

 Медицина для вас



М. Ингерлейб Л. Славгородская

# ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

## Карманный справочник

---

Михаил Ингерлейб

**Лечебные чаи и сборы:  
Карманный справочник**

«1000 бестселлеров»

2012

## **Ингерлейб М. Б.**

Лечебные чаи и сборы: Карманный справочник /  
М. Б. Ингерлейб — «1000 бестселлеров», 2012

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

© Ингерлейб М. Б., 2012

© 1000 бестселлеров, 2012

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Технология сбора и использования лекарственных растений	6
Сбор, сушка и хранение растений	7
Формы лечебных препаратов из растений	8
Действующие вещества лекарственных растений	10
Глава 2. Сборы и чаи при заболеваниях нервной системы	14
Чай и сборы с успокаивающим (седативным) действием	15
При бессоннице	15
При депрессии и неврастении	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

***Михаил Борисович Ингерлейб,  
Лариса Николаевна Славгородская***  
**Лекарственные чаи и сборы:  
карманный справочник**

**Предисловие**

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

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

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

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

*Авторы*

## **Глава 1. Технология сбора и использования лекарственных растений**

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

## Сбор, сушка и хранение растений

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

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

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

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

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

## Формы лечебных препаратов из растений

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Действующие вещества лекарственных растений

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

перстной кишки, при гепатитах и других болезнях. Флавоны и флавоноиды, как правило, не ядовиты. Они содержатся в *спорыше, тёрне* и других растениях.

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

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

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

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

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

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

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

значительное количество железа в его наиболее легкоусвояемой форме, что может быть использовано для восполнения дефицита железа при железодефицитной анемии.

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

## **Глава 2. Сборы и чаи при заболеваниях нервной системы**

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

## Чай и сборы с успокаивающим (седативным) действием

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

### При бессоннице

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

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

*В равных долях:*

Корень валерианы

Лист вахты трёхлистной

Лист мяты перечной

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

*В равных долях:*

Корень валерианы

Лист розмарина

Лист мяты перечной

Лист Melissa

Трава зверобоя<sup>1</sup>

Шишки хмеля

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

Кора крушины 1 часть

Корень валерианы 8 частей

Лист вахты трёхлистной 8 частей

Лист мяты перечной 8 частей

Цветки ромашки аптечной 1 часть

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

Корень валерианы 3 части

Корень дягиля 3 части

Лист вахты трёхлистной 2 части

Лист мяты перечной 2 части

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

---

<sup>1</sup> ВНИМАНИЕ! Трава зверобоя несовместима со многими противозачаточными средствами. См. инструкцию вашего контрацептива.

Корень валерианы 2 части  
Лист мелиссы 1 часть  
Трава вереска 1 часть  
*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Корень валерианы 6 частей  
Лист мяты перечной 4 части  
Цветки лаванды 5 частей  
Цветки ромашки аптечной 6 частей  
*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

*В равных долях:*

Лист мелиссы  
Лист розмарина  
Цветки лаванды  
Цветки первоцвета  
*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Корень цикория 2 части  
Корень валерианы 3 части  
Кора крушины 3 части  
Трава кресса водяного 4 части  
Трава волчеца кудрявого 2 части  
Трава вероники 4 части  
*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

Кора крушины 2 части  
Корень валерианы 2 части  
Лист мяты перечной 1 часть  
Лист мелиссы 2 части  
Цветки ромашки аптечной 2 части  
Шишки хмеля 1 часть  
*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

*В равных долях:*

Лист мяты перечной  
Плоды тмина  
Плоды фенхеля  
Цветки ромашки аптечной  
*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

*В равных долях:*

Лист мелиссы  
Плоды можжевельника  
Трава хвоща полевого  
Шишки хмеля  
*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/3 стакана.

*В равных долях:*

Корень валерианы  
Лист мяты перечной  
Шишки хмеля

*Принимать* за 30—40 минут до сна по 1/2 стакана.

## **При депрессии и неврастении**

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

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

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

Все сборы, указанные в данном разделе, принимаются по 1/3– 1/2 стакана 3—4 раза в день на протяжении 4—8 недель, если не указана другая схема.

*В равных долях:*

Корень девясила высокого  
Лист мяты перечной  
Лист Melissa  
Трава ясенника пахучего  
Трава донника лекарственного  
Шишки хмеля

*В равных долях:*

Корень первоцвета  
Корень валерианы  
Лист мяты перечной  
Лист розмарина  
Цветки лаванды

*В равных долях:*

Лист Melissa  
Лист мяты перечной  
Плоды кишнеца толчёные

*При депрессии*

Корень женьшеня 3 части

## **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.