

# **Настойки, отвары, мази. 1000 рецептов**

1000 рецептов натуральных средств от всех болезней: настойки, мази, компрессы, бальзамы, отвары, примочки, шампуни, маски, косметические средства из лекарственных растений. Природа щедро делится с нами своей силой и помогает избавиться от различных заболеваний, а наши предки, столетиями хранившие рецепты народных средств, сберегли для будущих поколений настоящий клад знаний о народной медицине. Целительные свойства трав и растений — это бесценный дар природы, который необходимо правильно применять для улучшения здоровья и борьбы с различными заболеваниями. В этой книге вы найдете все для приготовления лекарственных средств на основе растений и вскоре научитесь использовать все, что дарит нам матушка-природа!

Рецепты из этой книги помогут вам: укрепить сердце и сосуды подлечить суставы избавиться от проблем с кожей нормализовать давление улучшить состояние вен укрепить нервную систему вылечить болезни дыхательной системы восстановить функционирование желудка и кишечника нормализовать работу мочевого пузыря, почек и печени избавиться от женских и мужских болезней.



# НАСТОЙКИ ОТВАРЫ МАЗИ

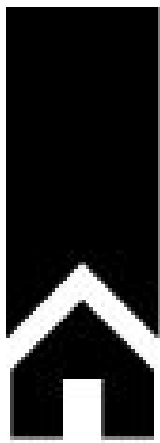
*1000 рецептов*

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

# НАСТОЙКИ ОТВАРЫ МАЗИ

*1000 рецептов*

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2019  СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



# КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2019

ISBN 978-617-12-6781-7 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:  
Настойки, отвары, мази. 1000 рецептов**



УДК 615  
Н32

Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста.

ISBN 978-617-12-5907-2

© DepositPhotos.com / ChamilleWhite, обложка, 2019

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

# Введение

Наши предки знали, как пользоваться целебными дарами природы, чтобы сохранить здоровье. Да и сегодня официальная медицина использует продукты пчеловодства и многие растения для лечения и профилактики болезней. Но это не значит, что рецепты народной медицины можно применять бесконтрольно. У каждого растения есть противопоказания, многие содержат вещества, которые при длительном применении вредят организму. Назначать любой препарат имеет право только врач. Особенно если это касается острых состояний, здоровья детей и беременных женщин. Не рискуйте и проконсультируйтесь с доктором, прежде чем приступить к приему тех или иных средств или к проведению процедур. Если ваше состояние не улучшается, прием следует прекратить.

Также не стоит самостоятельно собирать травы: многие лекарственные растения имеют двойников, прием которых в лучшем случае будет бесполезен, а в худшем — навредит вашему здоровью. Если все же решитесь на заготовку трав, собирайте их в отдаленных от крупных трасс местах. Растения возле оживленных магистралей накапливают вредные вещества и ничего хорошего вашему организму не принесут. Некоторые целебные растения (перечную мяту, мелиссу, календулу) вполне можно выращивать на своем участке или в цветочном горшке.

Применяя любые рецепты народной медицины, тщательно наблюдайте за своим состоянием. Для поддержания хорошего самочувствия старайтесь больше времени проводить на свежем воздухе, давайте своему телу и уму умеренную нагрузку, ешьте сезонные фрукты и овощи, спите достаточно. Эти простые шаги позволят укрепить здоровье и повысят качество жизни.

Берегите себя и будьте здоровы!

# Приготовление лекарственных препаратов

Напомним общие рекомендации по приготовлению различных средств.

Настои лекарственных растений обычно готовят в такой пропорции: 1 чайная ложка сырья на 1 стакан воды. Воду следует довести до кипения и заливать сырье горячей, но не кипящей водой — иначе вместе с водяным паром испарятся полезные масла. Чтобы избежать этого, емкость с настоем следует накрыть крышкой. Как правило, чем грубее часть растения, тем больше времени требуется на настаивание. Корневища, корни, кору часто предварительно выдерживают в холодной или теплой воде, чтобы они размягчились, а затем доводят до кипения, получая таким образом отвар. Удобно готовить настои в термосе, он долго сохраняет температуру. Мед добавляют в теплые, но не горячие настои и отвары после процеживания.

Что касается различных травяных сборов, то их ингредиенты, как правило, указываются в частях по весу.

Спиртовые настойки дают более сильный лечебный эффект, чем водные настои. Настаивание на спирту помогает извлечь из растений больше полезных элементов. Спирт следует брать исключительно пищевой, двойной очистки. Также для настоек можно использовать качественную водку. Самогон и другие спиртные напитки домашнего приготовления, как правило, содержат некоторое количество вредных сивушных масел, поэтому использовать их можно лишь в том случае, если вы точно уверены в их качестве. Считается, что свежее сырье лучше настаивать на водке, а сухое на спирту. Готовить настойки лучше всего в стеклянной посуде, она не окисляется и не влияет на качество конечного продукта. При приеме настоек помните о высоком содержании спирта. В связи с этим они, как и любые спиртные напитки, запрещены беременным, детям, водителям и всем, кто имеет противопоказания к алкоголю, в том числе из-за приема лекарственных препаратов, например антибиотиков.

Ингаляции лучше всего проводить с помощью специального аппарата. Если его нет, можно использовать чайник с носиком. При



этом следите за тем, чтобы не обжечь слизистую паром. После ингаляций необходимо оставаться дома, а лучше всего лечь в постель.

Температура лечебных ванн бывает разной, в зависимости от цели процедуры. Но она должна быть комфортной. При заболеваниях сердца перегрев противопоказан.

Многие компрессы и растирки должны производить согревающий эффект. Но не обжигающий! Если жжение становится слишком сильным, процедуру необходимо немедленно прекратить.

Во многих приведенных далее рецептах используются яблочный уксус, сироп шиповника, облепиховое масло. Их можно приобрести или приготовить самостоятельно.

Есть несколько способов приготовления **яблочного уксуса**. Вот один из них.

Выжать сок из спелых яблок и перелить в стеклянную бутылку, на ее горлышко надеть резиновую перчатку. Поставить емкость в темное теплое место. Во время брожения перчатка будет надуваться. Этот период длится 1—6 недель, в зависимости от температуры. Когда перчатка надуется полностью, ее нужно снять, а жидкость вместе с пленкой дрожжеподобных грибков («уксусной маткой») вылить в широкую глиняную или деревянную посуду. Чем большей будет поверхность соприкосновения жидкости с воздухом, тем быстрее пойдет брожение. При этом жидкость не должна доходить до верха сосуда на 7—9 см, так как при брожении она будет увеличиваться в объеме. Посуду накрыть салфеткой или завязать марлей и оставить для вторичной ферментации. Пенку не снимать, так как ее лечебные свойства в три раза выше, чем самого яблочного уксуса. Кроме того, без «уксусной матки» время ферментации затянется. Посуду с жидкостью поставить в теплое темное место еще на 40—60 дней. Брожение считается законченным, когда жидкость перестанет бурлить и станет прозрачной. Готовый уксус профильтровать через марлю и разлить в бутылки. Хранить в темном месте при температуре 6—15 °С.

**Облепиховое масло** готовят так. Из ягод облепихи отжать сок, дать отстояться 1—2 месяца. Оставшуюся после отжима мезгу высушить, растереть в порошок и залить подсолнечным маслом в соотношении 1:1,5 (по массе). Настаивать при комнатной температуре, периодически перемешивая, в течение 3 недель. Настоявшееся масло аккуратно

слить с осадка. Добавить к нему масло, образовавшееся на поверхности отстоявшегося облепихового сока, перемешать. Масло следует хранить в холодильнике.

Для **сиропа из лепестков шиповника** используются свежесобранные лепестки. Мыть их не рекомендуется. Потребуется 250—300 г лепестков. Растворить в 1 л воды 700 г сахара, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10—12 часов. Перелить в емкости для хранения, лепестки можно не удалять.

**Сироп из плодов шиповника** готовится следующим образом. Очистить от семян и волосков 1 кг свежих ягод шиповника, тщательно вымыть и измельчить. Залить 1,5 л кипятка, кипятить в течение 10 минут. Добавить 1 кг сахара и продолжать варить еще 15—20 минут, затем процедить через частое сито и разлить в стерилизованные бутылки. Хранить в холодильнике.

# Полезьа меда и других продуктов пчеловодства

Лучшими сортами меда считают майский, липовый и гречишный, но полезны все его виды, естественно, кроме тех, что пчелы собрали с ядовитых растений. Считается, что разные сорта меда лучше подходят для лечения различных заболеваний. Но во многом такое деление условно. Любой мед может принести организму как пользу, так и вред.

Акациевый мед считается наиболее гипоаллергенным. В небольших дозах он разрешен при диабете, так как в нем высоко содержание фруктозы.

При гипертонии польза акациевого меда обусловлена входящим в его состав калием.

Гречишный мед содержит больше минералов и железа, чем светлые сорта, поэтому его рекомендуют при анемии и авитаминозе, для укрепления иммунитета, лечения болезней сердца, при восстановлении после кровотечений.

Донниковый мед улучшает обменные процессы, нормализует давление, используется для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, бессонницы и нервных расстройств.

Клеверный мед рекомендуют при заболеваниях печени, простудах и как кровоочистительное средство.

Липовый мед — признанное средство для лечения простудных заболеваний. Он используется как потогонное средство, улучшает отхождение мокроты, нормализует сон и помогает организму бороться с болезнью.

Майский мед многие считают самым полезным. Его используют внутрь при простудах, переутомлении, головных болях и нервных расстройствах. Наружно применяют как антибактериальное и ранозаживляющее средство при болезнях и повреждениях кожи.

Подсолнечниковый мед богат витаминами А, РР и Е. Кроме того, в нем выше, чем в других сортах, содержание глюкозы. За счет этого он повышает работоспособность, заживляет раны, укрепляет иммунитет.

Луговой мед (из разнотравья) улучшает физическую и умственную работоспособность, успокаивает, благотворно влияет на работу кишечника.

Однако даже самый полезный сорт меда нельзя употреблять бесконтрольно. Этот продукт содержит много калорий — на время его приема откажитесь от обычного сахара и принимайте не более 70—80 г меда в сутки. Мед может вызвать аллергию. При проблемах с сердцем лучше добавлять мед в теплое, а не горячее питье, так как горячий чай или отвар с медом повысит потоотделение и даст нагрузку на сердце. При сахарном диабете прием меда возможен только после консультации с врачом.

Мед категорически запрещен детям до 1 года, так как он может быть заражен спорами ботулизма, а организм ребенка еще не способен с ними справиться. У большинства взрослых имеются естественные механизмы защиты, которые не дадут бактериям развиваться из спор и начать выработку токсина.

Покупайте мед у проверенного производителя. Если берете мед у нового продавца, попросите перемешать его и только после этого пробуйте. Недобросовестные продавцы могут наливать немного качественного меда поверх искусственного сиропа. Проверить мед на наличие примесей можно так: растворите ложку меда в стакане теплой воды. Посторонние примеси осядут на дно или всплывут вверх.

Самое главное — пробуйте мед. В нем не должно быть аромата карамели, спиртового привкуса и признаков брожения, пустой сладости.

**Прополис**, или пчелиный клей, — это клейкое вещество, которое пчелы используют прежде всего для замазывания щелей в улье. Научно подтверждена эффективность прополиса при лечении ран и язв, воспалений ротовой полости, кардиологических болезней и др. Он ускоряет регенерацию, оказывает противомикробное и противовоспалительное действие. Прополис имеет ряд противопоказаний. Прежде всего, его нельзя принимать при аллергии на продукты пчеловодства или индивидуальной непереносимости. Перед приемом стоит провести тест: кусочек прополиса размять и приложить к внутренней стороне запястья. Держать 3 минуты. Если появилось покраснение, жжение или зуд, прополис лучше

не применять. С осторожностью следует принимать прополис при заболеваниях печени и почек.

В приведенных далее рецептах часто используется спиртовая настойка прополиса. Ее можно приготовить самостоятельно. Для 20%-ной настойки прополиса понадобится 20 г прополиса и 100 мл пищевого спирта. Для настоек 10 % и 15 % понадобится 10 и 15 г прополиса соответственно. Прополис следует предварительно заморозить, затем измельчить — натереть на мелкой терке или завернуть в чистую ткань и раздробить молотком, после чего раскрошенный прополис положить в емкость с холодной водой. Частицы прополиса осядут на дно, а крупинки воска и другие примеси всплывут, их надо слить. Затем прополис нужно просушить, всыпать в стеклянную емкость, залить пищевым спиртом и плотно закрыть. Поставить в темное место при комнатной температуре, как можно чаще взбалтывать. Через 2 недели настойку профильтровать, хранить в темном прохладном месте.

Для водного настоя прополис необходимо истолочь в порошок. Легче сделать это, предварительно заморозив его. Залить 20 г истолченного прополиса 100 мл воды в нержавеющей посуде. Поставить емкость на кипящую водяную баню. Держать около часа. За это время жидкость должна стать коричневой, с приятным бальзамическим ароматом. Дать ей остыть и процедить, чтобы избавиться от частичек воска. Хранить в холодильнике и использовать в течение недели.

**Пыльца**, или пчелиная обножка, широко применяется в народной медицине. В ней сконцентрированы витамины, минеральные вещества, фитонциды. Она восстанавливает жизненные силы, улучшает обмен веществ и состояние организма. Перед приемом пыльцу лучше растворить в воде или рассасывать во рту до полного растворения. Можно принимать ее с медом и небольшим количеством воды. Противопоказания — аллергия на продукты пчеловодства или пыльцу растений, хроническая печеночная недостаточность, повышенная нервная возбудимость.

**Перга** — это утрамбованная в соты и залитая медом пыльца. Она повышает иммунитет, снижает уровень холестерина, положительно влияет на работу сердца и печени. Считается хорошим средством для улучшения потенции. Пергу, как и пыльцу, лучше употреблять

в первой половине дня, иначе возможна бессонница. Противопоказана перга при токсическом зобе, нарушенной свертываемости крови, аутоиммунных заболеваниях. Принимать ее следует натошак, медленно рассасывая и ничем не запивая.

**Маточное молочко** — студенистая масса, которой пчелы выкармливают личинок. Оно имеет сложный состав: белки, фруктоза, янтарная и молочная кислота, минеральные соли, витамины А, группы В и др. Считается, что маточное молочко способствует зачатию, благотворно воздействуя и на мужской, и на женский организм.

Перед приемом рекомендуется выпить щелочной минеральной воды или прополоскать рот водой с содой. Молочко или восковую ячейку с ним помещают под язык и рассасывают. Принимать лучше в первой половине дня, иначе оно может привести к бессоннице.

**Забрус** — это срезанные крышечки запечатанных сот. Как правило, срезанный забрус содержит в себе не только воск, но и мед, частицы прополиса, пыльцы. Его необходимо тщательно разжевать, а оставшийся воск можно выплюнуть. Забрус применяют при стоматологических заболеваниях, болезнях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта.

# Лечение глиной. Виды глины и ее применение

Глину широко применяют для лечения различных заболеваний. Для использования в качестве лечебного или косметического средства подходит глина без примесей (песка, гипса и т. п.), добытая вдали от населенных пунктов. Важно правильно хранить средства на основе глины и чистую глину, иначе она загрязнится, потеряет целебные свойства. Глина может вступать в реакции с различными веществами, при контакте с ними способна впитывать пары. Поэтому хранить ее следует в герметичной таре, вдали от бытовой химии. Желательно использовать стеклянную, деревянную, керамическую посуду или контейнеры из качественного пищевого пластика. Следует избегать контакта глины с металлом: не хранить ее в металлической посуде, не перемешивать металлической ложкой.

Способность глины задерживать тепло обуславливает ее применение в качестве компрессов и аппликаций. Под глиняным компрессом долго сохраняется тепло, в результате расширяются сосуды, улучшается местный обмен веществ.

Глина поглощает токсичные вещества, выводит шлаки. Она мягко очищает кожный покров, наполняет его микроэлементами. Поскольку рН глины близок к показателю рН кожи, она не может нарушить кислотно-щелочной баланс, потому часто применяется для косметических процедур, а также при лечении дерматологических заболеваний.

Включения примесей минералов и органических соединений влияют на цвет и применение глины.

**Белая глина** содержит соль кремниевой кислоты, алюминий, кальций и магний. Она борется с покраснениями и раздражениями, угревой сыпью, удаляет излишки кожного сала, регулирует функции сальных желез. Именно эту глину чаще всего применяют для косметических процедур.

**Голубая глина** имеет в своем составе железо, магний, кальций, кремний, серебро, фосфор, цинк, медь. Благодаря этому она оказывает антисептическое действие, улучшает циркуляцию крови и обменные

процессы в клетках. Голубая глина обладает выраженными антисептическими свойствами, помогает избавиться от кожных проявлений аллергии. Лучше всего подходит для компрессов при заболеваниях суставов. Ванны с голубой глиной расслабляют мышцы.

**Красная глина**, самая распространенная в природе, богата оксидом меди, кремнием, железом. Она справляется с покраснениями, аллергическими реакциями на коже, улучшает кровообращение.

В состав **зеленой глины** входит оксид железа. Она используется при раздражениях и излишней жирности кожи, повышает способности к регенерации.

**Желтая глина** содержит калий и железо. Ее применение способствует эластичности кожи, насыщению клеток кислородом, она борется с шелушением, раздражениями и воспалениями.

**Розовая глина** получается при смешивании белой и красной глины, она содержит кремний, железо, оксид меди и считается универсальной. Проникая глубоко в поры, глина очищает кожу, успокаивает и восстанавливает ее.

**Черная глина** обязана своим цветом содержанию кальция, магния, железа, стронция, кварца. Она не только хорошо очищает кожу, но и активизирует клеточный метаболизм, способна бороться с отложениями жира.

Для лечения с использованием глины чаще всего применяют простые средства с двухкомпонентным составом из глины и воды. В зависимости от соотношения воды и глины такими средствами могут быть ванны, маски, обертывания и т. п. Довольно часто воду заменяют отварами трав и обогащают средства различными маслами. После добавления воды смесь должна постоять 30—60 минут.

Для приготовления ванн не рекомендуется высыпать глину непосредственно в ванну с водой. Глину разводят в отдельной посуде, добавляя воду понемногу, а затем полученную однородную массу растворяют в воде ванны. Так можно избежать появления глиняной пыли и упростить растворение глины в ванне.

Для обертываний готовят смесь глины с водой (отваром и т. п.), по консистенции напоминающую сметану. Средство наносят на кожу равномерным слоем толщиной 3—4 мм и покрывают двумя слоями полиэтиленовой пленки. Зоны обертывания можно укутать шерстяной тканью для сохранения тепла.



Маски из глины очень популярны, но не все знают, что такие маски нельзя оставлять на коже более 15—20 минут, поскольку маска может пересохнуть и стянуть кожу. Также не следует наносить средство на нежную кожу вокруг глаз и губ.

Глину активно применяют не только в дерматологии, но и в стоматологии.

При стоматологических проблемах рекомендуют использовать белую глину. Она входит в состав зубных паст, порошков и прочих средств, борется с кровоточивостью десен. Обладая слабыми абразивными свойствами, белая глина помогает деликатно удалить обильные отложения зубного камня и зубного налета, а в сочетании с другими натуральными компонентами применяется для безопасного отбеливания зубной эмали.

Натуральный домашний зубной порошок или паста на основе белой глины может стать хорошей альтернативой средствам по уходу за полостью рта промышленного производства. Зубной порошок из белой глины экономно расходуется и долго хранится (до года). Для его хранения используют герметичную тару во избежание попадания влаги. Желательно использовать персональную баночку или контейнер для зубного порошка, если он контактирует с зубной щеткой. При приготовлении зубного порошка нужно следить за тем, чтобы его компоненты были тщательно измельчены, по возможности порошок нужно просеять через мелкое сито. Для улучшения вкуса и запаха в него можно добавить 1—2 капли эфирного масла мяты, розмарина, лаванды или любого другого эфирного масла.

Глина не применяется при воспалительных и других заболеваниях в стадии обострения, при бронхиальной астме. Как и любой природный продукт, она может вызвать аллергию, при склонности к этому недугу необходимо провести аллергопробу.

# **Болезни органов желудочно-кишечного тракта**

# **Желудочно-кишечные сборы и настойки**

## **Настойка полыни обыкновенной**

Залить 1 столовую ложку листьев полыни обыкновенной 200 мл водки и настаивать 12 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Процедить, отжать остаток. При болях в кишечнике пить по 10—15 капель 2 раза в день.

## **Настойка мяты**

Залить 2 столовые ложки измельченных листьев мяты перечной 70%-ным спиртом и настаивать 7 дней в темном теплом месте. Процедить, отжать остаток. Употреблять по 15—30 капель на 1 столовую ложку воды 3 раза в день для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, улучшения пищеварения, в качестве противорвотного средства.

## **Настойка горца змеиного**

Залить 1 столовую ложку с верхом измельченного корневища горца змеиного 200 мл водки и настаивать 7 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить, отжать остаток. Употреблять по 15—20 капель на  $\frac{1}{3}$  стакана воды 2—3 раза в день в качестве вяжущего средства при желудочно-кишечных расстройствах.

## **Настойка золототысячника**

Залить 1 столовую ложку с верхом травы золототысячника 200 мл водки и настаивать в темном месте 7 дней, периодически взбалтывая. Затем процедить, отжать остаток. Принимать по 15 капель на  $\frac{1}{3}$  стакана воды 2 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения и усиления перистальтики кишечника.

## **Сбор 1**

Цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть.

При сильных болях в желудке и спазмах настоять 2 столовые ложки сбора в 250 мл кипятка, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день.

## **Сбор 2**

Цветки таволги вязолистной — 1 часть, листья крапивы двудомной — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть.

Залить 3 столовые ложки сбора 500 мл кипятка, настаивать 4—6 часов. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 5 раз в день при болях и спазмах в желудке.

## **Сбор 3**

Трава зверобоя продырявленного — 1 часть, трава сушеницы топяной — 1 часть, трава золототысячника — 1 часть.

Заварить 3 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настоять до остывания, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—5 раз в день при болях в желудке, вздутии и изжоге.

## **Сбор 4**

Листья шалфея — 6 частей, плоды черники — 4 части, корневища лапчатки прямостоячей — 4 части, цветки бессмертника песчаного — 3 части, семена тмина — 3 части.

Заварить 2 столовые ложки сбора 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана утром и вечером перед едой при расстройствах пищеварения.

## **Сбор 5**

Корни солодки голой — 3 части, кора крушины ломкой — 2 части, семена аниса — 2 части, семена горчицы — 2 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть.

Заварить 2 столовые ложки сбора 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана утром и вечером перед едой.

## **Сбор 6**

Корни солодки голой — 3 части, кора крушины ломкой — 2 части, семена аниса — 2 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, семена горчицы — 2 части.

Заварить 2 чайные ложки сбора 250 мл кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по ½ стакана утром и вечером. Сбор регулирует деятельность желудка и кишечника.

## **Сбор 7**

Трава золототысячника — 3 части, листья вахты трехлистной — 1 часть, ягоды можжевельника — 1 часть.

Заварить 1 столовую ложку сбора 300 мл кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды для усиления деятельности желудка и кишечника.

## **Сбор 8**

Кора крушины ломкой — 3 части, листья мяты перечной — 2 части, листья крапивы двудомной — 3 части, корневища и корни валерианы — 1 часть, корни аира — 1 часть.

Сбор способствует улучшению пищеварения. Готовить и принимать как сбор 7.

## **Сбор 9**

Цветки ромашки аптечной — 4 части, листья мяты перечной — 3 части, листья Melissa — 3 части.

Заварить 1 столовую ложку сбора 250 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 2—3 раза в день как противорвотное средство. Пить небольшими глотками.

# Гастрит

При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока рекомендуется применять мед в виде холодного водного раствора непосредственно перед едой. Для этого в 1 стакане воды нужно растворить 1 столовую ложку меда.

\*\*\*

При гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется за 1,5—2 часа до еды принимать теплый медовый раствор: 1 столовая ложка меда на 1 стакан воды.

\*\*\*

При гастритах с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока, при атонических колитах, энтероколитах: мед смешать в равных пропорциях с соком подорожника и кипятить на очень слабом огне 20 минут. Охлажденный сок принимать перед едой по 1 столовой ложке 3 раза в день.

\*\*\*

Залить 20 г прополиса 1 стаканом воды, нагревать на водяной бане под крышкой 2 часа. Процедить, настаивать 3 дня в темной посуде. Принимать внутрь по 40 капель, разводя в 1 стакане охлажденного чая или молока, 3 раза в день за 1 час до еды в течение 10—15 дней.

\*\*\*

Принимать по 20 капель 1%-ной спиртовой настойки прополиса с ½ стакана теплой воды или чая 3 раза в день за 1 час до еды в течение 10—15 дней.

\*\*\*

Залить 1 столовую ложку измельченного корня девясила 500 мл кагора или портвейна, добавить 1 столовую ложку меда и варить в течение 10 минут. Принимать по 50 мл после еды. Девясилковое вино помогает при гастрите с пониженной кислотностью и колите.

\*\*\*

При болях в верхнем отделе живота, спазмах и раздражении слизистой используют такой чай. Смешать ½ чайной ложки растертых семян тмина (или фенхеля) и 1 чайную ложку измельченных листьев мяты. Залить чашкой (220—240 мл) горячей воды, накрыть, дать постоять 10 минут и процедить. Пить до 3 чашек в день.

## Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока

## **Сбор 1**

Листья подорожника большого — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, трава мяты перечной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть, корневище аира болотного — 1 часть, трава шалфея лекарственного — 1 часть, корень одуванчика лекарственного — 1 часть, корень аралии маньчжурской — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, держать на водяной бане 15 минут. Дать настояться 40 минут. Процедить, отжать. Полученный настой довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

## **Сбор 2**

Семена тмина обыкновенного — 1,5 части, семена фенхеля обыкновенного — 1,5 части, цветки ромашки аптечной — 1,5 части, листья клевера лугового — 1,5 части, трава золототысячника малого — 1,5 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2,5 части.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом воды, варить 5—7 минут. Настоять 15—20 минут и процедить. Принимать теплым по  $\frac{1}{3}$  стакана за 30 минут до еды.

## **Сбор 3**

Корень одуванчика лекарственного — 1,5 части, корень цикория обыкновенного — 1,5 части, корневище пырея ползучего — 1,5 части, семена фенхеля обыкновенного —  $\frac{1}{2}$  части.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом воды, варить 15 минут, настоять 20 минут и процедить. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день.

## **Сбор 4**

Трава золототысячника — 1 часть, листья вахты трехлистной — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня перед едой.

### **Сбор 5**

Кора крушины ломкой —  $\frac{1}{2}$  части, трава дымянки лекарственной — 1,5 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1,5 части, корневище пырея ползучего — 1,5 части.

Приготовление как в сборе 4. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой.

### **Сбор 6**

Листья мяты перечной — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, плоды тмина обыкновенного — 1 часть.

Залить 2 столовые ложки сбора 1 стаканом кипятка в термосе, оставить на ночь. Процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

### **Сбор 7**

Корневище аира болотного — 1 часть, листья вахты трехлистной — 1 часть, кожура апельсина — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка в термосе, оставить на ночь. Процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой.

### **Сбор 8**

Цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть, листья шалфея лекарственного — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить теплым в течение дня в 3 приема (один раз натощак).

### **Сбор 9**



Листья мяты перечной — 1 часть, листья вахты трехлистной — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, трава золототысячника малого — 1 часть.

Приготовление и применение как в сборе 8.

### **Сбор 10**

Трава золототысячника зонтичного — 2,5 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2,5 части.

Залить 1½ столовой ложки сбора 1 стаканом кипятка, прокипятить 15 минут и процедить. Принимать в течение дня в 3—4 приема.

### **Сбор 11**

Трава зверобоя продырявленного — 4 части, трава золототысячника малого — 4 части, трава тысячелистника обыкновенного — 3 части, трава цикория обыкновенного — 3 части, трава дымянки аптечной — 2 части.

Залить 4 столовые ложки сбора 1 л кипятка, настоять 10—12 часов, затем проварить 5—7 минут, настоять еще 30 минут и процедить.

Принимать по 1 стакану натошак, остаток употреблять в течение дня.

### **Сбор 12**

Трава полыни горькой — 4 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

### **Сбор 13**

Трава зверобоя продырявленного — 2 части, трава золототысячника малого — 2 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, трава цикория обыкновенного — 3 части, трава дымянки аптечной — 4 части.

Залить 4 столовые ложки сбора 1 л холодной воды, настаивать 10—12 часов. Затем варить 5—7 минут, настоять 15—20 минут

и процедить. Выпить 1 стакан натошак, а остальное — в течение дня в 3—4 приема перед едой.

### **Сбор 14**

Листья вахты трехлистной — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, плоды тмина обыкновенного — 1 часть, корневище аира болотного — 1 часть.

Приготовление и применение как в сборе 13.

### **Сбор 15**

Трава полыни горькой — 1 часть, корень дягиля лекарственного — 1 часть, корень цикория обыкновенного — 1 часть, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, листья шалфея лекарственного — 1,5 части.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом горячей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1—2 стакана перед завтраком.

### **Сбор 16**

Кора крушины ломкой — 2,5 части, листья пастушьей сумки — 2,5 части, трава копытня европейского — 2,5 части, корень стальника полевого — 2,5 части.

Приготовление и применение как в сборе 15.

## **Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока**

Смешать по 1 столовой ложке травы зверобоя и золототысячника. Залить 500 мл кипятка, настоять 30 минут под крышкой и процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4—5 раз в день.

### **Сбор 1**

Трава чистотела — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 3 части, цветки ромашки аптечной — 3 части; трава зверобоя продырявленного — 3 части.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Принимать по  $\frac{2}{3}$  стакана 3 раза в день за

30 минут до еды.

## **Сбор 2**

Листья подорожника большого — 4 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, трава сушеницы болотной — 4 части, трава золототысячника — 2 части, трава горца птичьего — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, корневище аира болотного — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 30 минут и процедить. Настой принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

## **Сбор 3**

Трава сушеницы — 4 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, трава спорыша — 2 части, трава чистотела — 2 части, трава шалфея — 2 части, цветки тысячелистника обыкновенного — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять 12 часов под крышкой, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день через 1 час после еды.

## **Сбор 4**

Льняное семя — 2 части, плоды фенхеля — 2 части, корни солодки — 2 части, корневище аира болотного — 2 части, цветки липы — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть.

Залить 2 столовые ложки сбора 500 мл холодной кипяченой воды. Довести до кипения, варить 5—8 минут, дать настояться в течение 1 часа и процедить. Принимать по  $\frac{2}{3}$  стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Сбор 5**

Трава зверобоя продырявленного — 2 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, трава чистотела — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 20 минут. Процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

### **Сбор 6**

Трава зверобоя продырявленного — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, корзинки тысячелистника обыкновенного — 1 часть, семена укропа — 1 часть.

Залить 2 столовые ложки сбора 500 мл кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана маленькими глотками 4—6 раз в день.

## Дисбактериоз и желудочно-кишечные расстройства

При слабом дисбактериозе, вызванном стрессом или первичным приемом антибиотиков, а также для его профилактики принимать яблочный уксус 1 раз в день — утром натощак, за 15 минут до еды, по 1 чайной ложке, разведенной в 1 стакане воды. Курс лечения — 3 месяца. Затем следует сделать перерыв (2 недели), после этого прием при необходимости можно повторить.

При среднем дисбактериозе, который характеризуется неприятными ощущениями в желудке и кишечнике, нерегулярным стулом и болью в животе, принимать яблочный уксус 2 раза в день: утром выпить 1 стакан воды с уксусом за 30 минут до завтрака, а вечером — за 30 минут до ужина. Курс лечения — 3—4 месяца.

При тяжелой степени дисбактериоза принимать яблочный уксус не менее полугода. Пить по 1 стакану воды с уксусом 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Каждый месяц делать перерыв на 3—4 дня. Лечение будет эффективным только в том случае, если принимать уксус регулярно.

\*\*\*

При болях в желудке развести 1 чайную ложку меда (желательно светлого) и сок  $\frac{1}{2}$  лимона в 1 стакане горячей воды и выпить натощак.

\*\*\*

Ежедневный прием перги с медом (1:1) улучшает работу кишечника и общее состояние организма.

\*\*\*

При желудочно-кишечных расстройствах, метеоризме, хронических запорах, гастритах используют такой рецепт. Нижние листья алоэ измельчить и отжать из них сок. Соединить его с таким же количеством меда и настоять 3 часа. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

\*\*\*

Боли в животе снимает настой мяты на молоке. Залить 1 столовую ложку мяты перечной 1 стаканом горячего молока, настоять 40 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку меда. Пить настой перед едой 3 раза в день по  $\frac{1}{3}$  стакана.

\*\*\*

Залить 1 столовую ложку измельченного корня кровохлебки 1 стаканом кипящей воды, кипятить 30 минут, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

\*\*\*

Семена укропа измельчить в кофемолке. Залить 1 чайную ложку порошка 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 20 минут. Принимать по ½ стакана 2—3 раза в день.

\*\*\*

Заварить 1 столовую ложку корней лапчатки прямостоячей 1 стаканом кипятка. Настоять под крышкой 30 минут, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день.

\*\*\*

Смешать по 1 чайной ложке листа подорожника большого, травы череды и фиалки трехлистной, цветков календулы и ромашки аптечной. Залить смесь 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

\*\*\*Приготовить сбор: цветки ромашки аптечной — 30 г, корень валерианы лекарственной — 20 г, трава мяты перечной — 20 г, плоды фенхеля — 15 г, корень аира болотного — 15 граммов.

Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить теплым по ½—<sup>2</sup>/<sub>3</sub> стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

\*\*\*

Приготовить сбор: плоды фенхеля обыкновенного — 40 г, корень валерианы лекарственной — 30 г, трава мяты перечной — 30 граммов.

Залить 1 чайную ложку сбора 1 стаканом кипятка. Через час процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день.

\*\*\*

Залить 1 столовую ложку корневищ аира болотного 1 стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день как ветрогонное, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение средство.

\*\*\*

Смешать по 2 части семян льна и корня солодки и 1 часть цветков липы. Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипящей воды, кипятить 10 минут, настоять, охладить и процедить. Принимать по ¾ стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

\*\*\*

# Метеоризм

Смешать по 1 чайной ложке семян укропа и фенхеля, истолочь. Залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 2—3 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана натошак 2—3 раза в день.

\*\*\*

Залить 1 столовую ложку плодов тмина 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день.

\*\*\*Залить в термосе или фарфоровом чайнике 1 столовую ложку семян укропа 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в течение 1 часа. Процедить. Взрослым пить до 1 стакана настоя в день, детям — по 1 чайной ложке до 3 раз в день. Хранить укропную воду в холодильнике, перед применением подогревать до комнатной температуры.

\*\*\*

## Сбор 1

Трава золототысячника — 3 части, трава душицы — 3 части, цветки календулы лекарственной — 3 части, трава мяты перечной — 3 части, плоды тмина — 2 части, плоды аниса — 2 части, корень валерианы — 2 части, семена укропа — 2 части, плоды фенхеля — 2 части.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Снять с огня и настоять под крышкой до остывания. Процедить, пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день. Сбор оказывает ветрогонное действие.

## Сбор 2

Трава тысячелистника обыкновенного — 3 части, трава хвоща полевого — 3 части, корень лапчатки прямостоячей — 2 части, трава полыни горькой — 2 части.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить. Принимать отвар по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$  стакана 3 раза в день при метеоризме и склонности к поносам.

## Сбор 3

Листья мяты перечной — 2 части, корень валерианы — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть.

Залить 2 чайные ложки смеси 1 стаканом кипятка. Дать настояться в течение 20 минут. Процедить, отжать остаток. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана утром и вечером.

#### **Сбор 4**

Цветки ромашки аптечной — 2 части, корень валерианы лекарственной — 1 часть, плоды тмина обыкновенного — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом воды, варить на водяной бане 10 минут, затем дать настояться 20—30 минут. Процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана отвара утром и вечером.

#### **Сбор 5**

Цветки ромашки аптечной — 2 части, плоды тмина обыкновенного — 1 часть, трава душицы обыкновенной — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку смеси 1 стаканом кипятка, дать настояться. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана настоя несколько раз в день.



## Отсутствие аппетита

На медленном огне кипятить 1 часть меда в 3—6 частях воды до тех пор, пока не перестанет появляться пенка. Принимать за 20 минут до еды по ½ стакана.

\*\*\*

Корень хрена измельчить, залить медом в соотношении 1:1 и оставить на ночь. Принимать выделившийся сок по 1 чайной ложке перед едой.

\*\*\*

Принимать по 1 чайной ложке пыльцы 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

\*\*\*

При отсутствии аппетита, вызванном нервными переживаниями, размешать в 1 стакане воды 1 столовую ложку меда и этой жидкостью запить 1 чайную ложку пчелиной пыльцы. Прием повторять 3 раза в день.

\*\*\*

Маточное молочко на кончике ножа смешать с 1 чайной ложкой меда, рассасывать смесь во рту за 30 минут до приема пищи.

\*\*\*

Залить 1 столовую ложку сушеных измельченных корней девясила 500 мл воды, варить при слабом кипении 15—20 минут. Настоять под крышкой 3—4 часа, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при пониженном аппетите.

\*\*\*

Залить 1 столовую ложку корня одуванчика 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 часов, процедить. Пить по ½ стакана перед едой. Курс лечения — 1 месяц.

\*\*\*

Для повышения аппетита и улучшения пищеварения используют отвар травы золототысячника. Залить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 10 минут. Снять с огня, остудить, процедить. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

### Сбор 1

Трава полыни горькой — 4 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой 30 минут, процедить. Пить по 1—2 столовые ложки за 30 минут до еды 3—4 раза в день.

## **Сбор 2**

Трава полыни горькой — 1 часть, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, трава золототысячника — 1 часть.

Залить 1 столовую ложку сбора 1 стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

## Понос (диарея)

При длительном поносе организму грозит обезвоживание. Чтобы восполнить потерю жидкости, надо принимать специальные растворы, а если их нет, то такой раствор. В 1 л воды размешать  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, 1 столовую ложку сахара. Пить небольшими порциями, по 1 столовой ложке каждые 5 минут.

\*\*\*

В случае легкого расстройства желудка поможет прием яблочного уксуса, который защищает от инфекций, уничтожает гнилостные бактерии в кишечнике, способствует формированию здоровой кишечной флоры. В течение всего дня пить воду, подкисленную яблочным уксусом: на 1 стакан кипяченой воды 1 чайная ложка яблочного уксуса, желательно без добавления меда. Выпить 6—8 стаканов за сутки.

\*\*\*

В течение дня пить свежесваренный крепкий черный чай, который можно немного подкислить яблочным уксусом. Сахар или мед добавлять не следует. Такого чая за сутки выпить не менее 3 стаканов. Это один из самых простых и действенных рецептов при диарее.

\*\*\*

Очень эффективным и действенным народным средством при диарее считается отвар из риса на воде. Для его приготовления 1 столовую ложку риса отварить в 2 стаканах воды. Соль добавлять не нужно. Отвар процедить, всю порцию разделить на части и пить 3 раза в сутки.

\*\*\*

При обезвоживании в 1 стакан апельсинового сока добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки поваренной соли и 1 чайную ложку соды, кипяченой водой довести объем раствора до 1 л. Пить по 1 стакану каждый час. Если понос на фоне пищевого отравления сопровождается рвотой, жидкость следует принимать небольшими порциями — по 1 столовой ложке в 10—15 минут. Общий объем раствора, который должен выпить больной, — 2—3 л в сутки. Прием этого средства не влияет на частоту опорожнения кишечника и не отменяет необходимости обратиться к врачу.

\*\*\*

В 1,5—2 стаканах воды отварить 1 столовую ложку риса, процедить. В рисовом отваре развести 2 чайные ложки соды. Выпить весь отвар в течение дня небольшими порциями.

\*\*\*

Растворить в 1 стакане теплой воды 1 чайную ложку картофельного крахмала и 1 чайную ложку соды. Выпить в один прием.

\*\*\*

В ½ стакана слегка подогретого сока красной рябины добавить 1 чайную ложку меда, тщательно перемешать. Принимать по ¼ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

\*\*\*

При поносах и расстройстве желудка применяют отвар травы тысячелистника. Заварить 1 столовую ложку травы 1 стаканом кипятка, настоять 1 час под крышкой и процедить. Пить по ¼ стакана 3—4 раза в день.

\*\*\*

Залить 2 чайные ложки семян укропа 400 мл кипятка, настоять в течение 30 минут, процедить. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Настой рекомендуется при расстройствах желудочно-кишечного тракта и заболеваниях печени.

\*\*\*

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**