

# ЛЕЧЕНИЕ НАСТОЯМИ, НАСТОЙКАМИ И ОТВАРАМИ



# **Илья Рощин**

## **Лечение настоями, настойками и отварами**

*Текст предоставлен издательством «Научная книга»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=177536](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177536)*

*Лечение настоями, настойками и отварами: Вече; Москва; 2001*

*ISBN 5-7838-0900-4*

### **Аннотация**

Ознакомившись с содержанием книги «Лечение настоями, настойками и отварами», вы раз и навсегда решите многие проблемы, связанные со здоровьем. В книге собрана исчерпывающая информация о том, как самостоятельно помочь себе и своим близким излечиться от многих хворей, не расходуя при этом немислимые денежные средства. В трех разделах данной книги в легкой и доступной форме рассказывается об истории появления, об изготовлении настоев, настоек и отваров, а также о применении этих целебных средств в медицине и косметологии. Книга рассчитана на массового читателя.

# Содержание

Введение	4
Раздел I	11
Глава 1	11
Глава 2	18
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ	19
ЗАБОЛЕВАНИЯ	
ГИПЕРТОНΙΑ	22
ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-	27
КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ	35
ПУТЕЙ	
Конец ознакомительного фрагмента.	39

# **Илья Рощин** **ЛЕЧЕНИЕ НАСТОЯМИ,** **НАСТОЙКАМИ** **И ОТВАРАМИ**

## **Введение**

Секреты народной медицины всегда манили людей своими тайнами, сокрытыми в глубине истории, к забытым рецептам вечного долголетия и здоровья. Знания о тех или иных целебных растениях становятся теперь общедоступными.

Сегодня часто с сожалением говорят о мудрости древних, которая, якобы, затерялась в веках. Почему же современный человек в эпоху поразительных достижений медицины по-прежнему проявляет интерес к народным снадобьям?

В чем причина такой ностальгии? Скорее всего в том, что несмотря на успехи медицина еще не всесильна, как некоторые пытаются представить. Сложные комбинации химических препаратов и синтетических средств, из которых производят сильнодействующие лекарства, подчас оказывают нежелательные побочные эффекты – такие, как аллергия,

интоксикация и т. д.

Компоненты новейших медикаментов вступают в нашем организме в реакции, в результате наступают необратимые последствия, приводящие к ухудшению состояния здоровья и появлению новых недугов. Люди, испытавшие на себе подобные неприятности, вряд ли станут «наступать на те же грабли» во второй раз. Стоит ли рисковать повторно – или лучше воспользоваться знаниями, которые в неизменном виде существуют много поколений?!

Зачастую намного эффективнее и, главное, безопаснее лечиться проверенными методами. Настои, настойки и отвары, приготовленные на основе старых добрых рецептов, справятся с недугом лучше, чем любая новинка фармацевтики. Не в поразительных ли терапевтических свойствах средств народной медицины секрет ее популярности?!

Использование таких лекарств позволит вам сэкономить часть своего семейного бюджета, так как не придется тратить львиную долю финансов на приобретение дорогих, но малоэффективных препаратов.

Вы станете самым лучшим доктором для своей семьи, подарите дорогим вам людям заботу и частичку своего тепла. Таким образом, вы создадите в своем доме атмосферу уюта, а также духовного и физического здоровья.

# **ЗАГОТОВКА, СУШКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ**

Растения широко применяются в медицине с глубокой древности. С лечебной целью используют определенные части – корни, корневища, стебли, листья, плоды, семена. В зависимости от химического состава они находят разные области применения (например медицина, косметология).

Лекарственные травы можно приобрести в аптеке или на рынке. Но в этом случае вы должны быть уверены, что покупаете качественный товар. Проверяйте время изготовления средства на упаковке.

Целебные растения можно заготовить и самостоятельно. Существует несколько общих правил, которые следует запомнить.

Собирать травы может только тот, кто хорошо с ними знаком. Существует масса растений, являющихся родственными видами целебных, но которые, однако, не считаются таковыми. Чтобы безошибочно распознавать подобные «подделки», сравнивайте внешний вид растений с рисунками или описаниями, приведенными в соответствующей литературе.

Чем больше вы знаете о той или иной траве, тем легче вам будет ее найти. Очень полезными будут сведения о месте ее произрастания. Целебная фауна располагается, в основном, на лугах и в лесах.

Не рекомендуется собирать растения вблизи проезжей части, а также на полях, потому что посевные площади могут обрабатываться химическими веществами.

Первостепенное значение имеет время сбора различных частей травы. В зависимости от сезона количество и качество целебных свойств в них может значительно меняться – полезные вещества активизируются либо в стеблях, либо в цветках одного и того же растения. Например, в листьях ландыша майского за 2–3 недели до цветения больше целебных свойств, чем во время цветения.

Почки деревьев заготавливают ранней весной в момент их набухания.

Кору деревьев и кустарников собирают весной перед самым началом сокодвижения. Причем, снимать бересту лучше с деревьев, возраст которых не превышает 3–4 лет.

Как правило, цветки и соцветия, листья и травы (стебли вместе с листьями и цветками) обычно запасают в период цветения, так как в этот момент в них больше действенных целительных веществ.

Листья растения можно обрывать, а вот стебли желательно срезать. Если цветки небольшие, то их также можно оторвать.

У череды, шалфея, зверобоя, донника, чабреца собирают верхушки стеблей вместе с цветками и листьями.

Время сбора цветков для каждого растения индивидуально. Обрывают закрытые, полураскрытые или полностью рас-

пустившиеся бутоны.

Семена и плоды заготавливают после их полного созревания.

Ранней весной или осенью принято запастись корневищами и корнями. Ведь именно в это время в них больше всего полезных веществ. Для выкапывания необходимо заpastись специальной лопаткой или длинным ножом.

Осуществлять сбор лекарственных растений следует только в ясный солнечный день (в пасмурную погоду или во время дождя их рвать нельзя). Траву, листья, цветки, плоды собирают в сухую погоду и желательно в утренние часы (после того как высохнет роса).

Заготовки тщательно перебирают, очищают от случайно попавших трав, удаляют потерявшие свой цвет, загнившие или увядшие растения, комочки земли.

Затем хорошую траву необходимо перенести на место сушки – в корзину или картонные коробки. Части растений укладываются свободно, чтобы они не согревались. Иначе это губительно отразится на качестве сырья, провоцируя процесс гниения.

Высушивание растений – очень ответственное мероприятие, от которого зависят ценность и сохранность сырья. При неправильной сушке оно может испортиться и потерять большую часть полезных веществ.

Травы сушат для того, чтобы прекратить внутренние химические процессы, приводящие к разрушению биологиче-



ски активных элементов. Растение, сорванное в определенный момент роста, оказывается законсервированным: в нем сохраняются все целительные свойства.

Собранные части трав рекомендуется обсушивать на открытом воздухе под навесом или в хорошо проветриваемом помещении. Идеальным местом считаются чердак, веранда.

В квартире многоэтажного дома заготовки можно разложить на балконе или лоджии. Главное, чтобы на растения не попадали прямые солнечные лучи. Если у вас нет возможности сушить траву на балконе, выберите помещение, отвечающее двум основным требованиям: оно должно быть сухим и хорошо проветриваемым.

Корневища рекомендуется высушивать только на солнце. Однако ультрафиолетовое излучение наносит вред эфирно-масличным растениям. Поэтому следует ограничивать время процедуры.

Сырье переворачивают несколько раз в день. В зависимости от погоды время сушки – от 4 до 9 дней. На юге в сухом климате растения могут высохнуть за 3–4 дня.

В сырую погоду можно использовать искусственные обогреватели (печи или калорифер). Однако, сырье нельзя класть непосредственно на источник тепла. Он должен находиться на расстоянии не менее 50 см от травы.

Обычные лекарственные растения сушат при температуре 40–50 °С. Травы с содержанием различных эфирных масел – не выше 30–35 градусов.

Как определить, что сырье уже высохло и пригодно для хранения? Листья и трава легко перетираются в ладонях; жилки листьев и стебли ломаются; корни и корневища не гнутся, а разламываются; цветки легкие и сухие на ощупь; плоды и ягоды не слипаются и не сжимаются в комок.

После сушки меняются внешний вид, запах и объем лекарственных трав. Значительнее всего уменьшается вес стеблей с листьями и цветками: на 70 %. Корней и цветков – в среднем на 65–70 %, а коры деревьев и кустарников на 40 %.

Тщательно высушив, растения необходимо упаковать в картонные коробки, бумажные пакеты или в небольшие льняные мешочки. Некоторые травы хранят в глиняных бочонках или специальных стеклянных банках. Держите сырье в сухом темном месте.

Высушенные лекарственные средства можно хранить до 5 лет.

# Раздел I

## НАСТОИ

### Глава 1

### БЫЛО ВРЕМЯ...

**Лечение настоями** – один из самых древних способов лечения, применяемый в народной медицине.

**Настои** – это водные извлечения из тех частей растений, которые сравнительно легко отдают действующие целебные компоненты (цветки, стебли, листья, плоды).

Использование настоев для лечения болезней и укрепления здоровья началось в глубокой древности. Еще на самых ранних стадиях развития человечества, добывая продукты питания, человек знакомился с дикорастущими цветами, травами, ягодами и корнями. На этом этапе своего развития люди имели лишь эмпирическое представление об окружающем их мире, связывая его исключительно с растительным миром. Постепенно люди накапливали знания о свойствах тех или иных растений, употребляя их первоначально только в пищу, а позже и для лечения болезней.

**Целебные настои** – ровесники рода человеческого. Из поколения в поколение передавались рецепты, накапливал-

ся опыт, совершенствовались практика и технология их изготовления и составы, уточнялось время сбора трав, цветов, листьев, плодов и корней.

Первые документальные упоминания рецептов настоев можно найти на глиняных табличках цивилизаций Междуречья (у шумеров и др.), египетских папирусах, у арабских, греческих и римских авторов. Замечательно то, что большинство этих рецептов не утратили своего значения и в наши дни. Так, например, римским legionарам в трудных походах и перед боем давали настой чеснока. По мнению римлян, он увеличивал выносливость воинов, их ярость и отвагу во время боя, способствовал быстрому заживлению полученных ран. Но ведь и с современной точки зрения, настой чеснока за счет содержания в нем большого количества витаминов, микроэлементов, фитонцидов, не только повышает трудоспособность человека, улучшает самочувствие, но и укрепляет иммунную систему и защитные функции организма.

Очень широко лечение настоями применялось в древней Палестине, Египте, Византии, Греции, Риме, в Индии и Китае. Практически без изменений дошли до нас из седой древности рецепты грудных, желудочных, желчегонных, мочегонных, потогонных и других настоев.

Много интересных сведений по лечебному употреблению настоев приведено древними мыслителями и врачами: Гиппократом, Diosкоридом, Плинием, Галеном, Ибн Синой

(Авиценна), Парацельсом и др. Так, например, Гиппократ рекомендовал настой мяты для активизации умственной деятельности и смягчения простудных явлений.

Авиценна использовал настои шиповника, приготовленные из ягод и листьев этого растения, а также более сложные «комплексные» рецепты, включающие шиповник в качестве общеукрепляющего средства и применяемые для лечения различных форм кожных заболеваний.

Парацельс изготавливал настои из плодов аниса, фенхеля, тмина, корней солодки, листьев крапивы и травы зверобоя. Он врачевал ими болезни желудочно-кишечного тракта и почек. Парацельс рекомендовал настои как для внутреннего, так и для наружного употребления – в виде примочек, компрессов и т. п.

Лечение настоями было популярно и у предков славян. Любопытно, что в отличие от других народов славяне реже использовали травянистые виды растений, предпочитая лесные деревья – березу, вербу, сосну, ель, можжевельник, ясень, клен, липу, кизил, боярышник и другие. Настой из березовых почек применялся при болезнях почек и мочевого пузыря. Из сосновых почек использовался в качестве дезинфицирующего средства, из сосновой хвои славяне готовили витаминный настой. Настой из можжевельника принимали для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Зная о том, что цветы липы обладают противовоспалительным и смягчающим действием, наши предки пользовались настоем

из них для полосканий рта и зева. В виде припарок и примочек настой липы применялся при ожогах, язвах, груднице, болях в суставах.

Живший в конце XI – первой половине XII века митрополит Илларион, известный как автор «Слова о Законе и Благодати» и позднее почитаемый русским народом как святой, был, кроме того, широко известным народным целителем. Он лечил болезни различными травами и настоями из них. В находившемся в его ведении монастыре под наблюдением греков монахи обучались искусству врачевания. Кроме того, ими использовался богатый опыт язычества.

Жрецы-язычники умели предсказывать будущее, врачевали болезни, насылали и снимали порчу. Зная силу и действие многих полезных и вредных трав, они умело ими пользовались. Именно эти знания и перенимали монахи у язычников.

В Европу сведения о лечении настоями стали проникать, начиная с XII века. В эпоху крестовых походов рыцари разоряли завоеванные земли. В первую очередь их внимание привлекали монастыри, в которых находились богатые библиотеки. Таким образом книги арабских и византийских целителей попали в страны Европы и использовались монахами для изучения лечебных свойств растений.

Конечно, и в Европе были люди, знавшие о целебных свойствах различных трав и хранившие рецепты приготовления из них настоев. Однако христианская церковь жестоко

их преследовала, обвиняя в ереси, колдовстве.

Ведуны и ведуны на Руси, шаманы в Сибири и в Африке, знахари в Европе и на Востоке были, как правило, людьми, тонко чувствовавшими и понимавшими природу. Вероятно, многие из них обладали парапсихологическими способностями, позволявшими на интуитивном уровне понять природу заболевания и найти способ его лечения. Возможно, поэтому при использовании настоев или других средств практиковались так называемые нашептывания, заговоры, камлания и т. д. как способ вхождения в биопсихологический контакт с больным. Эти наговоры обретали традиционные для данного народа формы (например: «На море-окияне, на острове Буяне стоит бел-горюч камень...» и др.). Позднее они стали принимать форму молитвы или стилизаций под нее. Наговоры создавали атмосферу полного доверия, что, безусловно, являлось дополнительным положительным фактором для успешного излечения больного.

Многовековые традиции сбора трав, цветов, листьев и плодов для изготовления настоев обрастали большим количеством обрядов, различного рода табу.

Так, например, считалось, что на чудодейственную силу той или иной травы, используемой в настой, можно рассчитывать только если она сорвана в «тайное время» – на ранней заре, когда пропели первые петухи, или когда она собрана в скрытом от глаз прохожих месте. Другие растения также требовалось рвать в строго определенное время года, когда они

обладают своими целительными свойствами в наибольшей степени (например, на Ивана Купалу, в день Святой Богородицы). В настоящее время наукой действительно доказано, что такие факторы, как освещение солнцем, суточные циклы, качество почвы, имеют исключительное значение для обмена веществ в растениях и самым непосредственным образом влияют на их лечебные качества.

Есть сведения, что древние знахари обладали разными секретами приготовления настоев или, как их еще называли, «целебных снадобей». В своей практике они использовали как горячий, так и холодный способы изготовления.

Горячий способ заключался в следующем: подготовленное исходное сырье высыпалось в посуду, заливалось кипятком и настаивалось на водяной бане. Настои готовили из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды. Из некоторых растений для внутреннего употребления готовились менее концентрированные снадобья, в которых соотношение травы и жидкости составляло не 1:10, а 1:20 или 1:30 и т. д.

Некоторые настои делались и без водяной бани. В этом случае измельченные частицы растений заливались кипятком и ставились в горячую печь. При этом нужно было следить за тем, чтобы настой не кипел. Такой способ приготовления настоя практически не отличается от заварки обычного чая.

Некоторые снадобья народные целители готовили холодным способом. Они заливали заранее приготовленную смесь



необходимым количеством кипяченой воды комнатной температуры, накрывали крышкой и настаивали (от нескольких часов до нескольких суток).

Настои применяли и в качестве косметического средства. Известны легенды о чудодейственных рецептах настоев Клеопатры, поддерживавших ее красоту и молодость. Царица ежедневно протирала лицо настоем лепестков роз, а для волос использовала настой листьев мяты и цветов ромашки. Ухаживая за кожей тела, она делала настои различных цветов, которые также добавляла в воду для ванны.

В завершение нашего небольшого экскурса в историю появления и дальнейшего применения настоев хочется отметить, что интерес и обращение в настоящее время к этому древнейшему способу лечения различных заболеваний очень показательны. Ведь ни для кого не секрет, что терапия медикаментами оказывает очень сильное воздействие на организм человека и практически всегда помимо лечебного эффекта влечет за собой негативные последствия. Тогда как великая целительная сила настоев помогает, не нанося вреда здоровью.

## Глава 2

# ДОМАШНИЙ ФАРМАЦЕВТ

Для того чтобы приготовить настой из лекарственных растений в домашних условиях, можно сделать следующее: измельчить растительный материал и поместить его в эмалированную кастрюлю, фарфоровую или стеклянную посуду и залить водой.

В большинстве случаев из 1 части лекарственного сырья можно получить 10 частей настоя (то есть для того, чтобы получить 100 мл настоя, необходимо взять 10 г растения).

Необходимо иметь в виду, что при заваривании настоя небольшая часть воды теряется. Поэтому вначале следует немного увеличить количество воды, которым заливается сырье.

Сосуд, в котором настаивается сырье, следует плотно закрывать крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 10–20 минут. (Иногда используют метод выпаривания в духовке в течение нескольких часов.)

В домашних условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне небольшим тазиком или кастрюлькой с широкими невысокими бортиками.

По окончании нагревания настой снимают с огня и охлаждают при комнатной температуре в течение часа. Затем его процеживают через марлю, сложенную в 3–4 слоя, или чи-

стую хлопчатобумажную ткань, отжимают оставшееся сырье и добавляют горячую воду до получения первоначального объема.

Однако настои можно готовить и без водяной бани. В этом случае измельченные частицы растений следует залить кипятком, поставить на огонь и следить за тем, чтобы вода не закипала. Через 15 минут жидкость нужно снять с огня, охладить и профильтровать.

Некоторые настои можно приготовить «холодным» способом. Измельченные частицы растений помещают в стеклянную посуду, заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают в течение 4–12 часов. По окончании процесса настаивания жидкость процеживают.

Рассмотрим приготовление настоев, применяемых при различных заболеваниях.

## **СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Для лечения сосудистой дистонии подойдут следующие средства:

### **Настой черноплодной рябины**

Требуется: 400 г ягод черноплодной рябины, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Поместите ягоды рябины в стеклянную банку и залейте кипятком. Плотнo закройте. Доведите до высокой температуры (но не давайте закипеть) и держите 20 минут. Затем снимите с огня, охладите и процедите.

Способ применения. Готовый настой принимайте по 1/5 стакана 3 раза в день перед едой.

## **Настой астрагала**

Требуется: 1 ст. л. травы астрагала, 300 мл воды.

Способ приготовления. Залейте траву водой и поставьте на огонь, накрыв крышкой. Доведите до кипения и выпаривайте в течение 20 минут. Затем снимите с огня, охладите, процедите через марлю или тонкую ткань.

Способ применения. Принимайте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

## **Настой плодов крыжовника**

Требуется: 400 г спелых ягод крыжовника, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Ягоды крыжовника залейте водой и плотно закройте. Поставьте на огонь, нагрейте до высокой температуры (но не кипятите) и держите 20 минут. Затем снимите с огня, охладите и процедите.

Способ применения. Готовый настой принимайте по 1/5

стакана 3 раза в день перед едой.

## **Настой плодов боярышника**

Требуется: 300 г ягод боярышника, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Залейте ягоды водой и поставьте на огонь, накрыв крышкой. Доведите до высокой температуры (но не до кипения) и держите на огне в течение 20 минут. Затем снимите, охладите и процедите через марлю или тонкую ткань.

Способ применения. Готовый настой принимайте по 1/5 стакана 3 раза в день после еды.

## **Настой цветов боярышника**

Требуется: 3 ст. л. цветов боярышника, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте цветы кипятком, настаивайте в течение часа. После этого процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

При сердечной недостаточности можно порекомендовать следующее средство:

## **Настой горицвета весеннего**

Требуется: 2 ст. л. травы горицвета, 500 мл воды.

Способ приготовления. Залейте горицвет водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и уварите до половины первоначального объема. Затем остудите и процедите через марлю.

Способ применения. Настой принимайте по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

## **ГИПЕРТОНΙΑ**

При гипертонической болезни вам помогут настои из следующих трав.

### **Настой аронии черноплодной**

Требуется: 500 г ягод аронии черноплодной, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Поместите ягоды в кастрюлю и залейте водой. Плотнo закройте посуду и поставьте на огонь. Держите 20 минут, затем снимите, охладите и процедите.

Способ применения. Употребляйте по 2 ст. л. 3 раза в день после еды.

## **Настой сушеницы болотной**

Требуется: 30 г травы сушеницы, 200 мл воды.

Способ приготовления. Залейте траву водой, поместите на огонь и доведите до высокой температуры. Держите 20 минут, затем охладите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 4–5 раз в день перед едой.

## **Настой астрагала шерстистоцветного**

Требуется: 100 г сухой травы астрагала, 1/2 л воды.

Способ приготовления. Положите траву в кастрюлю, залейте водой и поместите на огонь. Держите на огне 20 минут, затем охладите и процедите через марлю или тонкую ткань.

Способ применения. Готовый настой употребляйте по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

## **Настой корня валерьяны**

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня валерьяны, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залейте валерьяну кипятком и настаивайте в течение 30 минут. Затем процедите настой и

остудите.

Способ применения. Принимайте настой 2–3 раза в день по 2–3 ч. л. для снижения кровяного давления.

Для этого же рекомендуем воспользоваться следующим средством.

## **Настой зайцегуба опьяняющего**

Требуется: 10 г цветков и листьев зайцегуба, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте сырье кипятком и настаивайте в течение 6–8 часов. Затем процедите.

Способ применения. Настой принимайте 3 раза в день по 1 ч. л., разбавленной 1/4 стакана воды.

## **Настой листьев земляники лесной**

Требуется: 1 ст. л. листьев земляники, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте измельченные листья кипятком и настаивайте в течение 30 минут. Затем остудите, процедите.

Способ применения. Настой применяйте по 1/3 стакана 3–4 раза в день.



## **Настой ягод земляники**

Требуется: 2 ст. л. ягод земляники лесной, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте ягоды водой и настаивайте в течение 30 минут. По истечении положенного времени процедите.

Способ применения. Принимайте по 1/3 стакана 3–4 раза в день.

## **Настой желтушника сероватого**

Требуется: 10 г травы желтушника, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Залейте траву кипятком, накройте крышкой и поместите на огонь. Доведите до высокой температуры. Держите на огне 20 минут, затем охладите, процедите через марлю или тонкую ткань.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

## **Настой цветков ландыша майского**

Требуется: 10 г цветков ландыша майского, 3 стакана воды.

Способ приготовления. Залейте цветки водой, накройте крышкой и поставьте на огонь. Затем доведите до высокой температуры, держите 20 минут, снимите, охладите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 20 капель 2 раза в день.

## **Настой листьев наперстянки**

Требуется: 10 г листьев наперстянки, 1/4 л воды.

Способ приготовления. Залейте листья водой, поместите на огонь, накройте крышкой и доведите до высокой температуры, но не до кипения. Затем снимите, охладите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Тем, кто подвержен частым «сердечным сбоям», а в особенности пожилым и полным людям, советуем применять настой из ягод барбариса, так как последние содержат в большом количестве вещества, которые активно стимулируют кровоток, укрепляют сердечную мышцу, снижают артериальное давление. Кроме того, настой ягод барбариса помогает при нервном перенапряжении.

## **Настой из ягод барбариса**

Требуется: 200 г сушеных ягод барбариса, 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. Залейте плоды кипятком, поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите в течение 5 минут. Полученный отвар охладите и дайте настояться, после чего жидкость процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1 стакану перед сном.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта также могут быть использованы настои из трав и плодов.

### **Настой березовых почек**

Требуется: 300 г почек березы повислой, 1/2 л кипятка.

Способ приготовления. Поместите хорошо просушенные почки в кастрюлю и залейте кипятком. Поставьте на водяную баню, через 20 минут снимите, охладите и процедите.

Способ применения. Готовый настой принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день перед едой.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и различных нарушениях пищеварения принимайте —

## **Настой корня аира**

Требуется: 15 г измельченного корня аира, 2 стакана кипятка.

Способ приготовления. Поместите измельченный корень аира в эмалированную посуду и залейте кипятком. Поставьте на огонь, доведите до кипения, убавьте огонь и варите в течение 30 минут. Затем снимите с огня, накройте крышкой и поставьте на 20 минут настаиваться. После этого настой процедите.

Способ применения. Настой следует пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день перед едой.

Также для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки можно использовать —

## **Настой из горца птичьего**

Требуется: 20 г травы горца, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Заварите траву кипятком, настаивайте в течение 20 минут, затем остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

При различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта используется —

## **Настой травы гравилата городского**

Требуется: 1 ст. л. травы гравилата, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Заварите траву кипятком, настаивайте в течение 30 минут, затем остудите, процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

В качестве сильного желчегонного средства можно использовать —

## **Настой травы володушки золотистой**

Требуется: 10 г травы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте кипятком траву и поставьте на огонь. Доведите до кипения и уварите жидкость до половины первоначального объема. Затем процедите и остудите.

Способ применения. Настой принимайте по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Для лечения хронических колитов применяют —

## **Настой корневищ горца змеинового**

Требуется: 1 ст. л. измельченных корневищ, 2 стакана воды.

Способ приготовления. Измельченные корневища залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и уварите. Затем охладите и процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

Также при хронических колитах можно использовать —

## **Настой зверобоя продырявленного**

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте сухую измельченную траву кипятком и поставьте на огонь. Кипятите в течение 10 минут. Затем охладите и процедите.

Способ применения. Готовый настой принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для возбуждения аппетита можно применять —

## **Настой душицы обыкновенной**

Требуется: 15 г сухой травы, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте траву кипятком и настаивайте в течение 30 минут. Затем охладите и процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Также для повышения аппетита и улучшения пищеварения применяется —

## **Настой корней дягиля лекарственного**

Требуется: 10 г измельченных корней, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Залейте корни кипятком и настаивайте в течение 30 минут. Затем остудите, процедите.

Способ применения. Готовый настой принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

При сильных и периодических болях в желудке (а также при хроническом гастрите) рекомендуется принимать —

## **Настой смеси растений**

Требуется: 2 ст. л. цветков таволги, 2 ст. л. листьев крапивы и 2 ст. л. травы зверобоя, 4 стакана кипятка.

Способ приготовления. Растения измельчите, залейте кипятком, накройте крышкой и поставьте на 2 часа настаиваться. После этого процедите.

Способ применения. В день рекомендуется выпивать по 1

стакану настоя. Курс лечения – 7–10 дней.

Приготовление настоев из растений, содержащих обволакивающие вещества, также не составит особого труда.

## **Настой семян льна обыкновенного**

Требуется: 1 ст. л. льняного семени, 1 стакан кипятка.

Способ приготовления. Заварите семена кипятком, поставьте посуду со смесью на плиту и варите на слабом огне в течение 15 минут. Затем остудите и процедите.

Способ применения. Применяйте в качестве добавки в клизмы.

## **Настой ночной фиалки**

Требуется: 10 г порошка из клубней ночной фиалки, 100 мл холодной воды, 100 мл кипятка.

Способ приготовления. Залейте порошок холодной водой и хорошо взболтайте. Затем добавьте кипятка и снова перемешайте до получения однородной, бесцветной и прозрачной смеси.

Способ применения. Применяйте по 1 ст. л. 3 раза в день.



## **Настой цветков мальвы лесной**

Требуется: 1 ст. л. цветов мальвы, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Цветы измельчите, залейте водой, накройте крышкой и поместите на водяную баню. Держите 20 минут, затем снимите, охладите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

## **Настой травы медуницы**

Вам потребуется 30–40 г травы медуницы, 1 л кипятка.

Способ приготовления. Залейте сырье кипятком, накройте крышкой и поместите на водяную баню. Держите 20 минут, затем снимите, охладите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 2 ст. л. 3 раза в день.

В качестве действенного средства при жидком стуле можно использовать —

## **Настой медуницы, льняного семени, шиповника и корня окопника**

Требуется: 40 г травы медуницы, 15 г льняного семени, 15 г измельченного корня окопника, 100 г плодов шиповника, 1 л воды.

Способ приготовления. Измельчите траву медуницы и корень окопника. Смешайте все ингредиенты, залейте сбор водой и оставьте на ночь. Утром разотрите плоды шиповника, процедите настой 2 раза.

Способ применения. Пейте настой по несколько глотков в течение дня.

## **Настой клубней ятрышника пятнистого**

Требуется: 40 г клубней, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления. Залейте сырье кипятком, накройте крышкой и поместите на водяную баню. Держите 20 минут, затем снимите, охладите и процедите.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

При приготовлении настоев не следует забывать о некоторых растениях, лечебные свойства которых мало кому известны. К примеру, о капусте белокочанной. Из ее листьев можно получить настой, способствующий очищению слизистой оболочки желудка и кишечника.

## **Настой капусты белокочанной**

Требуется: 500 г свежих листьев капусты, 1 л воды.

Способ приготовления. Листья тщательно промойте, после чего выложите их на дуршлаг, чтобы с листьев стекла во-

да. Опустите вымытые листья в кастрюлю с кипящей водой, варите их в течение 5 минут. Затем горячий отвар процедите и дайте ему настояться 2 часа.

Способ применения. Настой принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

При сильной изжоге или отрыжке следует приготовить –

## **Настой мяты, тысячелистника и зверобоя**

Требуется: 15 г листьев перечной мяты, 15 г соцветий тысячелистника, 30 г зверобоя продырявленного, 500 мл кипятка.

Способ приготовления. Смесь трав залейте кипятком и выпаривайте на водяной бане 2 часа. Затем поставьте на 30 минут настаиваться. По истечении положенного времени процедите.

Способ применения. Пейте настой по 1 ст. л. 3 раза в день при повышенной кислотности желудочного сока, сопровождающейся запорами и отрыжкой. Курс лечения – 2 недели. При необходимости повторите процедуры через месяц.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**

Для лечения заболеваний верхних дыхательных путей также найдется лекарственное средство. Например, при

бронхитах, воспалениях легких и других заболеваниях органов дыхания можно приготовить —

## **Настой алтея**

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней алтея, 200 мл холодной воды.

Способ приготовления. Залейте очищенные и измельченные корни холодной водой и настаивайте в течение 5 часов. Затем процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1 ст. л. 5 раз в день.

Для лечения бронхита можно порекомендовать —

## **Настой шалфея**

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 1 стакан молока.

Способ приготовления. Траву измельчите, залейте молоком, накройте кастрюлю крышкой, поставьте на огонь, доведите до кипения. После этого снимите с огня, остудите и процедите.

Способ применения. Принимайте настой по 1 ст. л. перед сном, предварительно подогрев.

## **Настой из донника лекарственного**

Требуется: 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Залейте траву холодной кипяченой водой и настаивайте в течение 5 часов.

Способ применения. Принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день для лечения воспалений верхних дыхательных путей.

Для лечения заболеваний дыхательных путей используется –

## **Настой дягиля лекарственного**

Требуется: 20 г корней дягиля, 200 мл воды.

Способ приготовления. Залейте водой измельченные корни, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем уварите жидкость до половины первоначального объема, снимите с огня, остудите и процедите.

Способ применения. Применяйте по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Хорошим лекарственным свойством для лечения заболеваний дыхательных путей обладает –

## **Настой девясила высокого**

Требуется: 20 г измельченных корней девясила, 300 мл воды.

Способ приготовления. Залейте измельченные корневища водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем уварите жидкость до половины первоначального объема, охладите и процедите.

Способ применения. Настой принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

# 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.