



ПИЩЕВЫЕ БИОСТИМУЛЯТОРЫ:

ВАМ
МИЛОК
ОВСЯНАЯ СИЛА
ИНТИМНЫЙ
СМАК
РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ
АНТИСКЛЕРОТИН
ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОРОСТКИ

А. Г. Кривцов
Домашняя природная
аптека

Домашняя природная аптека

Издательство Ростовского университета, 344700, г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, 160.

Геолого-картографическая партия, 344017, г. Ростов-на-Дону, ул. Нансена, 105.

Составитель А. Г. Кривцов

Редактор и корректор Л.Н. Черкасова

Технический редактор Т.М. Кислова

Корректоры Е.В. Ишевская, Н.Е. Штам

ИБ 1693

Изд. № 72/2152.

Сдано в набор 10.07.90.

Подписано к печати 23.07.90.

Формат 60×84/16.

Бумага тип № 2.

Гарнитура журнальная рубленая.

Печать офсетная.

Физ.п.л. 1,0.

Усл. п.л. 0,93.

Уч.-изд.л. 0,6.

Тираж 500000.

Заказ 1014.

ПИЩЕВЫЕ БИОСТИМУЛЯТОРЫ

Это народные средства укрепления здоровья, неспецифические активаторы иммунной и других защитных систем организма. Их готовят в домашних условиях из привычных (доступных) продуктов питания, растений и трав.

Общие показания к их применению - различные астенические состояния, нервные переутомления, весенние авитаминозы, быстрая усталость и снижение работоспособности, состояния после перенесенных различных заболеваний и операций, профилактика сезонных эпидемий гриппа, ОРЗ, а также специфические (особые) показания - половая слабость, снижение защитных сил при старении, ухудшение зрения, склероз и другие.

Названия биостимуляторов даны по аббревиатуре компонентов или же по основным результатам действия.

БИОСТИМУЛЯТОР 'ВАМ'

Показания. Общие.

Противопоказания. Аллергия или непереносимость компонентов.

Опубликовано. Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Издательство Саратовского университета, 1970. с. 24.

Вино (красное, лучше 'Кагор') - 350 г

Алоэ (сок) - 150 г

Мед (лучше майский) - 250 г

Цветок алоэ 3—5-летнего возраста до среза листьев не поливать 3 дня. Затем листья срезать, промыть, измельчить и отжать сок. Все компоненты смешать, настаивать в темноте при температуре 4—8° С в течение 4—5 дней.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

БИОСТИМУЛЯТОР 'МИЛОК'

Показания. Общие.

Противопоказания. Аллергия или непереносимость компонентов.

Мед (лучше майский) — 1,5 стакана

Изюм (без косточек) — 1 стакан

Лимон (с кожурой) — 2 шт.

Орехи (грецкие) — 1 стакан ядер

Курага (лучше урюк) — 1 стакан

Все компоненты перемолоть и залить 1,5 стаканами меда. Перемешать. По 1 ст. ложке 3 раза за 1 час до еды. Детям - по одной ч. ложке, десертной или ст.ложке в зависимости от возраста. На курс — 1-2 такие порции.

Источник. Широко используемое народное средство.

БИОСТИМУЛЯТОР 'ОВСЯНАЯ СИЛА'

Показания. Общие и особые (см. ниже в описании).

Противопоказания. Аллергия и непереносимость компонентов.

Опубликовано. Молчанов Г.И. с соавт. Съедобные целебные растения Кавказа. Издательство Ростовского университета, 1989. с. 205, 419.

Отвар овса. 1 стакан зерна заливают 1 л воды. Томят до выпаривания 1/4 части жидкости. Процеживают. Принимают слизистый отвар (можно со сливками, медом - по вкусу) по 1/2 стакана 3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях кишечника, гастритах, явлениях астений после тяжелых заболеваний и др. Отвар овса хорошо снимает боль в суставах при обменных артритах.

БИОСТИМУЛЯТОР 'ИНТИМНЫЙ'

Показания. Общие и особые — снижение половой потенции.

Противопоказания. Аллергия и непереносимость компонентов.

Орехи (грецкие) - 1 стакан Молоко (козье) — 2 стакана

Съедать ежедневно 1 стакан ядер грецких орехов в 2-3 приема, запивая козьим молоком (2 стакана) в 2—3 приема.

Курс — 1 месяц.

Эффективное народное средство для повышения полового влечения и потенции,

БИОСТИМУЛЯТОР 'СМАК'

Показания. Общие и особые — туберкулез, сильное исхудание, малокровие.

Противопоказания. Аллергия и непереносимость компонентов.

Опубликовано. Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Издательство Саратовского университета, 1976. с. 24.

Смалец (или гусиный жир) - 100 г

Мед - 100 г

Алоэ (сок) — 15 г

Какао (порошок) - 100 г

Все компоненты смешать и на малом огне нагреть (но не кипятить!), все время помешивая, чтобы не пригорало.

Дать смеси остыть и уложить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. 1 ч. ложку или 1 ст. полосу растворить в 1 стакане горячего молока и пить 2—4 раза в день (в зависимости от степени истощения).

- 3 -

БИОСТИМУЛЯТОР 'РУМЯНЫЕ ЩЕЧКИ' (для детей)

Показания. Общие и особые — исхудание ребенка.

Противопоказания. Аллергия и непереносимость компонентов.

Опубликовано. Ламараль С., Рино К, Растите детей здоровыми (перевод с франц.) М.: Физкультура и спорт, 1981. с. 93.

Овсяные хлопья — 1 ст. ложка

Вода - 3 ст. ложки

Сок лимона - из 1/2 лим.

Яблоко или груша (или 1 чашка клубники, малины, смородины, черники) - 1-2 шт.

Молоко сгущенное (или сметана) — 1 ст. ложка

Орехи (грецкие, миндаль, кедровые) — 1 ст. ложка

Сухофрукты - 1 ст. ложка

Настоять в воде овсяные хлопья в течение нескольких часов, затем добавить компоненты: сначала лимонный сок, потом протертые свежие фрукты, затем сгущенное молоко. Хорошо все размешать, посыпать измельченными сухофруктами и орехами. Съесть в 2-3 приема.

БИОСТИМУЛЯТОР "АНТИСКЛЕРОТИН"

Показания. Сердечно-сосудистые заболевания, снижение зрения.

Противопоказания. Не установлены.

Опубликовано. Литвина И.И. Три пользы. М.: Физкультура и спорт, 1989.

Чеснок — 350 г

Спирт 96° - 200 г

Чеснок потолочь в деревянной ступе, переложить в бутылку, залить спиртом, плотно закрыть, выдержать в темном прохладном месте 10 дней. Отцедить через марлю и еще отстаивать 2-3 дня. Принимать с 50 г холодного молока 3 раза в день перед едой строго по следующей схеме:

1-й день: 1 капля (завтрак), 2 капли (обед), 3 капли (ужин);

2-й день: 4 капли (завтрак), 5 капель (обед), 6 капель (ужин);

3-й день: 7, 8, 9 капель, дойти до 15 капель к концу 5-го дня.

Затем на 6-й день - 15, 14, 13 капель (снижая) и так довести до 1 капли перед ужином. На 11—й и последующие дни принимать по 25 капель 3 раза в день, пока не будет выпита вся настойка. Повторять лечение не менее чем через 5 лет.

БИОСТИМУЛЯТОР "ЦЕЛЕБНЫЕ ПРОРОСТКИ"

Показания. Общие и особые пожилым людям, при диабете, для повышения половой потенции.

Противопоказания. Не установлены. Опубликовано. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. М., 1988. с. 167.

Зерно (пшеницы, ржи, кукурузы) моют и помешают в один слон между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставляют при температуре 22-24°C, Верхнюю ткань время от времени увлажняют до появления ростков (проклевывания). Обычно они появляются через 2—3 суток. Проростки целебны и вкусны, если они не более 1 мм. Едят это проросшее зерно без приправ или с фруктами. Если зубы не в порядке, по проросшее зерно после подсушивания можно перемолоть в муку в кофемолке. Такая солодковая мука хороша как добавка к салатам, соусам, приправам. Если порошок засыпать в стакан со свежескипяченным молоком или кипятком, то получится каша или кисель.

БИОСТИМУЛЯТОР 'ОМОЛОЖЕНИЕ' (рецепт тибетских медиков, IV век до н.э.)

Показания. Общие и особые — снижение защитных сил организма при старении и заболеваниях сердечно-сосудистой системы (усиливает обмен веществ, очищает организм от жировых и холестериновых отложений. Рекомендуется для профилактики атеросклероза, инфаркта, гипертонии. Исчезает шум в ушах, головокружение, восстанавливается зрение, омолаживается весь организм).

Противопоказания. Аллергия, непереносимость компонентов.

Опубликовано. Газета 'Комсомолец' от 4 марта 1989 г.

Бессмертник (трава) - 100 г

Почки березовые - 100 г

Зверобой (трава) - 100 г

Ромашка (цветы) — 100 г

Все компоненты перемолоть на мясорубке, смешать, уложить в стеклянную банку и закупорить ее крышкой. Вечером залить 1 ст. ложку сбора 1/2 л кипятка, настоять 20 минут, процедить через ткань (не через марлю), слегка отжав. Выпить вечером 1 стакан настоя в теплом виде, растворив в нем чайную ложку меда. После этого не есть и не пить.

Утром разогреть остаток (1 стакан), растворить в нем чайную ложку меда и выпить натощак. Завтракать через 0,5-1 час. Курс лечения - пока не закончится весь приготовленный сбор. Повторить лечение но ранее чем через 5 лет.

- 4 -

ВАННЫ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ (ТРАВЯНЫЕ ВАННЫ - ДОМАШНИЙ КУРОРТ)

Травяные ванны — один из самых древних способов оздоровления. Приятная ароматная ванна, которую легко и просто приготовить, быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает и очищает кожу, улучшает сон и обменные процессы в организме. Кроме того, травяные ванны создают своеобразный, неповторимый запах вашему телу. А как легко и радостно становится на душе! Очищая тело, очищаешь и душу.

КАК ГОТОВИТЬ И ПРИНИМАТЬ ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ № 1-6

500-600 г сбора трав (ванна № 2 - 150 г) залить 3 литрами холодной воды и варить 5 минут (ванна № 2 — 20 минут), настоять 40—60 минут, процедить и влить в ванну (20—30 л воды). Лечебная ванна — 2—3 раза в неделю. Всего 10-20 ванн (до наступления терапевтического эффекта) при T 36-38°C 5-20 минут. Действие ванн № 1-6: успокаивающее, общеукрепляющее.

1. Лечебная ванна № 1: сенная труха — 500—600 г

2. Лечебная ванна № 2: овес (солома) — 150 г на 1 ванну, измельчить.

3. Лечебная ванна № 3: сенная труха - 250-300 г, душица (травы) — 30 г, крапива (травы) — 40 г, пустырник (травы) — 50 г, ромашка - 30 г, горец птичий (травы) — 50 г, хмель (шишки) — 40 г.

4. Лечебная ванна № 4: (для детей) береза (лист) - 60 г, душица - 60 г, крапива (лист) - 100 г, лапчатка гусиная (травы) - 100 г, череда (травы) — 100 г, медуница (травы) - 100 г. Хорошо очищает кожу.

5. Лечебная ванна № 5: хвойная или хвойно-морская (смесь хвойного экстракта с морской солью). Способ приготовления - на упаковке.

6. Ванна красоты № 6 для женщин: душица (травы) - 30 г, крапива (лист и стебель.) - 150 г, ромашка (травы) - 90 г, смородина (лист) - 60 г, тимьян (травы) - 60 г, череда (травы) - 150г.

7. Лечебная ванна № 7 из отрубей: 1 кг отрубей (пшеничных, овсяных или миндальных) отварить в 1 л воды, процедить и добавить в ванну. T - 35 C. Время - 10-12 минут. Действие: успокаивает раздраженную кожу (сухую и шершавую делает гладкой).

8. Лечебная ванна № 8: 5 лимонов нарезать ломтиками (вместе с цедрой), залить холодной водой на 2 часа, процедить и добавить в ванну. Действие: успокаивает, увлажняет кожу. Часто лимонную ванну применять не следует.

9. Лечебная ванна № 9: шалфей и ромашку взять по 1-3 горсти, залить 3 л кипятка, настоять 15 минут, отфильтровать через марлю и добавить в ванну. Действие: успокаивает, очищает, особенно жирную и раздраженную кожу.

10. Лечебная ванна № 10: взять 3-4 горсти липового цвета и приготовить так же, как ванну № 9. Действие: успокаивает, рекомендуется особенно при бессоннице. После ванны сразу же лечь в постель.

11. Лечебная ванна № 11: взять цветы арники и ромашки и приготовить так же, как ванну № 9. Действие, как и ванны № 9.

12. Лечебная ванна № 12: траву мяты, цветы арники, розмарин, тимьян приготовить, как для ванны № 9. Действие: освежающее, ароматизирующее тело.

Чайный бальзам - смесь чая с лекарственными травами. Цифры в таблице означают количество ст.ложек трав, добавленных к 250 г сухого чая. Чай и травы тщательно перемешивают и пересыпают в стеклянную банку с крышкой. Заваривают чайный бальзам, как обычный чай: засыпают чайную смесь из расчета 2 г на 1 стакан кипятка (примерно 1 ч ложка с горкой) Заливают кипятком. Через 8-10 минут бальзам готов. Заварку можно использовать дважды, добавляя к ней 1/2 ч. ложки свежей заварки. В течение дня можно выпить до 3—6 стаканов напитка. К чайному аромату добавляется неповторимый аромат душистых трав. Травы помогают чаю, чай - травам, а чайный бальзам - человеку избавиться от недугов. Целебные и вкусовые качества чайного бальзама улучшатся, если его принимать с медом: 1-2 ч. ложки меда с 1 стаканом бальзама вприкуску, слизывая мед с ложки, не торопясь. Такой способ улучшит растворение и усвоение меда.

Примечание: хранить чайный бальзам только в стеклянной посуде, травы должны быть свежими; срок хранения не более 1 года.

ЧАЙНЫЙ "БАЛЬЗАМ" - СМЕСЬ ЧАЯ С ТРАВАМИ

(доктор мед. наук, заслуженный врач РСФСР Н. Ходанова, "Дары природы", М., 1984, стр. 81)

Виды заболеваний	Зверобой	Мята	Чабрец	Толокнянка	Валериана	Пустырник	Боярышник	Шиповник	Мать-и-мачеха	Душица	Эвкалипт	Анис	Аптей	Подорожник	Брусника	Можжевел-ник	Береза	Василек	Кукуруза	Хмель	Шалфей	Ромашка	
	Часть растения	трава	листья	трава	листья	корень	трава	ягоды	ягоды	листья	трава	листья	плоды	корни	листья	листья	плоды	почки листья	цветки	рыльца	шишки	листья	цветы
Болезни желудочно-кишечного тракта	2	2	1	1																	2	1	
Болезни сердечно-сосудистые		2			1	2	1	4 из-мельч															1
Болезни легких	2		1						2	2	0,5	2	2	2								2	
Болезни почек	2			2				3 из-мельч							2	1 из-мельч.	1	2	1				
Болезни нервной системы		2			1	2				2			2								1 из-мельч.		2
Для профилактики и простудных заболеваний	2	2	1		1																		

Чайный бальзам - смесь чая с лекарственными травами. Цифры в таблице означают количество столовых ложек трав, добавленных к 250 г. сухого чая. Чай и травы тщательно перемешивают и пересыпают в стеклянную банку с крышкой. Заваривают чайный бальзам, как обычный чай: засыпают чайную смесь из расчета 2 г. на 1 стакан кипятка (примерно 1 чайная ложка с горкой). Заливают кипятком. Через 8-10 минут бальзам готов. Заварку можно использовать дважды, добавляя к ней 1/2 чайн. ложки свежей заварки. В течение дня можно выпить до 6-8 стаканов напитка. К чайному аромату добавляется неповторимый аромат душистых трав. Травы помогают чаю, чай - травам, а чайный бальзам - человеку избавиться от недугов.

Примечание: хранить чайный бальзам - только в стеклянной посуде, травы должны быть свежими - срок хранения не более 1 года.

АРОМАТНЫЕ УСПОКОИТЕЛЬНЫЕ ЧАИ

(Спиридонов Г.С. Лесной огород. М., 1987)

Сборы для взрослых

№ 1

Душица (трава) - 5 частей
Ежевика (листья) - 2 части
Тимьян (трава) - 5 частей
Шиповник (плоды) - 3 части
Шиповник (плоды) - 4 части

№ 2

Боярышник (плоды) - 2 части
Липа (цветки) - 2 части
Синеголовка (цветы) - 2 части
Тимьян (трава) - 5 частей

Сборы для детей

№ 1

Душица (цветы и листья) - 5 частей
Ежевика (листья) - 3 части
Мята (листья) — 2 части
Шиповник (плоды) - 4 части
Пустырник — 4 части

№ 2

Шиповник (плоды) - 2 части
Валериана (корень) - 1 часть
Смородина черная - 2 части
Ромашка (листья и цветки) - 1 часть
Тимьян (трава) - 3 части

СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ ПРИ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯХ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Из множества рецептов сборов трав, рекомендуемых в литературе, отобраны для каждого заболевания 2-4 рецепта, отвечающие следующим требованиям: 1. Высокая эффективность. 2. Доступность (возможность приобрести в аптеке или собрать в районе Северного Кавказа). 3. Небольшое количество компонентов (профилактика непереносимости и аллергии). 4. Быстрота, удобство приготовления и приема.

Не следует забывать, что лечение травами — это один из элементов современного лечебного комплекса, и что фитотерапия высокоэффективна лишь тогда, когда применяется длительно, в виде курса лечения 1-2 месяца (с перерывом 2—3 недели после 1-го месяца приема).

АЛКОГОЛИЗМ

Антиалкогольный чай (старинное народное средство) Полынь горькая (трава), зверобой (трава), мята перечная (листья), тысячелистник (трава) — каждого по 2 ст.ложки. Добавить тимьян ползучий, чабрец (трава), дягиль (корень), можжевельник - по 1 ст. ложке. Измельчить, тщательно перемешать, хранить в стеклянной банке не более 1 года. Одну ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 10-15 минут и выпить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день. Курс — 10 дней, затем — перерыв 3-5 дней и опять пить 10 дней. Чередовать таким образом прием чая в течение 2—8 месяцев. Исчезает влечение к алкоголю, улучшается пищеварение и сон.

Антиалкогольный сбор. Полынь горькая (трава) - 50,0; тимьян ползучий (чабрец-трава) — 200,0. Измельчить, смешать. Одну ст. ложку смеси отварить в 1 стакане кипятка в течение 15 минут. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день 2-3 месяца,

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Одуванчик (корни) - 20,0; пырей ползучий (корневища) — 20,0; тысячелистник (трава) — 20,0, Одну ст. ложку залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1-2 часа. Принимать по 3/4 стакана перед завтраком.

Земляника (лесная) — 5,0; хвощ полевой (побеги) — 10,0; зверобой продырявленный (трава) — 10,0; мать-и-мачеха (листья) — 10,0; чабрец (трава) - 20,0; укроп (семена) - 20,0; сушеница лесная (трава)- 30,0; пустырник (трава) — 30,0; 5-6 г смеси залить 50 мл кипятка, настаивать 30 минут. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды.

БРОНХИТ (острый и хронический)

Алтей (корень) - 20,0; мать-и-мачеха (листья) - 20,0; душица (трава) - 10,0. Одну стложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут. Принимать по 1/2 стакана через 2-3 часа (при сухом частом кашле).

Алтей лекарственный (корень, корневища) - 30,0; солодка голая (корень) - 10,0; мать-и-мачеха (листья) - 15,0; подорожник большой (листья) - 15,0. Одну ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 3-4 часа. Принимать по 2 ст. ложки через каждые 2-3 часа.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Ромашка аптечная (цветочные корзинки) - 10,0; крапива двудомная (листья) - 10,0; подорожник большой (листья) - 15,0; эфедра (трава) - 10,0; спорыш (трава) — 10,0; череда трехраздельная (трава) - 30,0; береза (почки или листья) - 15,0. 20,0 сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5-10 минут. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

Чабрец (трава) - 10,0; подорожник большой (листья) - 15,0; сушеница (трава) - 15,0; ноготки лекарственные (цветочные корзинки) - 10,0. Две столовые ложки сбора залить 200,0 дистиллированной воды, кипятить 15 минут, процедить в стерильных условиях 15-20 мл на ингаляцию. На курс - 15-20 процедур.

ГАСТРИТ С ПОНИЖЕННОЙ СЕКРЕЦИЕЙ

Тысячелистник (трава) - 10,0; золототысячник (трава) - 10,0; горечавка (корень, корневища) - 10,0. Одну ст. ложку сбора залить тремя стаканами воды, настаивать 1 час, кипятить 10 минут. Принимать по 1/2 стакана перед едой 3 раза в день (для улучшения аппетита).

Ромашка аптечная (цветочные корзинки) - 20,0; тысячелистник (трава) - 20,0. Две ст. ложки сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 5-10 минут. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день (при болях и спазмах).

Полынь горькая (трава) - 10,0; золототысячник (трава) - 10,0. Одну ст. ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 5-10 минут. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день (при поносах).

ГАСТРИТ С ПОВЫШЕННОЙ СЕКРЕЦИЕЙ

Мята перечная (листья) 15,0; вахта трехлистная (листья) - 20,0; зверобой (трава) - 30,0; тысячелистник (трава) - 15,0; укроп (семена) - 15,0. Две ст. ложки смеси залить двумя стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 4-6 раз в день (при отсутствии запоров). Зверобой (трава) - 20,0; золототысячник (трава) - 20,0. Две ч. ложки залить одним стаканом кипятка, кипятить 10 минут. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером (при сочетании гастрита с хроническим энтероколитом).

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Сушеница топяная (трава) - 30,0. Одну ч.ложку заливают одним стаканом воды, кипятят 30 минут на водяной бане, охлаждают 10 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Синюха голубая (трава) - 30,0. Способ приготовления аналогичен предыдущему. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день через 2 часа после еды 3-4 недели (при долго не заживающих язвах на невротическом фоне).

Ромашка аптечная (цветочные корзинки) - 5,0; зверобой (трава) - 20,0; подорожник (листья) — 20,0. Одну ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды в течение 10 дней.

Ромашка аптечная (цветочные корзинки) — 5,0; зверобой (трава) - 20,0; сушеница топяная (трава) - 20,0. Одну ст.ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 2-3 часа. Принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды (при долго не заживающих язвах).

Ромашка аптечная (цветочные корзинки) — 5,0; ноготки лекарственные (трава и цветочные корзинки) - 20,0; мать—и-мачеха (листья и цветки) - 20,0. Одну ч. ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды 10 дней, чередовать с предыдущим составом в течение 2-3 месяцев (при выраженных болях и изжоге).

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Хвощ полевой (трава) - 10,0; пустырник (трава) - 20,0; боярышник (цветки) - 10,0; сушеница болотная (трава) - 20,0. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, процедить, принимать по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день.

ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

Валериана (корень), хмель (шишки), мелисса (листья), укроп (семя) — каждого по 1-2 ч. ложки. Смесь заварить в 300 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать 3 раза в день по 80 мл за 15 мин. до еды.

ХОЛЕЦИСТИТ, ХОЛАНГИТ

Бессмертник песчаный (цветы) - 15,0; зверобой (трава) - 15,0; мята перечная (трава) — 15,0; пустырник (трава) - 15,0. Одну ст. ложку залить 1 л кипятка, настаивать 10-12 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (при сопутствующем нормо- и гипоацидном гастрите).

Спорыш (трава) — 15,0; девясил высокий (трава) - 20,0; укроп (семена) - 15,0; валериана (корень) - 20,0. Одну ст. ложку сбора залить тремя стаканами кипятка, настаивать 5-6 часов. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 60 минут после еды (при сопутствующем гастрите с повышенной кислотностью или язвенной болезнью).

Укроп (семена) - 20,0; мята перечная (трава) — 30,0; ромашка (цветочные корзинки) - 5,0; боярышник (плоды) - 20,0; бессмертник песчаный (цветы) — 15,0. Одну ст. ложку залить тремя стаканами кипятка, настаивать 12 часов.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды (при сопутствующем колите с метеоризмом и болями в кишечнике).

Зверобой (трава) - 20,0; девясил высокий (трава) - 20,0; фиалка трехцветная (трава) - 15,0; валериана (корень) - 20,0. Одну ст. ложку сбора залить тремя стаканами кипятка, настаивать 6-8 часов. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде за 30 минут до еды 3 раза в день (для снятия спазма и расслабления тонуса желчного пузыря при сопутствующей гипомоторной дискинезии).

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Мята перечная (листья) - 50,0; чистотел (трава) - 50,0. Две ст. ложки залить одним стаканом воды, нагревать 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

Мята порочная (листья) - 20,0; крушина (кора) - 20,0; чистотел (трава) - 15,0; зверобой (трава) - 30,0. Одну ст. ложку залить одним стаканом кипятка, оставить на сутки. Принимать по 1 стакану в день.

КОЛИТ С АТОНИЕЙ КИШЕЧНИКА

Слабительные сборы. Крушина (кора) - 30,0; тысячелистник (трава) - 10,0; крапива (листья) - 20,0. Одну ст. ложку залить двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/2-3/4 стакана на ночь.

Сенна (листья) - 30,0; крушина (кора) - 25,0; жостер (ягоды) - 25,0; анис (плоды) - 10,0; солодка (корень) - 10,0. Одну ст. ложку залить одним стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/2-3/4 стакана на ночь.

Закрепляющие сборы. Мята перечная (листья) — 25,0; лапчатка (корневища) - 25,0; ромашка (цветки) - 25,0. Одну ст. ложку залить одним стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

Черемуха (плоды) - 30,0; черника (ягоды) - 20,0. Две ст. ложки залить двумя стаканами кипятка, кипятить 20 минут, остудить. Принимать по 1/4-1/2 стакана 3 раза в день.

ЦИСТИТ

Петрушка (плоды) - 10,0; чистотел (трава) - 10,0; толокнянка (листья) - 40,0. Одну ч. ложку залить двумя стаканами кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день.

Береза (лист) - 10,0; хвощ полевой (трава) - 10,0. Две столовые ложки залить одним стаканом кипятка, остудить, процедить. Принимать в 3 приема в течение дня.

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ (У ДЕТЕЙ)

Зверобой (трава), тысячелистник (трава) - по 20,0 каждого; укроп (семя), морковь (семя) - по 10,0 каждого. Одну ст. ложку смеси заварить в 300 мл кипятка, укутать и оставить настаиваться на ночь. Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день в течение 2 месяцев.

НЕВРАСТЕНИЯ

Сбор по Шасси: валериана (корень), пустырник (трава), укроп (семя), тмин (семя) - по 20,0 каждого. 2 ст. ложки смеси заварить в 300 мл кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Тысячелистник (трава) - 20,0; хмель (шишки) - 20,0; валериана (корень) - 30,0; Melissa (листья) - 30,0. Одну ст. ложку смеси залить на ночь в термосе 1 стаканом кипятка. Принимать в течение дня глотками при сердечных неврозах как успокоительный сбор.

ОЖИРЕНИЕ

Чабрец (трава) - 20,0; солодка (корень) - 20,0; мята (лист) — 10,0; бузина (цветки) — 10,0; кукурузные рыльца — 50,0; фенхель (семя) - 10,0; ромашка (цветки) - 10,0; липа (цветки) - 10,0, 2-3 ст. ложки смеси заливают на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процедить, принимать по 1 стакану 2-3 раза в день за 1/2 часа до еды.

ОСТЕОХОНДРОЗ, ОБМЕННЫЙ ПОЛИАРТРИТ

Тысячелистник (трава) — 50,0. Одну ст. ложку сухой травы на 1 стакан кипятка, настоять, укутав на 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до исчезновения болей в пояснице, суставах.

Пижма обыкновенная (цветки) - 50,0. Одну ст. ложку цветочных корзинок на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав на 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 20 минут до еды.

КАКИЕ ТРАВЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ ДОМА ДОЗИРОВАНИЕ ТРАВ

Объемно-весовое соотношение (количество граммов лекарственного сырья в 1 ст. ложке)

Кора дуба - 10

Кора калины - 10

Кора крушины - 10

Корень алтея - 3

Корень одуванчика - 10

Корень солодки - 10

Корень щавеля конского - 2,5

Корни и корневища девясила резаные - 16

Корни и корневища кровохлебки - 3

Корни и корневища валерианы - 8

Корни и корневище синюхи - 3
Кукурузные рыльца — 3,3
Лист барбариса обыкновенного - 10
Лист брусники - 3
Лист крапивы двудомной — 5
Лист мать—и—мачехи — 5
Лист мяты перечной - 10
Лист подорожника большого — 5
Лист толокнянки - 10
Лист трилистника водяного - 10
Лист шалфея — 5
Плод аниса - 15
Плод боярышника - 15
Плод калины - 5
Плод можжевельника обыкновенного — 10
Плод тмина - 10
Плод укропа огородного - 5
Плод фенхеля - 5
Плод черемухи - 10
Плод шиповника - 10
Почки березовые - 20
Почки сосновые резаные — 10
Соплодия ольхи - 5
Соцветия боярышника - 5
Соцветия бузины черной - 5
Соцветия липы - 3,3
Соцветия ноготков — 10
Соцветия ромашки — 2,5
Соцветия тысячелистника - 7,5
Трава водяного перца - 10
Трава горца почечного - 10
Трава горца птичьего - 5
Трава душицы - 5
Трава зверобоя - 6,6
Трава пастушьей сумки - 5
Трава полыни горькой — 5
Трава сушеницы топяной - 5
Трава тысячелистника - 7,5
Трава фиалки трехцветной резаной - 5
Трава хвоща полевого - 5
Трава череды трехраздельной - 3, 3