, настаивать в течение нескольких дней, отжать и процедить. Принимать по 15–20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

В аптеках можно приобрести готовый препарат «Настойка горькая»; это сложный препарат, в состав которого, кроме других компонентов, входит золототысячник зонтичный. Принимать по 10–20 капель несколько раз в день (для аппетита).

Рецепты целительницы Богданы

Отвар для борьбы с алкоголизмом: измельчить и смешать 4 части золототысячника зонтичного и 1 часть полыни. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Календула лекарственная

Целебные свойства календулы лекарственной разнообразны. Препараты на основе календулы способствуют заживлению гнойных ран и порезов, снижают воспалительные процессы, снимают припухлости, усиливают выделение пота, мочи и желчи. Календулу используют при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и желчных путей, при нарушении сердечного ритма, гипертонической болезни.

Настойки, настои и мази из календулы лекарственной применяют для лечения карбункулов, гнойных ран, язв, ожогов, фурункулов, ссадин и легких ранений, а также при воспалительных заболеваниях полости рта.

С лечебной целью используют цветки, которые заготавливают в период цветения растения (с июня по сентябрь).

Отвар из цветков: 10 г измельченных сушеных цветков календулы залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1–3 ст. л. 3 раза в день.

Настойка: 25 г измельченных сушеных цветков календулы залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Настойка для наружного применения: 10 мл настойки на спирту развести в 90 мл воды.

Настойка для спринцеваний и клизм: 1 ч. л. настойки на спирту развести в 1 стакане воды.

Мазь: 5 мл настойки на спирту тщательно перемешать с 10 г вазелина.

Калина обыкновенная

С лечебной целью используют кору и ягоды калины. В научной медицине применяют жидкий экстракт, реже – отвар из коры как кровоостанавливающее (при маточных и других внутренних кровотечениях), спазмолитическое и успокаивающее средство. Побочных явлений при употреблении этих препаратов не отмечено.

В народной медицине отвар из коры калины употребляют при внутренних и носовых кровотечениях, как укрепляющее и успокаивающее средство. Отвар или чай из ягод калины употребляют при кашле. При простуде помогает отвар из коры калины, а также смесь из свежих ягод с медом. Ягоды калины с сахаром рекомендуется принимать лицам, страдающим повышенным кровяным давлением. Сырые ягоды действуют как слабительное, свежий сок из них используют для удаления прыщей на лице.

Для лечения золотухи применяют сгущенный отвар из коры в смеси с отваром ромашки (в соотношении 1: 4).

Отвар: 10 г измельченной коры калины залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойка: 20 г коры и сушеных ягод калины залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 20–40 капель 3 раза в день.

Каштан конский

Каштан широко применяют во многих странах. С лечебной целью используют цветки, плоды, кору и кожуру спелых плодов.

Отвары или настои коры, цветков, плодов и кожуры обладают вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим и противосудорожным действием.

Отвар коры применяют как эффективное внутреннее и наружное средство при геморрое, хронических и воспалительных заболеваниях кишечника, особенно при упорных поносах, повышенной кислотности желудочного сока, болезнях селезенки, заболеваниях дыхательных путей, насморке с сильным воспалением слизистой оболочки носа и горла, при малярии, как кровоостанавливающее средство при различных внутренних кровотечениях, особенно маточных, как хорошее внутреннее и наружное средство при ревматизме, подагре и ишиасе. Из отвара коры ветвей делают ванны при геморроидальных кровотечениях.

Сок из свежих цветков каштана принимают при расширении и тромбозах вен и при воспалении геморроидальных узлов. При длительном употреблении сока из цветков каштана геморроидальные боли прекращаются и, если болезнь не запущена, шишки исчезают. Настойку из цветков на спирте или водке втирают при ревматических, подагрических и артрических болях.

Отвар из кожуры спелых плодов каштана используют для спринцеваний при маточных кровотечениях, возникающих в период климакса или по другим причинам (кроме злокачественных новообразований).

Порошок из плодов принимают при простудных заболеваниях дыхательных путей. Настойкой из плодов каштана лечат геморрой, варикозное расширение вен, тромбофлебит, гипертонию. Плоды, очищенные от кожуры, оказывают сильное рассасывающее действие.

Известны случаи, когда конский каштан оказывал хорошее воздействие при мастопатии, мастите и застое молока при кормлении грудью. Для лечения необходимо нежными массирующими движениями без сильного нажима катать орех по коже груди.

Народные целители считают, что конский каштан обладает особой целебной энергией, которая ограждает человека от любых хворей и недомоганий. Они рекомендуют всегда носить в карманах 1–2 ореха каштана (один и тот же орех можно носить с собой в течение 2–3 лет).

Настойка из плодов: 50 г измельченных каштанов залить 500 мл водки, настаивать 5–7 дней, процедить.

Настойка из цветков: 20 г измельченных цветков каштана залить 500 мл водки, настаивать 14 дней, отжать и процедить.

Крапива жгучая

В медицинских целях используются практически все части растения – корневище, листья, семена. Сбор надземных частей крапивы происходит в период ее цветения. После сушки листья отделяют от стеблей. Корни выкапывают ранней весной или поздней осенью.

Благодаря содержащимся в крапиве веществам ее используют как витаминосодержащее, противовоспалительное, кожнораздражающее и кровоостанавливающее средство.

Листья крапивы входят в состав желудочных, витаминных и слабительных чаев. Отвар крапивы рекомендуется принимать при острых и хронических заболеваниях печени и желчных путей, желчнокаменной болезни и при хронических запорах. По некоторым данным, крапива нормализует обмен веществ.

В народной медицине крапиву используют для лечения болезней почек, мочевого пузыря, подагры. Применяют ее при малокровии и туберкулезе легких как общеукрепляющее средство. Эффективно применение крапивы при простатите и аденоме простаты для улучшения оттока мочи.

Наряду с другими растениями крапива входит в состав противоастматических чаев, используется как радиозащитное, антистрессовое, ранозаживляющее средство. Из свежей крапивы делают компрессы для лечения ревматизма и болезней суставов. Сок крапивы применяют при язве желудка. Засахаренные корни используют при застарелом кашле.

Предостережение: крапива усиливает маточные сокращения, поэтому ее не рекомендуют использовать во время беременности, особенно в последнем триместре. Нежелательно использовать крапивные сборы при отеках и застое жидкостей в случаях острой сердечной и почечной недостаточности. В последнее время появились сведения о том, что крапива сгущает кровь, поэтому ее надо принимать с осторожностью людям, склонным к тромбообразованию, сердечникам, при сужении кровеносных сосудов в результате атеросклероза.

Отвар листьев крапивы: 15 г измельченных сушеных листьев крапивы залить 200 мл кипятка, дать настояться, отжать и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар корней и семян (от глистов): 15 г измельченных корней и семян залить 200 мл кипятка, дать настояться, отжать и процедить. Принимать по 2–3 ст. л. на один прием.

Рецепты целительницы Богданы

Отвар корней и семян (от глистов): 15 г измельченных корней и семян залить 200 мл кипятка, дать настояться, отжать и процедить. Принимать по 2–3 ст. л. на один прием.

Кровохлебка лекарственная

В научной медицине кровохлебка довольно хорошо изучена. Препараты из этого растения широко применяются в качестве кровоостанавливающих, противовоспалительных, вяжущих, болеутоляющих и бактерицидных (дезинфицирующих) средств. Применять препараты из кровохлебки рекомендуется при воспалениях слизистых оболочек (ротовой полости, носа), в особенности при бактериальных заболеваниях (грипп, ангина и пр.).

С лечебной целью используется корень растения, обладающий сильно вяжущим вкусом при отсутствии запаха.

Как вяжущее и кровоостанавливающее средство препараты из этого растения употребляют при всех значительных расстройствах функциональной деятельности желудка и кишок, при поносе, даже кровавом, кровохаркании и маточном кровотечении.

Отвар: 15–30 г измельченного корня кровохлебки залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

Настойка: 30 г измельченного корня кровохлебки залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 50 капель (1 ч. л.) 3–4 раза в день.

Крушина

Сбор коры крушины начинается в марте – апреле, когда идет сокодвижение, и продолжается вплоть до появления листьев.

Кора крушины имеет ряд целебных свойств. В ней содержатся различные смолянистые вещества, которые положительно влияют на работу желудочно-кишечного тракта. В листве и плодах крушины имеются алкалоиды, способствующие хорошему кровообращению.

Отвар или жидкий экстракт из коры крушины принимают как слабительное при запорах, для лечения спазматических колик, трещин в прямой кишке.

Отвар: 20 г измельченной коры крушины залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане в течение 20 мин, дать настояться, отжать и процедить. Принимать по 4 стакана на ночь. Действие отвара или экстракта наступает приблизительно через 10–12 ч после употребления.

Лавровое дерево (лавр)

В лавре содержится целый комплекс веществ, оказывающих благотворное влияние на организм человека, что дает возможность активно использовать это растение в народной медицине. С лечебной целью используют не только листья дерева, но и его плоды, а также содержащееся в них эфирное масло.

В лавровом дереве содержатся такие вещества, как гераниол, цинеол, кетоны, спирты, терпены, фелландрен и многие другие ценные вещества. Лавровый лист является отличным успокаивающим, противогипертоническим, мочегонным, потогонным средством, способствует снижению уровня сахара в крови. Благодаря наличию фитонцидов его можно применять наружно как противогрибковый, а также антибактериальный препарат.

Плоды лаврового дерева используют даже для лечения рака. В небольших количествах их можно принимать для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта, повышения аппетита.

Масло лавра используют для лечения ушибов и мышечных растяжений, для втираний при параличе, как обезболивающее при болях в ухе.

Предостережение: лавровый лист не рекомендуется принимать во время беременности, поскольку его компоненты с большой вероятностью могут спровоцировать выкидыш.

Масло: 30 г мелконарезанных лавровых листьев залить 200 мл растительного масла, настаивать в теплом месте 6 дней, затем отжать и процедить.

Лапчатка гусиная (гусиная лапка)

С лечебной целью используют траву, плоды и свежий сок растения. Траву собирают во время цветения (май – сентябрь), а плоды – полностью созревшими.

В народной медицине отвар из травы лапчатки гусиной принимают при судорогах различного характера (даже при столбняке) как профилактическое средство, поскольку он действует относительно медленно.

Кроме того, растение обладает вяжущим и отчасти болеутоляющим действием. Препараты из лапчатки гусиной рекомендуется принимать при спазмах и болях в желудке, для нормализации функции толстого кишечника и предупреждения запоров. Отвар из травы пьют при сильных маточных болях и болезненных менструациях (в сочетании с компрессом из этого растения на низ живота). Эффективнее действует отвар из плодов лапчатки гусиной на молоке. Отвар из травы на козьем молоке является сильным мочегонным средством.

Свежий сок растения в смеси с соком зеленой ржи является эффективным средством для лечения желчнокаменной болезни и болезней печени.

Отвар из травы: 20 г измельченной сушеной травы лапчатки гусиной залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из плодов на молоке: 1 ч. л. семян лапчатки гусиной залить 1 стаканом кипящего молока, дать настояться, процедить. Выпить в течение дня в два приема.

Рецепты целительницы Богданы

Состав для лечения желчнокаменной болезни: 1 часть свежего сока лапчатки гусиной смешать с 1 частью свежего сока зеленой ржи. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Лен

Лен выращивают в качестве культурного растения. Лечебными свойствами обладают плоды льна – шаровидные коробочки с многочисленными сплюснутыми блестящими коричневыми семенами. В семенах льна содержится 12 % слизи, около 40 % жирных масел, 20 % белков и другие вещества. Льняное масло не только лекарство, но и очень ценный пищевой продукт.

Широкое применение семян льна обусловлено обволакивающим, мягчительным действием слизи, содержащейся в них. Показанием к применению является хронический запор, воспаление слизистой оболочки желудка, ротовой полости и глотки, раздражающий кашель, увеличенная печень, фурункулы.

Измельченные семена льна употребляют в качестве слабительного средства. С этой целью утром и вечером необходимо принимать хотя бы по 1 ст. л. семян. Для удобства их можно перемешать с молоком или киселем. Действие семян льна усилится, если перемешать их с медом или фруктовым сахаром (фруктозой). Очень важно запивать льняное семя большим количеством жидкости, так как лишь в этом случае оно разбухнет надлежащим образом и окажет эффективное действие.

Теплый настой из семян льна применяют для полоскания при воспалениях слизистой ротовой полости и горла, охриплости или раздражающем кашле.

Компрессы из кашицы семян оказывают болеутоляющее и мягчительное действие при фурункулезе. Горячий компресс применяют при зубной боли, ревматизме, а особенно при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Для компресса горсть измельченных семян льна нужно насыпать в мешочек и замочить в горячей воде; когда семена набухнут, приложить мешочек (пока он горячий) к больному месту.

Раньше считалось, что употребление семян льна опасно, так как в них содержится синильная кислота, которая, как известно, очень ядовита. Однако это справедливо лишь отчасти. На самом деле количество этой кислоты в семенах льна настолько мало, что она не представляет угрозы для здоровья человека.

Настой: 2 ч. л. семян льна залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды, настаивать 20 мин (изредка перемешивая). Перед употреблением жидкость слить и немного подогреть.

Отвар из семян: 2 ч. л. нетолченых семян льна залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин (изредка перемешивая), затем процедить через плотную ткань.

Лопух

Лопух в народной медицине относится к разряду наиболее важных лекарственных растений. С лекарственной целью используют корень, листья и семена. Корень лопуха заготавливают ранней весной до появления листьев или осенью.

В корне лопуха содержатся протеины, полисахарид инулин, пальмовая и стеариновая кислоты, эфирные масла, слизи, горечи, дубильные вещества. В листьях лопуха содержится аскорбиновая кислота, а в семенах – еще и жирные масла и гликозид арктиин.

В народной медицине лопух используют как потогонное, мочегонное, противовоспалительное, молокогонное, иммуностимулирующее и укрепляющее средство. Лекарственные препараты из корня лопуха улучшают минеральный обмен, стимулируют образование протеолитических ферментов поджелудочной железы и оказывают слабое желчегонное действие.

Отвар из корня лопуха является хорошим мочегонным и отличным очищающим средством при заболеваниях мочеполовых органов. Для лучшего эффекта лопух применяют в сочетании с иными мочегонными средствами и формами: при лечении диабета корни лопуха смешивают со стручками фасоли и листьями черники в равных пропорциях, а при лечении ревматизма корень лопуха соединяют в равных частях с корнем девясила.

При хронических запорах принимают отвар из семян лопуха. Лекарственный настой из листьев растения используют наружно для лечения гнойных язв, лишая, экземы. Свежий сок лопуха полезен при лечении ран и рака кожи. Для лечения хронических ран успешно применяют отвар корня, мазь или масло. Свежие листья растения используют в качестве компрессов для лечения незаживающих ран, при мастопатии и болях в суставах.

Лопух широко используют для укрепления волос и в борьбе с их выпадением. Настой корней на оливковом масле применяют при выпадении волос, себорее и гнездовой плешивости.

Легкий отвар из корня: 15 г измельченного корня лопуха залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар из семян (как слабительное): 20 г семян лопуха залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20 минут, процедить. Пить по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Мазь из корня лопуха (для лечения ожогов): приготовить отвар из 4 ст. л. измельченного корня лопуха и 4 стаканов кипятка, уварить до уменьшения объема вдвое. Уваренный отвар остудить и смешать с коровьим маслом в пропорции 1: 4.

Репейное масло: 80 г измельченного корня лопуха залить 1 стаканом оливкового масла, настаивать 10 суток, затем проварить на слабом огне 15 мин, остудить и профильтровать. Репейным маслом смазывают ожоги, а при выпадении волос втирают в кожу головы.

Рецепты целительницы Богданы

Мазь из корня лопуха (для укрепления волос): отвар корня лопуха уварить до уменьшения объема вдвое. Смешать пополам с подогретым свиным внутренним жиром, поместить в жаростойкий горшочек, прикрыть крышкой, замазать ее тестом, поставить в печь (или духовку) на несколько часов. С остывшей загустевшей массы слить воду (если она не вся выпарилась). Такая мазь является очень хорошим средством для укрепления и роста волос.

Любисток лекарственный

С лекарственной целью используют корни, траву и плоды. Во всех частях растения содержится эфирное масло (до 2 %).

Любисток обладает мочегонным, желчегонным, седативным, спазмолитическим, болеутоляющим, ранозаживляющим, противозудным, противовоспалительным, антибактериальным и отхаркивающим действием. Он повышает аппетит, улучшает пищеварение, снижает метеоризм, стимулирует менструальный цикл.

Препараты любистка лекарственного стимулируют деятельность мужских половых желез, моторику желудочно-кишечного тракта, уменьшают одышку и улучшают общее состояние больных. Отмечено, что длительный прием любистка снижает возбудимость нервной системы, способствует ликвидации малокровия.

Настой из корней любистка применяют наружно для удаления веснушек и пигментных пятен, для лечения дерматитов, лишая, нейродермита, псориаза, обыкновенных угрей, экземы, ран и язв. Отвар из плодов любистка лекарственного – действенное средство от глистов. Свежие листья растения прикладывают к голове для снятия головной боли.

Предостережение: лекарственные препараты из любистка противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Не следует принимать их беременным женщинам, так как они вызывают прилив крови к органам малого таза и могут стать причиной выкидыша.

Отвар из корня: 15 г измельченного корня любистка залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар из листьев или плодов: 1 ч. л. измельченных сушеных листьев или плодов любистка залить неполным стаканом кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Мать-и-мачеха

Мать-и-мачеха – это многолетнее травянистое растение с золотисто-желтыми цветками. Обычно в лечебных целях используют листья мать-и-мачехи, реже цветки.

Мать-и-мачеху используют для лечения заболеваний дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, почек, при коклюше и диатезе. Отвар из цветков и листьев мать-и-мачехи обладает антисептическими свойствами, его принимают для улучшения зрения, повышения иммунитета. Ванны с отваром принимают при отеках ног. Экстракт из листьев растения с сиропом служит хорошим тонизирующим средством и успешно применяется для лечения зимних простуд и гриппа. Свежий весенний сок мать-и-мачехи в сочетании с молоком (2–3 ч. л. на 1 стакан теплого молока) отлично помогает при астме, заболеваниях бронхов

и осложнениях у курильщиков. Настойку мать-и-мачехи с добавлением крапивы втирают в кожу головы при выпадении волос.

Предостережение: людям, страдающим алкоголизмом и заболеваниями печени, лучше воздержаться от употребления настоев из мать-и-мачехи. Препараты из растения противопоказаны беременным и кормящим женщинам, а также детям до двух лет. Курс лечения с помощью этого растения не должен превышать 2–3 недель, иначе могут возникнуть побочные явления: тошнота, повышение температуры, боли в животе и диарея.

Отвар: 10–15 г измельченных сушеных листьев мать-и-мачехи залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

Медуница лекарственная

В лечебных целях используют стебли с листьями. Траву собирают во время цветения и быстро сушат, чтобы она не почернела. Вместо медуницы лекарственной в народе часто используют ее родственный вид – медуницу темную. Оба вида применяют как отхаркивающее средство. Еще один вид растения – медуница мягчайшая – используется как обеззараживающее и кровоостанавливающее средство.

Есть данные, что медуница полезна при желудочных болезнях (запорах, поносах, болях в животе).

Отвар: 10 г измельченной сушеной травы медуницы залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Мелисса лекарственная

Известны и другие народные названия мелиссы – лимонная, медовая, пчелиная трава, маточник, лимонная мята. Для приготовления отваров собирают только листья в самом начале цветения растения (в июле), для выгонки масла – листья со стеблями.

В химический состав мелиссы входят эфирное масло, дубильные вещества, горечь, витамин С. В фармакологии из растения изготавливают мочегонные, ветрогонные, улучшающие пищеварение и успокаивающие препараты. В научной медицине используется только масло из мелиссы.

В народной медицине мелисса получила очень широкое применение – из нее готовят отвары, масло, настойки на водке или спирте.

Отвар из травы мелиссы помогает при сильных болях в желудке, головокружении, при обмороках и истерических припадках (входит в состав успокаивающих средств).

Масло из мелиссы принимают внутрь (не более 15 капель) при болях в области сердца, сердцебиении, ревматизме и как потогонное средство. Мелисса также используется как средство для улучшения обмена веществ и входит в состав ароматических ванн.

Предостережение: мелиссу нельзя принимать людям с артериальной гипотензией. Неправильное употребление мелиссы может привести к негативным последствиям: ванны, отвары и настойки из мелиссы могут усилить воспалительные процессы при поврежденных кожных покровах, фурункулах, акне или гнойниках. Встречается информация о негативном влиянии мелиссы на мужскую потенцию.

Отвар: 10–15 г измельченной сушеной мелиссы залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настойка (для наружного применения): 25 г измельченной сушеной мелиссы залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить.

Мята перечная

Действующим веществом мяты является эфирное масло, которое содержится в листьях (2,40—3,75 %), соцветиях (4–6 %) и стеблях (до 0,3 %). Эфирное масло мяты в основном состоит из ментола (41–65 %). В листьях помимо эфирного масла содержатся каротин, гесперидин, бетаин, урсоловая и олеаноловая кислоты, микроэлементы (медь, марганец, стронций и др.). Заготавливают листья мяты в начале или во время цветения, когда большая половина цветков находится в фазе бутонизации (июль – август), в это время в них накапливается наибольшее количество эфирного масла. После сбора листья сразу же сушат. Масло получают из сушеных листьев.

Активные вещества, содержащиеся в мяте перечной, уменьшают колики, препятствуют развитию возбудителей болезней.

Мятный чай эффективен при нарушениях деятельности желудка и кишечника, тошноте, запоре, применяется для улучшения пищеварения. Кроме того, мятный чай показан при недомоганиях, связанных с менструациями, оказывает желчегонное действие.

Настойка мяты перечной помогает избавиться от тошноты и позывов к рвоте, улучшает пищеварение, повышает аппетит, снижает сердцебиение.

Ингаляции с мятой перечной рекомендуется делать при простуде.

Масло мяты перечной используют наружно при лечении укусов насекомых, последствий ожогов, а также в косметологии. Масло успокаивает нервную систему и снимает головную боль, освежает кожу, обладает обезболивающим свойством.

Мяту перечную широко используют для ароматизации различных лекарств и пищевых продуктов.

Предостережение: при злоупотреблении мятой у чувствительных людей могут возникнуть симптомы отравления. Мята перечная противопоказана маленьким детям. Также не стоит усердствовать с употреблением настойки мяты перечной и мятного чая людям с пониженным артериальным давлением, так как это может вызвать сонливость и упадок сил.

Отвар: 5—20 г измельченных сушеных листьев мяты залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка: 15–30 г измельченных сушеных листьев мяты залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 15–40 капель 3 раза в день.

Настурция

Настурцию выращивают как декоративное растение. В лечебных целях используют цветки, плоды и листья растения. У незрелых плодов настурции островатый вкус, который напоминает вкус каперсов (точнее, цветочных почек с каперсового куста). В незрелых плодах и листьях настурции содержится много витамина С (аскорбиновой кислоты), благодаря чему они обладают хорошими противоцинготными свойствами.

В научной медицине настурция не используется, но в народной медицине сок или отвар из цветков и листьев настурции часто принимают от цинги (в смеси с похожими по действию травами) и при мочекаменной болезни. Отвар из цветков настурции с медом полезен при детской молочнице (для полоскания рта).

Отвар: 20 г измельченных сушеных цветков и листьев настурции залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 4 раза в день.

Облепиха

Облепиха – ценное лекарственное растение, готовый природный поливитамин: в ее плодах и листьях содержатся витамины А, С, B_1, B_2 и Е. В лечебных целях используют листья, плоды и семена растения. Из плодов изготавливают знаменитое облепиховое масло.

Облепиховое масло очень ценится в гинекологии, его применяют при лечении эндоцервицитов, эндометритов, кольпитов, при эрозии матки и различных воспалениях женских половых органов. Масло дает положительные результаты при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, облепиховое масло применяют наружно при лучевых поражениях кожи, любых инфекционных заболеваниях как бактерицидное средство.

Отвар из плодов и листьев используют для лечения болезней желудка, для борьбы с ревматизмом. Отвар из семян принимают как слабительное средство.

Отвар из веток и плодов используют для внутреннего и наружного применения при выпадении волос и облысении, а также как питательное косметическое средство.

Плоды облепихи успешно используют в народной медицине как болеутоляющее и противоцинготное средство. Их можно употреблять в пищу в сыром виде или приготовить из них варенье, повидло, желе, пастилу, настойку, наливку или сварить кисель.

Облепиховое масло: из ягод облепихи отжать сок, дать отстояться 1–2 месяца. 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. Масло следует хранить в холодильнике.

Одуванчик лекарственный

В лечебных целях используют корни и листья растения. Все части растения выделяют млечный сок. В одуванчике содержатся сапонин, инулин, горькое вещество тараксацин, слизь, витамины А и С.

В научной медицине применяются только корни одуванчика – для возбуждения аппетита, как желчегонное средство, для профилактики запоров.

В народной медицине растение получило широкое лечебное применение. Препараты из одуванчика используют в качестве мочегонных, желчегонных и отхаркивающих средств.

Препараты из корней одуванчика принимают при катарах желудка и кишок, для возбуждения аппетита. Отвар из корня – действенное средство при хроническом запоре.

Отвар из корня одуванчика с корнем лопуха (в равных пропорциях) применяют наружно для лечения экземы. Порошок из корня одуванчика, смешанный с медом, используют в качестве мази от экземы.

Отвар из корня: 20 г измельченного корня одуванчика залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Пить как чай по %– 4 стакана 3–4 раза в день.

Порошок: сушеные корни одуванчика истолочь и просеять. Принимать по 0,3 г (на кончике перочинного ножа) 3 раза в день.

Рецепты целительницы Богданы

Мазь от экземы: порошок из одуванчика смешать с медом, нанести на пораженный участок кожи.

Смыть через некоторое время теплой молочной сывороткой.

Пастушья сумка

В лечебных целях используют стебли с листьями, которые собирают во время цветения растения.

Пастушья сумка обладает ценными лечебными свойствами. Препараты из нее регулируют обмен веществ, а также являются мочегонными, вяжущими, кровоостанавливающими средствами (при легочных, почечных, маточных или чрезмерных менструальных кровотечениях), их применяют для сокращения мускулатуры матки.

Препараты из пастушьей сумки используют в научной медицине, их продают в аптеках в готовом виде (например, жидкий экстракт).

В народной медицине пастушья сумка используется с давних времен. Прежде всего ценятся ее кровоостанавливающие свойства.

Кроме того, растение оказывает вяжущее действие. Свежий сок с водкой является действенным средством при поносах (40 капель сока развести в рюмке водки).

Препараты из пастушьей сумки принимают при заболеваниях почек, как мочегонное, при кавернах в легких (туберкулезе).

Предостережения: препараты из пастушьей сумки нельзя принимать людям, страдающим тромбофлебитом, и беременным женщинам. Возможна также индивидуальная непереносимость.

Отвар: 10 г измельченной сушеной травы залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Отвар можно использовать как наружное средство при кровотечениях.

Домашний экстракт: приготовить отвар из 10 г измельченной сушеной травы и 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. 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 ч. л. 3 раза в день.

Пижма

В качестве лекарственного сырья используют соцветия пижмы, сбор которых производят в начале цветения.

В народной медицине пижму применяют как эффективное средство от глистов, преимущественно остриц и аскарид (эфирное масло пижмы оказывает хорошее глистогонное действие). Кроме того, пижму используют при заболеваниях печени и желчного пузыря (при холецистите, гепатите, ангио-холите), при желудочно-кишечных заболеваниях (язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите, энтероколите), а также при головной боли, лихорадке, нервных расстройствах, женских болезнях и артериальной гипотензии. В некоторых случаях пижму используют как средство для возбуждения аппетита.

Предостережение: существует несколько видов пижмы, один из которых является ядовитым. Внешне эти формы трудноразличимы, поэтому надо быть осторожными при сборе растения. Признаками отравления являются судороги, головокружение, боль во всем теле и одышка, могут возникать аллергические реакции. В случае отравления требуется срочное промывание желудка. Применение пижмы во время беременности запрещено.

Отвар: 5 г измельченных сушеных соцветий залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Выпить за день в 3 приема.

Настойка: 25 г измельченных сушеных соцветий залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день (при болезнях желудка).

Порошок: сушеные соцветия пижмы истолочь и просеять. Принимать по 2–3 г с медом 2–3 раза в день.

Подорожник

Подорожник – широко распространенное травянистое растение. С лекарственной целью используют листья и семена. Листья подорожника лучше собирать весной в начале цветения или поздней осенью.

В листьях подорожника содержатся гликозид аукубин, дубильные и горькие вещества, алкалоиды, сапонины и смолы, ферменты эмульсин и инвертин, никотиновая кислота, каротин, витамины С и К, олеин, фитонциды, лимонная и аскорбиновая кислоты, много калия.

Свежие листья, а также приготовленный из них сок, настой или экстракт оказывают ранозаживляющее, кровоостанавливающее, отхаркивающее и гипотензивное действие. В листьях подорожника содержится целый ряд веществ, оказывающих антиязвенное действие и нормализующих холестериновый обмен. Спиртовые и водные экстракты из листьев служат незаменимым средством при осложненных формах язвенной болезни, их назначают при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Сок, приготовленный из листьев подорожника, применяют для лечения хронических колитов, гастритов, энтероколитов.

Отвар из подорожника весьма эффективен при дизентерии и диспепсии.

Настой из листьев и семян подорожника назначают в качестве отхаркивающего средства при бронхите, пневмонии, туберкулезе.

Препараты из подорожника применяют наружно в виде компрессов и пластырей при фурункулах, различных воспалениях кожи, после прививок, укусов пчел и других насекомых. Сок подорожника способствует снятию воспаления и очищению раневой поверхности от гноя.

Предостережение: средства из подорожника нельзя применять при склонности к тромбообразованию.

Отвар из листьев: 10–15 г измельченных сушеных листьев подорожника залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар из семян: 10 г толченых семян подорожника залить 100 мл кипятка, дать настояться, процедить. Выпить за один прием. Принимать 3 раза в день.

Отвар из семян (как отхаркивающее): 10 г семян подорожника залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

Рецепты целительницы Богданы

Пластырь для лечения нарывов: свежие листья подорожника измельчить, растереть, тщательно смешать с солью, свиным салом и мякишем хлеба.

Пол-пола (эрва шерстистая)

Трава произрастает в странах Африки, Саудовской Аравии, Австралии, Индонезии, в том числе на острове Цейлон, где ее до сих пор используют в полном соответствии с древними рецептами, передающимися из поколения в поколение. У нас ее можно приобрести в аптеках. Цейлонские медики настоятельно рекомендуют употреблять пол-полу жителям больших городов с повышенным радиоактивным фоном.

Пол-пола оказывает благотворное влияние при лечении большого количества заболеваний – она прекрасно противодействует бронхиту, трахеиту, простудным заболеваниям,

уменьшает воспаление, очищает дыхательные пути от токсинов и слизи. Кроме того, трава обладает мочегонным и антибактериальным действием, способствует лечению гастрита, колита, инфекционных и иных заболеваний мочеполовой системы.

Пол-пола нормализует деятельность почек, приводит в порядок нервную систему. Поскольку в траве содержится большое количество нитрата калия, она является ценным калийсберегающим диуретиком.

Благодаря своим уникальным целебным свойствам пол-пола снижает свертываемость крови и препятствует образованию тромбов в сосудах.

Растение помогает при артритах, уменьшает боль в позвоночнике при спондилезе, улучшает состояние кожи – восстанавливает нормальный цвет лица, избавляет от сыпи.

Трава приятна на вкус, поэтому ее можно использовать как ежедневное профилактическое средство. Чай из пол-полы можно принимать в любое время суток, тем более что трава не имеет никаких противопоказаний к использованию.

Полынь

Полынь – пахучее многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют верхушки цветоносных стеблей, которые заготавливают в период цветения растения.

Полынь оказывает противосудорожное, противомалярийное, противоглистное, антисептическое и легкое снотворное действие.

Полынь обладает многими целебными свойствами: возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, способствует выделению желчи, увеличивает кислотность желудочного сока, стимулирует деятельность кишечника и желудка, способствует заживлению ран, рассасыванию различных припухлостей и уменьшению воспалительных процессов. Полынь горькая является отличным средством для лечения заболеваний желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

Настойку из полыни применяют наружно при гнойных ранах, язвах, припухлостях, а также для примочек, полоскания рта, компрессов при ушибах. Кроме того, настойку используют для лечения мозолей и чесотки.

Предостережение: полынь нельзя принимать беременным женщинам, поскольку это может привести к выкидышу. Нужно строго соблюдать рекомендуемую дозировку. Передозировка может вызвать воспаление желудка, сопровождаемое тошнотой и рвотой.

Отвар: 10 г измельченной сушеной полыни залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка: 25 г измельченной сушеной полыни залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по К ч. л. 3 раза в день.

Чай из свежей полыни: 1 ч. л. мелко нарезанной полыни залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 20 мин, отжать и процедить. Принимать по % стакана (лучше с добавлением меда по вкусу) 3 раза в день за 30 мин до еды.

Чай для повышения аппетита: измельчить и смешать 8 частей сушеной полыни горькой и 2 части сушеного тысячелистника. 1 ч. л. смеси залить 2 стаканами кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по % стакана 3 раза в день.

Масло из семян: 1 часть порошка из сушеных семян залить 4 частями прованского масла, настаивать в течение 8 ч, процедить. Принимать по 1–2 капли.

Мазь из свежего сока: 1 часть свежего сока тщательно перемешать с 1 частью основы (сливочным маслом, свиным жиром, вазелином и др.).

Рецепты целительницы Богданы

Смесь для клизмы (при острицах): 2 стакана отвара полыни соединить с 1 стаканом отвара головки чеснока.

Пустырник

О целебных свойствах пустырника известно давно. Для лечебных целей используют лишь верхнюю часть растения. Сбор производят в начале цветения.

Препараты из пустырника по своему действию схожи с препаратами из валерианы и ландыша, однако для лечения различных сердечных заболеваний, в частности сердечно-сосудистых неврозов, пустырник значительно эффективнее.

Настойка пустырника способствует нормализации сердечного ритма, увеличению силы сердечных сокращений. Кроме того, настой и настойка из травы пустырника обладают спазмолитическим, седативным и гипотензивным действием. Пустырник эффективен для улучшения пищеварения и нормализации менструального цикла.

Препараты из пустырника незаменимы при повышенной нервозности, кардиосклерозе, неврозах, связанных с наступлением климакса, бессоннице, неврастении, вегетососудистой дистонии, депрессии и многих других заболеваниях. Пустырник входит в состав успокоительных чаев, которые назначают при бессоннице и нервных расстройствах.

Препараты из пустырника используют наружно для заживления ран и лечения ожогов, так как растение обладает хорошими антибактериальными и противовоспалительными свойствами.

Предостережение: препараты из травы пустырника нежелательно принимать при брадикардии и артериальной гипотензии.

Свежий сок принимать по 30–40 капель на 1 ст. л. воды 3 раза в день (при базедовой болезни и импотенции).

Отвар: 15–20 г измельченной сушеной травы пустырника залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Настойка: 30 г измельченной сушеной травы пустырника залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день.

Настойка из свежего сока: 2 части свежего сока из травы пустырника соединить с 3 частями спирта. Принимать по 20–30 капель. Хранить в плотно закупоренной посуде в прохладном темном месте.

Ревень черноморский (ревень огородный)

Ревень широко распространен как огородная культура. С лечебной целью используют корни 3—4-летних растений.

В медицине в основном используют корни тангутского и лекарственного ревеня. Химические и фармакологические свойства этих видов почти одинаковы.

В больших дозах корень ревеня действует как слабительное. В малых количествах ревень, наоборот, оказывает вяжущее действие и помогает при диспепсии и катаре желудка с пониженной кислотностью. В средних дозах ревень используют как желчегонное.

В аптеках продается порошок из корня ревеня, экстракт, сироп (для детей) и настойка. Настойку ревеня в смеси с горечавкой и корнем аира применяют при атонии кишечника, метеоризме и для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине ревень также используют при лечении малокровия и туберкулеза.

Отвар: 20 г измельченного корня ревеня залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. В качестве слабительного выпить 1 стакан за один прием (действие наступает через 10–12 ч).

Ромашка

С лекарственной целью используются соцветия ромашки, но для ванн часто применяют и стебли с листочками. Эффективность ромашки как лечебного средства зависит от времени сбора сырья. Самым подходящим периодом считается 3–5 дней после того, как распустились цветки, – именно тогда в растении концентрируется наибольшее количество лечебных веществ.

В народной медицине ромашку издавна используют как успокоительное и антибактериальное средство. Чай из ромашки принимают при острых желудочных расстройствах и хронических воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка. Ромашка в сочетании с перечной мятой и мелиссой является хорошим средством для лечения болезней желчного пузыря.

Благодаря хорошим противовоспалительным свойствам ромашку часто используют для компрессов при лечении ран, которые плохо заживают. Паровые ромашковые ванны незаменимы при воспалении или раздражении в области заднего прохода. Паровые ромашковые ингаляции применяют для лечения хронического насморка, острых и хронических процессов в слизистой оболочке носа и носоглотки.

Предостережение: необходимо избегать длительного использования ромашки, в частности не следует долгое время ежедневно пить ромашковый чай. При передозировке может развиться головокружение, нервное напряжение и другие неприятные симптомы.

Отвар: 15–20 г измельченных сушеных цветков ромашки залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день.

Отвар для наружного применения: 1 часть измельченной сушеной травы залить 20 частями кипятка, дать настояться, процедить.

Настойка: 40 г измельченных сушеных цветков ромашки залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Рецепты целительницы Богданы

Отвар для ванны: при золотухе – 50 г травы на ведро кипятка; при подагре, ревматизме, отеках рук и ног – 200 г травы на ведро воды с добавлением 1 стакана соли.

Сабельник болотный

Сабельник болотный представляет собой многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют корневище и стебли с листьями. Надземную часть сабельника (траву) собирают во время цветения в новолуние – именно в этот период поднимающиеся из корней соки концентрируются в стеблях и листьях. Корневища собирают в мае, до цветения, и осенью, когда после увядания надземной части все соки сосредотачиваются в корневищах.

За уникальные целебные свойства это растение прозвали русским женьшенем.

Сабельник нормализует обмен веществ и усиливает общий иммунитет. Отвары и настойки из корневищ применяют для

лечения ревматизма, артритов, артрозов, радикулита, остеохондроза, кровотечений, желудочных болей, расстройств желудочно-кишечного тракта, заболеваний печени, гриппа. Спиртовая настойка из корней сабельника очень хорошо помогает при подагре. Отвар из корневищ и надземной части применяют при тромбофлебите, туберкулезе, желтухе, холецистите, невралгических болях, гипотонии.

Отвар травы сабельника используют при нарушении обмена веществ, маточных кровотечениях, укусах бешеных животных. Полоскания помогают при зубной боли и разрых-

лении десен. Гноящиеся раны быстрее заживают, если приложить к ним только что собранную измельченную траву.

Предостережение: несмотря на то что сабельник болотный почти не имеет побочных эффектов и противопоказаний, его настойку не следует принимать детям, а также беременным и кормящим женщинам. Начало лечения препаратами сабельника может сопровождаться обострением заболевания, но пугаться не стоит, это нормальный восстановительный процесс.

Отвар: 5 г корней сабельника залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 4 стакана за 30 мин до еды.

Настойка: 250 г измельченных сушеных корней сабельника залить 500 мл водки, настаивать в темном месте в течение 3 недель, отжать и процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день перед едой. Эффект появится после регулярного применения на протяжении 3 месяцев.

Солодка (лакрица)

Это лекарственное растение получило широкое применение в народной медицине. В качестве лечебного средства используют корневища, которые собирают либо поздней осенью, либо в начале весны, до того как пускаются в рост стебли, то есть в тот период, когда надземные части либо уже отмерли, либо еще не получили развития.

Флавоноиды, входящие в состав корня солодки, укрепляют сосуды и способствуют уменьшению воспалительных процессов в организме.

Сироп из солодки применяют для лечения заболеваний дыхательных путей (как отхаркивающее, противовоспалительное средство), системы пищеварения (как слабительное и желчегонное) и сердечно-сосудистой системы. Сироп из солодки также используют как обезболивающее, ускоряющее заживление язв и противотуберкулезное средство.

Предостережение: солодка противопоказана при беременности. Применение солодки может вызвать изменения в водно-солевом обмене.

Отвар из корней: 10 г сушеных корней солодки залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 2 ч, процедить, разбавить кипяченой водой до первоначального объема.

Спорыш

В лекарственных целях используют траву спорыша с корнями. Время заготовки – период цветения.

Лекарственные средства, приготовленные из спорыша, обладают антимикробными, противовоспалительными, мочегонными свойствами, повышают иммунитет, снижают кровяное давление и способствуют ускорению заживления ран. Кроме того, спорыш – отличное вяжущее средство.

Помогает спорыш и при бесплодии, поскольку благоприятствует нормальной работе матки, яичников и способствует успешному зачатию. Причем народные целители рекомендуют употреблять спорыш с этой целью как мужчинам, так и женщинам.

Препараты из спорыша принимают при гипертонии, судорожных синдромах, заболеваниях легких, мочеполовой системы. Сок свежей травы снимает боль, заживляет раны, язвы, способствует рассасыванию ушибов (для этих целей достаточно промыть рану соком и положить на место поврежденных тканей смоченную в нем салфетку).

Спорыш входит в состав разнообразных сборов, которые рекомендуются к применению при хроническом гастрите, желудочных заболеваниях, туберкулезе легких, почечнокаменной болезни и других серьезных недугах.

Предостережение: спорыш не рекомендуется принимать при острых заболеваниях мочевого пузыря и почек. Ввиду сильного кровосвертывающего действия препараты из спорыша противопоказаны больным тромбофлебитом.

Свежий сок выжимают из взрослых растений, срезанных во время цветения.

Отвар: 10 г измельченной сушеной травы залить 100 мл воды комнатной температуры, пропарить на водяной бане 30 мин, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Настой: 3 ст. л. сушеного или свежего сырья залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане 15 мин, настаивать в течение 45 мин, процедить и разбавить кипяченой водой до объема 200 мл. Принимать по Уз— 4 стакана 2–3 раза в день перед приемом пищи.

Тимьян ползучий

В народе известен как богородская трава, богородичный чепчик, чебрец, шибрец, чабер. С лечебной целью используют траву, которую собирают в июне – июле. В растении, кроме дубильных и горьких веществ, содержится эфирное масло.

В официальной медицине тимьян применяют для ароматических ванн, а также внутрь – в виде экстракта как отхаркивающее и болеутоляющее средство. Входит он также в состав специального препарата от кашля – пертуссина.

В народной медицине тимьян ползучий используют более широко: внутрь и наружно как болеутоляющее средство при радикулитах и невритах. Внутрь принимают отвар, а наружно прикладывают на больное место теплые жмыхи. Из настойки или экстракта делают примочки.

Отвар и экстракт принимают при коклюше. Препараты из тимьяна показаны при болях в желудке и кишечнике, заболеваниях почек, невралгии, бессоннице, цинге. Настойки тимьяна ползучего рекомендуют применять при болях в суставах (вместо муравьиного спирта).

Ароматические ванны из травы тимьяна ползучего показаны при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ.

Отвар: 15 г измельченного сушеного тимьяна залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар для ванн: 50 г сушеной травы залить 1 л кипятка, дать настояться, отжать, процедить и растворить в 10 л воды.

Домашний экстракт: приготовить отвар из 10 г (2 ч. л.) измельченного сушеного тимьяна и 90 мл (/ стакана) кипятка, дать настояться, процедить. 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 ч. л. (лучше с медом) 3–4 раза в день.

Настойка: 10 г измельченного сушеного тимьяна залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 15 капель 3 раза в день.

Рецепты целительницы Богданы

Отвар (для лечения алкоголизма): измельчить и смешать 4 части тимьяна ползучего, 1 часть полыни и 1 часть золототысячника. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Толокнянка

С лечебной целью используют цветки и листья толокнянки.

Листья толокнянки применяют в медицине с давних пор. Они обладают дезинфицирующим, мочегонным и противовоспалительным свойствами. Отвар из листьев помогает при заболеваниях мочевого пузыря и почек, пиелите, пиелоцистите, подагре, нервных расстройствах. Отвар из плодов на молоке дают детям при гастритах. Отвары из цветков толокнянки используют для лечения конъюнктивита, сердечных болей и пузырчатки.

Настои растения используют при отеках, сердечной недостаточности и диабете. В народной медицине настои из растения применяют также при алкоголизме, ревматизме, для снятия боли и нормализации сна.

Порошок из толокнянки тибетские лекари используют при гастрите и изжоге.

Предостережение: при приеме больших доз толокнянки могут возникнуть тошнота, рвота, понос. Нельзя принимать толокнянку беременным женщинам.

Отвар: 10 г измельченного сушеного сырья залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 4 стакана 3 раза в день.

Отвар для детей (до 5 лет) : 3 г измельченного сушеного сырья залить 100 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 2 ч. л. 3 раза в день.

Настой из листьев: 15 г измельченного сушеного сырья залить 200 мл кипятка, дать настояться, процедить. Принимать по $У_з$– 4 стакана 3–5 раз в день через 30–40 мин после еды.

Тысячелистник

Тысячелистник считается одним из самых ценных лекарственных растений. О его целебных свойствах знали еще в глубокой древности. В народе тысячелистник часто называют кровавником, деревием, белой кашкой, порезником и даже чудо-травой. Существует около 150 видов тысячелистника. С лечебной целью используют траву и цветки.

В тысячелистнике содержатся биологически активные вещества, эфирные масла, витамины и минералы. Препараты из этого растения широко используют в медицине. Тысячелистник оказывает общеукрепляющее, болеутоляющее, бактерицидное, кровоостанавливающее и противоспазматическое действие. Препараты из него применяют для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, для улучшения свертываемости крови и обмена веществ. Повышенное содержание горечи дает возможность применять растение в качестве добавки, возбуждающей аппетит.

Тысячелистник помогает при различных кровотечениях, заражении глистами, атеросклерозе, бронхиальной астме, болезнях печени, гастрите. Он эффективен при лечении язвы желудка у больных с пониженной или нормальной кислотностью желудочного сока. С помощью мази, сока, настоев и отваров из тысячелистника целители лечат ожоги, гнойные раны, псориаз, экзему.

В тысячелистнике содержится достаточно большое количество калия, поэтому растение в составе смешанных чаев принимают для стимулирования деятельности почек.

Предостережение: тысячелистник нельзя принимать беременным женщинам. У людей, склонных к аллергии, возможны кожные высыпания. Длительное применение препаратов тысячелистника может привести к возникновению головокружения.

Свежий сок лучше употреблять с медом (по вкусу) по 3 ч. л. в день.

Отвар: 15 г измельченного сушеного тысячелистника залить 200 мл кипятка, пропарить на водяной бане, дать настояться, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. При маточных кровотечениях можно пить как чай по 1 стакану 3 раза в день.

Настойка: 30 г измельченного сушеного тысячелистника залить 100 мл спирта, настаивать несколько дней, отжать и процедить. Принимать по 40–50 капель 3 раза в день.

Мазь: горсть сушеных цветков и листьев тысячелистника растереть в порошок и смешать с таким же количеством топленого несоленого свиного сала. Лучше применять свежеприготовленную мазь.

Рецепты целительницы Богданы

Смесь для лечения сильного сердцебиения: смешать поровну свежий сок из травы тысячелистника и сок из руты. Принимать по 24 капли на рюмку вина или водки в два приема в течение дня.

Хмель обыкновенный

С лечебной целью используют соплодия хмеля (шишки) и стебли с листьями.

В традиционной медицине хмель как лекарственное растение используется мало. В народной медицине хмель применяют для улучшения аппетита, при гастрите, хроническом поносе. Отвар используют как болеутоляющее и успокаивающее средство при воспалении мочевого пузыря, неврастении, невралгии, радикулите. При радикулите помогают также компрессы и примочки с отваром, растирания настойкой.

При множественных нарывах (вследствие неправильного обмена веществ) препараты из хмеля употребляют внутрь, а при лишаях и ушибах – наружно в виде примочек; при выпадении волос отваром этого растения моют голову.

Как укрепляющее и кровоочистительное средство препараты из хмеля рекомендуют принимать внутрь при цинге и золотухе.

Хмель издавна используют в народной ветеринарии: крепкий отвар хмеля дают в большом количестве скоту во время «половой охоты».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.