

Л.Н. Славгородская



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

чай • сборы • травник • календарь сбора

карманный справочник

Карманный справочник (Омега-Л, Книжкин Дом)

Лариса Славгородская

**Лекарственные растения: чаи,
сборы, травник, календарь сбора**

«Книжкин Дом»

2016

УДК 615.0(035)
ББК 52.81я2

Славгородская Л. Н.

Лекарственные растения: чаи, сборы, травник, календарь сбора /
Л. Н. Славгородская — «Книжкин Дом», 2016 — (Карманный
справочник (Омега-Л, Книжкин Дом))

ISBN 978-5-370-03919-5

Сейчас, когда нас окружает так много химии – в пище, одежде, предметах повседневного пользования, лекарствах, воде и воздухе – стало как никогда важно уменьшить ее вредное воздействие на человека и укрепить здоровье. Все больше пациентов и врачей сегодня обращаются к многовековому опыту использования лечебных свойств трав и растительных сборов при лечении огромного количества болезней. В справочнике подобраны эффективные и проверенные врачебной практикой рецепты сборов лекарственных трав для использования практически при всех заболеваниях. Приведены описания технологии приготовления чаев, настоев, отваров лекарственных растений, а также время их заготовки и способы хранения. Книга рекомендуется всем, кто ценит собственное здоровье, а также врачам и медицинским работникам как удобное справочное пособие для повседневного использования.

УДК 615.0(035)
ББК 52.81я2

ISBN 978-5-370-03919-5

© Славгородская Л. Н., 2016
© Книжкин Дом, 2016

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Технология сбора и использования лекарственных растений	7
Сбор, сушка и хранение растений	8
Формы лечебных препаратов из растений	9
Действующие вещества лекарственных растений	11
Глава 2. Сборы и чаи при заболеваниях нервной системы	15
Чаи и сборы с успокаивающим (седативным) действием	16
При бессоннице	16
При депрессии и неврастении	18
При неврозах	19
Успокаивающие чаи общего действия	21
Чаи и сборы с тонизирующим действием	23
При астении	23
При мышечной слабости	23
Тонизирующие чаи общего действия	23
Глава 3. Сборы и чаи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	26
Кардионеврозы и другие функциональные нарушения сердечной деятельности	27
Хронические изменения сердечной мышцы, перикарда, клапанов сердца	29
Заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с атеросклерозом	30
Отдельные заболевания сердечно-сосудистой системы	32
Аритмии	32
Атеросклероз	32
Блокада сердечная	32
Гипертоническая болезнь	33
ИБС (ишемическая болезнь сердца)	34
Недостаточность кровообращения	34
Постинфарктный кардиосклероз	35
Ревматизм (миокардит, эндокардит)	36
Глава 4. Сборы и чаи при заболеваниях дыхательной системы	38
Чаи и сборы с отхаркивающим и противокашлевым действием	39
Потогонные чаи при простудных заболеваниях	43
Жаропонижающие чаи и сборы	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Лариса Славгородская
Лекарственные растения: чаи,
сборы, травник, календарь сбора

© Славгородская Л. Н., 2016

© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет, 2017

© ООО «Омега-Л», 2017

Предисловие

*...Только, жаль, не могу чашку вкусного чая налить и послать
далеко – человеку, влюбленному в чай.
Бо Цзюйи (китайский поэт, IX век)*

Травы – это чудесный, божественный дар природы, который исцеляет нас, восстанавливает силы, изгоняет наши недуги. Зная травы и их силу, возьмите их в союзники, и они откроют вам свои секреты. Используя знания и помогая себе, близким и другим людям, вы будете вознаграждены за свою доброту свыше.

Лечение травами – древнее искусство. Вы только представьте: уже шесть тысяч лет назад растительными чаями, отварами и настоями древние врачи с успехом лечили многие заболевания.

Будьте добры и милосердны к дарам природы! Собирайте правильно растения, любите их. Природа, чувствуя вашу любовь, щедро вас вознаградит!

Автор

Глава 1. Технология сбора и использования лекарственных растений

Для того чтобы травы могли оказать свое лечебное действие, их необходимо правильно собрать, высушить и сохранить, а затем – и правильно приготовить.

Сбор, сушка и хранение растений

Собирать растения для лечебных целей следует в сухую и ясную погоду. Траву и цветки надо собирать во время цветения; корень – осенью, в период увядания надземных частей растений, или ранней весной, когда стебли и листья этих растений только начинают отрастать; семена же – не раньше полного созревания. Ориентировочный календарь сбора лекарственных растений приведен в конце книги, в Приложении 3.

Если правила сбора и заготовки некоторых растений отличаются от общепринятых, эти особенности обычно указываются в справочниках-определителях.

Сушить большинство растений надо в тени или в местах с постоянным проветриванием, например, на чердаке или под навесом. Однако существуют виды растительного сырья, которые надо сушить на солнце или в тёплой печи. Эту информацию тоже можно найти в специальных справочниках для заготовителей.

Корень перед сушкой обычно обмывают и только корни некоторых растений (например, лопуха) лишь очищают от земли щёткой и обычно перед сушкой разрезают вдоль.

Хранить высушенные растения всегда нужно в подвешенном состоянии в бумажных кулках или в обвёртках. При хранении лекарственных растений в ящиках последние необходимо предварительно выстлать внутри бумагой. **Срок годности** для травы – один год, для корней, плодов и семян – два года и даже больше. Помещение для хранения высушенных растений должно быть сухое и прохладное.

Формы лечебных препаратов из растений

При лечении лекарственными растениями часто пользуются различными препаратами, полученными из них в результате той или иной фармацевтической обработки (экстракты, спиртовые настойки и др.). Народная медицина (и значительно реже – медицина классическая) использует части растений в натуральном виде – обычно засушенными, реже свежими (свежесобранными).

Из заготовленных лекарственных растений, а также из приобретенных в аптеках сухих лекарственных растений и их смесей, называемых сборами или чаями, в домашних условиях чаще всего готовят водные настои и отвары, а также настойки и чаи.

Отвары бывают двух видов: одни «длительные», с предварительным (около суток) настаиванием лекарственного сырья в холодной воде, в которой его затем кипятят, а другие – более легкие – «инфузы», когда определённую дозу растения заваривают (делают чай) и не кипятят, а лишь настаивают в тёплом месте 15–20 минут. Оба вида отваров процеживают и сохраняют для употребления в прохладном месте не дольше одних суток.

Распространён следующий способ: измельчённое сырьё заливают кипятком и кипятят на лёгком огне 20–30 минут, после чего охлаждают до комнатной температуры, фильтруют и добавляют в полученный отвар кипячёную воду до необходимого объёма. Вариантом этого способа приготовления отвара является настаивание отвара на «водяной бане», при температуре, максимально приближенной к температуре кипения.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества, фильтруют сразу же после снятия с огня. Отвары не рекомендуется готовить впрок. Идеальным является приготовление отвара на каждый приём, допустимым – на сутки приёма. *Отвары, хранящиеся более суток даже в плотно закупоренной таре и в холодильнике, к употреблению не годятся!*

В специальной литературе существует определённая форма обозначения дозы растительного сырья при приготовлении отваров. Например, обозначение 20,0–200,0 означает: 20 г сухого лекарственного сырья на 200 мл кипятка; если же не на чем взвесить, то надо знать, что это равняется одной полной столовой ложке (с «верхом») на один стакан кипятка или холодной воды. Бывают и другие дозы – 15,0, что означает 15 г и равняется одной столовой ложке, но без «верха»; 10,0 или 10 г, что равняется десертной ложке или двум чайным; 5,0 или 5 г, что равняется одной чайной ложке.

Настой. Для приготовления настоя лекарственное сырьё измельчают и, поместив его в эмалированную посуду или стеклянный сосуд, заливают кипятком. После этого ставят сосуд на плиту или в горячую печь и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут настой снимают, охлаждают и фильтруют. Иногда его несколько часов парят в духовке или в печи, утром процеживают и принимают так же, как отвар.

Некоторые настои готовят без нагревания, на кипячёной воде комнатной температуры, выдерживая их в закрытой посуде от 4 до 12 часов. Следует помнить, что обычно при приготовлении настоя некоторая часть воды теряется, поэтому после фильтрования в настой добавляют кипячёную воду до необходимого объёма получаемого настоя.

Обычно настои и отвары готовят из расчёта 1:10, т. е. из 10 весовых частей сырья получают 100 объёмных частей настоя или отвара.

Настои и отвары из травы *черногорки*, травы *ландыша*, *спорыньи*, корней и корневищ *валерианы*, корня *истода* готовят из расчёта 1:30.

Из растений, содержащих сильнодействующие вещества, настои и отвары готовят только по прописи врача в пропорции 1:400.

Если по условиям прописи требуется добавление твердых лекарственных веществ, то их растворяют в процеженном растворе уже готового настоя или отвара и после этого вновь процеживают. Сиропы, настойки и прочие жидкости прибавляют к готовому настою или отвару. Настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, их следует хранить в прохладном месте не более 3–4 дней.

Напар обычно готовят из наиболее нежных частей растения – цветков, травы, листьев и плодов. Технология приготовления напара следующая: измельчённое растительное сырьё помещают в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду (но не в металлическую) и заливают кипятком. Традиционно, в деревенских условиях, напар получают в остывающей за ночь печи. Допустимо готовить напар, поставив залитое кипятком сырьё томиться на ночь в остывающую духовку.

Если напар готовится для приёма внутрь (питья), то обычно из одной весовой части (в граммах) сырья получают 10 объёмных (в миллилитрах) частей напара. Для наружного применения концентрация напара должна быть в 2–3 раза больше. Напар достаточно быстро портится, поэтому желательно его готовить ежедневно, но допустимо 2–3 дня хранить в холодильнике. В этом случае перед употреблением напар необходимо разогреть, не доводя до кипения.

Чай и сборы готовят из смесей нескольких видов измельченного сырья. Некоторые сборы продаются в аптеке, но их можно изготовить и самостоятельно, измельчив входящие в состав сбора виды лекарственного сырья и смешав их в предусмотренной рецептурой пропорции. Срок хранения сухих сборов соответствует сроку хранения сухого растительного сырья.

Действующие вещества лекарственных растений

В народной медицине лечебные свойства трав обнаруживались чаще всего случайно, а затем этот опыт передавался из поколения в поколение. В XV–XVI веках в Европе и России стали составляться «Травники» – сборники рецептов лекарственных растений для использования при различных заболеваниях. В XX веке большинство «находок» наследственного опыта траволечения было проверено с точки зрения современных научных знаний – биохимии, физиологии, фармакологии. В результате очень многие лекарственные травы «не подтвердили» приписываемого им лечебного действия, другие, напротив, продемонстрировали ранее неизвестные качества и возможности применения. В данном справочнике автор ориентируется именно на научно подтвержденные свойства лекарственных растений.

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от содержания в них действующих веществ, т. е. химических веществ, способных оказывать воздействие лечебного характера на организм человека. Они могут находиться либо во всем растении, либо только в отдельных его частях. Количество действующих веществ зависит от фазы развития растения, а также от места произрастания и правильной технологии заготовки и сушки. Поэтому так важно при заготовке лекарственных растений знать, какие их части, в какой фазе развития растения и как именно должны быть собраны и высушены.

Действующие вещества относятся к разнообразным группам органических соединений – алкалоидам, гликозидам, сапонидам, эфирным маслам, органическим кислотам, витаминам, антибиотикам, фитонцидам и т. п.

Алкалоиды – органические вещества растительного происхождения, содержащие азот и способные соединяться с различными кислотами, образуя соли. Они дают щелочную реакцию, что и стало причиной такого названия («алкали» по-арабски – щелочь). В большинстве случаев алкалоиды обладают сильным и нередко ядовитым действием на организм, но многие из них имеют очень важное медицинское значение. Алкалоидами являются, например, *морфин*, *атропин*, *хинин*, *кофеин*, *папаверин*, *стрихнин*, *пилокарпин*, *эфедрин*, *платифиллин*, *никотин* и др. В алкалоидоносном растении чаще всего встречаются несколько алкалоидов. Наиболее богаты алкалоидами растительные семейства маковых, бобовых, лютиковых. Алкалоиды у различных растений находятся в разных частях растений и присутствуют в виде солей органических (реже – неорганических) кислот.

Гликозиды – органические вещества растительного происхождения, распадающиеся под действием ферментов (а также при кипячении) на какой-либо *сахар* (глюкозу, рамнозу и т. п.) и несахаристую часть – *агликон*. В чистом виде гликозиды – горькие кристаллические вещества, как правило, растворяющиеся в воде. Характер действия гликозидов на организм определяется химическим строением агликона. Разнообразие строений различных агликонов позволяет применять гликозиды для лечения различных заболеваний. Особенно широко применяются так называемые *сердечные гликозиды*. Они очень ядовиты и могут применяться только под строгим медицинским контролем. Наиболее ценными гликозидосодержащими растениями являются *наперстянка*, *гореццвет*, *желтушник*, *толокнянка* и др. Гликозиды, как и алкалоиды, обладают выраженным действием на организм.

Сапонины – гликозиды, образующие при взбалтывании в воде стойкую пену, напоминающую мыльную («сапо» по-латыни – мыло). Они также распадаются на *сахар* и *агликон*, называемый в данном случае *сапогенином*, химическое строение которого определяет лечебное действие сапониносодержащих растений. Богатые сапонидами *первоцвет*, *истод*, *солодка*

применяются как отхаркивающие средства, *хвоиц* и *почечный чай* – как мочегонные, *диоскорея* – как антисклеротическое, *аралия маньчжурская*, *женьшень*, *заманиха* и *элеутерококк* – как стимуляторы центральной нервной системы и адаптогены.

Следует иметь в виду, что пылевые частицы высушенных растений, содержащих сапонины, при попадании на слизистые оболочки дыхательных путей вызывают их раздражение, кашель и чихание.

Витамины – вещества с различным химическим строением, играющие важную роль в процессах обмена веществ и необходимые для образования ферментов. Недостаток витаминов в организме приводит к тяжелым заболеваниям (гиповитаминозам и авитаминозам).

В настоящее время известно более 20 различных витаминов; многие из них находятся в лекарственных растениях. Витамины используются медициной не только для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, но и при других самых разнообразных заболеваниях, а также при переутомлении и истощении. Витаминные сборы и отвары часто назначают как общеукрепляющее средство в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний, оперативных вмешательств, травм.

Богаты витаминами *шиповник*, *черная смородина*, *грецкий орех* (незрелые плоды), различные *цитрусовые*, *сосна*, *первоцвет*, *облепиха*, *чеснок*, *рябина*, *крапива* и многие другие лекарственные растения.

Эфирные масла – очень сложные смеси различных летучих веществ, главным образом *терпеноидов* и их производных, обладающие специфическими запахами. Они хорошо растворяются в спирте, жирных маслах и других органических растворителях. Вследствие различного химического состава эфирные масла и на организм оказывают различное действие: противомикробное, спазмолитическое, улучшающее работу сердца, болеутоляющее, усиливающее выделение пищеварительных соков и пр. Как эфиромасличные наиболее известны такие растения, как *мята*, *мелисса*, *шалфей*, *тмин*, *душица*, *тимьян*, *полынь*, *роза*, *анис*, *ромашка*, *лимон*, *мандарин*, *валериана* и др.

Фитонциды – органические вещества различного химического состава, обладающие выраженным антимикробным действием. Они используются при некоторых инфекционных заболеваниях. При наружном применении фитонциды действуют как дезинфицирующее средство. В медицине широко используются фитонциды *чеснока*, *лука*, *эвкалипта* и других растений.

Лактоны – вещества, образующиеся из органических кислот. Некоторые из них имеют лекарственное значение. *Кумарин*, например, повышает чувствительность организма к свету, влияет на состав крови, проявляет противоопухолевую активность.

Горечи – безазотистые горькие вещества. Они способствуют усилению деятельности желудочных желез и применяются для улучшения пищеварения. Много горечи содержат *полынь*, *вахта*, *одуванчик* и др.

Флавоны – органические соединения гетероциклического ряда. Их производные называются флавоноидами. Флавоны и флавоноиды имеют желтый цвет («флаум» по-латыни – желтый), плохо или совсем не растворяются в воде. Многие флавоноиды (рутин, кверцетин, гесперидин, цитрин и др.) обладают капилляроукрепляющими свойствами. Они используются при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости стенок кровеносных сосудов (аллергии, инфекции, лучевой болезни и др.). Кроме того, флавоноиды используются при

спазмах сосудов, спазмах кишечника, гладкомышечных органов, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при гепатитах и других болезнях. Флавоны и флавоноиды, как правило, не ядовиты. Они содержатся в *спорыше, тёрне* и других растениях.

Дубильные вещества или **танины** – производные многоатомных фенолов, не содержащих азота. Они обладают вяжущим вкусом, не ядовиты, при действии на раневую поверхность и слизистые оболочки оказывают противоболевое и противовоспалительное действие, сужают сосуды и уменьшают выделение влаги и слизи. Дубильные вещества широко применяются в медицине при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалениях слизистых оболочек полости рта и других органов, при кожных заболеваниях, ожогах и т. д. Они содержатся в *дубе, шалфее, чернике, ромашке, кровохлёбке, зверобое* и многих других растениях.

Органические кислоты содержатся в клеточном соке большинства растений в виде солей или в свободном состоянии. Некоторые из них обладают специфическим действием на организм (валериановая, изовалериановая, салициловая, бензойная и др.) и имеют важное лечебное значение. Наиболее распространенные в растительном сырье (яблочная, лимонная, виннокаменная и некоторые другие) органические кислоты при введении их в организм участвуют в процессах обмена веществ и приводят к накоплению щелочей, что бывает важно при некоторых болезнях. Заметные количества органических кислот содержат *лимон, клюква, яблоня, смородина, шиповник, облепиха, щавель* и многие другие растения.

Пектины – застудневающие межклеточные вещества. Они связывают образовавшиеся в кишечнике или попавшие туда ядовитые продукты, действуют противодиарейно и задерживают размножение некоторых болезнетворных микробов в кишечнике. Пектиновыми веществами богаты *яблоки, свекла, клюква, шиповник, апельсин, лимон, черная смородина* и др.

Слизи – безазотистые вещества различного химического происхождения и состава, преимущественно *полисахариды*. Они обладают смягчительными и обволакивающими свойствами. Наибольшее количество слизи содержит *алтей*, который является важным компонентом в грудных сборах.

Смолы – сложные по своему составу, липкие и нерастворимые в воде, обладающие различными запахами вещества. Одни из них оказывают слабительное действие, другие – ранозаживляющее, третьи – мочегонное. Смолы находятся во многих *хвойных* растениях, *березе, зверобое, алоэ* и др.

Жирные масла и жироподобные вещества – сложные эфиры глицерина и высших жирных кислот. Общеизвестны такие жирные масла, как *подсолнечное, оливковое, абрикосовое, миндальное* и др. Жирные масла в чистом виде используются как лекарственные средства (*касторовое*, иногда *подсолнечное*) или же служат растворителями для других лекарственных веществ (например, *камфоры*) при изготовлении лекарств. К жироподобным веществам относятся растительные *воски, стерины* и другие вещества. Растительные стерины, именуемые фитостеринами, довольно широко распространены в растительном мире. Некоторые из них обладают выраженным лечебным действием на организм.

Минеральные соли содержатся в растениях, в них входят химические элементы (*калий, фосфор, железо, йод* и др.), играющие важную роль в обмене веществ, образовании ферментов и гормонов в организме, а также в кроветворении. Некоторые растения способны к избирательному накоплению минеральных веществ из окружающей среды – в этом случае их возможно

использовать при дефиците данного вещества в организме. Так, например, *яблоки* содержат значительное количество железа в его наиболее легкоусвояемой форме, что может быть использовано для восполнения дефицита железа при железодефицитной анемии.

Ферменты и гормоны – органические вещества белковой природы, играющие большую роль в обмене веществ в организме животных и человека: выполняют роль катализаторов, участвуя в сложных биохимических реакциях. Так, к примеру, соя содержит гормоноподобное вещество, родственное *эстрогенам* – женским половым гормонам. Поэтому зачастую рекомендуют употребление соевых продуктов женщинам в климактерическом состоянии – для компенсации сниженного синтеза собственных эстрогенов.

Глава 2. Сборы и чаи при заболеваниях нервной системы

Нервная система обеспечивает все виды взаимодействия человеческого организма с окружающей средой, а также напрямую осуществляет регуляцию деятельности внутренних органов. Длительное пребывание человека в состоянии перевозбуждения или утомления нервной системы обязательно обернется теми или иными проблемами со здоровьем. Поэтому при рациональном и грамотном подходе к терапии заболеваний различных органов и систем в комплексное лечение обязательно включают препараты, которые восстанавливают баланс возбуждения и торможения в нервной системе. Сборы и чаи лекарственных растений с успехом выполняют эту роль.

Чай и сборы с успокаивающим (седативным) действием

Все указанные в данной главе сборы (если другое не указано отдельно) употребляются в виде легких отваров (инфуз) в дозе 1 стакан в течение суток, разделенный на 3–4 приёма. Дозировка лекарственного сырья – 20,0: 200,0.

При бессоннице

Бессонница – бич современного человека. В наше беспокойное время мы проводим дни в деловых встречах выполняя служебные обязанности, для бодрости употребляем стимулирующие напитки, а в результате, когда приходит время отдыха, не можем расслабиться и уснуть. Накапливается усталость и раздражительность, мы не можем ни полноценно отдохнуть, ни восстановить силы.

Чтобы избавиться от бессонницы, необходимо во второй половине дня свести к минимуму принятие стимулирующих напитков.

В равных долях:

Корень валерианы

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{2}$ стакана в тёплом виде, можно с 1 чайной ложкой меда.

В равных долях:

Корень валерианы

Лист розмарина

Лист мяты перечной

Лист Melissa

Трава зверобоя¹

Шишки хмеля

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

Кора крушины 1 часть

Корень валерианы 8 частей

Лист вахты трёхлистной 8 частей

Лист мяты перечной 8 частей

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

Корень валерианы 3 части

Корень дягиля 3 части

Лист вахты трёхлистной 2 части

Лист мяты перечной 2 части

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

¹ ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.

Корень валерианы 2 части

Лист мелиссы 1 часть

Трава вереска 1 часть

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

Корень валерианы 6 частей

Лист мяты перечной 4 части

Цветки лаванды 5 частей

Цветки ромашки аптечной 6 частей

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

В равных долях:

Лист мелиссы

Лист розмарина

Цветки лаванды

Цветки первоцвета

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

Корень цикория 2 части

Корень валерианы 3 части

Кора крушины 3 части

Трава кресса водяного 4 части

Трава волчеца кудрявого 2 части

Трава вероники 4 части

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

Кора крушины 2 части

Корень валерианы 2 части

Лист мяты перечной 1 часть

Лист мелиссы 2 части

Цветки ромашки аптечной 2 части

Шишки хмеля 1 часть

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Плоды тмина

Плоды фенхеля

Цветки ромашки аптечной

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

В равных долях:

Лист мелиссы

Плоды можжевельника

Трава хвоща полевого

Шишки хмеля

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{3}$ стакана.

В равных долях:

Корень валерианы

Лист мяты перечной

Шишки хмеля

Принимать за 30–40 минут до сна по $\frac{1}{2}$ стакана.

При депрессии и неврастении

Депрессия характеризуется постоянным негативным фоном настроения, отсутствием интереса к жизни, апатией, вялостью, сниженной умственной и физической работоспособностью.

Неврастения, напротив, выглядит как состояние «раздражительной слабости», когда вспышка эмоций, которую трудно контролировать человеку, находящемуся в состоянии постоянного раздражения, быстро истощается и сменяется слабостью, сонливостью, угнетенностью.

Как ни странно, оба этих состояния имеют в своей основе один и тот же болезненный процесс – нарушение регуляции баланса процессов возбуждения и торможения в мозгу. Поэтому и сборы лекарственных растений при этих состояниях одни и те же.

Все сборы, указанные в данном разделе, принимаются по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день на протяжении 4–8 недель, если не указана другая схема.

В равных долях:

Корень девясила высокого

Лист мяты перечной

Лист Melissa

Трава ясенника пахучего

Трава донника лекарственного

Шишки хмеля

В равных долях:

Корень первоцвета

Корень валерианы

Лист мяты перечной

Лист розмарина

Цветки лаванды

В равных долях:

Лист Melissa

Лист мяты перечной

Плоды кишнеца толчёные

При депрессии

Корень женьшеня 3 части

Корень заманихи 3 части

Лист барвинка малого 3 части

Плоды шиповника 5 частей

Трава горца птичьего 3 части

Цветки боярышника 4 части

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0: 200,0).

Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день 1–2 недели.

При неврастении

Корень аралии 4 части

Корень валерианы 4 части

Корневище левзеи 3 части

Плоды аниса 3 части

Цветки боярышника 3 части

Шишки хмеля 3 части

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0: 200,0).

Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день 1–2 недели.

При гипостенической форме неврастении

Гипостеническая форма неврастении – это такое течение заболевания, при котором ведущим симптомом является снижение артериального давления в комплексе со всеми остальными признаками неврастении.

Корень заманихи 2 части

Корень родиолы розовой 2 части

Лист крапивы 1 часть

Плоды боярышника 2 части

Плоды шиповника 2 части

Трава зверобоя² 1 часть

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день в качестве тонизирующего средства.

Корневище аира обыкновенного 3 части

Корневище с корнями девясила высокого 2 части

Трава дымянки лекарственной 1 часть

Цветки боярышника кроваво-красного 4 части

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.

Корень аралии маньчжурской 2 части

Корень левзеи сафлоровидной 2 части

Плоды шиповника 2 части

Плоды рябины обыкновенной 1 часть

Трава череды трехраздельная 1 часть

Цветки календулы лекарственной 2 части

Принимать в виде настоя по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день как стимулирующее средство.

При неврозах

При сердечных неврозах (кардиофобия, летучие боли в сердце, отсутствие изменений на ЭКГ) с сопутствующей бессонницей рекомендуется:

² ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.

Корень валерианы 8 частей
Лист мяты перечной 6 частей
Плоды фенхеля 2 части
Цветки ландыша майского 2 части
Цветки ромашки 2 части

Принимать в виде настоя (20,0: 200,0) – стакан настоя выпить в течение дня в 3–5 приёмов.

При учащенном сердцебиении, бессоннице, раздражительности, быстрой утомляемости, покраснении лица рекомендуется:

Трава хвоща 4 части
Трава горца птичьего 6 частей
Цветки боярышника 10 частей

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0: 200,0).

Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день 1–2 недели.

Корень валерианы 4 части
Плоды тмина 10 частей
Цветки ромашки 6 частей

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0: 200,0).

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день 2–4 недели.

При неврозах со склонностью к повышению артериального давления:

Корень валерианы 1 часть
Лист мяты перечной 1 часть
Лист вахты трехлистной 1 часть
Трава пустырника 1 часть

Приготавливать в виде настоя: 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. *Принимать* в течение дня в 3 приёма.

При бурных эмоциональных реакциях (со слезами, сердцебиением, последующей резкой слабостью) рекомендуется:

В равных долях:

Корень валерианы
Корень пустырника
Лист мяты перечной
Плоды шиповника
Цветки ромашки

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0: 200,0). *Принимать* по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день длительно, не менее 6 недель.

Лист ежевики 5 частей
Лист татарника колючего 2 части
Трава пустырника пятилопастного 4 части
Трава сушеницы лесной 3 части
Трава чабреца 2 части
Трава ясменника душистого 4 части

Приготавливать в виде настоя: 1 столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут. *Принимать* по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Успокаивающие чаи общего действия

Эти чаи хорошо успокаивают, нормализуют сон, действуют расслабляюще на нервную систему. В отличие от рецептов, приведенных в предыдущих разделах этой главы, эти сборы можно принимать не курсами в несколько недель, а разово (по ситуации) или на протяжении 2–7 дней, а также с профилактической целью.

Корневища и корень валерианы 1 часть

Трава вереска 4 части

Трава пустырника 3 части

Трава сушеницы 3 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать в 1 л кипятка в духовке 12 часов, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Лист толокнянки 1 часть

Трава пустырника 1 часть

Приготовление: 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами воды, варить, пока не останется $\frac{2}{3}$ жидкости, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды.

При повышенной нервной возбудимости и истерических припадках:

Лист ежевики 5 частей

Трава пустырника 4 части

Трава сушеницы 3 части

Трава чабреца 3 части

Трава ясенника душистого 4 части

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 2–3 часа в 1 л кипятка.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Семена тмина 1 часть

Семена фенхеля 1 часть

Трава пустырника 1 часть

Корневища и корень валерианы 3 части

Лист вахты 4 части

Лист мяты перечной 3 части

Корень дягиля 3 части

Корневища и корень валерианы 3 части

Лист вахты 2 части

Лист мяты 2 части

Корневища и корень валерианы 1 часть

Лист вахты 2 части
Лист мяты 2 части
Шишки хмеля 1 часть

Приготовление успокаивающих чаев: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать в тёплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, последний раз на ночь.

Успокаивающий чай для детей

Корень алтея 2 части
Корень солодки 2 части
Корневища пырея ползучего 2 части
Семена фенхеля 1 часть
Цветки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать тёплым по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Чай и сборы с тонизирующим действием

При астении

Астения – болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью и истощаемостью с крайней неустойчивостью настроения, ослаблением самообладания, нетерпеливостью, неусидчивостью, нарушением сна, утратой способности к длительному умственному и физическому напряжению, непереносимостью громких звуков, яркого света, резких запахов. Астения, развивающаяся из-за нервного перенапряжения, волнений, трудных, чаще длительных переживаний и конфликтов, называется *неврастенией* (см. выше).

Корень женьшеня 5 частей

Корневище левзеи 4 части

Лист мяты перечной 4 части

Цветки арники горной 3 части

Цветки боярышника 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать не менее получаса.

Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день 1–2 недели.

Корневище родиолы розовой 4 части

Рыльца сельдерея пахучего 5 частей

Плоды аниса 3 части

Трава душицы 4 части

Приготовление: 2 столовые ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать не менее получаса.

Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день 1–2 недели.

При мышечной слабости

Корень аралии маньчжурской 2 части

Корень девясила 4 части

Корень солодки 4 части

Плоды лимонника китайского 4 части

Плоды рябины 6 частей

Приготавливать в виде настоя или в виде отвара (20,0: 200,0).

Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день 1–2 недели.

Тонизирующие чай общего действия

Корень родиолы розовой 1 часть

Лист бадана толстолистного 1 часть

Лист ежевики 1 часть

Лист земляники 1 часть

Лист малины 1 часть

Лист смородины чёрной 1 часть

Приготовление: 2 столовых ложки смеси (с горкой) на 1 л кипятка, настаивать 1 час.
Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день. Сбор годен к употреблению не более 2 суток!

При переутомлении в результате тяжелой физической и умственной работы, при простуде, при нарушении обмена веществ:

Корень левзеи 3 части
Лист бадана толстолистного 3 части
Лист малины 2 части
Лист лабазника 1 часть
Лист смородины чёрной 1 часть
Трава душицы 1 часть
Трава володушки 1 часть

Приготовление: 3 столовые ложки смеси сухих трав заварить 1 л кипятка, настаивать 1 час.

Принимать по 2–3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

Для умеренного общетонизирующего эффекта, укрепления иммунитета:

Корень родиолы розовой (золотой корень) 1 часть
Корень копеечника забытого (красный корень) 1 часть
Лист бадана толстолистного 2 части
Лист брусники 1 часть
Лист черники 1 часть
Лист кипрея узколистного 1 часть
Лист смородины чёрной 1 часть
Трава чабреца 0,5 части

Приготовление: 3 столовые ложки измельченной смеси залить 1 л воды, кипятить на медленном огне 5 минут, настаивать в теплом месте 30 минут.

Принимать по 2–3 стакана в день, добавляя по вкусу сахар или мед.

В равных долях:

Лист ежевики
Лист смородины чёрной
Лист земляники
Лист мяты полевой
Лист Melissa

Приготовление: 4 столовые ложки смеси на 1 л кипятка, настаивать в тепле 1 час.

Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Приготовленный сбор годен к употреблению не более 48 часов!

Корневище с корнями родиолы розовой (золотой корень) 2 части
Плоды мордовника 1 часть
Плоды шиповника 3 части
Трава крапивы двудомной 2 части
Трава зверобоя³ 1 часть

³ ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.

Приготовление: 2 столовые ложки сбора на $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Принимать равными порциями 3–4 раза в день до еды. Не рекомендуется при склонности к повышению артериального давления, и наоборот – показан при гипотонии.

Корневище с корнями родиолы розовой (золотой корень) 4 части

Корень заманихи высокой 2 части

Плоды шиповника 2 части

Плоды боярышника 3 части

Трава крапивы двудомной 3 части

Трава зверобоя⁴ 2 части

Приготовление: 1 столовая ложка сбора на 1 стакан кипятка.

Принимать в течение суток 2–3 порциями до еды.

При гипотонии, гипотонических головных болях, признаках невралгии, головокружениях и обмороках:

Корень одуванчика 4 части

Корень девясила высокого 1 часть

Лист берёзы 4 части

Лист земляники 2 части

Лист мяты 1 часть

Лист смородины чёрной 2 части

Плоды мордовника обыкновенного 4 части

Плоды шиповника 5 частей

Трава крапивы двудомной 2 части

Трава вероники лекарственной 4 части

Трава иссопа лекарственного 2 части

Трава татарника колючего 10 частей

Трава хвоща полевого 2 части

Приготовление: засыпать в термос 3 столовые ложки сбора, залить 500 мл кипятка, настаивать ночь. На следующий день выпить тёплым в 3 приёма за 20–40 минут до еды.

Корневище с корнями девясила 1 часть

Лист земляники 4 части

Лист малины 2 части

Лист мяты перечной 1 часть

Лист подорожника 2 части

Лист берёзы 6 частей

Плоды шиповника 4 части

Трава крапивы двудомной 4 части

Трава спорыша 4 части

Трава будры плющевидной 2 части

Трава тысячелистника 2 части

Цветки и лист татарника колючего 2 части

Приготовление: залить 2 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настаивать в термосе в течение 6 часов, процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приёма.

⁴ ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.

Глава 3. Сборы и чаи при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Заболевания сердечно-сосудистой системы имеют различную природу: часть из них связана с нарушением регулятивной функции нервной системы, другие болезни возникают на почве атеросклероза (и другой сосудистой патологии) и нарушения доставки кислорода к сердечной мышце, третьи имеют более сложное происхождение.

Кардионеврозы и другие функциональные нарушения сердечной деятельности

При кардионеврозах с чувством сердцебиения:

Корневища и корень валерианы 2 части

Лист мелиссы 2 части

Трава тысячелистника 3 части

Трава зверобоя 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз в день, пить глотками. Курс – 3–4 недели.

Корневища и корень валерианы 4 части

Лист мяты перечной 3 части

Семена фенхеля 2 части

Цветки ландыша 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 1–2 раза в день на протяжении 4–6 недель.

При кардионеврозах с чувством сердцебиения, удушья, головокружениями и нервными расстройствами:

Трава пустырника 3 части

Трава сушеницы 3 части

Цветки боярышника 3 части

Цветочные корзинки ромашки аптечной 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 8 часов в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

При кардионеврозах с чувством сердцебиения и бессонницей:

Лист мелиссы 3 части

Плоды боярышника 10 частей

Трава тысячелистника 10 частей

Лист мяты перечной 3 части

Плоды фенхеля 2 части

Цветки ромашки 1 часть

Цветки ландыша майского 1 часть

Готовить как простой настой (20,0: 200,0) (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана в день, на протяжении 4–6 недель.

При кардионеврозах с чувством сердцебиения, бессонницей и аритмией:

Корень валерианы 1 часть

Корень аниса обыкновенного – 2 части

Лист мяты перечной 1 часть

Лист мелиссы 1 часть

Плоды шиповника 2 части

Трава тысячелистника 1 часть

Трава хвоща полевого 2 части

Трава горца птичьего 3 части

Трава руты 1 часть

Цветки боярышника 5 частей

Готовить как простой настой (20,0: 200,0) (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана в день, на протяжении 4–6 недель.

Плоды тмина 1 часть

Плоды фенхеля 1 часть

Трава пустырника 2 части

Цветки лаванды 1 часть

Готовить как простой настой (20,0: 200,0) (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана в день, на протяжении 4–6 недель.

Также оказывает успокаивающее и противосудорожное действие.

Хронические изменения сердечной мышцы, перикарда, клапанов сердца

Лист розмарина 3 части
Цветки бузины чёрной 2 части
Цветки арники 2 части

Лист мелиссы 4 части
Трава пустырника 3 части
Трава лапчатки гусиной 3 части

Лист мяты перечной 3 части
Плоды фенхеля 2 части
Цветки ландыша майского 1 часть

Лист мелиссы 2 части
Трава горицвета 1 часть

В равных долях:

Лист розмарина
Трава горицвета
Трава руты
Цветки лаванды

В равных долях:

Кора калины
Трава пустырника
Трава золотарника

Шишки хмеля 2 части
Корень валерианы 3 части
Лист мелиссы 3 части
Трава тысячелистника 2 части

Все перечисленные сборы готовятся как простой настой (20,0: 200,0) (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана в день, на протяжении 4–6 недель.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные с атеросклерозом

Рекомендуемые лекарственные сборы не могут являться основным лечением заболеваний сердечно-сосудистой системы, связанных с атеросклеротическим поражением сосудов, но эффективны как профилактические средства, принимаемые между курсами.

Лист барвинка 4 части
Трава омелы белой 4 части
Трава тысячелистника 6 частей
Трава хвоща полевого 3 части
Цветки боярышника 3 части
Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать: 1 стакан настоя выпить по одному глотку в течение дня. Рекомендуется приём курсами по 6–8 недель с перерывом 4–8 недель.

Лист мать-и-мачехи 2 части
Плоды земляники 1 часть
Семена укропа 3 части
Трава зверобоя 2 части
Трава пустырника 5 частей
Трава сушеницы болотной 5 частей
Трава хвоща полевого 2 части
Готовить как простой настой (см. гл. 1).
Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Курс – 8 недель.

Корень элеутерококка 3 части
Корень лопуха 2 части
Лист берёзы 2 части
Плоды и лист кассии 2 части
Плоды моркови 2 части
Плоды шиповника 3 части
Трава почечного чая (ортосифона) 2 части
Трава сушеницы болотной 2 части
Готовить как простой настой (см. гл. 1).
Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды. Курс – 6 недель.

Кора крушины 2 части
Кукурузные столбики с рыльцами 2 части
Лист брусники 2 части
Морская капуста 2 части
Плоды боярышника 3 части
Плоды рябины черноплодной 3 части
Трава пустырника 2 части
Трава череды 2 части
Цветки ромашки 2 части
Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды. Курс – 8–12 недель.

Плоды конского каштана 2 части

Корень вздутоплодника мохнатого⁵ 5 частей

Цветки бессмертника 2 части

Плоды шиповника 5 частей

Лист барвинка 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1) или отвар.

Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Особенно рекомендуется при сопутствующих явлениях атеросклероза сосудов головного мозга.

Плоды шиповника 5 частей

Рыльца кукурузы 4 части

Семя льна 3 части

Трава хвоща полевого 3 части

Трава патринии средней 3 части

Шишки хмеля 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

⁵ Возможно использование другого вида вздутоплодника – вздутоплодника сибирского.

Отдельные заболевания сердечно-сосудистой системы

Аритмии

В равных долях:

Корень валерианы

Трава пустырника

Плоды тмина

Плоды укропа (фенхеля)

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Трава хвоща полевого 2 части

Трава горца птичьего 3 части

Цветки боярышника 5 частей

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Атеросклероз

Лист барвинка 4 части

Трава омелы белой 4 части

Трава тысячелистника 6 частей

Трава хвоща полевого 3 части

Цветки боярышника 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1). Стакан настоя принимать глотками в течение дня. *Принимать* курсами по 1,5–2 месяца с перерывами 4–8 недель.

Лист мать-и-мачехи 2 части

Плоды земляники лесной 1 часть

Семена укропа (фенхеля) 3 части

Трава зверобоя 2 части

Трава пустырника 5 частей

Трава сушеницы болотной 5 частей

Трава хвоща полевого 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день до еды курсами по 6–8 недель. Положительно влияет на дислипотеинемиию и проницаемость сосудистой стенки.

Блокада сердечная

Корень вздутоплодника мохнатого 5 частей

Лист красавки 2 части

Плоды шиповника 5 частей

Трава горицвета весеннего 2 части

Трава хвоща полевого 4 части

Цветки боярышника 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Гипертоническая болезнь

ВВ! Фитотерапия гипертонической болезни может быть основной только в первой стадии заболевания, редко – во второй. При тяжелой гипертонической болезни, особенно кризовом ее течении, сборы лекарственных растений выполняют только вспомогательную роль в терапии.

Трава астрагала 6 частей

Трава донника 5 частей

Трава сушеницы болотной 4 части

Трава хвоща полевого 5 частей

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Корень солодки 1 часть

Лист берёзы 1 часть

Лист мать-и-мачехи 1 часть

Плоды боярышника 4 части

Трава донника 1 часть

Трава сушеницы болотной 5 частей

Трава укропа (фенхеля) 1 часть

Трава хвоща полевого 2 части

Цветки бессмертника 4 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день. Курс – 3–4 месяца.

Корень валерианы 3 части

Корень шлемника байкальского 3 части

Плоды боярышника 3 части

Плоды моркови 2 части

Плоды рябины черноплодной 3 части

Плоды укропа (фенхеля) 2 части

Трава хвоща полевого 2 части

Цветки василька синего 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Корень синюхи 3 части

Лист барвинка 5 частей

Трава астрагала 5 частей

Цветки боярышника 4 части

Цветки календулы 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Трава омелы белой 1 часть

Трава пустырника 1 часть

Трава сушеницы 1 часть

Цветки боярышника 1 часть

Приготовление: 4 столовые ложки смеси настаивать 8 часов в 1 л кипятка, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Луковицы чеснока 3 части

Плоды боярышника 3 части

Трава омелы белой 3 части

Трава тысячелистника 4 части

Трава хвоща 3 части

Цветки арники 1 часть

Цветки боярышника 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настоять в 1 стакане кипячёной воды, процедить.

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

ИБС (ишемическая болезнь сердца)

Настой омелы белой

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Отвар цветков боярышника

Готовить как отвар (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день курсами по 3–4 недели, перерыв между курсами – 8–10 недель.

Корень валерианы 3 части

Лист пустырника 3 части

Плоды аниса 2 части

Трава тысячелистника 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Корень вздутоплодника мохнатого 4 части

Лист красавки 2 части

Лист мяты 3 части

Плоды шиповника 4 части

Цветки боярышника 4 части

Шишки хмеля 3 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

Недостаточность кровообращения

Корень одуванчика 6 частей

Лист берёзы 7 частей

Ягоды можжевельника 7 частей

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 стакану 1–2 раза в день до еды. Рекомендуется для **периодического** приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

В равных долях:

Лист берёзы

Трава хвоща полевого

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день до еды. Рекомендуется для **периодического** приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

Корень стальника колючего 1 часть

Лист берёзы 2 части

Плоды шиповника 1 часть

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Рекомендуется для **периодического** приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

Лист толокнянки 3 части

Плоды петрушки 1 часть

Трава чистотела 1 часть

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 стакану 1–2 раза в день до еды. Рекомендуется для **периодического** приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

Плоды укропа 1 часть

Плоды тмина 1 часть

Плоды петрушки 3 части

Плоды можжевельника 3 части

Трава горичвета весеннего 1 часть

Цветки бузины чёрной 1 часть

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

Принимать по 1 стакану в 3 приёма в день до еды. Рекомендуется для **периодического** приёма с целью повышения мочеотделения при начальных явлениях недостаточности кровообращения.

ВВ! Данный настой **противопоказан** при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей!

Постинфарктный кардиосклероз

Лист барвинка 2 части

Трава хвоща полевого 4 части

Трава сушеницы болотной 3 части

Трава астрагала 4 части
Цветки бессмертника 4 части
Цветки боярышника 3 части
Готовить как простой настой или отвар (см. гл. 1).
Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Корень вздутоплодника мохнатого⁶ 4 части
Лист мяты перечной 3 части
Лист пустырника 3 части
Плоды шиповника 4 части
Трава горичвета весеннего 2 части
Цветки боярышника 4 части
Готовить как простой настой (см. гл. 1).
Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Курс – не менее 4 недель.

Корень валерианы 3 части
Лист мяты 3 части
Трава тысячелистника 10 частей
Приготовление: две чайные ложки сбора залить стаканом воды, настоять в холодном месте 3 часа, сварить, остудить. Выпить в несколько приёмов за день.

Трава хвоща полевого 4 части
Трава горца птичьего 6 частей
Цветки боярышника 10 частей
Приготовление: две полные чайные ложки смеси настоять полчаса в стакане кипятка. Настой выпивать глотками за день. Рекомендуются при сердечной слабости.

Трава пустырника 3 части
Трава лапчатки гусиной 3 части
Лист мяты 4 части
Приготовление: две чайные ложки смеси настоять полчаса в стакане кипятка. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана от 2 до 4 раз в день.

Ревматизм (миокардит, эндокардит)

В остром периоде заболевания традиционно рекомендуются настои лекарственных растений, содержащих салицилаты и/или обладающие потогонным действием.

Кора ивы 5 частей
Кора крушины 1 часть
Лист берёзы 4 части
Настой готовят из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан кипятка. *Принимать* по 2 стакана в день в 4–6 приёмов.

Корень петрушки 2 части
Кора ивы 3 части

⁶ Возможно использование другого вида вздутоплодника – вздутоплодника сибирского.

Лист крапивы 2 части

Цветки бузины чёрной 3 части

Настой готовят из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан кипятка. *Принимать* по 2 стакана в день в 4–6 приёмов. Курс – 4–6 недель.

Корень солодки 2 части

Лист подорожника 2 части

Плоды шиповника 3 части

Трава зверобоя 2 части

Трава хвоща 3 части

Трава череды 2 части

Цветки липы (липовый цвет) 2 части

Готовить как простой настой (см. гл. 1).

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

При лечении стойких остаточных явлений можно применять сборы, указанные в разделах «Недостаточность кровообращения» и «Постинфарктный кардиосклероз».

Глава 4. Сборы и чаи при заболеваниях дыхательной системы

Применение лекарственных растений при заболеваниях дыхательной системы имеет свои сложности. Ведь лечение даже такого простого проявления болезни как кашель должно иметь разные «точки приложения эффекта», например, при остром воспалении верхних дыхательных путей (ларинготрахеите), при хроническом бронхите или при бронхиальной астме. Поэтому в данной главе мы почти не говорим о сколько-нибудь универсальных рецептах, а рассматриваем в основном конкретные заболевания.

Чай и сборы с отхаркивающим и противокашлевым действием

При острых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей прежде всего применяются растения, содержащие слизистые вещества. Настои и отвары таких растений оказывают успокаивающее действие на раздражённую воспалительным процессом слизистую оболочку органов дыхания. Такими растениями являются *алтей, мать-и-мачеха, пырей*.

Когда воспалительный процесс распространяется глубже и захватывает бронхи, в подострой стадии, при обильной мокроте, надо облегчить ее отделение и сделать эффективным откашливание. Для этого служат богатые сапонинами растения – *фиалка лесная, плоды аниса, плоды фенхеля, девясил, эвкалипт*. Такое же действие оказывают и богатые эфирными маслами растения, которые действуют не только как отхаркивающее средство, но и обладают противомикробным эффектом – *почки сосны, плоды можжевельника*. Хорошо применять на этой стадии и *чеснок*, так как его активно действующие противомикробные основания (фитонциды) в значительной степени выделяются через легкие.

При острой стадии воспалительного процесса с мучительным безрезультативным кашлем необходимы растения с бронхолитическим (расширяющим просвет бронхов) действием, а также растения, подавляющие кашлевой рефлекс. Выраженным бронхолитическим действием обладают *тимьян и душица*. Действием, тормозящим кашель, обладают *мак полевой* (не содержащий, в отличие от мака снотворного, морфин), *эфедра, чистотел большой*.

Кроме того, одними из давно подтвердивших свою эффективность методов лечения простудных заболеваний являются разнообразные *потогонные чаи*.

В равных долях:

Корневища пырея

Корень окопника

Листья, цветки, ветки коровяка

Цветки бузины чёрной

Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 8 часов в 1 стакане кипятка.

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

Лепестки цветов мака полевого 3 части

Трава медуницы 3 части

Цветки алтея 3 части

Цветки бузины чёрной 2 части

Цветки гречихи посевной 2 части

Цветки коровяка 3 части

Цветки липы 2 части

Цветки мать-и-мачехи 2 части

Приготовление: 40 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать в духовке 12 часов, процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана через 2 часа.

Корень солодки 3 части

Лист мать-и-мачехи 4 части

Листья подорожника 3 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2–3 часа.

Корень алтея 2 части

Корень солодки 2 части

Семена фенхеля (укропа) 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2–3 часа.

Корень алтея 2 части

Корень солодки 2 части

Лист шалфея 1 часть

Почки сосны 1 часть

Семена аниса 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2–3 часа.

Лист земляники лесной 2 части

Трава чабреца 1 часть

Трава ясенника душистого 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить.

Принимать по 2 столовые ложки через 2–3 часа.

Корень алтея 2 части

Лист мать-и-мачехи 2 части

Трава душицы 1 часть

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить.

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

В равных долях:

Корень алтея

Корень солодки

Лист мать-и-мачехи

Семена аниса

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

В равных долях:

Лист мать-и-мачехи

Цветки алтея

Цветки коровяка

Цветки мальвы садовой

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать полчаса, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана через каждые 3–4 часа после еды.

В равных долях:

Корень солодки

Корень алтея

Корень девясила высокого

Приготовление: 2 чайные ложки смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана тёплым через каждые 3 часа.

Корень алтея 4 части

Корень солодки 3 части

Лист шалфея 3 части

Почки сосны 4 части

Семена аниса 4 части

Цветки коровяка 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси настаивать 3 часа в 1 стакане кипятка в закрытом сосуде, процедить.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды.

Корень алтея 8 частей

Корень солодки 3 части

Корень фиалки 1 часть

Лист мать-и-мачехи 4 части

Семена аниса 2 части

Цветки коровяка 2 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана через 3–4 часа.

Корень алтея 4 части

Корень солодки 15 частей

Лист мать-и-мачехи 20 частей

Плоды фенхеля 1 часть

Цветки коровяка 1 часть

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3–4 приёма.

Корень алтея 10 частей

Корень солодки 25 частей

Лепестки мака полевого 10 частей

Лист мать-и-мачехи 5 частей

Плоды аниса 5 частей

Трава тимьяна 10 частей
Цветки коровяка 5 частей
Цветки просвирника 10 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3–4 приёма.

В равных долях:
Лист подорожника
Трава вероники
Трава шандры
Цветки первоцвета

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3–4 приёма.

Корень истода большого 1 часть
Трава вероники 6 частей
Трава подорожника 2 части
Трава фиалки трёхцветной 8 частей

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3–4 приёма.

Красный клевер 2 части
Лист мать-и-мачехи 1 часть
Лист подорожника 2 части
Трава хвоща полевого 3 части
Цветки первоцвета 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить, долить до первоначального объёма кипячёной водой. Выпить в течение дня в 3–4 приёма.

Потогонные чаи при простудных заболеваниях

В равных долях:

Цветки липы

Ягоды малины

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

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

В равных долях:

Ягоды малины

Лист мать-и-мачехи

Трава душицы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

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

Цветки липы 3 части

Цветки коровяка 3 части

Цветки бузины чёрной 4 части

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

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

В равных долях:

Цветки липы

Лист мать-и-мачехи

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Принимать тёплым, как чай.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Цветки бузины чёрной

Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать горячим как чай в 2 приёма.

В равных долях:

Цветки липы

Цветки бузины чёрной

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать горячим как чай в 2 приёма.

В равных долях:

Кора ивы

Семена аниса

Лист мать-и-мачехи

Цветки липы

Ягоды малины

Приготовление: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 5 минут, процедить.

Принимать по 1 стакану горячим на ночь.

Жаропонижающие чаи и сборы

Настой корня лопуха

Приготовление: 2 столовые ложки корня лопуха настаивать 2–3 часа в 0,5 л кипятка. Процедить. Для вкуса добавить немного жидкого меда.

Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана тёплого настоя 3–5 раз в день, лучше до еды.

Настой крапивы

Приготовление: 1 столовую ложку сухих листьев крапивы двудомной настаивать в 1 стакане кипятка, укутав, в течение 1 часа, процедить.

Принимать: больному ребенку по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды, взрослому – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Настой ежевики

Приготовление: 1 столовую ложку измельченных сухих листьев или корней ежевики залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне или водяной бане в течение 15–20 минут.

Принимать по 1–2 столовых ложки 3–4 раза в день до еды, можно использовать как средство для полоскания горла.

Липовый чай

Приготовление: 1 чайную ложку цветков липы на 1 стакан кипящей воды. Пить тёплым несколько раз в день по $\frac{1}{2}$ –1 стакану.

Чай из коры ивы

Приготовление: 1 чайную ложку измельчённой коры на 1 стакан кипящей воды. Пить тёплым несколько раз в день по $\frac{1}{2}$ –1 стакану.

В равных долях:

Трава чабреца

Цветки липы

Цветки ромашки

Приготовление: погрузить в стакан кипящей воды 1 чайную ложку смеси на 5 минут.

Пить тёплым несколько раз в день.

В равных долях:

Лист мяты перечной

Цветки бузины чёрной

Цветки липы

Приготовление: 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 2 часа.

Принимать 2 раза в день по полстакана до еды.

Почки чёрной смородины 1 часть

Ягоды чёрной смородины 2 части

Приготовление: 4 столовых ложки смеси залить 1 л кипящей воды, настаивать 2 часа, затем процедить.

Принимать в теплом виде по 100–150 г 3 раза в день как жаропонижающее средство.

Лист мать-и-мачехи 2 части
Плоды малины 2 части

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.