

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# НОВЕЙШИЙ ТРАВНИК

РАСТЕНИЯ-ЦЕЛИТЕЛИ  
ОТ А ДО Я

ЗОЛОТОЙ



ФОНД

**АЛОЭ • БАГУЛЬНИК • ГОРЕЦ • ЗВЕРОБОЙ  
ЗОЛОТОЙ УС • ИНДИЙСКИЙ ЛУК • ИССОП  
МОРОЗНИК • ОМЕЛА • ПОЛЫНЬ • РАСТОРОПША  
САБЕЛЬНИК • ЧИСТОТЕЛ • ШЛЕМНИК • ЯТРЫШНИК**



«КРЫЛОВ»

**О. А. Филатов**

**Новейший травник.**

**Растения-целители от А до Я**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11387330](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11387330)*

*Новейший травник: Растения– целители от А до Я / Составитель О.*

*А. Филатов.: Крылов ; Санкт-Петербург; 2008*

*ISBN 978-5-9717-0729-5*

**Аннотация**

Одним из самых популярных, эффективных и доступных средств лечения и профилактики различных заболеваний являются лекарственные растения. Широкий охват болезней, подвластных целебным травам, – от простого насморка до рака, велико число рецептов, накопленных за многие века народной медициной. Познакомиться с исцеляющими свойствами растений, правилами их сбора, заготовки и хранения и тонкостями создания различных лекарственных форм поможет вам эта книга. Используйте природную силу золотого уса и других растений-целителей, для того чтобы стать здоровым, бодрым и прожить долгую и счастливую жизнь.

# Содержание

Введение	5
Аир болотный	7
Рецепты лекарственных средств на основе аира болотного	10
Болезни желудочно-кишечного тракта	10
Болезни почек и мочевого пузыря	13
Болезни зубов и полости рта	14
Аденома предстательной железы	16
Нарушение обмена веществ	16
Болезни половых органов	17
Инфекционные заболевания	18
Водянка	19
Кожные заболевания	19
Для улучшения зрения	20
Общее укрепление организма	21
Панкреатит	21
Алоэ	23
Лекарственные формы из сока алоэ	27
Рецепты лекарственных средств на основе алоэ	29
Болезни желудочно-кишечного тракта	29
Простудные заболевания	30
Болезни половых органов	32

Кожные заболевания	33
Болезни зубов и полости рта	35
Туберкулез костей и легких	36
Общее укрепление организма	37
Багульник	39
Рецепты лекарственных средств на основе багульника	42
Простудные заболевания	42
Болезни суставов	46
Травмы	49
Кожные заболевания	50
Гипертония	51
Бадан толстолистный	53
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Новейший травник: Растения– целители от А до Я Составитель О. А. Филатов.**

*Данная книга не является учебником по медицине.*

*Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

## **Введение**

С давних пор и по сегодняшний день одним из самых популярных, эффективных и доступных средств лечения и профилактики различных заболеваний являются лекарственные растения. Широкий охват болезней, подвластных целебным травам, — от простого насморка до рака, великое число рецептов, накопленных за многие века народной медициной. Познакомиться с исцеляющими свойствами растений, правилами их сбора, заготовки и хранения и тонкостями создания различных лекарственных форм поможет вам эта книга.

Механизм целебного действия растений, применяемых в

народной медицине, полностью еще не раскрыт. Известно, что лекарственная эффективность растений обусловлена содержанием целого ряда химически сложных и разнообразно действующих веществ. В растениях содержатся алкалоиды, аминокислоты, антибиотики, витамины, гликозиды, дубильные вещества, органические кислоты, жир, микроэлементы, пигменты, слизи, смолы, фитонциды, эфирные масла и т. д. Наличием этих веществ обусловлен терапевтический эффект лекарственных растений.

Особое значение имеет в фитотерапии точность дозировок и времени приготовления препаратов. Помните, что соблюдение правил приема – залог того, что принимаемое вами средство поможет, а не навредит вашему здоровью.

Используйте природную силу золотого уса и других растений-целителей, для того чтобы стать здоровым, бодрым и прожить долгую и счастливую жизнь.

# Аир болотный



Аир болотный – многолетнее водное растение, иногда достигающее высоты более полутора метров. Растет по берегам прудов, рек, озер и на заболоченных местах. Корневище толстое, длиной до 2 м и толщиной 3—4 см, губчатое, сверху буровато-желто-зеленое, внутри – белое. При соприкосновении с воздухом слегка розовеет. На корневище имеется большое количество белых шнуровидных корней длиной 40—60 см. Листья насыщенного зеленого цвета, узкие, саблевидные, очередные. Растут пучками на концах разветвлений корневища. После отмирания оставляют на них характерные полулунные рубцы.

Цветит аир болотный начинает только на третьем году жизни. Цветки его желтовато-зеленые, двуполые, собраны в

мясистый колосовидный початок до 10 см длиной, сидящий на конце короткой цветоножки. Цветет растение с конца мая до конца июля. Плоды в северных широтах не вызревают, поэтому аир размножается только вегетативно. Все растение, особенно корневище, обладает специфическим приятным, немного резковатым запахом.

Кроме основного названия, у аира болотного есть и другие, местные: ирный корень, аир пахучий, явер, аир тростинный, татарское зелье, лепех, сузамбаки, хикегег, котходжи.

Лекарственные свойства корня аира известны издавна. На сегодняшний день он применяется в медицине, ветеринарии, пищевой промышленности, виноделии и парфюмерии.

В корне аира содержатся гликозид акорин, эфирное масло, дубильные вещества, витамин С, крахмал, алкалоид кааламин и другие полезные вещества. Спиртовые экстракты корневища применяют для возбуждения аппетита, при несварении, застое пищи в желудке, бронхите, пневмонии, нарушении выхода мокроты, сотрясении мозга, амнезии, фронтите и гайморите, болезнях суставов, а также для укрепления памяти.

Эфирное масло аира употребляется при головной боли, мигрени, головокружении, интоксикации организма, алкоголизме, наркомании, хроническом бронхите и других респираторных заболеваниях, импотенции, половых расстройствах, бесплодии, эпилепсии, депрессии, подавленности, беспокойствах и страхах, слабости зрения. Оно считается



ся хорошим афродизиаком. Но так как это достаточно сильнодействующее средство, использовать его стоит только под наблюдением врача-ароматерапевта.

Порошок корня аира рекомендуется вдыхать при простудных заболеваниях, гайморитах, фронтитах, а также для укрепления памяти и в качестве реабилитирующего средства при сотрясении мозга и эпилепсии.

При болезнях желудочно-кишечного тракта (за исключением гастрита с повышенной кислотностью и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки), потере аппетита, отравлении, болезнях печени, нарушении оттока желчи, бронхите, кашле, простудных заболеваниях для приема внутрь готовят настои и отвары. Они также эффективно помогают при истощении и общей слабости организма.

Наружно лекарства на основе аира применяются при язвах, гнойниках и ожогах, а также при болях в суставах. Отваром аира моют голову для укрепления волос. В смеси с другими растениями аир употребляют для ванн при золотухе и рахите. Цветок аира является компонентом лекарственных чаев от приливов во время климакса, при бесплодии, психических расстройствах.

Противопоказания. Прием аира нежелателен при всех видах кровотечений – от геморрагических диатезов до геморроя, опухолевом росте, а также при гастрите с повышенной кислотностью и язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

# **Рецепты лекарственных средств на основе аира болотного**

## **Болезни желудочно-кишечного тракта**

В качестве возбуждающего и тонизирующего желудочно-кишечный тракт средства, а также в качестве противовоспалительного применяются настои или отвары.

Для приготовления настоя 2 ч. л. порошка корневища аира залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть и настаивать в течение 3 часов. Затем процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Для изготовления отвара 1 ст. л. сухих измельченных корневищ аира насыпать в эмалированную посуду, залить 3 стаканами воды, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой в течение 15 минут. Затем снять с огня и, плотно закрыв крышкой, настаивать 2 часа, после чего процедить и принимать по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды (слегка подсластив).

При изжоге взять на кончике ножа порошок корневища аира и принимать внутрь 3 раза в день, запивая водой.

Настой корневища аира также рекомендуется употреблять при ахилии желудка, болях в области желудочно-кишечного тракта, а также при поносах. Принимать за полчаса

до еды в теплом виде. Суточная норма — 2 стакана.

Почувствовав рвотные позывы можно выпить 1 ст. л. винной настойки корня аира. Ее готовят из расчета 2 ч. л. измельченного сухого растения на 1 л сухого виноградного вина. Настаивать в течение месяца.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и общей слабости отвар из следующей смеси трав способствует обмену веществ. Взять 2 ст. л. измельченного корневища аира болотного, 3 ст. л. измельченной травы золототысячника зонтичного, 3 ст. л. цветков бессмертника песчаного, 3,5 ст. л. цветков ромашки лекарственной. Все перемешать и 4 ст. л. сбора залить 1 л кипятка. Кипятить в течение 20 минут на медленном огне, процедить, отжать и принимать по полстакана 3 раза в день.

Для улучшения обмена веществ при нарушении пищеварения взять по 4 ст. л. корня аира болотного, плодов тмина обыкновенного и измельченных корней валерианы лекарственной, по 2 ст. л. измельченных листьев вахты трехлистной и травы полыни обыкновенной. Все измельчить, тщательно перемешать и 2 ст. л. смеси с вечера залить 2 стаканами холодной воды. Утром 5 минут прокипятить на медленном огне, процедить, отжать и долить отвар до 2 стаканов. Принимать в теплом виде с медом по 1—2 ст. л. 4 раза в день за 10 минут до еды. На ночь желательно выпивать стакан отвара из плодов шиповника или из плодов черной смородины.

При повышенной кислотности желудочного сока пригото-

вить сбор по следующему рецепту: взять по 1 ст. л. корней аира болотного, семян льна обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, корня солодки голой, по 2 ч. л. цветков липы мелколистной и травы мяты перечной. Смесь растений измельчить, перемешать и 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка. Кипятить на медленном огне 15 минут, настаивать 2 часа, процедить и, растворив пчелиный мед из расчета 1 ст. л. на стакан отвара, пить его теплым по  $\frac{2}{3}$  стакана 3 раза в день за 2 часа до еды.

При гастрите с пониженным уровнем кислотности перед сном 2 ч. л. измельченных корневищ аира болотного насыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать до утра. Принимать в теплом виде по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Также при указанном выше заболевании можно принимать такой отвар. Взять 3 ч. л. корневищ аира болотного, насыпать в эмалированную посуду, влить 2 стакана кипятка, довести до кипения и варить под крышкой в течение 15 минут. Затем процедить и пить в теплом виде по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

При вздутии живота очень хорошим средством считается отвар из смеси следующих трав: смешать по 1 ч. л. корня аира, семян укропа и крупно протертого корня валерианы, по 2 ч. л. семян тмина и листьев тысячелистника, 3 ч. л. мелко нарезанной соломы. Взять 3 ст. л. этой смеси (каждая с верхом) залить 3 стаканами сырой воды, довести до кипения

и кипятить на медленном огне 15 минут. Пить по 3 стакана в день.

При кишечном метеоризме и коликах хорошо помогает отвар, приготовленный по такому рецепту. Взять по 1 ст. л. корневищ аира, дудника и дубовой коры, залить 1 л воды, довести до кипения, варить на медленном огне в течение 15 минут, охладить, процедить и пить по 5 ст. л. в день.

## **Болезни почек и мочевого пузыря**

При холециститах, камнях в почках 10%-ную настойку аира следует принимать от 10 до 30 капель 3 раза в день. Готовят ее так: 1,5 ст. л. измельченного корневища аира залить 100 г медицинского спирта и настаивать в течение 8 дней в теплом месте.

При воспалении почечных лоханок принимать порошок корневища 3 раза в день. Норма приема совсем небольшая, буквально на кончике ножа.

При воспалении мочевого пузыря рекомендуют пить отвар из смеси следующих растений. Взять по 1 ст. л. корня аира и манжетки, по 2 ст. л. тысячелистника, березовых почек и листьев толокнянки, все перемешать и 2 ст. л. этой смеси залить 2½ стакана сырой воды. Кипятить 5 минут, снять с огня и через полчаса процедить. Весь этот отвар выпить за день в 4 приема.

## Болезни зубов и полости рта

При ангине и зубной боли можно полоскать рот 20%-ным спиртовым раствором настойки аира.

Для укрепления зубов и десен, устранения гранулемы в корнях зубов, излечения пародонтоза Б. В. Болотов предлагает следующий способ. В одной стеклянной банке 2 ст. л. сухих корней аира залить 0,5 л водки, а в другой 2 ст. л. прополиса также залить 0,5 л водки. Банки плотно закрыть, настаивать в течение двух недель и профильтровать. Затем 1 ч. л. настойки прополиса и 2 ч. л. настойки аира смешивают и этой смесью несколько минут полощут рот.

При пародонтозе и других болезнях десен соединить в равных количествах порошок корня аира с зубным порошком и 3 раза в день чистить этим зубы.

При альвеолярной пиорее рекомендуется три раза в день жевать порошок корня аира, взяв 0,5 ч. л., или полоскать рот отваром.

Если причиной заболевания зубов является простуда, можно прополоскать рот смесью двух водочных настоек: корней аира и прополиса. Настойка аира убивает все зубные болезнетворные бактерии, в том числе и зубного костоеда, а прополис в водочном настое проникает в микротрещины десен, цементирует их и не дает бактериям распространяться. Для настойки аира взять 0,5 л водки и 1/2 стакана корней

aira. Для настойки прополиса – 1 стакан водки и 1 ст. л. мелко наструганного прополиса. Обе настойки готовятся в течение месяца и хранятся отдельно. Смешиваются они только при употреблении. Для полоскания смешать 1 ст. л. настойки аира и 20 капель настойки прополиса и этим составом 2—3 минуты полоскать рот, затем выплюнуть. Процедуру проводить в течение недели 3 раза в день. Для дальнейшего укрепления зубов рекомендуется употреблять измолотые в порошок зубы кабана или свиньи. Их принимают в течение года, добавляя в пищу. Ежедневная норма такого порошка – на кончике ножа при каждом приеме пищи.

При опухании языка, иногда с трещинами на нем, сопровождающемся ознобом, повышенной температурой и затруднительным глотанием, рекомендуется следующее средство. Взять по 1 ст. л. корневища аира, листьев шалфея и большой крапивы, дубовой коры, залить 1 л воды, прокипятить, охладить, процедить и 3 раза в день полоскать рот.

При зубной боли можно применить такое лекарство. В пол-литровую бутылку 60-градусного спирта насыпать 2 ч. л. мелкого порошка корневища аира, взболтать, закрыть бутылку пробкой, а пробку обвязать шпагатом. Сверху бутылку в стоячем положении обложить тестом, поставить в горячую духовку и испечь как хлеб. Получится водочный отвар аира. Сделав глоток, нужно держать жидкость на больном зубе.

## **Аденома предстательной железы**

При аденоме предстательной железы взять по 3 части корневика аира болотного, травы чистотела большого и тысячелистника обыкновенного, 7 частей березового гриба чаги, 4 части травы зверобоя продырявленного. Все измельчить, перемешать и 2 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка. Настаивать под крышкой 3 часа, процедить, добавить по вкусу мед и пить по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

## **Нарушение обмена веществ**

Отрегулировать нарушенный обмен веществ и нормализовать пищеварение можно так. Взять 3 ст. л. измельченного корня аира болотного, по 2 ст. л. травы полыни горькой и тысячелистника и 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного. Все тщательно перемешать и 1 ст. л. смеси залить стаканом холодной воды. Настаивать в течение 12 часов, затем 5 минут прокипятить на медленном огне, процедить, отжать, долить отвар до объема стакана и принимать по 3 ст. л. 5 раз в день. Отвар пить теплым или горячим, заедая медом, за 20 минут до еды. Курс лечения – месяц.



## Болезни половых органов

Вылечить хронический простатит, сопровождаемый снижением половой функции, может помочь растительный сбор следующего состава: 2 части корневища аира болотного, по 1 части травы зверобоя продырявленного и дымянки лекарственной, листьев толокнянки обыкновенной. Взять 3 ст. л. сухой измельченной смеси, насыпать в термос, залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать 3 часа. Затем процедить, растворить мед по вкусу и пить теплый настой по ½ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

При гонорее рекомендуют делать сидячие ванны с отваром, приготовленным из расчета 2 ст. л. корня аира на 1 л воды.

При импотенции можно смешать 3 ст. л. корня аира, 3 ст. л. семян пажитка сенного и 1 стакан травы тысячелистника. Все тщательно перемешать и 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, остудить, процедить и пить по 3 стакана в день.

Также можно 1 стакан измельченного корня аира болотного залить 1 л водки и настаивать 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

# Инфекционные заболевания

При инфекционных заболеваниях в качестве обеззараживающего средства пьют настой, отвар или настойку аира. При тифе и холере, во время эпидемий как профилактическое средство можно жевать корневища аира.

При гриппе хорошо помогает настой, отвар или настойка корня аира. Для настоя взять 1 ст. л. корня и залить стаканом воды. Настаивать 8 часов. Для отвара все прокипятить в течение 10 минут. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Настойку делают из 2 ст. л. корневища и стакана спирта или водки. Настаивают 8 дней. Употребляют по 20—40 капель 3 раза в день.

При подозрении на туберкулез можно приготовить водочный отвар. Для этого взять 2 ст. л. измельченного корня аира, насыпать в литровую стеклянную бутылку, доверху залить водкой, взболтать и плотно закупорить. Затем бутылку обмазать тестом и поставить в духовку. Когда тесто испечется — вынуть. Получившийся водочный отвар пить по 1 рюмке только перед обедом. Если водка крепкая, ее немного разводят кипяченой водой. Через две недели обычно наступает улучшение: кашель становится мягким, появляется аппетит, значительно улучшается общее состояние больного.

## **Водянка**

При водянке 1 ст. л. измельченного корневища аира залить 3 стаканами воды, закипятить и варить на медленном огне в течение 15 минут. Затем охладить и пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Водянки и отеки сердечно-сосудистого происхождения можно вылечить следующим средством. Взять 1 ст. л. сушеных и измельченных корней аира болотного, залить 0,5 л водки и настаивать в течение недели. Затем процедить и принимать три раза в день по 1 ч. л. за 30 минут до еды.

## **Кожные заболевания**

При псориазе рекомендуют такую растительную смесь: по 3 части корневища аира болотного, травы фиалки полевой и хвоща полевого, по 4 части травы зверобоя и кукурузных рылец, по 2 части цветков календулы лекарственной, травы льнянки обыкновенной, корневища солодки уральской, 5 частей травы череды трехраздельной, 1 часть травы чистотела большого. Все тщательно перемешать, 1 ст. л. смеси трав насыпать в термос и заварить стаканом кипящей воды. Настаивать 6 часов, процедить и принимать по полстакана утром и вечером через час после еды.

К ранам и больным местам хорошо прикладывать ватный

тампон, смоченный в настое или настойке аира. Это ускорит заживление и снимет воспаление на коже.

При сыпи на коже смешать по 3 части корня аира обыкновенного, череды, травы зверобоя, по 2 части цветов черной бузины, корня девясила, кукурузных рыльцев, листьев брусники, хвоща полевого и 1 часть травы чистотела. Растения мелко крошить, перемешать и залить 2 ст. л. смеси 2 стаканами кипятка. Подержать на медленном огне 10 минут, снять с огня и через 30 минут процедить. Пить по ½ стакана до и после еды в течение месяца.

При различных кожных заболеваниях помогут ванны с аиром. Для этого взять 2 стакана сухого измельченного корня аира, залить 2 л кипяченой воды, кипятить 30 минут, настаивать 40 минут, процедить, остаток отжать и вылить отвар в ванну. Для сидячей ванны достаточно взять 1 стакан корня аира, а для ножной – 3 ст. л.

Для присыпания язв эффективен порошок из корневища аира болотного. Посыпать им больные места нужно 1—2 раза в день.

## **Для улучшения зрения**

Для улучшения зрения 2 ст. ложки измельченного корневища аира болотного залить ½ стакана спирта и настаивать в течение 8 часов в теплом месте, взбалтывая каждые 40 минут. Затем процедить и принимать внутрь по 2 капли 3 раза

в день.

Исправить и улучшить зрение, особенно пожилым людям, поможет и такой напиток. Взять свежие корни аира, пропустить через мясорубку, отжать сок, процедить, развести водой в соотношении 1 : 1, пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды на протяжении месяца.

## **Общее укрепление организма**

При истощении или общей слабости для укрепления организма и повышения его сопротивляемости принимать по полстакана настоя или отвара аира 3 раза в день за полчаса до еды.

Для улучшения самочувствия, при шуме в голове и ушах, а также для восстановления памяти взять 2 стакана порошка корневища аира болотного, 3 ст. л. порошка семян дурнишника обыкновенного, тщательно перемешать и принимать смесь по 1 ст. л. 3 раза в день. Запивать кипяченой водой. Курс лечения 3 недели.

## **Панкреатит**

В качестве средств, входящих в комплексное лечение при хроническом панкреатите, рекомендуются настои следующих фитосборов.

*Сбор 1.* Взять 2 части корневища аира болотного, по 4 части травы сушеницы топяной и семян льна обыкновенного, 1 часть травы чистотела большого. Растительное сырье измельчить, перемешать и 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

*Сбор 2.* Взять 5 частей корневища аира болотного, по 4 части корневища лапчатки прямостоячей и цветков календулы лекарственной, 1 часть травы чистотела большого. Все измельчить, перемешать и 1 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды. Настаивать 2 часа, процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

# Алоэ



Род растений алоэ принадлежит к семейству лилейных и объединяет около 350 видов, произрастающих в Южной и тропической Африке, на острове Мадагаскар, на Аравийском полуострове, а также на острове Сокотра в северо-западной части Индийского океана и в Макронезии. Наибольшее количество видов алоэ встречается в южной части Африканского материка.

По внешнему облику разные виды алоэ сильно отличаются друг от друга. Среди них преобладают многолетние травы, хотя нередко встречаются древовидные и кустарниковидные формы, иногда и лианы. Листья алоэ обычно толстые, мясистые и очень сочные. Они образуют прикорневые или верху-

шечные розетки, в которых располагаются по спирали или двухрядно. У сравнительно немногих видов листья располагаются как на верхушке, так и по всей длине побега. По форме листья бывают ланцетными, линейно-ланцетными, мечевидными, дельтовидными, реже линейными. На краях листьев обычно имеются крепкие шиповидные зубцы. У некоторых видов обе поверхности листьев усажены твердыми колючками. В пазухах листьев образуются простые или разветвленные, иногда очень высокие цветоносы.

Из всего разнообразия видов алоэ в наших домах, как в деревенских, так и в городских, в качестве комнатных растений на подоконниках традиционно выращивают алоэ древовидное. В народе его называют столетником. Такое название связано с тем, что в домашних условиях в умеренном климате это растение цветет крайне редко, как бы раз в столет, однако при хорошем уходе может цвести и каждый год. Другие названия алоэ – ранник, алой, доктор.

Держат алоэ не столько из-за красоты, сколько из-за целебных свойств. Но не все знают, как правильно его выращивать, и поэтому из-за множества ветвящихся оголенных стеблей столетник нередко приобретает растрепанный вид. На самом деле это стройное растение, с листьями, растущими снизу доверху.

В горшке алоэ древовидное дает многочисленные боковые побеги и хорошо разрастается в высоту и ширину. Растет очень быстро, достигая высоты до 1 м, и легко размножа-



ется черенками. Чтобы стебель не искривлялся, алоэ нужно не реже чем раз в 2—3 недели поворачивать по отношению к свету. Поливать очень умеренно летом и редко — зимой. Всякий раз нужно дожидаться, пока пересохнет верхний слой почвы в горшке. Минеральные удобрения следует вносить в минимальном количестве и только летом, 2—3 раза за сезон.

Целебные свойства алоэ были известны более трех тысяч лет назад. В древние времена его применяли главным образом для заживления ран и лечения кожных заболеваний. Однако лечебный эффект алоэ этим не ограничивается. Было установлено, что его сок способствует регенерации тканей, стимулирует защитные силы организма, обладает противовоспалительным и бактерицидным действием. Помимо ран и ожогов, им лечат лейкемию, болезни полости рта, глаза, бронхиальную астму, диабет, аллергию, язвенную болезнь, герпес, псориаз, угри.

При использовании алоэ древовидного в лечебных целях нужно знать, что целебными свойствами обладают только листья, вернее, отжатый из них сок. Другие части растения для этого непригодны. Для получения сока берут зрелые, длиной не менее чем 15 см листья. Обычно они самые нижние. Заготавливать их лучше в зимневесенний период. При этом нужно помнить, что за 2–3 недели до среза листьев растение нельзя поливать. Чтобы избежать большой потери сока, листья лучше не срезать, а аккуратно отделять от ствола. На освободившемся месте будут возникать боковые по-

беги, их нужно сразу же удалять. Если отделенные листья не предполагается использовать сразу, их можно упаковать в бумажный пакет и положить в мешочек из хлопчатобумажной ткани. В таком виде листья алоэ можно держать в холодильнике, и они не потеряют своих целебных качеств в течение 2 лет.

**Противопоказания.** Применение препаратов, содержащих алоэ, вызывает прилив крови к органам таза. Алоэ противопоказано при всех видах воспалительных заболеваний области малого таза, нефрите, пиелите, болезнях печени и желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите. Нельзя применять алоэ и при беременности.

# Лекарственные формы из сока алоэ

*«Холодный» сок алоэ.* Для приготовления сока в домашних условиях крупные листья измельчают, пропускают через мясорубку, отжимают сок, фильтруют через плотный материал или несколько слоев марли. Готовый сок используют сразу же, так как при хранении он теряет свою активность.

*«Горячий» сок алоэ* делают из свежего. Его просто кипятят в течение 3 минут.

*Водный настой.* Листья алоэ нужно мелко нарезать, залить водой в пропорции 1 : 5, настаивать в течение часа, прокипятить 3 минуты и процедить через сложенную вдвое марлю. Настой хранить в холодильнике, но не более 5 дней.

*Сироп алоэ.* Для его приготовления следует измельчить листья алоэ и положить их в стеклянную литровую банку слоем толщиной 1 см. Сверху насыпать слой сахара. Так чередовать до полного заполнения банки. Затем плотно закрыть ее крышкой и поставить в темное прохладное место на два дня. Готовый сироп профильтровать.

*Эмульсия алоэ.* Для приготовления эмульсии сок из листьев алоэ, предварительно выдержанных 12 суток в холодильнике, смешать с касторовым и эвкалиптовым маслом в соотношении 1 : 2 : 2.

*Консервированный сок алоэ.* Для его изготовления необходимо свежий сок алоэ залить разбавленной в два раза вод-

кой в соотношении 1 : 2.

*Спиртовая настойка алоэ.* Чтобы приготовить настойку, следует взять 4 листа алоэ, выдержанных в холодильнике, измельчить, залить 1 л чистого медицинского спирта и настаивать в холодильнике в течение 4 дней. Пить 3 раза в день по 40 капель.

*Биологически активный сок.* Когда из листьев необходимо получить сок для так называемой биогенной стимуляции организма, то сорванные листья в течение 15 – 20 суток следует выдержать на верхней полке холодильника при температуре 2—4 °С или в течение 10—15 суток завернутыми в темную бумагу при температуре 6—8 °С. При этом в листьях вырабатываются особые активные вещества, являющиеся биогенными стимуляторами, благодаря которым повышаются жизненные функции человеческого организма.

*Сабур.* В медицине также используют выпаренный, сгущенный и затвердевший сок алоэ, называемый сабуром, что по-арабски значит «терпение». Он представляет собой затвердевшие, ломкие кусочки черно-бурого цвета со слабым запахом и чрезвычайно горьким вкусом. Чтобы получить сабур, листья алоэ нужно отделить от стебля, пропустить через мясорубку, отжать сок и выпаривать на медленном огне в эмалированной посуде до тех пор, пока от первоначального объема не останется четверть.

# **Рецепты лекарственных средств на основе алоэ**

## **Болезни желудочно-кишечного тракта**

При хронических запорах как слабительное можно принимать на ночь по 0,1—0,2 г сабура. Эффект проявляется через 8—10 часов. При передозировке возможно появление спазмов, а также воспаление толстой кишки. Поэтому употребление сабура в больших дозах не рекомендуется.

При хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям следует принимать сок алоэ по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мякоть алоэ можно смешать в равных пропорциях с медом, принимать перед сном по 2 ч. л. как слабительное.

При хронических запорах, гастритах и сильном газообразовании поможет целебная смесь, приготовленная по такому рецепту: взять полстакана сока алоэ, 3 ст. л. жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в течение 3 часов. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

В качестве слабительного средства при постоянных запорах можно применять смесь, приготовленную по следующему

щей технологии. Взять 1 стакан сухих измельченных листьев алоэ, залить их стаканом жидкого разогретого, но не доведенного до кипения меда, все тщательно перемешать и остудить. Настаивать в течение суток, завернув в шерстяное одеяло, затем вновь разогреть до 70 °С, процедить и принимать по 2 ч. л. утром натощак за час до еды.

При анацидном гастрите и колите сок алоэ, консервируемый спиртом, рекомендуется пить по 1 ч. л. 2 раза в день за 30 минут до еды.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки 1 стакан измельченных листьев алоэ смешать с 1 стаканом сахарного песка, настаивать в темном месте 3 дня, затем добавить стакан красного натурального виноградного вина и настаивать еще сутки. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 месяца.

Как средство неспецифической стимуляции при язве желудка и двенадцатиперстной кишки экстракт алоэ используют для подкожных инъекций. Лекарство нужно вводить по 1 мл ежедневно или через день. Курс – 15– 30 инъекций. Также назначают экстракт алоэ внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 30—45 дней. Курс лечения проводят 2 раза в год.

## **Простудные заболевания**

При хроническом тонзиллите у детей можно в течение 2 недель ежедневно смазывать им миндалины соком алоэ, сме-

шанным с натуральным медом в соотношении 1 : 3. В последующие 2 недели смазывать миндалины через день.

При остром рините свежеприготовленный сок алоэ рекомендуют закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю с промежутком в 6 часов 3 раза в день. После закапывания – массаж крыльев носа.

Для укрепления легких при различных легочных заболеваниях хорошо помогает такой бальзам. Взять 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, положить в литровую стеклянную банку, залить стаканом жидкого меда и добавить 0,5 л кагора. Все тщательно перемешать и настаивать в течение 2 недель в прохладном месте. Затем процедить, отжать и принимать первые два дня по 1 ст. л. 3 раза в день, а затем – по 1 ч. л. 3 раза в день. Перед использованием листья столетника вытереть от пыли, но не мыть.

При коклюше к измельченным листьям алоэ добавить немного сахара, заварить кипятком и пить как чай 3 раза в день в течение недели.

При ангине, воспалениях гланд и болезнях легких хорошо помогает ликер с соком алоэ. Стеклянную банку объемом 0,5 л до половины наполнить измельченными листьями алоэ, сверху засыпать сахарным песком, обвязать горловину банки марлей и настаивать в течение 3 дней. Затем налить до верха водки, снова настаивать 3 дня, процедить и отжать. Получившийся ликер принимать до полного выздоровления.

При бронхиальной астме взять 2 кг зерна овса, 1 стакан

свежих измельченных листьев алоэ, 1 стакан коньяка и 1 неполный стакан меда. Все положить в эмалированную кастрюлю, налить 5 л воды и на 3 часа поставить в духовку, разогретую до средней температуры. Затем смесь процедить, отжать и добавить такое же количество листьев алоэ, меда и коньяка. Снова поставить кастрюлю в духовку, довести до начала кипения и сразу вынуть. Полученную смесь остудить, процедить и отжать.

Отдельно из 3 л молока получить сыворотку, добавить к ней 1 стакан меда, 1 стакан измельченного девясила и поставить на 4 часа в горячую духовку. После остывания процедить и отжать. Оба отвара держать в прохладном месте и принимать после легкой еды по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – не менее 1 – 2 месяца. Во время указанной терапии желательно пить боржоми.

## **Болезни половых органов**

Излечить половое бессилие поможет лекарство, приготовленное по следующему рецепту: взять в равных частях по весу сок алоэ, свежее сливочное масло, свиной или гусиный жир, пчелиный мед, смолотые в порошок плоды шиповника. Все положить в эмалированную посуду, разогреть на медленном огне, но не кипятить, хорошенько размешать, снять с огня и плотно закрыть крышкой. Полученную смесь охладить, переложить в стеклянную банку и хранить в темном



прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока три раза в день за 30 минут до еды.

При импотенции 1 стакан свежего сока алоэ тщательно смешать со стаканом жидкого меда, 1½ стакана красного вина, 1 стаканом порошка из плодов шиповника и 2 ст. л. молотых семян петрушки. Смесь настаивать в течение 2 недель в темном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

При эрозии шейки матки рекомендуется вводить тампон, смоченный свежим соком алоэ, во влагалище.

При нерегулярных менструациях полезен свежий сок алоэ – по 10 капель на прием 3—4 раза в день.

При миоме матки может помочь сироп, приготовленный по такому рецепту. Взять 1 стакан измельченных листьев алоэ, 1½ стакана портвейна и 1½ стакана меда. Все поместить в эмалированную посуду и варить на водяной бане 1 час. Затем добавить 1 измельченный плод конского каштана, перемешать и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды.

## **Кожные заболевания**

При экземе, волчанке, ожогах, гнойных ранах и трофических язвах измельченный лист алоэ нанести на марлевую повязку, приложить к больному месту в виде компресса и забинтовать.

При лечении ожогов, трофических язв и незаживающих ран в качестве лекарства можно использовать эмульсию алоэ. Препарат 2—3 раза в сутки наносят на пораженные места и покрывают марлевой салфеткой.

При нарыве пальца можно смешать сок алоэ, мед и водку в соотношении 1 : 2 : 3, смочить этой смесью кусок хлопчатобумажной ткани, обернуть больной палец, сверху накрыть ватой, полиэтиленом и забинтовать. Менять компрессы нужно 2 раза в день до полного выздоровления.

При обморожении к пораженным местам рекомендуют прикладывать измельченные листья алоэ или делать компрессы с соком алоэ.

При нарывах и гнойных ранах нужно смешать персиковое, миндальное, оливковое или льняное масло с соком алоэ в пропорции 1 : 1, в этой смеси вымочить марлю, положить на больное место и забинтовать. Повязку менять 1 раз в сутки.

Псориаз, а также туберкулезные и трофические язвы кожи исцеляются водным экстрактом из биостимулированных листьев алоэ. Принимать внутрь нужно по 1 ч. л. 4 раза в день в течение 30—45 дней. Курс лечения повторять ежеквартально.

При тяжелых заболеваниях кожи как лечебные процедуры можно делать инъекции экстракта алоэ в комплексе с другими видами лечения. Инъекции делать ежедневно по 1 мл под кожу в течение 3 недель.

Для лечения запущенных фурункулов можно приготовить

такую мазь. Взять 3 ст. л. измельченных листьев алоэ, 2 ст. л. травы зверобоя, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. растительного масла и 1 желток. Растения смешать, залить 3 стаканами кипятка и настаивать в течение 15 минут. Затем настоем охладить, добавить желток, мед, растительное масло и перемешать. Полученную мазь с помощью ватного тампона нанести на пораженную поверхность кожи, подержать 10 минут и аккуратно смыть теплой водой. Процедуры проводить 3 раза в день до полного излечения.

При обморожениях взять 4 листа алоэ древовидного, измельчить и отжать сок; 1 крупную морковь натереть на мелкой терке и тоже отжать сок. Оба сока слить вместе, добавить 1 стакан настоя шалфея и тщательно перемешать. Полученной смесью смазывать обмороженные места 2—3 раза в день.

## **Болезни зубов и полости рта**

При заболеваниях слизистой оболочки рта и язвенном стоматите рекомендуется полоскать рот и глотку свежим соком алоэ.

Водный настой алоэ можно использовать для полоскания полости рта при воспалении десен, а также для полоскания горла.

При стоматите, ларингите и фарингите советуют полоскать рот 50%-ным водным раствором сока алоэ.

При слабости зубов и кровоточивости десен рекомендуется 2—3 раза в день жевать кусочки свежих листьев алоэ.

Больным, страдающим пародонтозом, можно предложить такое лечение. Взять 1 лист алоэ и 1 маленькую луковицу, с алоэ срезать шипы, а лук очистить от кожуры. Оба растения положить в рот и жевать ежедневно в течение нескольких минут. Через 4—5 дней десны перестанут кровоточить.

## **Туберкулез костей и легких**

При туберкулезе костей и легких тщательно смешать 1 ч. л. сока алоэ, 3 ст. л. меда, полстакана свиного или гусиного смальца, 2 ст. л. порошка какао и принимать 3 раза в день по 1 ст. л., запивая стаканом горячего молока. Смалец можно заменить несоленым сливочным маслом.

Больным с такими тяжелыми заболеваниями, как туберкулез легких или костей, может помочь лекарственное средство, приготовленное по следующему рецепту. Взять 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 1,2 кг липового меда, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. липового цвета и 2 стакана воды. Мед растопить в эмалированной кастрюле, но не доводить до кипения, добавить сок алоэ, перемешать и дать покипеть 10 минут на медленном огне. Отдельно залить водой березовые почки и липовый цвет, прокипятить 3 минуты, настаивать, укутав, 20 минут, процедить и отжать. Когда мед остынет, влить в него отвар березо-

вых почек и цветов липы и все хорошенько перемешать. Готовую смесь разлить по бутылкам из темного стекла и добавить в каждую равное количество оливкового масла. Бутылки плотно заткнуть и хранить в темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

## **Общее укрепление организма**

Для повышения жизненного тонуса советуют отжать сок из свежесрезанных старых мясистых листьев алоэ и принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении месяца.

Существенно улучшить самочувствие можно, если принимать такую смесь: взять по 1 стакану пропущенных через мясорубку листьев 3 – 5-летнего алоэ и меда, залить 1½ стакана кагора, тщательно перемешать и настаивать в течение 4 дней. Употреблять по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

При истощении организма, общей слабости и после перенесенных операций полезно употреблять сок алоэ, смешанный с лимонным соком, медом, сливочным маслом и ядрами грецких орехов в произвольной пропорции.

Для повышения иммунитета рекомендуют приготовить смесь из свежих, пропущенных через мясорубку листьев алоэ и такого же количества натурального меда и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая ½ стакана теплой кипяченой воды. Курс лечения – 3 недели. После

10-дневного перерыва лечение повторить.

В профилактических целях для укрепления организма и улучшения работоспособности рекомендуется по утрам пить по 1 ст. л. сока алоэ, разбавив его каким-нибудь фруктовым соком.

Для активизации системы самоочищения организма и профилактики различных воспалений можно принимать сироп алоэ по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель.

При частых носовых кровотечениях для укрепления стенок кровеносных сосудов рекомендуется в течение 10—15 дней съедать перед едой кусочек листа алоэ длиной 2 см.

В качестве общеукрепляющего средства можно приготовить смесь из половины стакана биостимулированного сока алоэ, 3 стаканов измельченных ядер грецких орехов, 1 стакана меда и сока 3 лимонов. Полученное лекарство принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

# Багульник



Багульник – вечнозеленый кустарник высотой 20– 125 см с сильным дурманящим запахом, напоминающим камфору. Пахнут все надземные части растения, особенно цветки. Цветет багульник в конце весны – начале лета. Листья его темно-зеленые, блестящие, продолговатые, с закрученными вниз краями. Цветки – белые, собраны на концах ветвей в многоцветковые щитковидные соцветия. Плод представляет собой продолговатую коробочку около 5 мм длиной. Цветет растение в мае – июле. Семена созревают в июле – августе.

Растет багульник на сфагновых болотах, торфяниках, в заболоченных хвойных лесах. Распространен в лесной и тундровой зонах почти на всей европейской части, в Сибири и на

Дальнем Востоке. В народе его называют: багун, бахун, багула, багунняк, боговник, багунник, бугун, болотный болиголов, головолом, болотник, багно, душица, душница, канaborник, болотная канабра, кокора, клоповник большой, клоповая трава, сонная одурь, болотная одурь, розмарин лесной. Багульник – растение ядовитое. Животные обычно его не трогают.

В багульнике содержится эфирное масло, в состав которого входит много самых разных веществ. Некоторые из них обладают горько-жгучим вкусом и бальзамическим запахом. В растении также найдены флавоноиды, органические кислоты, витамины, камедь, сахар, фитонциды, кумарины, дубильные и пектиновые вещества, смолы. Еще в багульнике есть микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, медь, цинк, алюминий, барий, хром.

В народе багульник считается лекарством чуть ли не от всех болезней. С его помощью лечат заболевания органов дыхания, болезни печени, лихорадку, подагру, ревматизм, цистит, пиелит, раны, а также укусы змей и насекомых. Багульник широко применяют в виде ванн и примочек для лечения кожных и глазных заболеваний, при хроническом ревматизме, подагре, остеохондрозе. Имеются положительные результаты при лечении туберкулеза, диабета и раковых опухолей. В медицинских целях используют листья и молодые побеги, из которых делают настои.

Противопоказания. Повышенная чувствительность к пре-



паратам багульника. При развитии побочных эффектов прием настоя багульника следует прекратить.

# **Рецепты лекарственных средств на основе багульника**

## **Простудные заболевания**

При коклюше перед сном 2 ст. л. травы багульника и 3 ч. л. листьев крапивы жгучей засыпать в термос, налить 1 л кипятка и настаивать до утра. Затем процедить и принимать по полстакана 4 раза в день после еды. Детям при коклюше давать по 1 ч. л. 3 раза в день.

Народная медицина рекомендует пить настой багульника в виде чая при бронхиальной астме и коклюше. Настой готовят так: взять 1 ч. л. травы багульника, насыпать в пол-литровую стеклянную банку, налить 2 стакана холодной кипяченой воды и настаивать в течение 8 часов. Затем процедить и принимать по полстакана 4 раза в день.

Настой травы багульника используют как потогонное средство при лечении острого ринита и гриппа и других простудных заболеваний. Для его приготовления 2 ст. л. травы нужно залить 1 л кипящей воды и на 8—10 часов поставить в русскую печь или разогретую духовку. Принимать по полстакана 5 раз в день после еды.

При хронических бронхитах хорошо помогает отвар, приготовленный по такому рецепту: взять 4 части травы багуль-

ника, по 1 части березовых почек и листьев крапивы двудомной, 2 части травы душицы. Все измельчить, хорошенько перемешать и 2 ст. л. смеси насыпать в эмалированную посуду. Затем налить пол-литра крутого кипятка, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

При хронической пневмонии взять по 2 части травы багульника, листьев мать-и-мачехи и ромашки аптечной, по 1 части березовых листьев и травы душицы. Растительное сырье измельчить, тщательно перемешать, 2 ст. л. смеси насыпать в эмалированную посуду, налить пол-литра крутого кипятка и кипятить 10 минут. Затем снять с огня, настаивать, укутав, 30 минут и процедить. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

Больным астматическим бронхитом рекомендуется такой отвар: взять 5 ст. л. травы багульника, 5 ст. л. ромашки аптечной, 1,5 ст. л. березовых почек, 1 ст. л. травы эфедры. Все измельчить, перемешать, 2 ст. л. смеси насыпать в эмалированную посуду, налить пол-литра кипятка и настаивать, укутав, 5 часов. Затем процедить и пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день перед едой.

На случай сильного насморка полезно заготовить такое лекарство: смешать 1 ст. л. измельченных листьев багульника и 6 ст. л. оливкового или подсолнечного масла, настаивать в течение 3 недель в темном месте, еженедельно взбалтывая, процедить и отжать. В первый день закапывать по 3 капли в

каждую ноздрю, затем – по 1 капле 4 раза в день. Процедуры проводить не дольше 7 дней.

От кашля поможет сбор из 4 частей травы багульника, 2 частей девясила, корня аира и сухого листа мать-и-мачехи, 6 частей трехцветной фиалки и цитварной полыни. Все измельчить, перемешать и вечером, перед сном, 1 ст. л. этого сбора залить двумя стаканами кипятка. Настаивать до утра, процедить и принимать по полстакана 3 раза в день до еды и на ночь.

Для промывания носовой полости и полоскания горла используют отвар из взятых в равных пропорциях травы багульника, листьев шалфея, цветков ромашки, череды, чабреца, аира, будры плющевидной, зверобоя, календулы, фиалки, хвоща полевого, эвкалипта. Растения измельчить, перемешать, 4 ст. л. сбора залить двумя стаканами кипятка, несколько минут кипятить. Отвар используют 4 раза в день для процедур. Для промывания можно брать полстакана, для полоскания – целый стакан.

Во время простудных заболеваний в качестве отхаркивающего средства хорошо помогает отвар из таких растений: взять в равных соотношениях травы багульника болотного и фиалки трехцветной, плоды аниса обыкновенного и боярышника кроваво-красного, цветки календулы лекарственной и ромашки аптечной, корни солодки гладкой и девясила высокого. Растения измельчить, перемешать и 1 ст. л. смеси насыпать в термос. Затем влить 1 стакан кипятка, настаивать

4 часа, процедить и пить по 3 ст. л. 3 раза в день после еды. До использования все ингредиенты нужно хранить отдельно друг от друга.

Масляный экстракт багульника очень эффективен при острых и хронических ринитах. Готовят его так: взять 2 ст. л. сухой измельченной травы багульника, залить 1 стаканом растительного масла, прогреть на кипящей водяной бане в течение 45 минут, профильтровать, охладить и закапывать по 3—6 капель в каждую ноздрю.

При коклюше, туберкулезе легких, удушье и бронхиальной астме применяют настойку цветков багульника болотного. Взять 2 ст. л. сухих цветков багульника, измельчить, залить стаканом водки, плотно закрыть и настаивать в течение 10 дней в темном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день.

При ангине, пневмонии, трахеите, бронхите и тонзиллите хорошо помогает настой, приготовленный из следующего сбора: взять по 1 части багульника и почек кедра или сосны, 2 части лаванды, 3 части корня солодки, 4 части перечной мяты. Растительное сырье измельчить, перемешать и 3 ст. л. сбора насыпать в термос. Затем влить 3 стакана крутого кипятка и настаивать в течение часа. Пить 5 раз в сутки, а при тяжелых формах болезни – 9 раз. Первая утренняя порция составляет 1 стакан, ее пьют рано утром во время восхода солнца. Остальное лекарство можно пить по полстакана через равные промежутки времени.

Противопростудный чай. Для заварки взять 3 части травы багульника болотного, 4 части травы зверобоя продырявленного, 5 частей плодов шиповника и 8 частей корневища аира болотного. Растения измельчить, перемешать и по 1 ст. л. смеси заваривать в заварочном чайнике в течение 20 минут. Пить вместо чая после еды.

## Болезни суставов

При суставном ревматизме для растирания можно использовать такое лекарство: взять 1 стакан порошка сухого багульника болотного, насыпать в стеклянную банку, залить 0,5 л водки, плотно закрыть и настаивать в течение 2 недель в темном месте при комнатной температуре, ежедневно взбалтывая. Готовую настойку процедить и применять для растирания больных мест во время приступов.

Еще одно средство, помогающее при ревматизме, можно приготовить так: взять по 4 ст. л. травы багульника болотного и измельченной кожуры от плодов конского каштана, насыпать в стеклянную банку, налить 0,5 л водки, настаивать в темном месте 10 дней, процедить и растирать больные места.

При ревматизме хорошо помогает мазь для втирания, приготовленная по такому рецепту: взять по 1 части мелко нарезанного цветущего багульника, корней золотого уса и мелко нарезанного корня чемерицы, смешать с 3 частями растопленного свиного жира, поставить на 12 часов в разо-

гретую и выключенную духовку. Затем вынуть, процедить и хранить в стеклянной банке, закрытой бумагой. По мере необходимости втирать в больные места.

Для лечения артрита можно использовать настой растений, приготовленный по следующему рецепту: взять по 4 части листьев брусники и травы череды, по 3 части побегов багульника, травы донника и фиалки трехцветной, по 2 части травы лабазника и зверобоя, семян льна, листьев крапивы и мяты. Все растения измельчить, перемешать, 2 ст. л. сбора насыпать в термос. Затем налить 1 л кипятка, настаивать в течение 12 часов, процедить и принимать по полстакана 4 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

При хроническом воспалительном поражении суставов позвоночника и околопозвоночных тканей взять 5 частей травы багульника, по 3 части травы зверобоя, березовых почек, цветков ромашки и шишек хмеля, по 2 части корня девясила, травы донника и листьев крапивы, по 1 части цветков липы, листьев мяты и семян укропа. Растительное сырье измельчить в кофемолке, перемешать и 2 ст. л. насыпать в термос вечером. Затем влить 1 л кипятка, настаивать до утра, процедить и принимать по полстакана 5 раз в день в течение 3 месяцев.

Излечиться от болезни Бехтерева можно таким настоем: взять по 4 части травы багульника и репешка, по 3 части корня девясила, травы донника и зверобоя, по 2 части семян льна, травы тысячелистника и хвоща полевого, 1 часть пло-

дов или хвой можжевельника и 5 частей травы череды. Все растения измельчить в мясорубке, перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой, укутать и настаивать 8 часов. Затем процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 4 раза в день в течение 2 месяцев.

Унять боль в суставах можно мазью, для приготовления которой смешать  $1\frac{1}{2}$  стакана листьев багульника,  $1\frac{1}{2}$  стакана измельченного корня чемерицы белой и 500 г несоленого свиного жира или смальца. Все положить в эмалированную посуду и поставить в теплую духовку на 12 часов. Готовую мазь процедить и хранить в стеклянной посуде.

При болях в суставах смешать 2 ст. л. измельченной травы багульника с 5 ст. л. подсолнечного масла, настаивать 12 часов в закрытой посуде на медленном огне, изредка помешивая, процедить, охладить и втирать перед сном в больные места.

Очищению суставов от отложения кислых солей хорошо способствует настой корней багульника на 9%-ном уксусе из расчета 1 стакан измельченных корней и 0,5 л уксуса. Настаивать в течение недели. Полученной настойкой растирать больные места. Усилить лечебный эффект поможет парная с веником из крапивы или прогрев в сауне.

При ревматоидном артрите можно лечиться отваром растительного сбора, который готовится так. Взять 2 части побегов багульника болотного, по 3 части цветков лабазника вязолистного, листьев смородины черной и малины обыкновенной.



венной, корня алтея лекарственного, по 1 части корня солодки голой и дягиля лекарственного. Растения измельчить, перемешать и 1 ст. л. смеси положить в эмалированную посуду. Затем влить 1 стакан горячей воды, закрыть и в течение 15 минут выдержать на водяной бане. После этого настаивать в течение 30 минут, процедить и долить кипятка, доведя объем до 1 стакана. Принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день перед едой. Одновременно с настоем 3 раза в день перед едой принимать по 1 ст. л. 10%-ной водочной настойки сабельника болотного. Курс лечения закончить тогда, когда будет принят 1 л настойки.

При ревматизме хорошо помогает мазь, приготовленная по следующему рецепту. Взять по 1 части измельченного цветущего багульника, корней золотого уса и мелко нарезанного корня чемерицы, положить в глиняную посуду, добавить 3 части растопленного свиного жира и поставить на 12 часов в разогретую духовку. Температура в духовке должна быть такой, чтобы жир был расплавленным, но не кипел. Готовую мазь процедить и смазывать ею больные места.

## Травмы

При ушибах советуют сделать настой из взятых в равных пропорциях багульника болотного и подорожника большого. Для его приготовления 2 ч. л. сбора залить стаканом крутого кипятка, закрыть, настаивать 20 минут и затем протирать

ушибленное место. Можно также намочить кусочек ткани и приложить к больному месту.

При ушибах к больному месту сначала нужно приложить что-нибудь холодное, а затем делать примочки таким настоем. Взять 1 ч. л. травы багульника, 3 ст. л. цветков календулы и 4 ст. л. листьев лопуха. Все измельчить, перемешать и 1 ст. л. сбора залить стаканом крутого кипятка. Затем накрыть, настаивать 20 минут и делать примочки или теплые припарки с помощью куска ткани в течение нескольких минут.

При травмах и ушибах рекомендуют применять и такой настой багульника. Взять 1 ч. л. травы багульника, настаивать 8 часов в двух стаканах холодной дистиллированной воды, процедить и делать компрессы на больные места.

## **Кожные заболевания**

Чтобы избавиться от синяка, можно применить такой отвар: взять по 2 ч. л. травы багульника и листьев мать-и-мачехи, положить в эмалированную посуду и залить стаканом кипятка. Затем 5 минут кипятить на водяной бане, снять с огня, настаивать 30 минут, процедить и отжать. Принимать внутрь по 1 ст. л. через каждые 2 часа и накладывать примочки 5 раз в день к пораженной области.

При аллергическом дерматите хорошо помогает растительный настой, приготовленный по такому рецепту: взять по 1 части травы багульника, молодых побегов можжевель-

ника и ромашки, по 2 части полыни, арахиса и калины, 3 части кунжута. Все измельчить, перемешать и 3 ст. л. смеси положить в эмалированную посуду. Затем влить 1 л крутого кипятка и настаивать под крышкой в теплом месте в течение часа. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

При крапивнице у детей хорошо помогают ванны, приготовленные по следующему рецепту. Взять по 1 части багульника, мордовника, гармала, по 2 части хвои можжевельника, травы вероники, мать-и-мачехи, 3 части листьев малины. Все измельчить, перемешать и 1 стакан смеси насыпать в эмалированную посуду. Затем влить 3 л кипятка и настаивать в течение 15 минут. После этого процедить, вылить в ванну и купать в ней больного ребенка в течение 15 минут. Ванны делать ежедневно до полного выздоровления.

Масляный экстракт багульника хорошо помогает при ожогах, экземе, чесотке, пролежнях и обморожениях. Готовят его так: взять 4 ст. л. сухой измельченной травы багульника, залить 2 стаканами миндального, вазелинового или абрикосового масла, прогреть на кипящей водяной бане в течение часа, профильтровать, охладить и смазывать больные места или делать компрессы.

## **Гипертония**

Гипертония – хроническое заболевание, характеризующееся периодическим или постоянным повышением давления

крови. При гипертонической болезни 1-й и 2-й стадии и при симптоматических гипертониях без сердечной недостаточности рекомендуется принимать следующий отвар: взять 2 части травы багульника, 1 часть почечного чая, по 3 части травы пустырника и сушеницы. Растения измельчить и 2 ст. л. сбора заварить 3 стаканами кипятка. Затем 5 минут кипятить, снять с огня, 4 часа настаивать, укутав, процедить и принимать в теплом виде 3 раза в день по полстакана за 20 минут до еды.

При гипертонической болезни помогает и следующий отвар: взять 2 части травы багульника, по 3 части травы пустырника и сушеницы, по 1 части травы хвоща полевого и коры крушины. Все измельчить, тщательно перемешать и 2 ст. л. смеси залить 0,5 л крутого кипятка. Затем кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды.

# Бадан толстолистый



Бадан толстолистый – многолетнее вечнозеленое травянистое растение из семейства камнеломковых.

Вырастает до 60 см в высоту, корневище имеет надземное, ползучее, толстое. Листья – крупные, блестящие, собраны в прикорневую розетку. Весной и осенью они приобретают сиренево-красный оттенок. Большую часть листьев растение сохраняет к весне зелеными. Цветки – до 1 см в диаметре, сиренево-розовые, собраны в густое соцветие 10—15 см длиной. Бадан толстолистый цветет с конца апреля в течение 40—50 дней. После цветения прошлогодние листья отмирают, уступая место новым. Из-за высокого содержания в них дубильных веществ старые листья не гниют и сохраня-

ются на кусте до четырех и более лет. При этом они чернеют и частично разрушаются.

На территории России бадан толстолистный в диком виде растет в Западной и Восточной Сибири и в Средней Азии. Название бергения дано растению в честь немецкого ботаника Карла Августа фон Бергена. Известно 10 видов бада-на, растущих в основном на альпийских лугах и каменистых склонах гор Центральной Азии. Целебными свойствами обладают только бадан толстолистный и бадан тихоокеанский. Остальные виды используются как декоративные.

Отличительной особенностью бадана является наличие во всех его частях, от корневища до цветов, большого количества дубильных веществ. По их содержанию бадан занимает среди растений одно из лидирующих мест. В корневищах, например, их содержится до 20—25%, а в листьях— 10—20%. Во всех частях растения также обнаружено большое количество обладающего дезинфицирующим действием гликозида арбутина, по содержанию которого бадан также считается самым богатым в мире растением. Кроме того, он содержит фитонциды, витамины, микроэлементы.

Целебными свойствами обладают корни и старые полу-сгнившие почерневшие листья черно-коричневого цвета, находящиеся на растении не менее трех лет. За это время под действием солнца и влаги они проходят ферментацию, теряют часть дубильных веществ и приобретают приятный аромат. Настой из них полезен при некоторых заболеваниях по-

чек и желудочно-кишечного тракта. Для его приготовления листья тщательно промывают в проточной воде, потом раскладывают на ткани для просушки. Заваривают их в термосе или доводят до кипения 2—3 раза, как при варке кофе.

# 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.