



Ирина Пигулевская

ФИТОЧАЙ

полезное удовольствие

лечебные, профилактические
и очень вкусные настои, отвары,
соки, чаи для поддержания
красоты и здоровья

Ирина Пигулевская

**Фиточай. Полезное
удовольствие. Лечебные,
профилактические и очень
вкусные настои, отвары,
соки, чаи для поддержания
красоты и здоровья**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.89
ББК 53.59

Пигулевская И. С.

Фиточай. Полезное удовольствие. Лечебные, профилактические и очень вкусные настои, отвары, соки, чай для поддержания красоты и здоровья / И. С. Пигулевская — «Центрполиграф», 2017

ISBN 978-5-227-07650-2

Существует огромный мир лекарственных растений, сок, настой или отвар которых не только обладает великолепным ароматом и вкусом, но и избавляет от различных заболеваний! Эта книга дает огромное количество рецептов душистых, полезных фиточаев и коктейлей: лечебных, поддерживающих, профилактических, которые не просто доставят удовольствие, но и принесут колоссальную пользу вашему организму. Выпив чашку чая с шалфеем, вы почувствуете прилив бодрости; ромашковый настой позволит вам полностью расслабиться; отвар чабреца помогает избавиться от паразитов; чай с мятой снимет головную боль... Попробуйте целебные отвары и коктейли, они станут вашими верными помощниками в деле поддержания красоты и здоровья, ведь в них живительная сила и энергия природы. Родные, знакомые с детства крапива и иван-чай, брусника и малина, душица и липа, одуванчик и мать-и-мачеха отдадут вам свою силу. Как правильно собрать растения, сохранить их и приготовить целебные напитки – вы узнаете из этой книги. Будьте здоровы!

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07650-2

© Пигулевская И. С., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	7
Чай и другие кустарники	8
Мате	10
Лапачо	13
Катуаба	14
Ройбуш (ройбос)	15
Каркадэ	17
Гинкго билоба	19
Ханибуш	21
Мурсальский чай	22
Эвкалипт	23
Травяные чаи	24
Бадан	26
Береза	28
Брусника	30
Валериана	31
Вишня	32
Душица	34
Ежевика	37
Жасмин	39
Жимолость	41
Зверобой	42
Имбирь	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Ирина Пигулевская
Фиточай. Полезное удовольствие.
Лечебные, профилактические и очень
вкусные настои, отвары, соки, чаи
для поддержания красоты и здоровья

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Отвары, настойки, травяные чаи – это напитки, которые известны с древнейших времен. Испокон веков составлялись травяные сборы, тонизирующие по утрам, снимающие усталость и помогающие легко заснуть вечером. Такие сборы помогали избавиться от болезней, восстанавливали запас полезных микроэлементов и витаминов в организме. Многие из старинных рецептов фиточаев до сих пор пользуются успехом как в кулинарии, так и в медицине.

Травяные чайные сборы разнообразны как по назначению, так и по составу. В них, кроме трав, могут входить практически все составляющие целебных и ароматических растений – почки, корни, плоды. Часто в фиточай включают и традиционный, содержащий кофеин чай. В такие сборы может быть включено до 10 компонентов.

История чая связана с Китаем, в других местах заваривали другие травы и кустарники. Сейчас, когда стало возможно заготавливать и перевозить продукты на самые дальние расстояния, мы получили возможность попробовать эти напитки. И листья чайного куста, и суданскую розу (гибискус), и ройбуш (ройбос), и матэ, и лапачо, и каркаде, и многое-многое другое. Каждое из растений имеет свое действие и свои свойства. Кроме того, их можно пить как отдельно, так и в сборах, а это открывает поистине безграничные возможности как для наслаждения вкусом, так и для оздоровления организма.

Лекарственные настои и отвары, в принципе, можно тоже рассматривать как фиточаи, ведь часто они состоят из тех же трав, что мы завариваем как заменитель чая. Этим травам и растениям посвящен отдельный раздел, где будет рассказано об их пользе, а также о том, как лучше заготавливать сырье, чтобы максимально сохранить эту пользу. Кроме того, многие из этих трав, кустарников или деревьев издавна выращиваются в садах и огородах, а другие начали выращивать не так давно, но постепенно они тоже входят в культуру. Так что листья, почки, цветки этих растений можно просто заваривать для вкуса, а можно пить постоянно, курсом, и тогда они будут оказывать лечебное воздействие.

Последний раздел книги будет посвящен применению травяных чаев, настоев и отваров в лечении определенных заболеваний.

Чай и другие кустарники

Согласно исторической книге-энциклопедии «Канон о чае», появлению этого чудесного напитка люди обязаны древнему правителю Поднебесной – Шэнь Нуну, который обнаружил чайный куст по воле случая. История чая насчитывает почти 5 тысяч лет.

Шэнь Нун считается вторым в истории государем древнего Китая. В переводе на русский его имя звучит как «божественный земледelec» – он заложил в тогдашнем обществе основы сельского хозяйства и медицины. Также его называют «царем лекарств».

Легенда гласит, что Шэнь Нун ходил в горы и пробовал на вкус разнообразные травы, чтобы определить, какое действие каждая из них оказывает на организм человека, и каждый день он отравлялся, по меньшей мере, 72 ядами. Однако государь выжил благодаря тому, что перед своими опытами жевал чайный лист.

А нашел он это растение так. Однажды Шэнь Нун попробовал какую-то ядовитую траву и сразу же почувствовал сухость языка и вкус конопли во рту. Он сел отдохнуть под большим деревом, как вдруг ветерок принес к его ногам несколько гладких темно-зеленых листочков. Древний правитель механически положил листики в рот и по привычке начал жевать их. Однако неожиданно они стали выделять аромат, который, смешавшись со слюной, мгновенно увлажнил рот. Шэнь Нун тут же ощутил подъем душевных сил, и физическое недомогание исчезло так быстро, что он и глазом моргнуть не успел.

Обычай чаепития существует в Китае уже почти 5000 лет. Во время династии Чжоу, до 771 г. до н. э., чай в основном использовался как подношение к жертвенному алтарю. Позднее, с 770 по 476 гг. до н. э., свежие чайные листья употреблялись в пищу как зелень. В период Воюющих царств (476–221 гг. до н. э.) чай использовался как лечебное средство.

400 лет спустя, во время династий Цинь и Хань, чайный напиток стал частью трапезы, а угощать чаем гостей стало признаком радушия и вежливости.

Ко времени династии Тан (618–907 годы н. э.) чай стал популярным в народе и постепенно его стали употреблять как повседневный напиток, а не лекарство. Обычаи чаепития распространились по всей Поднебесной, как среди богатых, так и бедных.

Согласно китайским преданиям, чай обладает десятью целебными свойствами:

- придает бодрость и силу;
- улучшает самочувствие в жару;
- снимает усталость и головную боль;
- успокаивает;
- отрезвляет;
- способствует выведению из организма токсинов;
- утоляет чувство голода;
- помогает при переваривании жирной пищи;
- развивает интеллект;
- формирует самосознание и продлевает жизнь.

Черный, зеленый, желтый и красный чай делают из одного и того же сырья, но различаются степенью ферментации. Черный чай – полностью ферментированный, зеленый чай – совсем не ферментированный, желтый и красный чай занимают промежуточное положение между ними. Желтый содержит до 30 % ферментированного листа, красный – 50–80 % ферментированного листа. Разные процессы переработки дают разный результат: эти чаи различаются по внешнему виду, вкусу и аромату.

Однако в мире существуют и другие виды чайных напитков. Они являются традиционными для народов стран Южной Америки и Африки, а в последние годы покоряют и дру-

гие континенты. Среди наиболее известных можно назвать матэ, лапачо, катуабу, ройбуш и каркадэ. Однако список их можно продолжать и продолжать.

Мате

Это напиток, который готовится из высушенных стебельков и листьев падуба – дерева, произрастающего в Парагвае, Аргентине и Уругвае. Есть свидетельства того, что индейцы употребляли мате еще в 7-м тысячелетии до н. э. По легенде светлокожий и синеглазый бог Пайа Шаруме (или Пайя Шуме по другим версиям) со своей свитой путешествовал и остановился на ночлег в хижине, затерянной в лесах. Хозяева, старик и его несравненной красоты дочь, отдали им все свои скудные припасы. За это Пайа Шаруме отблагодарил старика. Узнав, что тот прячет дочь от людей, он пообещал превратить ее в растение, наделенное волшебными свойствами, которое полюбит весь мир. Так появилось Ка-а, листья которого дарили силы и исцеляли болезни.

Когда на континент прибыли европейцы, то они отнеслись к мате очень отрицательно. Иезуиты заклеили напиток как греховный и дьявольский и запретили его употребление. «Йербой», что значит «трава», мате называли именно испанские иезуиты, так как увидели его уже в виде порошка. Однако рядовые испанцы-колонизаторы постепенно распробовали напиток и привыкли к нему. Так что иезуиты смирились, а потом и возглавили торговлю мате в Европе, так что в Старом свете его стали называть «Настой иезуита». Торговля практически прервалась в XIX веке, когда по Латинской Америке прокатилась волна войн и революций, и возобновилась лишь в 30-х годах XX века.

Падуб парагвайский – ветвистый древовидный кустарник с гладкой белесой корой, который в дикой природе вырастает до 15 метров высотой. Но на плантациях деревца обрезают, чтобы сформировать кусты высотой до двух метров, так легче собирать с них побеги.

Это растение распространено в сельве Парагвая, Южной Бразилии и части Аргентины. Ботаники относят его к падубам, фармацевты называют растение *Mate Folium*, а исконные обитатели сельвы, индейцы кечуа и гуарани – Ка-а. Мате или йерба – это название собственно напитка, полученного из кустарника.

Сначала собирают молодые побеги растения, обрывая стебли с листьями. Потом веточки тщательно просушивают при очень высокой температуре. Это занимает длительное время. Высушенный продукт дробят и измельчают до получения очень сухого порошка.

Мате содержит практически все жизненно необходимые человеку витамины и минералы. Этот напиток обладает выраженными антиоксидантными свойствами, то есть способствует долголетию. Мате помогает выработке серотонина (гормона радости), снижает холестерин, укрепляет сердце и сосуды и способствует снижению веса.

В нем содержатся витамины А, С, Е, Р, все витамины группы В, магний, кальций, железо, медь, сера, никотиновая кислота, пантотеновая кислота и многое другое. В мате есть матеин, который, будучи аналогичным по действию кофеину, лишен его побочных эффектов, таких как повышенное сердцебиение, дрожание рук и нервная дрожь. Матеин – стимулятор физической и психической активности человека, причем мягкого действия и не вызывающий привыкания. Он помогает человеку оставаться свежим, собранным и одновременно улучшает сон. Мате значительно снижает проявления депрессий, неврозов, тревожных синдромов.

Еще этот напиток повышает уровень липопротеинов высокой плотности в крови («хорошего холестерина») и уменьшает количество «плохого». что служит лучшей профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов онкологии.

Есть только одно «но»: не следует пить мате при температуре кипятка, это вредно для слизистой пищевода и желудка.

Мате обладает ярко выраженным ароматом и горьковато-сладковатым вкусом. Для заваривания используется специальный сосуд – калемаса (калебас, калабас), который делают

из особого вида тыквы. Для сохранения витаминов и полезных веществ мате заваривают остывшей до 80 градусов водой и пьют через специальную трубочку с ситечком, которая называется бомбилья. Сейчас кроме тыквенных изготавливаются деревянные, металлические и даже пластиковые калebasы. Трубочка-бомбилья всегда из металла, нержавеющей стали или серебра, хотя когда-то это был просто полый стебель растений. Бомбилья прямая или изогнутая, но она всегда заканчивается более плоским, по сравнению с остальной трубкой, и широким ситечком. Только что купленную калebasу надо подготовить.

Знатоки и ценители делают это разными сложными способами. Но самый простой такой: засыпать в калebasу мате, примерно 2/3 объема сосуда, залить горячей водой, но ни в коем случае не кипятком. Не накрывая, оставить калebasу на день, а потом вылить настой и аккуратно, желательно мягкой тряпочкой, вычистить калebasу.

Как правильно заваривать мате: положить в калebasу порошок мате на 2/3 объема калebasы. Закрывать ее ладонью и слегка встряхнуть. Крупные частички порошка упадут на дно. Наклонить калebasу, чтобы вся заварка аккуратно ссыпалась к одной стенке. Вставить в пустоту под другой стенкой бомбилью и плавно вернуть калebasу в вертикальное положение. После этого горячей, но не кипящей водой (идеальная температура +70–80 градусов) аккуратно залить заварку, но не полностью, а до уровня пересечения порошка и бомбильи. При этом отверстие бомбильи нужно заткнуть пальцем, чтобы в трубочку не попали сухие частички заварки. Подождать минутку-другую, чтобы заварка полностью увлажнилась и слегка спрессовалась, а затем аккуратно долить воду почти до верха калebasы. В процессе заваривания мате бомбилью не сдвигают и не размешивают ей заварку!

Мате пьют, заваривая одну порцию порошка много раз (до 10–12). Говорят, что самый вкусный мате после четвертого заваривания. По желанию можно добавлять сахар или патоку в напиток, молоко или лед, можно даже варить мате. Правда, тогда потребуется специальный кувшинчик для варки, пава.

Если калebasа используется редко, то после питья мате надо вымыть калebasу и бомбилью и поставить калebasу горлышком вниз, чтобы вода свободно стекла по стенкам. А если мате пьется каждый день, то калebasу можно не мыть, а лишь ополаскивать, хранить влажной, дополнительно подчищая перед каждой заваркой.

Помимо несомненной пользы мате может и навредить. Напиток не зря рекомендуют заваривать не крутым кипятком, а немного остывшим. Кипяток пить вредно для слизистой. Если пить очень много мате, это может вызвать уменьшение потоотделения и, как следствие, сухость кожи. При заболевании легких большое количество мате противопоказано, так как это может вызвать обострение заболевания. Сейчас в магазинах продаются самые разные виды мате.

Бывают с лекарственными травами (compuesta). Выдержка сырья не более 1,5 лет. К собственно мате добавляют липу, мяту, Melissa, цветы мандарина и апельсина, шалфей. Содержание листьев не меньше 65 %.

Мате с вкусовыми добавками (saborizada). Выдержка 1,5 года. Отличается свежим фруктово-ягодным послевкусием. В составе могут быть фрукты и ягоды или же ароматические масла.

Такие варианты мате можно сделать и дома, добавляя различные травы или фрукты по вкусу.

Есть мате «без палочек» (despalada), он на 90 % состоит из листьев. Средняя выдержка 19 месяцев. Этот мате отличается более горьким привкусом.

Зеленый мате (suave) выдерживается всего 9 месяцев и отличается более мягким и слегка терпким вкусом.

Золотой мате (can palo). Это классический напиток с выдержкой более 2 лет. Отличается легкими кислыми нотками в послевкусии.

- Мате со льдом: нужны 1 столовая ложка листьев мате, 1 столовая ложка апельсинового сока, 1 чайная ложка сахара, мята и ваниль – по вкусу. Засыпать листья мате в калевасу или заварной чайник, залить на треть горячей водой – 90 градусов, не больше. Через 2 минуты долить до верха и дать настояться около 10 минут. После этого охладить и процедить. Взять высокий стакан для коктейля, на четверть заполнить льдом, налить мате, апельсиновый сок, добавить ваниль, мяту и подавать.

- Мате с молоком: в кастрюлю налить 2 стакана молока и нагреть до 50 градусов. Добавить 2 столовые ложки листьев мате, мед по вкусу и довести до кипения, но не кипятить! Пить такой напиток можно и горячим, и холодным.

- Мате с цитрусами: в калевасу с мате насыпать измельченные кусочки сушеной цедры апельсина, лимона или мандарина и заварить, как описано выше.

- Мате Русо: взять порошок мате, листья мяты, цветки липы, листья малины, смородины и брусники. Смешать все ингредиенты и заваривать мате традиционным способом.

- Мате по-европейски: 5 столовых ложек мате варить в турке, как варят кофе, в 1 л воды, после заваривания напиток разлить по чашкам через ситечко.

Лапачо

Это дерево, которое распространено в Бразилии, Аргентине, Мексике, Перу и Парагвае. Другое его название – «муравьиное дерево», поскольку на нем всегда можно увидеть вечно суесящихся муравьев. Примечательно, что никакой другой вид насекомых на лапачо не встречается. Древние инки считали лапачо деревом жизни, а целебный настой его коры успешно применяли для лечения различных болезней. Кора лапачо выглядит как мелкие полоски темно-коричневого цвета с легким древесным запахом. Напиток лапачо имеет светло-бежевый цвет и легкий вяжущий горьковато-кисловатый вкус. Отвар лапачо обладает некоторым анестезирующим эффектом, оставляя приятный холодок во рту.

В заваренном напитке нет кофеина, но есть много разных макро- и микроэлементов, витаминов, дубильных веществ, антиоксидантов.

Лапачо оказывает противовирусное и противогрибковое действие, стимулирует выработку эритроцитов, повышает иммунитет, снижает сахар в крови, защищает от развития новообразований, способствует нормализации пищеварения, снимает воспаление суставов и заживляет раны. Обладает спазмолитическим эффектом, убирает головную боль. Лапачо обладает обезболивающим, антибактериальным, антипаразитарным, антиоксидантным, слабительным, противовоспалительным, успокоительным и гипотензивным действиями. Его можно употреблять как внутрь, так и наружно.

Для приготовления чая используют не всю кору, а только ее внутреннюю часть, которая имеет красную окраску. Этот внутренний слой отделяется, измельчается, сушится. На вкус этот «чай» очень приятный, сладковатый, слегка ванильный, с легкой горчинкой.

Проверено, что лапачо очень хорош для лечения различных кожных заболеваний. Смоченный крепкой заваркой компресс прикладывают на пораженный участок и держат примерно полчаса. Эту процедуру достаточно повторить 2–3 раза, и эффект не заставит себя ждать.

Однако у лапачо есть и противопоказания: это индивидуальная непереносимость и передозировка, которая проявляется диареей и сильными головными болями.

Заваривать лапачо просто: нужно взять 2 столовые ложки тщательно измельченной коры (она похожа на плоскую бежево-коричневую стружку), залить 1 л воды и варить 8–10 минут. Напиток настаивать еще 20 минут (ведь заваривается кора, поэтому нужно время).

В «чай» лапачо не рекомендуют добавлять какие-либо другие ингредиенты. Целебные свойства напитка раскрываются в полной мере исключительно при употреблении в чистом виде. Подсластить напиток можно ложечкой сахара. В последнее время фиксируются случаи продажи подделок под традиционный лапачо. Недобросовестные продавцы заменяют кору тропического дерева обычными опилками, поэтому покупать его нужно в проверенных местах.

Катуаба

На севере Бразилии растет дерево с оранжевыми и желтыми цветами и темно-желтыми овальными плодами – катуаба. Благодаря территории прорастания дерево получило название «бразильский можжевельник», а бразильцы его еще именуют «маира-пуама». Из его коры изготавливают неповторимый напиток. Традиционно катуабу принято заваривать в чистом виде, но можно добавлять и фрукты. Напиток катуаба имеет выраженный запах можжевельника, насыщенный оранжевый цвет и островато-горьковатый вкус с тонким оттенком древесины. Как индейцы, так и другие жители Бразилии издавна используют катуабу. С дерева снимают только внешнюю часть коры, а оставшиеся участки бережно обрабатывают. В этом случае кора быстро восстанавливается.

Катуаба является сильнейшим афродизиаком и стимулятором центральной нервной системы. Его успешно применяют для лечения разных видов нервных расстройств. Этот напиток полезен при бессоннице, забывчивости, депрессии, при половом бессилии. Он содержит много микро- и макроэлементов, которые благотворно влияют на организм при стрессах, истощении и хронической усталости. Кора катуабы насыщена алкалоидами, танинами, ароматическими и жирными смолами. В ней много калия, кальция и магния.

Именно поэтому она входит в состав БАДов от усталости, депрессии и расстройств центральной нервной системы. Также у нее есть противовирусное, антибактериальное и болеутоляющее свойства. Любители экзотики могут заваривать катуабу вместе с матэ или лапачо.

Чай коры дерева катуаба имеет насыщенный можжевельниковый аромат, яркий оранжевый цвет и терпкий вкус.

Для заваривания 1–2 чайные ложки коры катуабы заливают кипятком и дают настояться 5–7 минут.

Можно в напиток добавлять по вкусу фрукты или молоко. Например, можно потереть яблоко – это придаст вкусу сладость. Можно заварить настой на молоке. Тогда чай станет розового цвета, вкус – мягким молочным, с горчинкой в послевкусии.

Катуаба на молоке с медом будет уместна перед сном. Она отлично расслабит и успокоит организм, снимет стресс. При желании молоко можно заменить на сливки.

Ройбуш (ройбос)

Это растение, а точнее куст, растет в Африке, там, где живут бушмены. По легенде, с небес спустились великодушные боги и передали в дар людям напиток ройбуш как источник энергии, здоровья и долголетия. Кустарник имеет научное название *Aspalathus linearis* и относится к семейству бобовых.

Листья и ветки ройбуша собирают с января по март. Собранный материал измельчают и подсушивают на солнце или в вакуумной машине, затем он проходит стадию сортировки, пастеризации и упаковки. Во время ферментации ройбуш получает красный цвет. Существуют также зеленый ройбуш, который не проходит стадию ферментации. Он отличается по вкусу и цвету и в нем больше антиоксидантов, поэтому зеленый ройбуш считается более полезным. Зеленый «чай» при заваривании окрашивает воду в светлый, желтовато-коричневый цвет и отличается более мягким, травяным вкусом. Красный ройбуш получает свой пигмент благодаря процессу ферментации. Этот напиток при заваривании становится красным и вкус его более выраженный, сладковатый, с легкой кислинкой.

Ройбуш содержит эфирные масла, флавоноиды, антиоксиданты, полифенолы, сахара, тетрациклин, небольшое количество витаминов и таких минеральных элементов, как железо, марганец, магний, калий, кальций, цинк, натрий, фосфор. Ценным для организма человека является количество в чае фтора и меди. Он совсем не содержит кофеина и танинов.

Ройбуш поможет всем, кто испытывает серьезные физические нагрузки, поскольку способен быстро восполнить нехватку микроэлементов в организме и восстановить силы. Ройбуш бодрит и тонизирует. Он содержит много антиоксидантов и способствует продлению молодости. Также он помогает при нервных расстройствах, устраняет депрессию, облегчает головные боли и нормализует артериальное давление. Доказано, что он обладает антимутагенными свойствами, замедляет процесс старения мозга.

Наружно его используют при экземах, дерматитах, акне. Он успешно облегчает состояние при этих заболеваниях, поскольку обладает бактерицидными свойствами.

Ройбуш заваривают в обычном чайнике. Его обливают кипятком, засыпают заварку, из расчета одна-две чайные ложки на чашку, и заваривают не менее пяти минут.

Процесс экстракции ройбуша довольно долгий, поэтому он выдерживает несколько циклов заваривания. Максимум его можно настаивать до получаса.

Кроме того, этот чай не боится кипячения. Во время его настаивания даже можно поставить чайник в нагретую духовку, при этом не страшно, если вода будет продолжать кипеть. Листья ройбуша представляют собой очень тонкие иголки, чтобы их отсечь, нужно воспользоваться очень мелким ситечком.

Ройбуш пьют в горячем и холодном виде. Кроме того, его широко используют в кулинарии для приготовления соусов, кремов, фруктовых напитков, супов.

Поскольку ройбуш не содержит кофеин, то его можно употреблять в любое время суток, всем людям вне зависимости от возраста. Он не противопоказан кормящим мамам, беременным, а также детям. Напротив, в африканских странах этот чай используется для уменьшения колик у новорожденных. Также его можно добавлять детям при бессоннице. Ройбуш можно смешивать с любыми травами или специями по желанию.

- Базовый рецепт: предварительно разогретую до кипения воду налить в тот сосуд, где будет завариваться напиток. Посуда должна стоять на самом малом огне. Всыпать в воду ройбуш. 2 минуты помешивать. Потом посуду снять с огня и настаивать чай под крышкой не менее 5 минут. В готовый напиток для вкуса можно добавить дольку лимона.

- Заварка на водяной бане: наполнить кастрюлю водой, поставить на огонь. В маленькую кастрюльку влить 2 стакана воды, засыпать 2 чайные ложки ройбуша. Дождавшись кипения в большей кастрюле, опустить в нее меньшую, накрыв ее крышкой. Добавить к заварке корицу по вкусу. Томить 30 минут. Если хочется напиток послабее, то либо положить меньше заварки, либо настаивать 15 минут.

- Крепкий настой кипятком: залить 2 чайные ложки ройбуша крутым кипятком и настаивать 5–10 минут. Напиток получится легким, с мягким бархатистым привкусом. Можно добавить мед по вкусу.

- Ройбуш с мятой: в кипяток всыпать заварку, настаивать 5 минут. Поставить на минимальный огонь до появления первых пузырьков. Снять с огня и поставить в прохладное место, чтобы заварка остывала и настаивалась. В охлажденный настой добавить половину чайной ложки лайма и порезанные листья свежей мяты.

- Вытяжка с лимонным соком: мелко нарезать свежесрезанную цедру лимона, смешать с ройбушем, залить 500 мл кипятка и поставить под крышку на сутки. Полученное питье можно дополнять любыми добавками: паприкой, имбирем, мятой, медом. Чем дольше настаивается заварка, тем ярче будет вкус основного сырья.

Каркадэ

На севере африканского континента очень популярен напиток каркадэ, который готовят из высушенных цветков гибискуса – суданской розы. В Малайзии этот цветок считается символом страны, и его пять алых лепестков символически отражают пять заповедей исламской религии. Гибискус можно встретить также и в Китае, Таиланде, на островах Шри-Ланка и Ява, в Мексике, однако традиционным национальным напитком каркадэ является только в Египте и Судане.

Многие столетия гибискус использовался в арабской медицине, а в Египте каркадэ называют лекарством от ста болезней, поскольку входящие в его состав витамины и органические кислоты действительно оказывают мощное оздоровительное действие.

Цветки гибискуса собирают на 6–7-й день завязки, в то же время собирают и корневища растения. Именно в этот период гибискус имеет максимальную концентрацию полезных свойств. Собранные корни и цветки чаще всего высушивают. При сушке очень важно избавиться от влаги, так как это легко может привести к загниванию цветков. После того как лепестки розы начнут легко ломаться, их прячут в сухое темное место. Срок хранения такого сбора – не более трех лет. Потом гибискус начинает терять свои полезные качества. Иногда из только что сорванных лепестков варят суп.

Горячий напиток каркадэ способен повысить артериальное давление, а холодный, наоборот, снизить. Высокое содержание в напитке каркадэ витамина РР (ниацина) позволяет укреплять стенки сосудов и влиять на их проницаемость, таким образом, регулируя артериальное давление и оказывая спазмолитическое действие. К тому же каркадэ оказывает мягкое мочегонное воздействие, снижает холестерин, нормализует работу пищеварения, способствует выработке желчи и защищает печень от неблагоприятных факторов.

Благодаря присутствию в лепестках гибискуса лимонной кислоты каркадэ придает бодрость в жару, а при повышении температуры тела помогает бороться с болезнетворными микробами. Но из-за лимонной кислоты людям с повышенной желудочной кислотностью или с язвой желудка употреблять каркадэ нужно с осторожностью.

В каркадэ отсутствует щавелевая кислота, способствующая образованию в почках камней, поэтому этот чай разрешен людям, у которых есть проблемы с почками. Флавоноиды помогают организму выводить соли тяжелых металлов и токсины, укрепляя иммунитет.

Цветы гибискуса содержат большую дозу антоцианов, за счет чего напиток приобретает насыщенный красный цвет. В китайской народной медицине он применяется при профилактике и лечении фурункулеза, воспалений желудка, кожных высыпаний и разнообразных кишечных паразитов.

Прописывают настой из гибискуса также для улучшения аппетита и пищеварения.

Чай каркадэ может быть рекомендован всем людям независимо от возраста. Исключение разве что для детей до 1 года.

На основе лепестков гибискуса готовят сироп, который прописывается в качестве биологической добавки в пищу. Каркадэ заваривают обычным способом, затем настаивают под крышкой. Посуда для заваривания должна быть стеклянной, фарфоровой или керамической, но ни в коем случае не металлической, иначе напиток потеряет и цвет, и вкус. Правильно заваренный каркадэ имеет яркий рубиновый цвет и кисловатый вкус. Однако на Востоке напиток готовят по-иному: высушенные цветки гибискуса закладывают в холодную воду, доводят до кипения, приправляют сахаром и охлаждают. Подают со льдом.

• Напиток для повышения иммунитета: взять 4 чайные ложки сухих лепестков гибискуса, добавить к нему мяту и душицу по вкусу. В полученную смесь влить 500 мл

крутого кипятка и дать настояться 30 минут. Напиток процедить и можно пить. Он способствует укреплению иммунитета и оказывает хороший тонизирующий эффект.

- Успокоительный чай: взять 1 чайную ложку сушеных цветков гибискуса и 1 чайную ложку шишек свежего хмеля. Залить 300 мл кипятка и дать настояться. Принимать этот отвар по 1 столовой ложке утром и вечером. Перед сном можно выпить еще 2 столовые ложки. Такой настой можно хранить в холодильнике не больше 5 дней.

- Восстанавливающий настой: взять 1 чайную ложку сухих цветков гибискуса и 1 чайную ложку сухой травы кислицы, залить смесь 200 мл горячей воды и, укутав, настаивать 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до приема пищи. До шести лет детям не стоит давать такой настой. После шести лет – по 1 чайной ложке. Помогает восстановиться после болезни или операции.

Гинкго билоба

Так называется одно из древнейших деревьев на Земле. Оно появилось около 280 миллионов лет назад и является современником динозавров, поэтому его еще называют динозавровым, а также «каменным». Тогда гинкго билоба росло на всех материках. Учеными установлено, что этих деревьев было около 50 видов, а до наших дней сохранился только один вид. Для лечебных целей листья гинкго билоба стали применять в Китае еще в 3000 году до н. э.

В дикой форме растение встречается только в двух районах на востоке Китая, в России только как декоративное растение произрастает на черноморском побережье Кавказа и в Калининграде.

Сейчас гинкго билоба и женьшень являются основными компонентами в традиционной китайской медицине. За последние 50 лет его начали выращивать во многих странах мира для производства лекарственных препаратов.

Листья гинкго содержат катехины, воск, крахмал, лактоны, эфирное и жирное масло, пентозан, терпены, кислоты (линоленовую, гидрогинкголовую, хинную, шикимовую), гексакозанол, пинит, стерины, аментофлавоны (бифлавоноид), флавоноиды (кемпферол, кверцетин, гинкгетин, билобетин), микро- и макроэлементы. Семена растения содержат сахар, крахмал, жирное масло, белок, аспарагин, пентозан, аргинин, ксилан, каротин, флавоноиды, раффинозу. В оболочке семян содержится масляная, валериановая, пропионовая и гинкголовая кислоты, токсические вещества. Антиоксидантные свойства листьев этого дерева эффективно замедляют старение организма. Препараты гинкго билоба помогают при головокружении, звоне в ушах, головных болях, старческой потере памяти. Они препятствуют развитию болезней Рейно, Альцгеймера и Паркинсона, уменьшают депрессию, ликвидируют беспокойство и другие недуги, которые связаны с умственной деятельностью.

Препараты гинкго билоба улучшают эластичность стенок кровеносных сосудов головного мозга, помогают их расширению, возобновляют систему кровообращения, снижают вязкость крови и разжижают тромбы.

Гинкго способствует повышению энергетических возможностей организма, укрепляет иммунитет, обладает противовирусным, антигистаминным, мочегонным и противовоспалительным действием, помогает регулировать обмен углеводов, снизить уровень мочевой кислоты.

Исследования показали, что результат от приема лекарственных препаратов гинкго билоба начинает проявляться на седьмой-десятый день применения, а значительное воздействие ощущается при месячном курсе. Чтобы получить устойчивый результат, необходимо продолжительное (не меньше 3 месяцев) лечение.

На сегодняшний день с лечебной целью используются только листья растения. Их собирают осенью во время вегетационного периода.

Препараты на основе гинкго противопоказаны при индивидуальной непереносимости, склонности к кровотечениям, в период беременности и кормления грудью, в возрасте до 12 лет, нарушении мозгового кровообращения или инфаркте в остром периоде. При длительном приеме препаратов из гинкго повышается риск развития инсульта.

• **Настой:** залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку измельченных сухих листьев гинкго билоба, кипятить 15 минут на водяной бане, потом настаивать 30 минут. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой. Курс приема – месяц, перерыв – две недели, после чего курс повторить. Рекомендуется проводить 3–4 курса.

- Чай: нагреть 200 мл уже кипяченой воды до +90 градусов, залить ей 1 чайную ложку заварки, настаивать 5 минут. Пить в теплом виде вместо обычного чая на протяжении месяца, делая перерывы в 2 недели. Повторно заваривать не рекомендуется, листья все отдадут первой заварке.

- Для снижения уровня холестерина в крови, при аллергии: залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку порошка листьев гинкго билоба, томить 5–10 минут на водяной бане, процедить. Принимать 3–4 раза в день по 1–2 столовые ложки за полчаса до еды.

Ханибуш

От английского honey bush – «медовый куст». Этот напиток готовят из некоторых видов южноафриканских растений, относящихся к роду Циклопия (Cyclopia) семейства бобовые. Аналог более широко известного ройбуша. Растет в ЮАР. Кустарники ханибуша не культивируются в промышленных масштабах, растение встречается только в дикой природе, на склонах гор. Поэтому заготовка сырья достаточно трудоемкая. Сбор проходит в период цветения, поскольку именно цветки придают напитку медовый аромат.

Наиболее ценными для заготовки считаются листья и цветы, но стебли растения также используются, поэтому все растение срезается под корень. Ценятся молодые растения, которые обрезаются регулярно (раз в два-три года), а также растения, выросшие на месте выгоревшего леса, так как они дают больше листьев и цветов.

Свежесрезанные цветущие побеги измельчаются, а затем подвергаются ферментации и сушке.

Напиток не содержит кофеина, в то же время в ханибуше много микроэлементов: железо, натрий, марганец, магний, калий, кальций, цинк, фосфор и медь. Присутствуют антиоксиданты и пинитол – вещество, которое нормализует уровень сахара в крови и снижает кровяное давление. Утверждается, что пинитол также благотворно влияет на состояние волос и кожи человека.

Заваривание ханибуша практически ничем не отличается от приготовления обычного черного чая: заварку просто заливают водой, температура которой не превышает +95 °С, затем напиток настаивают 5 минут. Некоторые почитатели утверждают, что вкус раскрывается гораздо больше, если проваривать отвар на протяжении 4–5 минут. Ханибуш обладает сладковатым вкусом. Его аромат можно определить как «медовый» или «экзотический фруктовый». В ханибуш, как и в ройбуш и мате, можно добавлять молоко, мед, сахар и даже соки.

Подают его как горячим, так и холодным.

Мурсальский чай

Древние греки, отдавая должное лекарственным свойствам напитка, называли его горным или пиринским, современное название произошло от названия приграничного городка Мурсалица в Болгарии. Его собирают с кустарника *Sideritis scardica* (железница), который растет в высокогорных районах Пиринских или Родопских гор в Болгарии. Существуют не только дикорастущие, но и культурные плантации этого растения. Они расположены на высоте не менее 1200 м над уровнем моря в экологически чистых горных районах.

Свое второе рождение чай получил в XX веке, когда химики определили почти 300 полезных веществ, входящих в состав этого чая: природные антиоксиданты, эфирные масла, витамины групп А, С, В, цинк, магний и многие другие. Время сбора урожая зависит от высоты произрастания, обычно это июнь-июль, во время цветения. Продается этот «чай» часто в виде веточек с желтыми соцветиями, обязательно расфасованный. Мурсальский чай без промышленной упаковки строго запрещено вывозить из Болгарии. Напиток имеет общеукрепляющие свойства, а еще обладает характеристиками афродизиака, его называют «природной виагрой». Также оказывает благотворное влияние на пищеварение, улучшает обмен веществ, уменьшает содержание холестерина в крови. Считается, что напиток способен выводить из организма соли тяжелых металлов. Его регулярное применение замедляет старение клеток, является отличной профилактикой простуд, помогает при заболеваниях мочевыводящих путей.

Для заваривания чая используется вся наземная часть растения, в процессе приготовления соцветия красиво раскрываются, отдают все свои полезные вещества и микроэлементы.

Готовый напиток имеет приятный цвет и нежный травяной вкус. По традиции мурсальский чай нужно не заливать кипящей водой, а опускать в холодную и постепенно доводить до кипения. Напиток сохраняет целебные качества не более одного дня.

Сейчас мурсальский чай заваривают так же, как и обычный. Надо положить нужное количество веточек растения в посуду и залить кипящей водой из расчета 250 мл на каждую веточку. Дать настояться 15–20 минут, до появления золотистого оттенка.

Из веточек мурсальской травы можно делать не только чай, но и отвар, для этого сухой продукт заливают холодной водой, доводят до кипения, оставляют на огне 3–5 минут. Полезные свойства напитка это только усиливает.

Знатоки не рекомендуют использовать сахар, из-за этого теряется вкус, но можно подсластить чай медом, от которого чай станет еще целебнее. Чай или отвар используются как горячим, так и холодным. Для достижения лечебного эффекта достаточно двух чашек на день.

Эвкалипт

Это вечнозеленое растение семейства миртовых родом из Австралии. Эвкалипт распространен в странах с тропическим климатом, культивируется в Крыму, Молдавии, Азербайджане. В Африке и Азии эвкалипт высаживали для осушения болот, что помогало снизить популяцию малярийных комаров. Эвкалиптовый чай применяли аборигены Австралии как средство от простудных заболеваний, проблем кожи и артрита.

Из молодых побегов и листьев растения производят эфирное масло, для 5 кг необходимо около 1 тонны сырья. Готовое эфирное масло обладает антисептическим эффектом: уничтожает стафилококки, трихомонады, стрептококки, дизентерийную палочку.

Сушеные листья эвкалипта заготавливаются промышленным способом и подходят для приготовления эвкалиптового чая.

Польза эвкалипта стала известна в Европе в XIX веке. Ученые выяснили, что чай из листьев эвкалипта обладает выраженным антибактериальным действием, угнетает рост широкого ряда бактерий. Уменьшает образование мокроты, поэтому помогает при астме и бронхите. Дезинфицирует легкие, разжижает мокроту. В Германии напиток официально одобрен как лечебное средство от бронхолегочных заболеваний. Действующее вещество эвкалиптол обладает выраженным муколитическим действием.

Также чай обладает антибактериальным действием, снижает повышенную температуру, облегчает лечение простудных заболеваний. Выводит кишечных паразитов и глисты, болезнетворные кишечные бактерии. Снимает воспаление при инфекциях ротовой полости: стоматите, пародонтозе, устраняет запах изо рта. Снижает уровень сахара при диабете или состоянии преддиабета. Тонизирует, повышает иммунитет.

Эвкалиптовый чай запрещен при заболеваниях печени – эфирное масло растения при взаимодействии с лекарственными препаратами может нанести вред печени. Не рекомендован эвкалипт детям младше 2 лет и беременным женщинам.

При передозировке может быть реакция со стороны желудочно-кишечного тракта: рвота или понос.

- Чай: 2–3 чайные ложки сушеных листьев эвкалипта залить стаканом кипятка. Заваривать 20 минут. Для улучшения вкуса можно добавить мед. Пить чай теплым в течение дня небольшими глотками, но не больше 3 чашек в сутки. Можно заваривать чай в термосе – 1 столовую ложку листьев на 500 мл горячей воды.

- Чай при гастрите с пониженной кислотностью: 10 г эвкалиптовых листьев залить 250 мл кипящей воды и томить на водяной бане 30 минут. Пить после еды по 50 мл (1/4 стакана).

Травяные чаи

По типу воздействия на организм человека травяные чаи делятся на тонизирующие, успокаивающие, витаминные, лечебные, профилактические.

Плюс фиточая в том, что его можно составить дома, под нужное действие и под свой вкус.

Для заваривания лечебного чая можно использовать одно растение, и тогда напиток будет иметь определенное полезное свойство. Сборные чаи обладают спектром целебного воздействия благодаря множеству биологически-активных веществ, содержащихся в разных растениях. Как правило, чайные сборы, продающиеся в чайных магазинах, содержат иммуностимулирующие и общеукрепляющие компоненты. В них отсутствует кофеин, поэтому фиточаи полезны всем, включая детей. Если же в них входят лекарственные травы и растения, то чаще они продаются в аптеках и называются лекарственными сборами, хотя состав фиточаев и лекарственных сборов может частично совпадать.

Основные компоненты фиточая:

- цветки ромашки аптечной, душицы, липы и другие цветки,
- листья смородины, земляники, липы, мяты, малины и пр.,
- трава зверобоя, валерианы, чабреца, шалфея, пустырника, душицы, мелиссы лекарственной и т. д.,
- плоды рябины, ежевики, смородины, шиповника, облепихи, боярышника, малины и многие другие ягоды.

Можно включать в такие сборы специи, ведь они не только придают напитку неповторимый аромат, но и служат неплохой витаминной добавкой. Это могут быть гвоздика, ваниль, корица, имбирь, бадьян, анис, мускатный цвет и даже душистый перец.

Разумеется, травяной лекарственный чай не может действовать мгновенно, как таблетка, он требует регулярного употребления.

В стрессовой ситуации полезно добавить в чай солодку или чабер.

Во время простуды – корень солодки, шалфей и полынь.

При склонности к депрессивным состояниям – розмарин, женьшень и зверобой.

Беспокоят боли в желудке – семя укропа, фенхеля или цветки одуванчика.

При плохом сне поможет чай с вербеной, мелиссой, ромашкой, шишками хмеля, валерианой, выпитый перед сном. Для успокоения будет полезен чай с лавандой и валерианой, а еще с травой земляники, хмеля и мелиссы.

При проблемах с сердцем поможет чай с пустырником. Липовый чай обладает огромным спектром полезных качеств: отличный мочегонный, потогонный, отхаркивающий, желчегонный, антисептический, успокоительный природный препарат.

Частые головные боли поможет преодолеть чай, содержащий шалфей, чабрец и мяту.

Имбирь усиливает или добавляет отхаркивающее, противовоспалительное и стимулирующее воздействие травяного или обычного чая на организм человека.

Поливитаминные травяные чаи чаще всего включают в состав шиповник, плоды и листву земляники, черной и красной смородины, ежевики, рябины, облепихи. Добавляют к ним ароматные травы мяты, душицы, мелиссы.

Тонизирующие сборы включают бадан, костянику, подорожник, чернику, мать-и-мачеху, кипрей, горную арнику, календулу, валериану, яснотку, лесную мальву, аир, зверобой, голубику, душицу, шиповник, обыкновенную рябину, черную смородину, боярышник, можжевельник.

Придадут бодрости охлажденные чаи, содержащие дольки и цедру лимона, листья ежевики и малины.

Часто удачными бывают «композиции», составленные из разных частей растений: листья ягодного растения + ароматная трава + специи.

Сухое сырье для чайных сборов, включая измельченную цедру цитрусовых, можно хранить в бумажных или тканевых пакетах не больше двух лет. Каждый пакет должен быть подписан: дата сбора и название растения. Сухие корешки и плоды можно сберегать до трех лет. Дальше хранить не имеет смысла – пропадает аромат, вкус, да и польза.

Травяной чай заваривается подобно обыкновенному чаю. Но есть нюансы. На 200 мл свежего крутого кипятка обычно берут 1 столовую ложку травяного сбора и заваривают в фаянсовом чайнике, укутав его тканевой салфеткой. При этом надо иметь в виду, что при кипячении вода теряет весь кислород, поэтому повторное кипячение приводит к тому, что чай на такой воде получается невкусным и безжизненным.

Если вместо чайника использовать термос, то напиток получится более насыщенным и ароматным.

Чтобы взять из трав вкус и запах, нужно: 3 минуты, чтобы заварить чай на нежных листьях и цветках; 5 минут для семян и обычных листьев; 10 минут настаивают корни, почки и грубые семена. После заваривания травяные чаи следует процеживать.

Фиточаи делятся на два вида. Первый – это профилактические фиточаи, которые можно пить ежедневно для профилактики и поддержания тонуса организма. Второй вид – лечебный, который используется как вспомогательное средство для лечения определенных заболеваний и назначается курсами.

Бадан

Бадан толстолистный – многолетнее травянистое растение.

Листья бадана содержат медь, железо, марганец, магний, цинк, кальций, калий, селен, галловую кислоту, арбутин, а также вещества, стимулирующие сжигание жира. К осени листья становятся ярко-огненного цвета, сохраняются они и зимой. Причем зимние листья намного эффективнее летних для лечения. Чай из листьев бадана издавна пользовался большой популярностью в народе, его почитали народы Алтая, Сибири и Монголии. Особенно чай любили монголы, о чем свидетельствует его второе название – монгольский чай. Степные племена Монголии пили такой чай и зимой, и летом. Ведь он тонизирует, бодрит, придает энергии и сил, прекрасно утоляет жажду, восстанавливает обмен веществ, а антибактериальная активность чая помогает подавить рост грамположительных бактерий.

Тибетцы считают его мужским чаем.

Для лечения используются все части растения: листья, семена, цветы, корневище. Сбор корневища производят поздно осенью. Выкапывают их, отряхивают от земли, промывают в проточной прохладной воде. Большие корни режут на куски по 15 см. Сначала их подвяливают, потом раскладывают на материи слоем не толще 5 см. Сушат в темном хорошо проветриваемом помещении. Обязательно следят, чтобы корни не загнивали, переворачивают. Высушенное сырье должно легко ломаться, иметь вязущий вкус. Хранить можно 4 года в бумажных или тканевых мешках.

Листья собирают в июне-июле. Сушить листья надо при температуре не больше +50 градусов.

Баданом лечили самые разные болезни: органов дыхания, гинекологические, мочеполовую сферу. Бадан оказывает благотворное воздействие на сердце и кровеносные сосуды, снижает давление, укрепляет стенки сосудов и капилляров, повышает сократительную выносливость сердца, способен останавливать кровотечения, заживляет раны. Он считается природным антибиотиком, но не влияет на нормальную микрофлору кишечника. Активно используется при различных воспалениях.

Противопоказания: не рекомендуется использовать при повышенной свертываемости крови, варикозе, могут образовываться тромбы. Не рекомендуется при пониженном давлении, противопоказан при частом пульсе. Нельзя применять беременным и кормящим. При длительном применении вызывает запоры.

Чай из бадана имеет золотистый цвет, неповторимый аромат и вкус, его пьют и в холодном, и в горячем виде.

Листья бадана можно брать после зимы прямо с куста. Они могут быть пожелтевшие или даже черно-коричневые, расположенные почти у земли. Такие листья лучше всего обрывать ранней весной, мыть и сразу заваривать.

Чтобы максимальное количество полезных веществ перешло в чай, надо довести напиток до кипения и снять с огня. Очень хорошо пить лечебный чай с утра, он поможет при утомлении, имеет общеукрепляющее действие. Также чай из листа бадана употребляют при заболеваниях щитовидной железы, заболеваниях мочевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта.

Очень часто чай из ферментированных листьев бадана применяют для повышения выносливости и стрессоустойчивости при депрессиях, больших физических нагрузках, переутомлениях и повышенном психологическом напряжении.

• Отвар: 2 столовые ложки сухих корневищ бадана заварить в 300 мл кипятка, кипятить 15 минут, потом 10 минут настаивать. Рекомендуется для полоскания полости рта.

- В 500 мл кипятка добавить 2 столовые ложки мелко нарезанных листьев бадана, 20 минут настоять, горячим процедить. Пить 50 мл при энтероколите 3 раза в день.

- При расстройстве желудка: в 200 мл кипятка добавить 1 столовую ложку измельченных корневищ бадана, оставить на 20 минут настояться, процедить, пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

- При обильных месячных и послеродовых кровотечениях: 1 столовую ложку измельченного корневища бадана добавить в 250 мл кипятка, отвар должен остыть и настояться. Перед приемом пищи пить по 1 столовой ложке.

- Взять по 1 части листьев бадана и девясила, 2 части зверобоя. Смешать, 1 столовую ложку смеси всыпать в 1 стакан кипятка, кипятить на малом огне минут 15–20, дать постоять минимум час. Пить горячим по 1/4 стакана 2 раза в день, хорошо добавить к отвару немного облепихового масла, но не обязательно. Так можно очень быстро избавиться от сильнейшего насморка.

- 2 столовые ложки корневищ бадана залить 2 стаканами кипятка в термосе. Оставить на 2 часа, потом процедить. Использовать, как средство для полоскания горла, до 5 раз в день. Оно же применяется в качестве примочек, компрессов при проблемной коже.

Береза

В березовых листьях есть множество полезных веществ: витамины группы В и витамин С, эфирные масла, дубильные вещества, фитонциды и каротин, которые дают коричневатый оттенок настоям и отварам, никотиновая кислота, растительные гликозиды.

Эти вещества обуславливают лечебные свойства березовых листьев: антисептическое и противовоспалительное, дезинфицирующее, желчегонное и мочегонное и другие. Природные фитонциды и флавоноиды действуют в качестве заживляющего и бактерицидного средства. Отвары при приеме внутрь знамениты своей особенностью омолаживать и восстанавливать клетки и ткани организма.

Отвары из березовых листьев отлично справляются с такими недугами, как пиелонефрит, диатез, неврозы. В весенний период это прекрасное средство для укрепления иммунитета организма и избавления от авитаминоза.

Собирать листья березы нужно в мае, когда они еще сочные и не успели огрубеть. Молодые березовые листья очень ароматные, немного клейковатые и окрашены в ярко-салатовый цвет. Сразу после сбора их следует разложить на бумаге и положить в хорошо вентилируемом темном прохладном месте. Время от времени листья нужно перемешивать, чтобы они просушились равномерно. Хранить сушеные листья нужно в бумажных или «дышащих» тряпичных мешках, тогда они смогут храниться более двух лет.

- При заболеваниях печени для улучшения желчеотделения делают настой: 2 столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек березы залить 500 мл кипятка, добавить немного пищевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

- 1 столовую ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за полчаса до еды. Пить продолжительное время при желчнокаменной болезни. Также принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды как мочегонное, общеукрепляющее средство и при нервных расстройствах.

- При песке в почках весенний лист березы величиной с копейку собрать и высушить. 2 столовые ложки листа залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне до половины объема, остудить и процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 3 месяца. Во время курса будут боли, схватки, колики, тошнота, когда начнет выходить песок.

- 100 г молодых весенних листьев березы измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5–6 часов, процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С. Применяется при заболеваниях почек и неврозах.

- При воспалительных процессах кожи, зуде, экземе, раздражении 1 чайную ложку почек березы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день.

- При отеках сердечного происхождения березовые почки или листья можно заваривать как чай: 1 чайная ложка листьев или почек на 1/2 стакана кипятка. Эту порцию выпивать за

день в 3 приема. При употреблении березовых листьев как мочегонного раздражения почек не наблюдается.

- Взять 10 г почек березы и 2 столовые ложки листьев, залить 200 мл кипятка. Нагреть на водяной бане 20 минут и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Восполняет утраченные жизненные силы и укрепляет иммунитет.

Брусника

Брусника богата пищевыми волокнами, антоцианами. В ней 87 % воды, есть белки, углеводы, свободные органические кислоты. В бруснике сравнительно много витамина С, есть провитамин А, калий, кальций, магний, фосфор и железо. Чтобы иметь возможность качественно высушить листья, собирать их надо сразу после схода снежного покрова, пока растения не начали цвести. Обычно это в апреле. Или можно собирать листья осенью (сентябрь-октябрь), когда плодоношение уже закончилось. Именно весной или осенью в листьях сосредоточено большинство полезных веществ. Листья, собранные во время цветения и созревания плодов, гораздо менее ценны. Кроме того, их практически невозможно полноценно и без потерь просушить для долгого хранения.

При сборе лист аккуратно отрезают от стебелька, а не выдергивают все растение вместе с корнем. Сушить листья надо начинать не позже, чем через 5 часов после сбора, иначе они потеряют свою ценность.

Брусничный лист перед просушкой обязательно перебирают, освобождая от мусора, посторонних растений и поврежденных экземпляров.

Очищенное сырье размещают тонким слоем в тени на ткани или бумаге и сушат при постоянном проветривании до готовности. Сушка на солнце недопустима, так как приводит к потере всех ценных веществ.

- Для нормализации обмена веществ, как общеукрепляющее: 3–4 чайных ложки измельченных листьев брусники залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

- 1 чайную ложку листьев брусники залить 1,5 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при подагре и затыжном суставном ревматизме.

- При простудных заболеваниях пьют настой листовых веточек: 1 столовую ложку листьев брусники залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

- Также при простудах: все растение брусники, все растение земляники (поровну), 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, в отвар добавить мед по вкусу и пить горячим по 1 стакану 3–4 раза в день.

- Настой: 3–4 чайные ложки мелко нарезанных листьев брусники варить 15–20 минут в 500 мл воды. Настаивать 15–20 минут и процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день. Оказывает мочегонное, антисептическое, противовоспалительное действие.

Валериана

В корнях валерианы обнаружено около 100 веществ. Корни содержат эфирное масло, дубильные вещества, сахара, органические кислоты (муравьиную, уксусную, яблочную, стеариновую, пальмитиновую и др.), гликозиды, полисахариды, органические кислоты.

Заготавливают корни и корневища осенью, в сентябре-октябре, когда семена высыпались, а отцветшие стебли побурели и засохли. Однако можно собирать корни и ранней весной. Повторную заготовку на том же месте проводят лишь после двухлетнего перерыва. Выкопанные корневища отряхивают от земли, отрезают наземную часть, быстро промывают в проточной воде. После промывки толстые корневища разрезают на 2–4 части или вдоль. Затем раскладывают и оставляют на 1–2 дня для подвяливания на открытом воздухе или в проветриваемом помещении (при этом в них происходят ферментативные процессы, и сырье приобретает более сильный специфический запах).

После этого сырье переносят в тень или в хорошо проветриваемое помещение для досушивания, разложив тонким слоем на ткани или бумаге. При тепловой сушке температура не должна превышать +35–40 °С, чтобы не улетучивалось эфирное масло. Сырье считается готовым, если его масса уменьшилась на 75 % и при сгибании корни ломаются.

Готовое сырье желто- или темно-бурого цвета с сильным ароматическим запахом и сладковато-горьковатым вкусом. Высушенные корни и корневища перебирают, убирая посторонние примеси, подгнившие и заплесневелые корни. Хранят корни отдельно от сырья других лекарственных растений в хорошо закрытой таре, в прохладном, темном месте, недоступном для кошек. Срок годности сырья 3 года. Заготавливается и трава валерианы, которую скашивают в период бутонизации и цветения. Сушат ее так же, как и корни.

Валериана оказывает многостороннее действие на организм; понижает возбудимость нервной системы, уменьшает спазмы гладкомышечных органов. Эфирное масло валерианы ослабляет судороги; уменьшает возбуждение, вызванное кофеином, удлиняет действие снотворных. Валериана регулирует деятельность сердца, улучшает коронарное кровообращение. Помимо того, валериана усиливает секрецию желез желудочно-кишечного тракта, усиливает желчеотделение. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении из-за медленного развития максимального лечебного эффекта.

- 1 столовую ложку сухих корневищ с корнями залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Детям давать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день. Применяется как успокаивающее средство.

- При гипертонической болезни 1-й стадии как общее успокаивающее средство:
 - 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипящей воды, кипятить 30 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;
 - 10 г корней и корневищ измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Вишня

Она содержит фруктозу и глюкозу, витамины С, РР, В₁, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектины.

Листья вишни собирают во время цветения, когда в них скапливается максимальное количество полезных веществ. Производят сбор только вдали от проезжей части дороги, в районе, свободном от промышленных предприятий. Собирают в сухую, ясную погоду, когда листья вишни уже просохли от утренней росы. Листья обрывают вручную или срезают ножницами вместе с черешком или без него. Затем листья перебирают, удаляя сильно загрязненные, больные, изъеденные насекомыми, а также увядшие и блеклые. Считается, что листья лучше не мыть, поскольку они могут загнить в процессе сушки. Поэтому лучше проводить сбор с чистых деревьев.

После тщательной сортировки листья раскладывают тонким слоем на настилах и сушат в тени при достаточной циркуляции воздуха. Солнечные лучи листьям противопоказаны, так как они уничтожают хлорофилл и многие полезные вещества. Хорошо высушенные листочки легко ломаются. Хранят сырье в холщовых мешочках, бумажных пакетиках отдельно от других сборов. Срок хранения в темном, сухом и прохладном месте не более двух лет.

Для чая лучше всего заготавливать молодые майские липкие листочки. Допускается обрывать листочки сразу по несколько штук. Не промывая, листочки выкладывают на бумагу для легкого подвяливания. Затем их скручивают в трубочки (можно складывать сразу по несколько штук), прокатывая между ладонями. Можно просто сложить все собранные листья в миску и помять руками до выделения сока. Когда из листочков станет выделяться сок, подготовленные трубочки (или измятую смесь) кладут в посуду слоем не менее 5 см. Листья придают гнетом, посуду накрывают влажной хлопчатобумажной тканью и оставляют на несколько часов при температуре воздуха +26–28 °С для ферментации. Бактерии на листьях, влага и тепло помогут этой химической реакции произойти быстрее.

Когда у листьев проявится наиболее сильный аромат, ферментацию нужно прекратить. Для этого листья раскладывают на противне и сушат в печи или духовке сначала при +100 °С, а затем уменьшают температуру наполовину. Сырье периодически перемешивают для равномерной просушки. Когда основная часть листиков станет ломкой, печь выключают, а сырье остужают, досушивая на свежем воздухе.

Хранят такой чай в стеклянных банках с крышками в сухом, защищенном от света месте. Считается, что лучшие свои качества чай проявляет примерно после месяца хранения, так как в банке чайинки к тому времени доходят до нужной кондиции. Срок хранения такого чая 1–2 года.

Плодоножки собирают тогда же, когда и ягоды, и сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Помогает при малокровии, болезнях легких, почек, при артрозе, запорах. Вишня обладает успокаивающим и противосудорожным действием. Употребление вишни снижает частоту и уменьшает силу сердечных приступов, помогает излечить некоторые болезни желудка и нервной системы. Отвары из веток вишни оказывают выраженное противопоносное действие при хронических колитах и в комплексе средств для лечения атонии кишечника.

Противопоказания для применения вишневых веточек: сахарный диабет, гастрит и язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, повышенная кислотность желудочного сока. При передозировке, как и при переедании самой ягоды вишни, возможна изжога.

- Отвары плодоножек и веток применяют при отеках. 1 столовую ложку плодоножек залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Принимать по 1/2 стакана 1–3 раза в день.
- При хронических бронхитах: 1 чайную ложку высушенных и измельченных плодоножек вишни заварить 1 стаканом крутого кипятка, дать настояться и пить несколько раз в день. Чай обладает легким мочегонным эффектом.
- Отвар сушеных вишен как жаропонижающее для детей: 100 г плодов залить 500 мл воды и на слабом огне выпаривать 1/3 часть объема жидкости.

Душица

Листья и молодые побеги душицы богаты витаминами К, Е, С, Р и провитамином А. В них содержатся эфирные масла, аскорбиновая кислота и дубильные вещества, танин. Также в надземной части душицы содержатся до 1,2 % эфирного масла, в состав которого входит до 17–35 % тимола, 12,5 % би- и трициклических сесквитерпенов, до 15 % свободных спиртов, до 565 мг% аскорбиновой кислоты, дубильные и красящие вещества. В семенах до 28 % жирного масла.

Тимол обладает болеутоляющим и антисептическим свойством, карвакрол – противовоспалительным и антиоксидантным, сесквитерпены – противоглистным. Дубильные вещества способствуют очищению организма от токсинов и шлаков. Аскорбиновая кислота имеет общеукрепляющее действие, а витамин К повышает свертываемость крови. Холин хорошо влияет на нервную систему и нормализует обмен жира и уровень холестерина.

В официальной медицине душицу применяют для лечения невротозов, истерии, бессонницы, эпилепсии, атеросклероза, гастритов, заболеваний печени и желчного пузыря, язвы желудка и 12-перстной кишки, атонии кишечника, гипертонической болезни.

В народной медицине добавляется использование травы при ангине, кашле, туберкулезе легких, диатезах, золотухе, задержке менструаций, общей слабости, головной боли, параличах, вялости пищеварения, для лечения ревматизма и гинекологических заболеваний.

Следует сказать, что душица является концентратом селена (5–6 мкг/г), то есть суточная потребность в нем удовлетворяется 1 чайной ложкой душицы.

Роль селена в организме в настоящее время изучена не полностью, но считается, что он замедляет старение. Кроме того, селен помогает поддерживать эластичность в тканях. Суточные нормы составляют: 50 мкг – для женщин, 70 мкг – для мужчин, 65 мкг – для беременных и 75 мкг – для кормящих грудью. Селен хорошо сочетается с витамином Е. Содержится в морепродуктах, почках, печени, пшеничных зародышах, отрубях, луке, помидорах, капусте брокколи.

Однако большие дозы селена вызывают увеличение печени и боли в правом подреберье и боли в конечностях, судороги, чувство онемения. При дефиците селена в организме усиленно накапливаются мышьяк и кадмий, которые, в свою очередь, усугубляют дефицит селена. В свою очередь, селен защищает организм от тяжелых металлов, а избыток может привести к дефициту кальция.

Кроме душицы селен накапливают мать-и-мачеха, лимонник китайский, черная смородина, эвкалипт, тыква, укроп, пастернак, родиола розовая. Но в душице его больше всего.

Если говорить об официальной медицине, то экстракт душицы обыкновенной входит в состав препарата «Уролесан», который применяется при почечных и печеночных коликах.

Заготовку лекарственного сырья душицы проводят во время цветения растения, когда оно обладает наибольшими целебными и полезными свойствами. В июле и августе, в течение двух-трех недель ее цветения, у душицы срезают верхушки стеблей длиной 15–25 см. Их сразу раскладывают сушить на чердаках, в хорошо проветриваемых сараях или просто где-то под навесом. Можно также использовать сушилку, температура в которой будет не выше +30–40 градусов, чтобы за время сушки не улетучились полезные эфирные вещества. Если веточек не очень много, можно связать их в небольшие пучки и повесить в тени. Когда стебли начинают легко ломаться, процесс сушки считается законченным. Готовую душицу желательно отделить от грубых стеблей, для этого ее можно протереть сквозь проволочное сито, чтобы остались цветки, листочки и молодые веточки душицы. Сухую душицу хранят в картонных коробках или банках с крышками в течение года. Порошок сухой душицы сохраняется до трех лет.

Настой душицы имеет отхаркивающее, диуретическое, седативное, противосудорожное, усиливающее перистальтику кишечника свойства. Настой используют в комплексном лечении злокачественных новообразований, при холециститах, дискинезии желчевыводящих путей, энтероколитах, при острых и хронических бронхитах. Душица входит в состав грудного, потогонного, ветрогонного сборов и сбора для полоскания горла. Также настой рекомендован при лечении острого ринита, при ангинах, гингивите. В акушерско-гинекологической практике настой душицы применяют при аменорее, как лактогонное средство.

Душица будет полезна и во время климакса, поскольку оказывает успокаивающее действие во время приливов. В отдельных случаях с ее помощью удастся притормозить ранний климакс и продлить активную работу яичников.

Свежую траву, настой, настойку и порошок душицы применяют:

- при простудных заболеваниях;
- при острых и хронических бронхитах (как средство, усиливающее секрецию бронхиальных желез), при кашле и различных болезнях органов дыхания;
- при туберкулезе легких с выделением мокроты;
- при отсутствии аппетита и как средство, способствующее лучшему пищеварению при недостатке желудочного сока и атонии желудка;
- при спазмах желудка и кишечника;
- при различных заболеваниях печени и желчного пузыря и как желчегонное;
- как мочегонное;
- как средство для регулирования менструаций при их задержке или отсутствии;
- при задержке полового созревания у девушек;
- как усиливающее выработку молока;
- при повышенной половой возбудимости;
- как тонизирующее средство и в то же время как успокаивающее;
- как легкое снотворное средство;
- как мягкий антидепрессант;
- при головной боли;
- при ревматизме;
- при эпилепсии;
- при различных кожных заболеваниях;
- как обезболивающее, противосудорожное, антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее средство;
- при зубной боли;
- для ускорения роста волос.

Эфирное масло используется для отдушки мыла, производства одеколона и туалетной воды, с ним делают ингаляции, примочки и компрессы.

Противопоказано принимать душицу при беременности, так как она стимулирует сокращение (усиливает тонус) мускулатуры матки, что может привести к аборту, **а также при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и повышенной кислотности желудочного сока**. Не рекомендуется принимать душицу долгое время детям (у мальчиков задерживается нормальное половое развитие, а у девочек в возрасте 6–7 лет преждевременно появляются вторичные признаки полового созревания) и мужчинам (часто даже при одно-двухмесячном питье чая с душицей мужчины могут стать импотентами).

• Настой: 1 столовую ложку травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить, принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Применяется при болезнях дыхательных путей (как сильное потогонное и отхаркивающее) и желудочно-кишечного тракта.

Также настой можно использовать для полоскания горла и постановки примочек и компрессов, для ванночек (1 столовая ложка настоя на 1 л воды).

Настой или даже обычный чай из душицы восстанавливает менструальный цикл, способствует снижению менструальных болей и применяется в случае задержки месячных.

- Если сделать настой из расчета 30 г травы душицы на 1 л кипятка и выпить его в течение суток, то он поможет при нарушенной моторной функции желудка и вялой перистальтике кишечника.

- 1 столовую ложку травы душицы засыпать в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного настоя долить кипяченой водой до прежнего объема (чтобы был 1 стакан). Приготовленный отвар хранить в прохладном месте не более 2 суток. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 минут до еды. Он помогает при самых разных заболеваниях, которые перечислены выше.

- Чай с душицей полезно пить девушкам в возрасте 14–16 лет при задержке полового созревания.

- Взять 10 г травы душицы, 10 г травы мать-и-мачехи, 40 г корня алтея. Перемешать, 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить теплым по 1/2 стакана 3–4 раза в день при болезнях органов дыхания.

- Взять 10 г травы душицы, 20 г ягод малины и 20 г листьев мать-и-мачехи. Все перемешать, 2 столовые ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 15–30 минут и пить теплым по 1/2 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды при простудных заболеваниях.

- Взять в равных частях перечную мяту, душицу, кипрей, смешать. 1 столовую ложку измельченной смеси залить 500 мл кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30 минут. Принимать по 1 стакану при головной боли.

- В равных частях смешать сушеницу топяную с мелиссой, корнем валерианы, шишками хмеля, цветами липы, травой душицы, пустырником и семенем кориандра. Заварить сбор из расчета 1 столовая ложка (с верхом) сбора на 500 мл крутого кипятка, накрыть крышкой, настаивать 1,5–2 часа. Выпить эту порцию за день в 2–3 приема. Сбор имеет укрепляющее силы и успокоительное действие, снимает аритмию, учащенное сердцебиение и полезен при неврозах.

Ежевика

Ягоды ежевики богаты глюкозой, фруктозой, витамином С, каротином, органическими кислотами и токоферолами. Они содержат большое количество биофлавоноидов, которые оказывают противовоспалительное, противоотечное действие, укрепляют стенки кровеносных сосудов и усиливают действие витамина С.

Для лечения пригодны только молодые листья ежевики, пока в них сосредоточено максимальное количество лекарственных веществ. Для чая, чтобы придать ему аромат, листья можно использовать в течение всего периода вегетации. Оптимальным временем сбора целебного сырья является весна. Листочки отделяют вместе с черешками и сушат, разложив в один слой на бумаге или полотне, в темном, проветриваемом помещении. Готовое сырье хранят в полотняных мешочках в сухом месте не более двенадцати месяцев.

Ежевика используют для лечения болезней почек, мочевого пузыря, при диабете и воспалениях суставов. Ягоды ежевики благоприятно воздействуют на деятельность желудочно-кишечного тракта.

Листья ежевики обладают вяжущим, ранозаживляющим, потогонным и противовоспалительным действием. Также их используют для лечения различных кожных заболеваний: экзем, язв, гнойных ран, лишая.

Благодаря сильно выраженному жаропонижающему действию ежевика используется при острых респираторных заболеваниях, пневмонии.

Употребление в пищу ягод ежевики способствует улучшению состава крови.

Сок готовят из спелых сочных плодов ежевики и молодых листьев. Очень эффективен сок из ягод ежевики при трахеите, бронхите, фарингите, ангине, лихорадочных состояниях, анемии, гинекологических заболеваниях, колитах, дизентерии, поносе. Он обладает общеукрепляющим и успокаивающим действием.

Если выжать сок из свежей ежевики и настоять его в тени, а затем смазать этим настоем мокнущую язву, то это окажет высушивающее действие.

При лечении острых респираторных заболеваний, пневмонии готовят отвары или настои из сухих ягод ежевики: 4 столовые ложки на 500 мл кипятка (пить в течение дня равными дозами, последнюю – на ночь).

При склонности к отекам в качестве мочегонного средства лучше использовать отвар корней.

Ежевика вредна для почек, но отрицательное ее воздействие можно нейтрализовать, употребляя сахарный песок.

- Длительный прием чая из ягод и листьев ежевики улучшает обмен веществ при сахарном диабете. Для этого 2 чайные ложки сухих измельченных листьев или ягод ежевики залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

- 2 столовые ложки листьев ежевики залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при простудных заболеваниях и болезнях дыхательных путей.

- При гастритах используют отвар из листьев: 5 г листьев ежевики заливают 200 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают 20 минут, процеживают и принимают по 50 мл 3 раза в день.

- Настой из листьев ежевики обладает успокаивающим действием, способствует более быстрому очищению и заживлению ран: 1 столовую ложку листьев ежевики залить стаканом кипятка, пить в теплом виде утром и вечером по 100 мл.

- Уменьшает приливы, снимает головную боль, улучшает аппетит и нормализует сон следующий сбор: 25 г собранных во время цветения и высушенных в тени листьев ежевики, 10 г плодов боярышника, 20 г травы пустырника, 15 г травы сушеницы. 1 столовую ложку сбора положить на стакан кипятка, настаивать. Когда остынет, выпить. Принимать раз в день. Уже через 10 дней ощущается явное улучшение состояния.

- От климактерического невроза поможет следующий сбор: листья ежевики (100 г), цветки календулы (75 г), трава мелиссы (100 г) измельчить и смешать. 3 столовых ложки сбора с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить. Принимать по 150 мл 4 раза в день за час до еды. Пить настой до тех пор, пока не закончится заготовленное сырье.

Жасмин

Жасмин лечебный – вечнозеленый кустарник семейства маслиновых. Всего в природе насчитывается около трехсот видов этого растения, однако наибольшую известность получил именно лекарственный жасмин. Родиной этого вида принято считать Китай и Малую Азию, хотя его нередко можно встретить и в Европе, и в Латинской Америке.

То, что называется жасмином в наших садах, – это чубушник из семейства гортензиевых. Настоящий жасмин в нашей стране растет только на Кавказе.

Родина жасминного чая – Китай, первое упоминание о жасминном чае встречается в официальных документах во время династии Сун, в XIII веке нашей эры. И упоминается он как напиток для членов королевской семьи.

Предполагают, что жасминный чай пришел в Китай из Персии через Индию, параллельно с распространением буддизма в Китае. В более позднее время, уже во время правления других династий, жасминовый чай стал изготавливаться на экспорт.

О полезных свойствах жасмина было известно еще в древности – с его помощью лечили бессонницу, простуду и даже использовали в ритуалах для привлечения благосостояния. Лечебные свойства жасмина связаны с его уникальным составом. В растении содержится большое количество кислот: бензойная, муравьиная и салициловая. Есть эфгенол – душистое вещество, используемое в фармацевтике и парфюмерии, природный антидепрессант. Он входит в составы многих обезболивающих препаратов и антисептиков. В лечебных целях используются все части растения: цветки, стебли, листья и даже корни.

Свойства жасмина:

- антисептик. Используется при лечении ран и раздражений, а также дерматитов и экзем;
- обезболивающее. Особенно хорошо помогает женщинам во время гормональных перестроек организма;
- антидепрессант. Нормализует работу нервной системы, снимает стрессы и беспокойства.

Цветки жасмина помогают при лечении бронхита и других заболеваний органов дыхания. Применяются в виде отваров, настоев и сиропов. Самым популярным способом лечения органов дыхания является чай. Также цветки используются для лечения кожных болезней, при очищении крови, ревматизме и авитаминозе.

При сборе цветков на сушку надо, чтобы бутоны не были полностью раскрыты, поэтому собирать их следует в первой половине дня. Чтобы сохранить полезные свойства цветков, их нужно высушить и хранить в стеклянной посуде в сухом прохладном месте. Распустившиеся цветки для длительного хранения непригодны, но из них можно будет сделать настойку или приготовить чай.

Чаще всего аллергические проявления на жасмин возникают, если человек пьет отвар из цветков растения в чистом виде. А вот если жасмин в небольших количествах добавляется в чай, такие проявления практически не случаются.

- Чай: 2 чайные ложки цветков жасмина и 4 чайные ложки обычного зеленого чая (можно и черный, но зеленый полезней) залить 4 стаканами кипятка. Заваривать как обычный чай, настаивать 5 минут и пить в течение дня.

- Отвар: 1 столовую ложку измельченных сухих молодых веток и листьев жасмина залить 250 мл воды, довести до кипения на слабом огне и кипятить 5 минут. Настаивать

1 час, затем процедить. Пить по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды при бронхиальной астме и бронхите.

Жимолость

В ягодах жимолости съедобной содержатся витамины А, С, группы В, фруктоза, органические кислоты, дубильные вещества, пектиновые вещества, макро- и микроэлементы (магний, калий, алюминий, фосфор, кальций, марганец, йод, медь).

Содержание этих веществ значительно меняется в ягодах в зависимости от места произрастания. Так, в жарком климате уменьшается их кислотность, но возрастает содержание сахара, дубильных и красящих веществ, отчего у ягод появляется небольшая горечь. В прохладном влажном климате кислотность повышается, увеличивается содержание витамина С. В умеренно-континентальном климате ягоды жимолости более сладкие, они содержат больше сахаров и витамина С.

Ягоды сушат, замораживают, консервируют. Кору заготавливают ранней весной, сушат и хранят в сухом месте. Листья и цветки заготавливают во время цветения, также сушат и хранят в сухом месте. Они все обладают лечебными свойствами.

Свежие ягоды используют как общеукрепляющее средство и источник витаминов после долгой зимы, так как это первые созревающие ягоды. Они снижают артериальное давление, укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают явления атеросклероза, лечат малокровие, укрепляют иммунитет, стимулируют работу органов желудочно-кишечного тракта, уменьшают кровоточивость, обладают антиоксидантным (предотвращают старение клеток) и противоопухолевым действием. Ягоды жимолости способны связывать и выводить из организма соли тяжелых металлов.

Настои и отвары из листьев и цветков жимолости обладают противовоспалительными, противомикробными и противоотечными свойствами. Их принимают внутрь при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, отеках, поносах. Такими настоями можно также полоскать горло, промывать глаза при различных воспалительных заболеваниях. Настои ветвей и коры жимолости принимают при отеках, воспалении толстого кишечника, промывают раны, лечат ожоги, используют в качестве полоскания горла при простудах. При подагре и ревматизме используют ванны из молодых веточек жимолости.

- Настой из ягод для приема внутрь: 1 столовую ложку плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа в термосе и пить по 2 столовые ложки 3 раза в день при гипертонии, заболеваниях почек и желудка.

- Настой из листьев: 1 чайную ложку измельченных высушенных листьев жимолости, заготовленных в период цветения, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день или использовать для полоскания горла или промывания ран.

- Настой из листьев: 2–3 столовые ложки измельченных листьев залить 200 мл кипятка, настаивать 3 часа, пить 3 раза в день до еды при поносах и болях в желудочно-кишечном тракте.

- Отвар коры: 1 столовую ложку измельченной коры жимолости залить 1 стаканом холодной воды, кипятить на медленном огне 15 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды как противоотечное средство.

Зверобой

В лечебных целях применяют зверобой продырявленный (он же зверобой обыкновенный) семейства Зверобойные. Растет он повсеместно, местами образует целые заросли вдоль опушек хвойных лесов, по сухим лугам, лесным солнечным полянам. Встречается как сорняк вдоль лесных дорог и по окраинам полей.

Сырье для чая собирают во время цветения. Золотистые цветки срезают вместе с листьями. Потом их промывают, убирают желтые и поврежденные листья. Тонким слоем цветки и листья раскладывают на ровной поверхности, застланной чистой тканью или бумагой, в сухом темном хорошо проветриваемом помещении. Периодически сырье переворачивают для равномерной просушки. Обычно на сушку требуется до 5 дней.

Можно сушить зверобой и в электросушилках. В этом случае температура не должна превышать +40 градусов, а сам процесс занимает несколько часов. Однако при термической обработке растение теряет массу полезных свойств.

Готовое сырье имеет ломкие стебли. Они не гнутся, а сразу ломаются. Листья матово-зеленые, с бальзамическим запахом и горьковато-вяжущим вкусом. Цветки, прошедшие правильную просушку, не теряют золотистый оттенок. Хранить можно до трех лет в сухом, хорошо проветриваемом помещении.

В зверобое есть витамины С, Е, никотиновая кислота, антидепрессант гиперфорин, фитонциды.

В народной медицине зверобой применяется при кашле, воспалительных процессах, проблемах с печенью, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, женских болезнях, болезнях желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, ревматизме и других. Также он действует как общеукрепляющее средство. Поможет при стрессовых ситуациях, депрессивных состояниях, страхах и неврозах. В таких случаях чай со зверобоем рекомендуют пить до 6 раз в день.

Зверобой противопоказан беременным и кормящим женщинам, гипертоникам. Нельзя совмещать его прием с некоторыми видами препаратов – сердечными и антибиотиками. Зверобой нейтрализует их действие. То же самое с оральными контрацептивами.

Длительный прием чая нежелателен и для здорового человека. Чрезмерное увлечение приведет к чувству тяжести в печени и может спровоцировать проявление симптомов острого гастрита.

Зверобой усиливает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, поэтому во время употребления такого чая лучше воздержаться от приема солнечных ванн.

- Чай: 1 столовую ложку сушеных листьев зверобоя залить немного остывшим кипятком. Настаивать 3–5 минут.

- При простуде: взять по 1 столовой ложке травы зверобоя, листьев шалфея, корня алтея, травы душицы и травы подорожника, половину столовой ложки травы чабреца, четверть столовой ложки листьев эвкалипта. Смешать. Заваривать как обычный чай из расчета 1 чайная ложка смеси на стакан кипятка.

- От болей в желудке: в равном количестве смешать зверобой, цветки таволги и крапиву. 8 столовых ложек смеси залить 1 литром кипятка. Настаивать 1 час. Пить как чай.

- Смешать в равных частях цветки зверобоя, листья мелиссы, манжетку, шишки хмеля. 2 чайные ложки смеси залить 250 мл горячей воды, настаивать 20 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Помогает для успокоения в период климакса.

- При цистите: взять в равных частях зверобой, сушеные цветки ромашки, липы и календулы, а также корень солодки. 1 столовую ложку смеси залить 250 мл кипятка, настаивать 20 минут. Пить нужно по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Имбирь

Имбирь – это корень тропической травы, обладает остро-жгучим вкусом и приятным ароматом. Он входит в пять самых популярных в мире пряностей. В его составе множество микроэлементов (магний, калий, железо, фосфор и др.), витаминов (А, С, В₁ и В₂) и аминокислот.

Обжигающий вкус обеспечен веществом гингерол, которое снижает уровень холестерина и свертываемость крови.

Существует два способа обработки имбиря, которые дают разный по цвету продукт:

– черный, «барбадосский», не очищенный, с кожурой, ошпаренной кипятком;

– белый, «бенгальский», очищен от кожуры, обработан раствором хлорной извести. В результате белый получается менее жгучим и ароматным и частично теряет целебные свойства.

Имбирь благоприятно действует на пищеварительную систему, ускоряет выработку желудочного сока, уменьшает газообразование в кишечнике. С ним организм легче усваивает еду, повышается аппетит.

Чай с имбирем от простуды согревает, стимулирует отхаркивание, облегчает боль в горле. Настои и отвары из имбиря укрепляют и очищают сосуды, тонизируют.

Настои из имбиря противопоказаны при язве и гастрите из-за сильного воздействия на пищеварительный тракт; при повышенной температуре (они согревают и усиливают кровоток); при любых кровотечениях; при аллергии.

Чтобы купить хороший имбирь, надо его рассмотреть перед покупкой. Свежий экземпляр будет иметь гладкую и ровную поверхность с золотисто-коричневой кожурой, на ощупь твердый и упругий. Лежалые мягче, с утолщениями на поверхности и глазками.

Хранят имбирь в холодильнике на нижней полке не более 4–6 дней. Также можно его заморозить целиком или в измельченном виде, что позволит надолго сохранить все целебные свойства. Чистят осторожно, соскабливая ножом тонкий верхний слой, под которым находится больше всего полезных веществ.

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.