

Н. И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

Я ПРИВЛЕКАЮ
ЗДОРОВЬЕ

ЦЕЛЕБНАЯ ЛИПА

**УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ
ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ,
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ, КОЖНЫХ
И БОЛЕЕ 100 ДРУГИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Николай Илларионович Даников

Целебная липа

Серия «Я привлекаю здоровье»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42754540

Целебная липа:

ISBN 978-5-04-103373-6

Аннотация

В этой книге вы найдете множество простых и доступных рецептов для приготовления препаратов из липы – дерева, произрастающего практически повсюду. Ее уникальные целебные свойства применяются для профилактики и лечения множества заболеваний. Липа поможет укрепить иммунитет, улучшить память, умственную деятельность и физическое развитие, защититься от воздействия токсических веществ, поддержать оптимальный уровень холестерина и пр. Эта книга откроет вам секреты здоровья, молодости и красоты.

Внимание! Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Содержание

От автора	5
Липа амурская	8
Липа кавказская	9
Липа маньчжурская	11
Липа сердцевидная, или обыкновенная (мелколистная)	13
Липа крупнолистная (плосколистная)	22
Фармакологические эффекты липы	25
Кора липы	29
Почки липы	32
Листья липы	34
Плоды липы (орешки)	37
Древесина липы	39
Липовый цвет	40
Пыльца липы	92
Конец ознакомительного фрагмента.	93

Николай
Илларионович Даников
Целебная липа

*Моей жене Ирине Владимировне, которая
помогает мне в работе, посвящаю.*

© Даников Н.И., текст, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

От автора

Древнегреческий врач Диоскорид писал, что сок из листьев липы и сами листья в виде компрессов исцеляют укусы змей. А Плиний добавил к этому, что змеи не осмеливаются даже подойти к тени дерева.

Авиценна лечил липовым медом эпилепсию, психопатические состояния, стрессы, невроты, бессонницу, головную боль, ревматизм, подагру, болезни почек, мочевыводящих путей и женской половой сферы. Многие его рецепты дошли до наших дней и успешно применяются в медицине.

Липа символизировала у выдающейся целительницы Средневековья Хильдегарды фон Бинген справедливость. Она писала о целебных свойствах липы:

«Перед сном положи на глаза свежие листья липы и покрой ими все лицо. Они очистят твои глаза и сделают их светлыми. Так как это дерево превращается в летний период словно в сильного воина, то человек тоже становится мужественнее».

Также Х. ф. Бинген говорила о пользе липы при лечении подагры, борьбе с различными инфекциями и болезнях сердца. Причину столь качественных целебных свойств этого растения средневековая целительница видела в липовых корнях.

Липовый цвет исстари был известен в крестьянском оби-

ходе на Руси как кровоочистительное, болеутоляющее, успокаивающее, мочегонное средство и применялся при ревматизме, подагре, болях в животе, при почечнокаменных и желчнокаменных коликах. В старые добрые времена так называемые «женские» опухоли (фибромиомы) лечили чаем из настоящего липового цвета, а мужской простатит лечили растертой в порошок головней липового дерева.

Помогала липа и при головных болях – больному обвязывали голову свежими листьями, меняя их через каждые 10–15 минут. Старинные травники сообщали, что липовый цвет полезен ипохондрикам и людям, склонным к «удару»; настойкой липового цвета вылечивали «застарелую падучую болезнь». В «Русском лечебнике» рекомендовали – «при завалах или затверделостях в органах пищеварения много пользует частое употребление теплой ванны, сделанной с липовой золой».

Один из целителей XIX века, Себастьян Кнайп, отмечал потогонные свойства липы: «Я его охотно употребляю, так как он вполне заменяет пар, вызывающий потение. Против хронического кашля, скопления мокрот в легких и дыхательном горле, против болей в животе, происходящих от засорения почек, липовый цвет представляет собой прекрасное средство». Также, по словам Кнайпа, липовый порошок отлично справлялся с больной печенью при желтухе.

В мистическом смысле (в астрологии, у друидов, в кельтских традициях) считалось, что липа покровительствует, по-

могает и соответствует по своей биологической энергии тем людям, которые родились в периоды: с 4 по 8 февраля, с 11 по 20 марта и с 13 по 22 сентября. При понижении энергетического потенциала, при головной боли, вызванной плохой работой сердечно-сосудистой системы, полезно иметь при себе амулеты из коры липы и прикладывать их при необходимости – эта процедура больше подходит женщинам, чем мужчинам.

Липа амурская

Tiliaamurensis Rupr (семейство Tiliaceae Juss).

Растет на Дальнем Востоке от среднего течения Амура к югу, заходит в Даурию на западе. Располагается на южных склонах, часто в смеси с березой даурской и дубом монгольским. Дерево высотой до 25 м, диаметром около 35 см, кора темно-серая, пластинчато отслаивающаяся, часто глубокобороздчатая. К почве, влаге и теплу среднетребовательна. Теневынослива. По биологическим свойствам и требованиям к условиям внешней среды близка к липе мелколистной, но растет медленнее последней. Листья широкояйцевидные, острозубчатые, более крупные, чем у липы мелколистной, с прямым или выемчатым основанием и с заостренной вершиной; сначала покрыты белыми шелковистыми волосками, позднее только с нижней стороны остаются бурые бородки волосков в углах жилок и немногочисленные волоски вдоль них; с верхней стороны листья темно-зеленые, с нижней сизоватые. Побеги сначала с беловатым шелковистым пушком, впоследствии голые, коричневато-красные.

Цветет липа амурская в июле. Плоды – округлые орешки длиной до 7 мм. Семена созревают в сентябре. Масса 1000 плодов около 25 г. Размножается семенами и отводками. Возобновляется порослью от пня.

Липа кавказская

Tilia caucasica Rupr (семейство Tiliaceae Juss).

Дерево высотой до 35 м, диаметром до 1 м. Произрастает в горных лесах Кавказа, Крыма. Изредка встречается в садах и парках южной полосы европейской части СССР, в Средней Азии. В Сухуми в Ботаническом саду 250-летний экземпляр достиг высоты 25 м при диаметре ствола (на высоте 1,3 м) 1,2 м и диаметре кроны 30 м.

Липу кавказскую используют для озеленения в лесостепи Северного Крыма, во всех районах Кавказа, в юго-восточных предгорных районах Средней Азии.

Крона яйцевидная, листья широкоовальные, длиной 6—14 см, косо срезаны у основания, на вершине вытянуты в тонкое острие, по краям остропильчатые, сверху голые, темно-зеленые, снизу сизоватые, с пучками беловатых волосков в узлах жилок. Побеги тонкие, повисшие, голые, светло-зеленые, позднее становятся желтыми или красно-бурыми (особенно с южной стороны).

Цветки светло-желтые, душистые, собраны по 3—7 в соцветия. Цветет с конца июня до начала июля. Плоды округлые или овальные, длиной 10—12 мм, шириной 5—6 мм, густоопушенные, серовато-коричневые. Размножается семенами, но чаще отводками. Перед весенним посевом семена необходимо стратифицировать. По биологическим свой-

ствам близка к липе крупнолистной. Встречается в буковых, грабовых и других смешанных широколиственных лесах.

Прекрасный медонос. На Кавказе орешки употребляют в пищу, а также в качестве кровоостанавливающего средства.

Липа маньчжурская

Tilia mandshurica Rupr. et Maxim (семейство Tiliaceae Juss).

Небольшое дерево, высотой до 17–20 м, диаметром до 50 см, с густой широкой кроной, часто от основания многоствольное. Произрастает на юге Дальнего Востока (в Приморье). Растет в кедрово-широколиственных и дубовых лесах, в долинах рек и по склонам гор. В культуре изредка встречается на Дальнем Востоке, в европейской части отдельные экземпляры имеются в ботанических садах и опытных насаждениях. Теневынослива, морозостойка, засухоустойчива.

Кора сильноморщинистая, черная, листья сердцевидные, с длинными острыми зубцами, очень крупные, длиной на плодоносящих ветвях 8—15 см, а на молодых, бесплодных до 30 см, верхушка листа заостренная, иногда в верхней части лист имеет небольшие лопасти, сверху листья темно-зеленые, снизу серые или беловатые, войлочные.

Черешки длиной 3–7 см, войлочные. Молодые побеги со светло-серой корой и коричневатым войлочным опушением.

Цветки желтые, крупные, диаметром до 1,2–1,5 см, очень душистые, в густых соцветиях из 15–20 цветков. Цветет в июле, на 1–2 недели позже липы мелколистной. Плоды шаровидные, войлочные, с тупой вершиной у основания, длиной 8—13 мм, с 5 продольными нерезко выраженными ребрыш-

ками. Масса 1000 плодов около 230 г. Размножается, как и другие виды лип, является важным медоносом.

Липовый сок, мед, почки, цветы, лыко употребляются в медицине, масло липовых цветков – в парфюмерии.

Липа сердцевидная, или обыкновенная (мелколистная)

Tilia cordata Mill (семейство Tiliaceae) – крупное дерево со стройным стволом высотой до 25 м и широкой кроной. Кора коричневая, на молодых стволах и ветвях гладкая, на более толстых – с бороздчатыми трещинами верхнего слоя. Липа обладает хорошо развитой корневой системой с глубоко проникающим стержневым корнем, благодаря чему отличается ветроустойчивостью.

Листья очередные, сердцевидные, длиной и шириной от 2 до 8 см, на верхушке оттянуты в остроконечия, мелкопильчатые по краю пластинки, с хорошо выраженным жилкованием, сверху зеленые, голые, снизу слегка сизоватые, с пучками желтовато-бурых волосков по жилкам. Листовые черешки длинные, войлочно-опушенные, к осени краснеющие. На порослевых побегах листья гораздо крупнее – до 12 см в длину и ширину. Липа отличается поздним распусканием листьев, она становится зеленой в наших лесах чуть ли не последней, в конце мая и даже в июне (лишь дуб одевается листвой позже липы).

Цветки желтовато-белые, ароматные, диаметром до 1 см, собраны по 3—15 в щитковидные соцветия, снабженные желтовато-зеленоватым прицветным листом ланцетной фор-

мы, до половины своей длины сросшимся с осью соцветия. В каждом цветке 5-листная чашечка, 5-лепестковый венчик диаметром до 1 см, много (до 30) тычинок, сросшихся в 5 пучков, пестик с верхней 5-гнездной завязью, недлинным толстоватым столбиком и 5 рыльцами. Цветет липа в июле (реже в конце июня), цветение продолжается 2–3 недели. Опыляют цветки насекомые. Плод – шаровидный орешек диаметром 4–8 мм с довольно тонкой и хрупкой оболочкой. Плоды созревают в сентябре, но осыпаются с деревьев только зимой, когда деревья стоят уже голые. Опадают целые соцветия, которые разносятся ветром, а парусом служит сохранившийся прицветный лист. Зимой после оттепелей, когда снег уплотняется и покрывается корочкой, ветер разносит соплодия липы по насту как маленькие буера.

Размножается липа в природе преимущественно вегетативным способом: отводками и пневой порослью. Во многих липовых лесах весь древостой по сути дела порослевого происхождения. Однако не зря липа образует так много плодов, ей не чужд и семенной путь возобновления. В лесах, где есть хотя бы одиночные липовые деревья, почти всегда можно найти всходы липы. Заметим, однако: не каждый догадается, что всход с двумя листьями, пластинка которых сильно рассечена, принадлежит липе, очень уж не похожи эти листья на те, что висят на дереве. Первые 5 лет жизни сеянцы липы растут медленно, потом рост ускоряется, а примерно с 60 лет снова замедляется. В 130–150 лет липа достигает

максимального роста и больше практически не увеличивает-ся в высоту, но крона ее и толщина ствола продолжают уве-личиваться еще долгое время. Живет липа 300–400 лет, из-вестны отдельные деревья, прожившие до 600 лет, а иногда и до 1200–1300 лет.

Ареал. Липа сердцевидная произрастает в средней и юж-ной частях европейской территории России. В Западную Си-бирь заходит небольшим клином до правобережья нижнего Иртыша. Граница ареала идет от г. Сортавала на северо-во-сток до нижнего течения Онеги, пересекает Северную Дви-ну и по ней спускается к югу до бассейна Лузы, затем вдоль Сысолы вновь идет к северу до Сыктывкара, направляется к верховьям Камы и идет на восток до Иртыша, доходит по его правобережью до Тары. Далее граница ареала поворачи-вает на запад, пересекает р. Ишим (на 57° с. ш.), р. Тобол (в устье Туры) и спускается по восточному склону Уральского хребта, огибает с юга Южный Урал и Общий Сырт и выхо-дит к среднему течению Самары, по долине которой подхо-дит к Волге и вдоль ее берега спускается до Камышина. Да-лее на запад граница ареала липы идет к устью Дона, побере-жью Азовского моря и уходит на Украину. Изолированные участки ареала дикорастущей липы сердцевидной имеются на Северном Кавказе.

Экология. Липа сердцевидная – один из лесообразовате-

лей широколиственных и хвойно-широколиственных лесов, но почти всегда встречается в смеси с другими породами, особенно часто с дубом. Чистые липняки обильно представлены лишь в Южном Предуралье. Часто, особенно на севере ареала, липа растет в подлеске. Обычно служит показателем богатых почв; переносит временный избыток влаги, но не переносит заболачивания. Очень теневынослива.

Ресурсы. Для нужд здравоохранения России цветки липы заготавливают в Башкирии, Татарии, Воронежской, Курской и Липецкой областях. Основной район заготовок – Башкирия, где ежегодно собирают от 4 до 14 т цветков липы. В Башкирии насчитывается 824,2 тыс. га лесов с преобладанием липы. Изучение ресурсов липы в этом регионе показало, что здесь без ущерба для развития пчеловодства можно ежегодно заготавливать от 90 до 400 т цветков липы.

Ввиду того что липа имеет разнообразное применение, следует пересмотреть вопрос о сроках рубки этого дерева. Рубят ее, как правило, в возрасте 50–60 лет, поскольку деревья в этом возрасте дают наибольший выход древесины и лыка. Но как раз в этом возрасте липа обильно цветет, обладает наивысшей медопродуктивностью и служит источником медицинского сырья. Поэтому целесообразнее проводить рубку этого дерева в возрасте около 90 лет, когда несколько снижается ежегодный прирост древесины и луба, но, вследствие обильного цветения, можно получить максимальное коли-

чество сырья для медицины. Одновременно увеличивается также и база для развития пчеловодства.

Чтобы не нанести ущерба лесному хозяйству и пчеловодству, на 1 га леса следует собирать соцветия не более чем с 20 деревьев и только с 4 скелетных ветвей (их общее число на 20—25-летнем дереве около 20). Для охраны липовых лесов рекомендовано вести сбор цветков липы в основном с деревьев, предназначенных к рубке. Поэтому рубку главного и промежуточного пользования в липняках следует приурочивать к периоду цветения, чтобы собирать цветки липы со срубленных деревьев.

Лучшее время для сбора цветков – когда более половины цветков в ее соцветиях распустилось, а остальные находятся в фазе бутонизации. Сбор проводят в сухую погоду, днем, после высыхания росы. Собранные цветки сушат в сушилках при температуре не выше 40–45 °С или в тени, в проветриваемых помещениях. Из 100 кг свежесобранных цветков с прицветниками получают до 30 кг воздушно-сухого сырья.

Возделывание. Липа – одна из наиболее распространенных древесных пород, используемых для озеленения населенных пунктов европейской территории РФ. Размножают ее семенами. В 1 кг содержится около 30 тыс. семян (орешков). Семена собирают осенью и сразу же, не допуская пересушивания, высевают. Возможен посев на следующий год весной (после стратификации). На 1 га питомника высевают

210 кг, или 6–7 г семян на 1 пог. м, заделывая их на глубину 2–3 см. Посевы мульчируют (покрывают мхом, торфом, соломой или опилками). При появлении всходов мульчу снимают, укладывая ее в междурядья. В жаркие солнечные дни всходы притеняют щитами, в засушливую погоду поливают. Почву пропалывают, рыхлят, прореживают густые всходы. В двухлетнем возрасте сеянцы высаживают в школку и выращивают здесь 2–3 года и более, где проводят рыхление, прополку, борьбу с вредителями, формирование кроны. После школки саженцы в возрасте 5–8 лет и более пересаживают на постоянное место – на улицы, в парки или аллеи.

Качество сырья регламентируется ГФ, XI изд., вып. 2, ст. 12 «Цветки липы», и включает следующие числовые показатели:

- Для **цельного сырья** влажность – не более 13 %; соцветий с прицветниками и отдельных прицветников, поврежденных вредителями и пораженных ржавчиной, – не более 2 %; побуревших и потемневших частей соцветия – не более 4 %; других частей липы (листьев и побегов) – не более 1 %; соцветий, полностью отцветших, с плодами, – не более 2 %; измельченных частиц, проходящих сквозь сито с отверстиями диаметром 3 мм, – не более 3 %; осыпи отдельных цветков или соцветий без прицветников – не более 15 %; органической примеси – не более 0,3 %; минеральной примеси – не более 0,1 %.

• Для **измельченного сырья** влажность – не более 13 %; побуревших и потемневших частей соцветия – не более 4 %; других частей липы (кусочков листьев и побегов) – не более 1 %; измельченных частиц размером свыше 20 мм – не более 5 %; измельченных частиц, проходящих сквозь сито с отверстиями размером 0,310 мм, – не более 10 %; органической примеси – не более 0,3 %; минеральной примеси – не более 0,1 %.

Химический состав. Цветки липы содержат эфирное масло (0,05 %), гесперидин, тилиапин, сапонины, дубильные вещества, каротин и аскорбиновую кислоту. В составе эфирного масла найден фарнезол.

Фармакологические свойства. Галеновые препараты из соцветий липы повышают диурез, усиливают секрецию желудочного сока, увеличивают желчеобразование, облегчают поступление желчи в двенадцатиперстную кишку, обладают потогонными свойствами, оказывают противомикробное, противовоспалительное и мягчительное действие. Соцветия липы оказывают мягкое седативное влияние на центральную нервную систему, несколько уменьшают вязкость крови.

Применение в медицине. Настой и отвар соцветий липы применяют для полоскания полости рта и зева при их воспалении и ангинах. Цветки липы входят в состав некоторых

сборов (чаев). В виде припарок и примочек их отвар применяют при простудных заболеваниях, ожогах, язвах, воспалении геморроидальных узлов, ревматических и подагрических болях в суставах.

Настой и отвар соцветий липы применяют в качестве потогонного и жаропонижающего средства при ангине, бронхите, простудных заболеваниях, как успокаивающее средство при повышенной нервной возбудимости, особенно в юношеском и пожилом возрасте. Экстракт из соцветий применяют также при легких нарушениях пищеварения и обменных процессов.

Лекарственные формы, способ применения и дозы.

Цветки липы выпускают в пачках по 100 г. Хранят в сухом прохладном месте. Кроме того, их выпускают также в виде брикетов; 2–3 дольки брикета заваривают в 2–3 стаканах кипящей воды, кипятят 10 минут, процеживают и пьют в горячем виде на ночь.

Для приготовления настоя цветков липы 10 г (3 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают в течение 45 минут, процеживают, оставшуюся массу отжимают. Полученный настой доливают кипяченой водой до 200 мл. Принимают в горячем виде по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды как потогонное, мочегонное и противо-

микробное средство при простудных заболеваниях. Настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Другие направления использования . Цветки липы используют также вместо чая, в смеси с другими лекарственными растениями или вместе с чаем. Этот напиток имеет приятный аромат, золотистый цвет и обладает многими целебными свойствами. Липа – один из важнейших медоносов. Ее древесину применяют в столярном деле, для изготовления фанеры, тары и различных поделок. Липу широко используют для озеленения населенных пунктов, для создания аллей и парков.

Липа крупнолистная (плосколистная)

Tilia platyphyllos Scop (семейство Tiliaceae Juss).

Растет на Кавказе.

Дерево высотой до 40 м со стройным стволом и густой широкопирамидальной кроной. Самое крупное дерево из всех лип, произрастающих в РФ. Имеет четыре формы: пирамидальную – ‘*Piramidalis*’ Kirchn – с узкопирамидальной кроной; рассеченно-лиственную – ‘*Laciniata*’ (Loud.) C. Koch – небольшое дерево с глубоко сидящими листьями, рассеченными часто на узкие доли до средней жилки листа; виноградолистную – ‘*Vitifolia*’ Simonkai – с трехлопастными листьями; золотистую – ‘*Aurea*’ (Loud.) Kirchn – молодые листья ярко-желтые.

Менее морозостойка, чем липа мелколистная, но климатические условия средней полосы европейской части РФ переносит хорошо. Достаточно хорошо переносит сухость воздуха и почвы. К плодородию почв более требовательна, чем липа мелколистная.

Кора светлая, листья округлояйцевидные, крупные, длиной 6—14 см, у основания несимметричные, сердцевидные или округлые, на вершине короткозаостренные, сверху зеленые, обычно волосистые, снизу светло-зеленые, с пучками

беловатых волосков в углах жилок, черешок длинный, 26 см. Листья распускаются на юге в начале мая, в средней полосе – в середине мая и опадают в октябре (позже, чем у липы мелколистной, на 2 недели), побеги красновато-коричневые, пушистые, редко голые.

Цветки желтовато-кремовые, более крупные, чем у липы мелколистной. Соцветия малоцветковые, состоят из 2–5 цветков, повислые. Цветет в мае – июне. Орешки деревянистые, с 5 ребрами, овальные или грушевидные, пушистые, диаметром до 12 мм. В 1 кг их 10–12 тыс. шт.

Цвети и плодоносить начинает с 12–14-летнего возраста, размножается семенами. Перед весенним посевом семена необходимо стратифицировать. Имеет высокую порослевую способность.

Трудно найти человека, не знающего, что липа – прекрасный медонос.

В местах, где ее много, несмотря на короткий срок цветения, пчелы успевают собрать с липовых деревьев обильный взятки – одна пчелиная семья (наглядно сказать – один улей) за сутки может заготовить до 5 кг липового меда. А этот мед отличается прозрачностью, неповторимым ароматом и вкусом, он заслуженно высоко ценится как замечательный пищевой и лекарственный продукт.

Как у всякой древесной породы, у липы широчайшее использование имеет древесина. Она у нее легкая, мягкая и хотя малопригодна для строительства, зато незаменима для

изготовления многих столярных изделий. Из липы делают кадки, ульи, мебель, посуду, чертежные доски. Но особенно ценится она художниками, специализирующимися в таком виде искусства, как резьба по дереву.

Причудливые карнизы, тончайшие изображения плодов, цветков, амуров, которые поражают нас в дворцах XVIII–XIX веков, вырезаны в большинстве своем именно из липовой древесины. И в церквях оклады икон часто обязаны своей вычурностью липе.

Переработанная липовая древесина в виде опилок, обрубков, стружек может служить кормом для скота, так как содержит много крахмала. Естественно, прежде чем отходы скармливать, их нужно высушить и размолоть в порошок.

Не меньший интерес для народного хозяйства представляет кора липы, точнее ее внутренняя часть – луб. Он идет на рогожу, циновки, мочалки, различные плетеные изделия. Мешки из липовой рогожи в XIX – начале XX века были в России самой распространенной тарой. Кора молодых липовых стволов называется лыком. Повседневную обувь русского крестьянина – лапти – на протяжении многих веков делали именно из лыка. Из него же вили веревки, всевозможную упряжь, разнообразные сумки-кошеле, а корой, содранной со старых стволов, крыли крыши.

Фармакологические эффекты липы

- Активизирует кроветворение. Стимулирует образование форменных элементов крови.
- Является ангиопротектором – восстанавливает проницаемость сосудистой стенки, уменьшает отечность и нормализует метаболические процессы в ней.
- Обладает антианемическим действием, так как содержит железо, медь, фосфор.
- Антиатеросклеротическое действие – для профилактики и лечения атеросклероза, сопровождаемого уменьшением просвета кровеносных сосудов за счет склеротического утолщения их стенок.
- Венотонизирующий эффект – повышает тонус венозных сосудов.
- Оказывает гепатозащитное (гепатопротекторное) действие. Защищает паренхиму печени и ее функции, в частности экскреторную, гемостатическую, метаболическую, дезинтоксикационную.
- Гипохолестеринемическое действие – снижает (или выводит) избыток холестерина.
- Способствует развитию грануляционной ткани, богатой сосудами и молодыми клетками соединительной ткани, ко-

торая обеспечивает заживление ран, участков некроза.

- Снижает интенсивность воздействия на организм токсических веществ.
- Усиливает образование и отделение желчи.
- Иммунокорректор – поддерживает необходимую иммунную реактивность организма.
- Укрепляет стенки капиллярных сосудов, снижает их отечность, улучшает обмен веществ между кровью и тканями организма.
- Содержит биологически активные вещества, влияющие на жизненно важные процессы и функции организма.
- Стимулирует зрительную сенсорную систему.
- Повышает обмен веществ. Влияет на химические реакции в организме, а также усиливает связь организма с окружающей средой и адаптацию к изменениям внешних условий.
- Повышает окислительно-восстановительные процессы. Микроэлементы ускоряют совокупность последовательных химических реакций на клеточном уровне организма.
- Повышает углеводный обмен. Способствует окислительным процессам углеводов в организме, обеспечивая клетки энергией, участвующей в защитных реакциях организма, в частности иммунитета.
- Повышает умственную и физическую способности. Способствует интегральной активации механизмов мозга в улучшении памяти, умственной деятельности, а также физиче-

скому развитию.

- Оказывает противовоспалительное действие.
- Обладает антибактериальным, противовоспалительным, регенерирующим, репаративным, эпителизирующим свойствами, способствующими заживлению раневых поверхностей.
- Регенерирует ткани.
- Восстанавливает поврежденные ткани на уровне клеточных структур путем их размножения.
- Имеет общеукрепляющие свойства вследствие накопления Р-витаминно-активных флавоноидов.
- Обладает поливитаминным комплексом.
- Стимулирует фагоцитарную активность. Увеличивает число клеток крови (лейкоцитов) в виде фагоцитов-микрофагов, способных поглощать и обезвреживать главным образом бактерии, и микрофагов, поглощающих мертвые частицы тканей и дегенерированные клетки.
- Увеличивает выносливость к физическому труду. Способствует процессу изменения совокупности морфологических и функциональных свойств организма, в частности повышает белковый обмен, возбуждает и стимулирует центральную нервную систему.
- Уменьшает дегенерацию нервных клеток. Препятствует перерождению, гибели нервных клеток в организме в процессе болезни.
- Уменьшает ломкость капилляров. Укрепляет сосуди-

стую стенку кровеносных капилляров, обеспечивая нормальный обмен газов и растворенных веществ между кровью и тканями организма.

- Уменьшает проницаемость сосудов. При местном применении, кроме того, снимает отек тканей.
- Усиливает ферментативные процессы. Ускоряет биохимические реакции в организме, в частности при обмене веществ.
- Способствует развитию эпителиальной ткани, покрывающей все свободные поверхности тела (кожа, слизистые, серозные оболочки, железы). Это позволяет говорить о том, что, прибегая к помощи липы, можно предотвратить развитие артрита и остеоартрита.

Кора липы

Заболонь – это нижняя часть коры, ее собирают ранней весной, когда идет интенсивное движение сока по стволу. Слой древесины собирают с дикорастущей липы и сушат в хорошо проветриваемых помещениях. В заболони содержатся слизь, дубильные вещества, кумарины, ароматические кислоты, танины, флороглюцинол, который обладает спазмолитическими свойствами, что позволяет применять препараты липы при различных соматических и инфекционных заболеваниях.

Обнаружена стимуляция секреторной деятельности желчи в препаратах заболони. Внутреннее применение средств заболони очищает от шлаков организм и стимулирует секрецию и выведение желчи при плохой работе печени и недостаточности пищеварения, желчнокаменной болезни и вздутии живота (метеоризме). Помогает комфортному пищеварению и облегчает ликвидацию пищеварительных и почечных отходов, стимулирует работу желчного пузыря.

Обладая стимулирующими свойствами, кора липы используется для повышения давления, поэтому рекомендуется гипотоникам, тем самым предотвращая застойные явления. Также снимает воспалительные процессы при ревматизме и помогает при приступах подагры.

Отвар коры липы является вспомогательным средством

при проблемах с щитовидной железой. Также кора этого растения используется в лечении глазных болезней.

Экстракты из корней липы обладают антигриппозным свойством (против вирусов А, А (WSN), А-2) и представляют интерес для дальнейших испытаний их активности в отношении других моделей вирусных инфекций. Разваренный молодой корень унимает ревматические и подагрические боли, геморроидальное воспаление, лечит ожоги.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

От чахотки, диатеза полезно лечиться слизистым настоем заболони, принимая его внутрь.

При плохом пищеварении из-за дисфункции печени, желчнокаменной болезни, метеоризме следует трижды в день принимать со стаканом воды по одной желатиновой капсуле с порошком заболони.

Из измельченной в порошок заболони заваривают чай. Он является хорошим средством не только для лечения простудных заболеваний, но и цистита, мочекаменной болезни и воспалительных процессов кишечника и желудка.

При эпилепсии помогает следующий настой: кора липы измельченная – 1 ст. ложка, кипяток – 250 мл. Кору липы залить кипятком, плотно закрыть и дать настояться в течение 30 минут. Этот настой поможет успокоить нервы и вывести токсины. Принимать три раза в день до еды.

Почки липы

Почки собирают только ранней весной.

Измельченные свежие почки и листья употребляют как наружное болеутоляющее, противовоспалительное и смягчительное средство при ожогах, фурункулах, воспалительных уплотнениях и язвах на коже.

Отвар из липовых почек помогает справиться с климактерическими приливами, является вспомогательным средством при проблемах с щитовидной железой.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

Почки липы обладают смягчающим действием и применяются при лечении кожных нарывов и маститах. Для приготовления настоя из почек возьмем 3 ст. ложки сырья, зальем их 90 %-ным спиртом, настаиваем 14 дней, процеживаем. Принимаем по 25 капель трижды в день за полчаса до еды.

Почки липы используют при недостаточной лактации. Для этого 1 ст. ложку сырья заварить 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

При ощущении страха, беспокойстве и засилье мрачных мыслей может помочь глицериновый мацерат из почек липы. Свежие почки липы необходимо растолочь в ступке, настоять в соотношении 1:10 в смеси глицерина, спирта и воды, приготовленной из равных частей указанных компонентов, в течение двух недель, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Настой принимают по 20–30 капель 3 раза в день.

Листья липы

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Чтобы вылечить **больные суставы**, можно сделать пластырь – достаточно лишь заварить липовые листья в горячей воде. Прикладывайте как аппликацию на больной сустав. Прделав несколько таких аппликаций, вы заметите, как отек уменьшится, воспаление и боль уйдут.

Листья липы широко применяются в виде компрессов при лечении головных болей, ожогов, гнойных ран и язв, маститах. Их прикладывают к затылочной и теменной части, плотно закрепляя тугой повязкой. Компрессы оказывают хороший противовоспалительный и смягчающий эффект.

Если в вашей местности имеется липовая роща, обязательно запаситесь липовыми вениками для бани. Липовый веник способствует сильному потоотделению, успокаивает и оказывает антисептическое действие.

Заготавливают липовые веники в мае и июне, до того как дерево покроется цветками. Срезайте веточки очень аккуратно, для подготовки веников подберите сухой, прохладный день. Хорошо высушенный и правильно связанный веник можно хранить около трех лет. Запаривайте веник из веточек липы так же, как и березовый, и он послужит вам в те-

чение 2–3 банных процедур.

Липовый веник производит мягкую «гимнастику» для почек, ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, раныожаивляющее и бронхорасширяющее действие. Париться в бане с липовым веником полезно при мочекаменной болезни. В этом случае помогает и такая процедура: нужно окатить 4 ст. ложки листьев липы кипятком, завернуть их в марлю и на полчаса положить компресс на область расположения почек.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО ПРИМЕНЕНИЯ

Отвар листьев липы обладает свойством растворять **камни в почках** и снимает **приступ мигрени**.

Сок из листьев липы принимают с липовым медом (1:1) по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Помогают липовые листья и тем, кто хочет похудеть: нужно взять 50 г листьев липы, 450 мл липового сока и смешать с 500 мл приготовленного заранее отвара из ревеня. Данную смесь варить на водяной бане около 5–7 минут, после чего дать ей настояться еще 30 минут, процедить. Принимать такой отвар нужно утром, днем и вечером по 100 мл до еды.

Сухие листья липы используют **при недостаточной лактации**. Для этого 1 ст. ложку сырья заварить 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, в течение 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

При бронхиальной астме полезен будет следующий сбор: листья липы, лопуха большого, малины, ежевики – по 1 ч., листья первоцвета – 2 ч., листья грецкого ореха – 3 ч. Одну ст. ложку сбора залить 200 мл крутого кипятка, заливать стакан постепенно, делая ингаляцию, закрыть, поставить на водяную баню и кипятить 5 минут; снять, долить до первоначального объема. Через 15 минут выпить теплым в один прием. На ночь лучше принять с медом.

Плоды липы (орешки)

Плоды липы – орешки шаровидной или слегка удлинённой формы с четырьмя-пятью продольными слабо заметными ребрышками – созревают в августе – сентябре. Они содержат более 30 % ценного питательного масла, которое по вкусу напоминает миндальное и по своим физическим свойствам относится к лучшим сортам столовых масел. Важным его достоинством является хорошая стойкость при доступе воздуха.

Плоды липы обладают регенерирующей способностью и останавливают кровотечения. При внутренних кровотечениях, порезах и ранах принимаем по 5–6 шт. плодов липы до 6 раз в день. Также используют настой орешков на винном уксусе. Для этого нужно истолочь орешки и залить винным уксусом в соотношении 1:5—10. Настоять 5–7 дней, процедить. Использовать для остановки кровотечений в нос на кусочке ваты или бинта.

ДРУГОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЛИПОВЫХ ОРЕШКОВ

Из орешков липы можно приготовить любое блюдо, включая десерт или напиток, куда обычно кладут орехи. Также из них можно получить растительные молоко, масло и сливки.

• **Липовое масло**

Как известно, растительное масло получают несколькими способами. Масло можно получить так: очищенные ядра засыпать в ступку, размолоть пестиком, залить кипятком.

К слову, сортов липы очень много, и скорлупа у них отличается: у гладеньких плодов легко раздавливается пальцами, у «граненых» – намного жестче, только молоток берет. Подвергаясь действию температуры кипятка, клетки орешков разрываются и высвобождают некоторую часть масла, которое через время всплывает на поверхность жирным слоем.

• **Липовое молоко**

Вкусовые качества липового молока невысоки. Однако способ его получения стоит изложить: размоченные и размолотые ядра заливаются кипятком 1:4–1:9 (в зависимости от желаемой жирности), в течение четырех часов периодически помешиваются. Затем молоко сливается через трубочку или процеживается; к нему можно добавить по вкусу соль, сахар и вскипятить.

• **Липовые сливки**

Размолотые орешки залить кипятком 1:1, несколько раз перемешать и оставить на 12–24 часа. Полученные сливки снять (как молоко или любым удобным способом). Кофе с липовыми сливками приятен на вкус и отдает миндалем.

Древесина липы

С помощью липовой древесины можно лечить радикулит. Для это следует изготовить ипликатор: вырежьте из липы дощечку размером 80×130×10 мм, обработайте острые грани наждачной бумагой. Тонким сверлом просверлите в дощечке отверстия в шахматном порядке на расстоянии 4–5 мм друг от друга. В эти отверстия забейте одинаковые по длине (4 мм) «гвозди», приготовленные из липы. Острые заусенцы на гвоздях слегка притупите мелкой наждачной бумагой. Процедура заключается в том, что ипликатор прижимается к чистой коже в районе больного места на 20–30 минут. Силу давления регулируйте сами, основываясь на своих ощущениях. Сначала может возникнуть боль, особенно в положении лежа на спине, но этого бояться не следует. Ипликатор предназначен для индивидуального использования, и содержать его надо в чистоте.

Липовый цвет

МИКРО- И МАКРОЭЛЕМЕНТЫ ЛИПОВОГО ЦВЕТА

Соцветия липы с прицветниками – «липовый цвет», как принято его называть, – содержат эфирное масло (0,05 %), в состав которого входят фарнезол; флавоноиды: кемпферол, акацетин, афзелин, кемпферитрин, тилирозид, кверцетин, тилианин, гесперидин, биозиды кемпферола, кверцетина, гербацетина, протоантоцианидины; дубильные вещества; сапонины; фенолкарбоновые кислоты; витамин С; каротин, полисахариды.

В соцветиях содержатся: зола – 6,16 %; макроэлементы (мг/г): калий – 23,60, кальций – 16,90, магний – 3,00, железо – 0,20; микроэлементы (мкг/г): марганец – 207,00, Си – 8,63, цинк – 29,00, кобальт – 0,48, молибден – 0,64, хром – 0,56, алюминий – 115,40, селен – 0,13, никель – 2,16, стронций – 25,50, свинец – 2,96, бор – 59,60, йод – 0,06.

Липовый цвет может накапливать марганец, которому принадлежит важная роль в жизнедеятельности любой живой клетки: многочисленные реакции углеводного, белкового и фосфорного обмена катализируются ферментами, активируемыми ионами марганца, в их числе карбоксилазы,

аминопептидазы, галактотрансферазы, аргиназы, щелочные фосфатазы. Марганец положительно влияет на образование и накопление терпеноидов, в том числе эфирных масел, стероидных и тритерпеновых сапонинов, а также сердечных гликозидов, гликоалкалоидов, фенольных производных.

Марганец необходим для выработки эритроцитов, нормального функционирования половых желез и опорно-двигательного аппарата, для образования прочного коллагена (главного белкового компонента хряща и кости), при ожогах, заживлении ран, особенно в случаях таких заболеваний, когда разрушаются некоторые органы (туберкулез, язвы, артриты и др.), в случаях костных переломов и повреждений кровеносных сосудов, повышает защитные функции организма.

Дефицит марганца отрицательно сказывается на стабильности мембран нервных клеток и нервной системы в целом, может привести к ослаблению и истончению костей, способствует возникновению сильных внутренних кровотечений.

Поскольку марганец участвует в усвоении сахара крови и в понижении его концентрации, постольку его дефицит может вызвать нетерпимость организма к сахару. Нехватка марганца приводит к вялому глюкозному и липидному метаболизму, к затвердению артерий, гипотиреозидизму, сахарному диабету, возрастанию риска сердечных заболеваний, приводит к звону в ушах.

Существует мнение, что с возрастом усвояемость марганца снижается, в то время как потребность в нем остается

прежней. Вследствие этого возникает неблагоприятный фон для развития различных заболеваний у лиц старшего и пожилого возраста, таких как злокачественные новообразования и сердечно-сосудистые заболевания, снижение иммунных функций организма, повышение общего содержания холестерина, образование тромбов, ослабление прочности сосудов и тканей, выпадение волос, ухудшение зрения, повышенная утомляемость, депрессивные состояния, бессонница, учащение простудных и инфекционных заболеваний. Для их профилактики и лечения полезно применять соцветия липы, содержащие большое количество марганца.

Когда люди теряют способность ликовать от радостных известий, когда они не в состоянии придти в восторг, это значит, что в клетках их мозга и нервов не хватает фенилаланина. Ведь только там, например, при получении радостных известий, вырабатываются так называемые нейротрансмиттеры – допамин и норадреналин, дающие нам ощущения счастья и радости. Чтобы быть веселым и радостным, человек должен постоянно пополнять «склады» фенилаланина и тирозина в своем организме. Прием в пищу соцветий липы уже через несколько недель заметно улучшит ваше настроение, вернет вам инициативность, энергию, творческие силы и живость мышления. Эйфория и не знающая границ радость, восторг и оптимизм станут вашими постоянными друзьями. Ведь счастье – это всего лишь простой биохимический процесс. «Сырьем» для него являются прекрасные со-

цветия липы.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛИПОВОГО ЦВЕТА

- Сосуды становятся более эластичными, что защищает их от атеросклероза – в этом заслуга флавоноидов.
- Липовый цвет помогает справиться с воспалительными процессами – в этом принимают участие дубильные вещества.
- Гликозиды в цветках обладают потогонным действием, поэтому чай, настои, отвары из них хороши при всех простудах.
- Мочегонный эффект – за счет своего состава применение липового цвета помогает выводить избыточную жидкость из организма, что в некоторых случаях способствует похудению, а также улучшает состояние при почечных заболеваниях и нарушенном обмене веществ.
- Успокаивающее действие цветков липы также известно: благодаря сильному запаху, они могут помочь в лечении всех видов неврозов, смягчить влияние депрессии, стрессов, успокаивать.
- За счет фитогормонов, т. е. веществ близких к женским половым органам, в составе соцветий липы вы сможете замедлить процессы старения, омолодите свой организм.

ПРИМЕНЕНИЕ ОТВАРА ИЗ ЦВЕТКОВ ЛИПЫ

Из цветков липы можно приготовить чудесный напиток с приятным ароматом, красивым золотистым цветом – липовый настой, обладающий оздоровительным действием: потогонным, бактерицидным, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным, противомикробным, мягчительным, успокаивающим. Препараты, приготовленные из липового цвета, улучшают выделение желудочного сока, увеличивают секрецию пищеварительных желез и облегчают отток желчи. Настой превосходно утоляет жажду. Настой из липового цвета способен помочь, если вас мучают головные боли, обморочные состояния, судороги, неврозы, стрессы. Перед заваркой сушеный липовый цвет слегка прожаривают для улучшения вкусового букета.

Отвар помогает **при коликах и менструальных спазмах**. В этих случаях принимают чай с цветками липы дважды в день через 20 минут после еды.

Настой липового цвета может **нейтрализовать мочевую кислоту**, если вы будете принимать ежедневно по три чашки чая в день. Но в период лечения следует применять только растительную пищу, это поможет более эффективно справиться с проблемой.

Эффективное средство при ревматизме в качестве вспомогательного средства, так как имеет противовоспалительное действие. Пьют липовый отвар по три чашки в день натощак. Также он полезен для снятия мышечных болей в случаях истощения, растяжений, при ушибах.

Липовый чай в состоянии снять **стрессовые состояния**. А выпивая по чашке липового чая после еды, и в особенности перед сном, вы сможете обеспечить себе спокойный и качественный сон. Еще на ночь можно принять расслабляющую ванну с отваром цветков липы. Это поможет улучшить состояние уставшей кожи и успокоить нервную систему.

Если у вас **снижен иммунитет**, то это можно поправить, принимая липовый чай с лимоном спустя двадцать минут после еды.

Липа – это очень действенный детоксикант в случаях **простуды и гриппа**. В этих случаях чай из липы пьют четыре раза в день минут за тридцать до еды. При фарингите, бронхите, ангине, трахеите, туберкулезе, а также сухом кашле – лечебные свойства липового цвета, как отхаркивающего средства, помогут справиться с этими проблемами. К тому же цветки липы обладают способностью усиливать защитные свойства нашего организма.

Отвар из цветков липы помогает разжижать кровь, чем помогает предотвратить **атеросклероз, тромбофлебит, инсульт, инфаркт.**

Имея флавоноиды, такие как tilarosidos, липовый настой обладает **мочегонным свойством**, хорошо работает при отеках, помогает вывести песок из почек, очистить организм от шлаков. При отечности и опухании суставов после травм или воспаления помогает снять отечность. Достаточно массировать отечные участки настоем с цветками липы и пить отвар три раза в течение дня. Эти процедуры помогут вывести лишнюю жидкость и убрать отеки.

Чай из цветков липы поможет **улучшить отток желчи**, тем самым обеспечив хорошее пищеварение и улучшив метаболизм.

При **головокружении, головной боли** и других болезненных ощущениях, в том числе невралгии, – вам в помощь отвар из цветков липы.

При **воспалительных процессах на коже** (фурункулах, ожогах, язвах на коже) – примочки из липового цвета помогут как можно быстрее восстановить кожу.

Многие женщины в период беременности отмечают, что простудными заболеваниями болеют чаще, чем в другое время. Липовый настой способен помочь справиться с простудой, не навредив ни матери, ни ее малышу.

Липовый цвет содержит многие женские гормоны, перенасыщение которыми нежелательно для представителей сильного пола.

Липовый цвет можно назвать «тайным оружием» прекрасного пола. Он отлично **регулирует гормональный фон**, стимулирует сексуальную активность, сохраняет красоту и продлевает молодость. Если происходит нарушение в менструальном цикле, он непостоянен, сбивается с привычного ритма, болезненный, то чай с липовым цветом может восстановить его. После 45 лет женщинам необходимо раз в полгода в течение месяца по утрам выпивать стакан липового чая – и не страшен будет климакс, он наступит значительно позже, чем у сверстниц, будет безболезненным, без кровотечений.

РЕЦЕПТЫ ОТВАРОВ, НАСТОЕВ И ЧАЯ ИЗ ЛИПОВОГО ЦВЕТА

Рецепт настоя: 10 г (3 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей

воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

При простудных заболеваниях и в профилактических целях особенно хорошо действуют следующие испытанные смеси.

- Липовый цвет 20,0;
- шиповник 10,0;
- черника сухая 10,0;
- соцветия ромашки 10,0.

1 ст. ложку с верхом смеси залить $\frac{1}{4}$ л кипящей воды, кипятить 1 минуту, процедить и при желании подсластить медом. Пить 2–3 чашки ежедневно.

- Цветки мальвы 15,0;
- липовый цвет 15,0;
- лист перечной мяты 10,0;
- соцветия ромашки 10,0.

1 ст. ложку с верхом смеси залить $\frac{1}{4}$ л кипящей воды и оставить в закрытой посуде на 10 минут. Процедить. Пить

умеренно теплым. Подсластить по вкусу.

- Цветки липы – 1 часть;
- цветки фиалки трехцветной – 1 часть;
- трава зверобоя – 1 часть;
- лист подорожника – 2 части;
- лист шалфея – 3 части.

Одну ст. ложку сбора залить 250 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Пить при бронхиальной астме в течение дня равными долями по своему усмотрению, можно до и после еды.

При пиелонефрите, цистите, резах в мочеиспускательном канале полезно пить липовый настой до еды по 100 мл трижды в день. При тромбофлебите в течение 1–2 месяцев пейте такой настой, он поможет разжижать кровь. При сахарном диабете можете облегчить свое состояние – пейте настой по 100 мл после еды.

При проблемах с гинекологией (кольпит, зуд, бели) также может помочь настой с цветками липы.

• Спринцевание готовится так: на 1 л кипящей воды берется 8 ст. ложек сухих соцветий, 8 часов дают настояться, пропускают через марлю. Перед спринцеванием настоем подогревается. Процедура прodelывается дважды в день в

течение двух недель. При необходимости можете повторить курс спустя 10 дней перерыва.

- Также гинекологические заболевания хорошо лечатся масляным экстрактом. Для его приготовления необходимо растереть цветки в кашицу, наполовину заполнить ими стеклянную банку и залить любым горячим растительным маслом по «плечики». Накрывать плотно крышкой и выставить на солнце на 3 недели. Помешивать деревянной ложкой 1 раз в сутки. На 22-й день процедить и перелить в удобную для использования посуду. Такой экстракт – лучшее средство от мастопатии. Он хорошо помогает и при трофических язвах, невралгических болях, подагре, суставном ревматизме. При эрозии шейки матки нужно через день ставить тампоны, смоченные в масляном экстракте липового цвета. За 5 дней до менструации не применять и начинать на 6-й день после ее окончания.

При стрессе поможет следующий рецепт липового чая:

- Нужно взять 1 ст. ложку липового цвета, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложку мяты, 1 ст. ложку пустырника. Залить травы 1 л кипятка, настоять 10–15 минут. Пить в течение всего дня. При желании можно добавить мед.

Чай для укрепления иммунитета:

- Положите в термос 2 ч. ложки липового цвета, 1 ч. ложку крапивы, немного зеленого сельдерея, 20 г корня имбиря,

можно добавить зубчик чеснока. Залить все горячей водой в термос, настоять и пить. Такой чай хорошо выводит вредные соли из организма, понижает холестерин, укрепляет иммунитет. Сосуды, сердце, легкие – с таким чаем все работает как надо.

Рецепт микстуры из липового цвета:

- Необходимо 2 ст. ложки цветков липы, льняного семени, неочищенных нарезанных семян тыквы, семян конопли, листьев ежевики, цветков черной бузины, травы зверобоя и 1 ст. ложка цветков ромашки. Смесь хорошо перемешивают и берут из нее 4 ст. ложки на 0,5 л воды, заваривают, настаивают 30–40 минут, процеживают и отжимают; принимают 4 раза в день за час до еды.

Рецепт липового настоя при катаре верхних дыхательных путей, бронхитах и простудных заболеваниях:

- Цветки липы, цветки бузины, малину сушеную или листья малины и шалфея перемешать в равном количестве. 2 ст. ложки данной смеси смешать со стаканом крутого кипятка и продержать под крышкой около одного часа. Пить на ночь перед сном в теплом виде.

При повышенной кислотности желудочного сока пьют следующий отвар:

- Смешать 20 г цветков липы, льняного семени, солодки (корня), аира болотного (корня), мяты перечной (листья), фенхеля (плодов). 10 г сбора залить 1 стаканом горячей воды и держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут, процедить, оставшееся сырье отжать. Объем довести до исходного кипяченой водой. Принимать по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

При воспалениях желудка, кишечных коликах, приступах желчно- и мочекаменной болезни, мочекишлом диатезе:

- Свежие цветки липы растереть в кашицу, смешать пополам с липовым медом и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день. Это лекарство можно заготовить впрок.

При бесплодии, маточных кровотечениях, цистуретритах готовят следующий отвар:

- 1 ст. ложку цветков липы залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день. Для приготовления настоя 1 ст. ложку цветков липы залить 1 ст. кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. При лечении бесплодия отвар или настой липового цвета полезно запивать стаканом козьего молока.

При воспалительных процессах полости рта и горла как смягчительное, дезинфицирующее, противовоспалительное средство полезен следующий настой:

- липа (цветки) – 2 части, цветки ромашки аптечной, тысячелистника – по 3 части. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Полоскать горло несколько раз в день.

Особо приготовленными отварами лечат бронхит, пневмонию, затяжной кашель:

- Возьмите 50 г липового цвета, 150 г березовых почек, 200 г оливкового масла, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ и 1,3 кг липового меда. Промытые кипяченой водой листья алоэ на 10 дней положите в холодильник. Для приготовления отвара сначала подогрейте и растопите до жидкого состояния мед, затем добавьте в него измельченные листья алоэ. В это же время отдельно в 1 л воды заварите березовые почки и липовый цвет, прокипятите в течение 1–2 минут. Процеженный и отжатый отвар соедините с остывшим медом, размешайте до однородной массы и разлейте в заранее приготовленные бутылки из темного стекла, добавив в каждую бутылку равное количество оливкового масла. Средство храните в прохладном месте, перед употреблением взбалтывайте, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

- Смешайте 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ (больным со слабым сердцем алоэ не реко-

мендуется), 200 мл оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г липового цвета. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положите на 10 дней в холодное и темное место. Растопите мед и положите в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарьте. Отдельно заварите в двух стаканах воды березовые почки и липовый цвет, прокипятите 1–2 минуты. Процеженный и отжатый отвар нужно вылить в остывший мед, размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывайте.

- Смешайте цвет липы – 2 ч., лист эвкалипта – 2 ч., лист крапивы – 4 ч., цвет зверобоя – 1 ч. Одну ст. ложку сбора нужно залить 200 мл крутого кипятка, настоять, укутав, 20 минут, процедить. Этот сбор имеет бодрящее действие, поэтому его нужно принять за 3 часа до сна. Если есть какое-то заболевание, связанное с опухолью, то принимать этот сбор не нужно.

При панкреатите и других заболеваниях поджелудочной железы для лучшего оттока желчи поможет отвар:

- 2 ст. ложки цветков липы залейте стаканом кипятка, нагрейте на слабом огне в течение 15 минут, охладите и процедите. Принимайте отвар горячим по 1–2 стакана 2–3 раза в день после еды.

Отвары липы для лечения гриппа и простуды:

- Цветки липы и весенние ветки или листья черной смородины смешать в равных частях. 1 щепотку смеси залить 1,5 стакана кипятка, нагревать 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану в теплом виде как чай 3–4 раза в день.

- Цветки липы и листья мать-и-мачехи смешать в равных частях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час и процедить. Принимать теплым по ½ стакана 3–4 раза в день.

- Цветки липы, цветки бузины, листья мяты перечной смешать в равных частях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать горячим как чай в 2 приема.

- Смешать липу (цветки) – 1 часть и ягоды малины – 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

- Возьмите по 70 г липового цвета, цвета таволги вязолистной, листьев малины, травы чабреца и по 100 г травы шалфея и буквицы. Положите 3 ст. ложки смеси в термос, залейте 3 стаканами кипятка и настаивайте всю ночь. Принимайте по 1 стакану 2–3 раза в день за час до еды.

- Нужно смешать поровну кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет и плоды шиповника. Заварить 1 стаканом кипят-

ка 1 ч. ложку смеси, настоять 10 минут и кипятить 5 минут на малом огне. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

- Необходимо взять липовый цвет – 20 г, шиповник – 10 г, чернику сухую 10 г, соцветия ромашки 10 г. 1 ст. ложку с верхом смеси залить $\frac{1}{4}$ л кипящей воды, кипятить 1 минуту, процедить и при желании подсластить медом. Пить 2–3 чашки ежедневно.

- Смешать цветки мальвы – 15 г, липовый цвет 15 г, лист перечной мяты – 10 г, соцветия ромашки 10 г. 1 ст. ложку с верхом смеси залить $\frac{1}{4}$ л кипящей воды и оставить в закрытой посуде на 10 минут. Процедить. Пить умеренно теплым. Подсластить по вкусу.

Также из цветков липы можно приготовить потогонный настой:

- Нужно заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку цветков липы и бузины черной (можно также корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы) и кипятить их в течение 1–3 минут. Нужно знать, что при хорошем потении кожи почки частично отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, т. к. в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ. Сильной потогонностью мы добиваемся освобождения почек от работы и даем им в режиме отдыха немного отрасти. Если каждую неделю будут проводиться подобные процедуры, то почки оздоровятся, а ваш

организм в целом окрепнет и станет более жизнедеятельным.

При цистите полезен следующий рецепт:

- 3 ст. ложки сухих цветков залейте литром горячей воды, настаивайте час, процедите. Выпивайте по два стакана напитка в течение дня на протяжении трех-пяти дней.

При заболеваниях мочевого пузыря нужно смешать по 20 г липового цвета, измельченной коры дуба и листьев толокнянки. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 30 минут и процедить. Выпивать по 1 стакану теплого отвара по вечерам.

Хорошим **противосудорожным действием** обладает спиртовая настойка соцветий липы, которая готовится следующим образом:

- Наполнить банку доверху рыхлым слоем свежесушенных соцветий, не трамбуя их, и залить водкой до самого края; настаивать 2–3 недели. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, а перед сном увеличивать дозу до 1 ст. ложки.

При подагре и мышечных болях готовят следующий настой:

- Смешать 10 г семян каштана конского, 30 г цветков черной бузины и 30 г липового цвета, залить 1 стаканом кипят-

ка 1 ст. ложку этой смеси, настоять 1 час, процедить. Пить по 2 стакана в день.

При болях в коленных суставах необходимо:

- Смешать по 20 г липового цвета, травы золототысячника и зверобоя и цветков черной бузины. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, настоять 2 часа, процедить и принимать по 2 стакана в день.

Рецепт липового настоя **при ожирении** (для уменьшения излишков жировых накоплений):

- Нужно смешать в равных количествах цветки бузины черной, ромашки аптечной, липовый цвет, плоды фенхеля и лист мяты перечной, поместить смесь в эмалированную посуду, залить кипятком в соотношении 1:20 (на 1 часть сырья 20 частей воды), закрыть крышкой и поставить в кастрюлю или посуду большего размера с водой. На такой водяной бане, помешивая, подержать отвар 15 минут, потом остудить и процедить. Принимать по одному стакану 2–3 раза в день в течение 8—10 недель.

При ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах готовят следующую ингаляционную смесь:

Эвкалипт прутовидный (листья) 20,0, календула лекарственная (цветки) 15,0, шалфей лекарственный (листья) 15,0, ромашка аптечная (цветки) 10,0, девясил высокий

(корни) 10,0, солодка голая (корни) 10,0, липа сердцелистная (цветки) 10,0, багульник болотный (трава) 10,0.

Необходимо заваривать по 3 ст. ложки на 2 литра кипятка, и, накрывшись, больной должен вдыхать лечебные пары. После ингаляций вытираться насухо, лечь в постель и беречься от переохлаждения до полного выздоровления.

При заболеваниях щитовидной железы рекомендуются следующие сборы:

Сбор № 1.

Девясил высокий (корни) – 1 ч.

Липа сердцелистная (цветки) – 1 ч.

Мята перечная (листья) – 1 ч.

Фиалка трехцветная (трава) – 1 ч.

Зверобой продырявленный (трава) – 2 ч.

Подорожник большой (листья) – 2 ч.

Ромашка аптечная (цветки) – 2 ч.

Шиповник коричный (плоды) – 2 ч.

Сушеница топяная (трава) – 3 ч.

Необходимо взять 10 г сбора, залить 500 мл кипятка, настаивать 8—10 часов, отжать, процедить. Принять весь настой в течение дня в 3 приема до еды.

Сбор № 2.

Липа сердцелистная (цветки) – 3 ч.

Календула лекарственная (цветки) – 3 ч.

Подорожник большой (листья) – 2 ч.

Горец почечуйный (трава) – 2 ч.

Ромашка аптечная (трава) – 2 ч.

Тысячелистник обыкновенный (трава) – 1 ч.

Горец птичий (трава) – 1 ч.

Укроп огородный (плоды) – 1 ч.

Мята перечная (листья) – 1 ч.

Необходимо взять 10 г сбора, залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

Для **стимуляции обмена веществ** рекомендуется следующий сбор:

Фенхель обыкновенный (плоды) – 1 г

Ромашка аптечная (цветки) – 15 г

Липа сердцелистная (цветки) – 15 г

Бузина черная (цветки) – 20 г

Мята перечная (листья) – 20 г

Принимать по 2–3 стакана настоя в день. Курс лечения 8—10 недель.

При кори готовят следующий отвар:

- Нужно смешать цветки липы, траву лапчатки гусиной, листья ежевики и траву золототысячника в соотношении 2:2:3:3. Столовую ложку полученной смеси залить 0,25 л теплой воды. В эмалированной посуде под крышечкой постепенно довести до кипения и кипятить в течение 3–4 минут. Настоять 10 минут, процедить. Давать детям по 2 ст. ложки 3 раза в день.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Наружно настой липового цвета применяется в виде примочек и припарок при воспалении геморроидальных узлов, отеках, язвах, ревматизме и подагре, при заболеваниях женских половых органов и для протирания лица при жирной коже.

Также можно приготовить лечебную ванну. Берется 100 г высушенных соцветий и 2 л холодной воды, 10 минут настаивается, варится 5 минут на небольшом огне, затем отстаивается 10 минут, процеживается и выливается в предварительно подготовленную ванну с водой. Ванна полезна для снятия спазмов кишечника, кишечной колики, смягчает проявления подагры и суставного ревматизма.

Чтобы приготовить целебный компресс, смешайте 500 мл горячей воды и 4 ст. ложки цветков липы, вскипятите и ва-

рите 15 минут. Остудите, процедите.

При головной боли воспользуйтесь свежими листьями липы – прикладывайте их как компресс на голову. **При кровоточивости десен** очень полезно полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Нужно смешать 2 части порошка коры дуба и 1 часть липового цвета, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. ложку смеси, греть на огне 3 минуты и процедить после остывания.

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ: ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Каким бы вкусным и ароматным для вас ни был липовый чай, не забывайте, что он ценен за свои лечебные свойства, потому им не стоит полностью заменять другие напитки. Пейте его время от времени как лечебное средство, ведь за счет потогонного, мочегонного эффекта такого средства чрезмерные дозировки настоев, отваров либо чая способны отразиться на состоянии сердца, увеличив на него нагрузку. А также негативно повлиять на состояние ваших почек и зрение.

Если у вас кровь плохо сворачивается, не употребляйте липу, она будет активно разжижать кровь.

Что касается аллергической реакции на липовый цвет и индивидуальной непереносимости – это также вполне возможно, хотя и довольно редко встречается.

Не стоит также забывать, что качество сырья, из которого вы будете готовить настои, чай и отвары, имеет огромное значение. Если липовый цвет собирался не в экологически чистых местах, ваш организм при применении средств на его основе будет накапливать вредные вещества и токсины, не улучшая, а ухудшая здоровье. Таким образом, мы с вами подошли к правилам сбора липового цвета.

КОГДА И КАК ПРАВИЛЬНО СОБИРАТЬ ЦВЕТКИ ЛИПЫ?

Учитывая то, что период, когда липа цветет, очень короток – каких-то 10–15 дней, нужно торопиться. Примерно под конец июня – в начале июля липа начинает цвести. Время для сбора липового цвета нужно отслеживать: если вы заметите большое количество цветков в соцветии вместе с бутонами – такие цветки и собирайте, они накопили все лечебные свойства. Если опоздали и собрали более поздние цветки, в них практически не осталось ничего лечебного.

КОГДА СОБИРАТЬ ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ

С 10 часов и до 12 в сухую, а хорошо еще и жаркую погоду – идеальное время для сбора липового цвета. Если же прошел дождь, либо выпала роса, качество собираемого сырья

значительно ухудшается. Не собирайте цветки, которые уже повреждены (насекомыми или ржавчиной).

Не думайте, что в городе и вдоль автомагистралей можно собрать качественное сырье. Только липы в лесопосадках или в парке, а еще лучше далеко за городом, вдали от выхлопных газов, могут дать полезный липовый цвет. Не думайте также, что соцветия можно будет потом отмыть от загрязнений – промытые цветки липы уже не принесут никакой пользы, потому-то и совет собирать их в сухую погоду.

КАК СУШИТЬ ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ

Не сушите липовый цвет под прямыми лучами солнца – они разрушат все лечебные свойства сырья. Цветки высушите под навесами, в хорошо проветриваемом помещении на бумажном полотенце, плотной ткани или просто листе бумаги. Каждый день перемешивайте цветки – это поможет им высушиваться более равномерно и не позволит загнить. Когда цветоносы становятся ломкими, ваше «лекарство» готово. 1 кг свежих цветков даст приблизительно 300 г сухих. Сохраняется высушенный липовый цвет в мешочках из бумаги либо в стеклянной банке. Если цветки хранить правильно, то они сэкономят свои лечебные свойства на протяжении двух-трех лет.

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

В первую очередь скинуть лишний вес липовый цвет поможет людям с избытком жидкости в организме, ведь он обладает достаточно сильным мочегонным эффектом. Чрезмерное количество жидкости, а также вызванные им отеки – явление нередкое. Причиной ему могут быть как серьезные болезни, в том числе почек, сердца, сосудов, печени, так и неправильное питание, малоактивный образ жизни.

Перед тем как начать принимать для похудения липовый цвет, нужно обязательно посетить врача, поскольку он дает большую нагрузку на сердце и строго противопоказан людям с кардиологическими заболеваниями.

В случае борьбы с отеками цветки (15 г на кружку) заваривают кипятком. Такой липовый чай помогает не только вывести избыток жидкости, но и облегчает усваивание пищи. Пить его нужно за 20–30 минут до еды. Крайне не рекомендуют после чашки этого напитка отправляться на улицу.

ВЛИЯНИЕ НА ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН

Многие женщины принимают липовый чай, чтобы отсрочить климакс либо же облегчить плохое самочувствие, вызванное сильными гормональными изменениями.

Вообще же излишние жировые отложения на теле женщины могут быть напрямую связаны с ее гормональным фоном. Так эстроген, в нормальных количествах придающий формам привлекательный округлый вид, при чрезмерной выработке способен значительно увеличить количество запасов энергии в области бедер и внизу живота. При этом, даже изводя себя строгими диетами и упорными тренировками, женщины не могут привести в нормальное состояние проблемные места.

Цветы липы содержат так называемые фитогормоны, которые способны влиять на гормональный фон, увеличивая количество эстрогена. Именно поэтому перед их приемом нужно проконсультироваться с гинекологом-эндокринологом, который назначит необходимые анализы.

Людам с ожирением рекомендуется принимать цветки липы для похудения в перемолотом виде. Употребляют такой порошок по 1 ч. ложке трижды в день.

Отвар из соцветий липы с прицветными листочками характеризуется, как и корень валерианы, успокаивающим действием. Сок, настой или отвар соцветий применяют при таких заболеваниях, как корь, неврозы, бесплодие, кровотечение, ревматизм, мочекаменная болезнь, эпилепсия, обмороки, судороги.

Кроме того, можно сочетать цветки липы для похудения с другими травами для похудения, например, с бузиной, мятой, укропом, зверобоем, ромашкой. Нужно взять по 30 г

цветков липы, мяты и бузины черной, к ним добавить 90 г семян укропа. Из полученной смеси взять 90 г и залить кипятком (200 мл). Дать настояться 30 минут в термосе, после чего процедить и употреблять утром, днем и вечером перед едой по 50 мл. При этом нужно отметить, что каждый день настой должен быть свежим.

ЛЕЧЕБНЫЕ НАПИТКИ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

• Гречишный напиток

Для приготовления напитка используют свежие цветущие верхушки гречихи посевной. Из 60–70 г свежих листьев и цветков гречихи готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г сухих цветков и листьев боярышника колючего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежих цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя гречихи посевной, 1 л боярышника колючего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• Пасленовый напиток

Для приготовления напитка используют только полностью созревшие плоды паслена черного. 60–70 г полностью со-

зрелых плодов паслена черного измельчают и заливают 1 л воды, доводят до кипения, кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г сухих листьев и цветков боярышника колючего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежих цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара плодов паслена черного, 1 л настоя боярышника колючего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

• **Синюховый напиток**

Для приготовления напитка используют свежие корни с корневищами синюхи голубой. 60–70 г свежих корней с корневищами тщательно моют в проточной холодной воде, измельчают и заливают 1 л воды. Доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г сухих листьев и цветков душицы обыкновенной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежих цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара корней с корневищами синюхи голубой, 1 л настоя душицы обыкновенной, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. При-

менение: по 30–40 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

• **Терновый напиток**

Для приготовления напитка используют свежие созревшие плоды терна колючего. Плоды сортируют, тщательно моют и отжимают сок. Сок отстаивают 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема 1 л. 60–70 г свежих плодов боярышника колючего заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежих цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара плодов терна колючего, 1 л отвара плодов боярышника колючего, стакан жидкого липового меда, 1 л настоя цветков липы, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Черничный напиток**

Для приготовления напитка используют полностью созревшие ягоды черники обыкновенной. Ягоды черники сортируют, моют в холодной воде и отжимают сок. Сок отстаивают 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема 1 л. 60–70 г сухих корневищ лапчатки прямостоячей заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежих цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л черничного со-

ка, 1 л отвара корневищ лапчатки прямостоячей, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

ЛЕЧЕБНЫЕ НАПИТКИ ПРИ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

• Посконниковый напиток

Для приготовления напитка используют верхушки посконника обыкновенного во время его цветения. Из 70–80 г цветущих верхушек посконника обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. 50 г плодов шиповника коричневого и корневищ пырея ползучего заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя посконника обыкновенного, 1 л отвара шиповника коричневого и пырея ползучего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• Пыреевый напиток

Для приготовления напитка используют корневища пырея ползучего. 80–90 г измельченных, промытых корневищ

пырея ползучего заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. 60–70 г плодов боярышника колючего и шиповника коричневого заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара корневищ пырея ползучего, 1 л отвара плодов боярышника и шиповника, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Репейниковый напиток**

Для приготовления напитка используют листья и цветущие верхушки репейника обыкновенного. 100 г свежих листьев и цветущих верхушек репейника заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 5–10 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежих цветущих верхушек подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара репейника обыкновенного, 1 л настоя подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день

за 30 минут до еды.

• **Фиалковый напиток**

Для приготовления напитка используют все растение. 80–90 г свежей фиалки душистой заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. 60–70 г свежей травы репейника обыкновенного заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 5—10 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара фиалки душистой, 1 л отвара репейника обыкновенного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 20–40 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

• **Акациевый напиток**

Для приготовления напитка используют цветки акации белой. Можно использовать их как в свежем, так и в высушенном виде. Заготавливать их целесообразней всего в начале цветения. Из 70–80 г свежих цветков акации белой готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г сухой травы подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л

настоя акации белой, 1 л настоя подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–50 мл 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

• **Арбузный напиток**

Для приготовления напитка используют свежие созревшие плоды арбуза обыкновенного. Из плодов арбуза отделяют мякоть, отжимают сок, отстаивают его 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежих цветущих верхушек вереска обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа. Фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л арбузного сока, 1 л настоя вереска обыкновенного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Гравилатовый напиток**

Для приготовления напитка используют корни с корневищами гравилата городского. Целесообразно заготавливать их ранней весной или поздней осенью. Корни с корневищами гравилата городского тщательно моют в холодной проточной воде и измельчают. 60–70 г корней гравилата городского заливают 1 л воды и доводят до кипения. Кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г сухой травы зубровки ду-

шистой готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара гравилата городского, 1 л настоя зубровки душистой, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• Грушевый напиток

Для приготовления напитка используют полностью созревшие плоды груши обыкновенной. Свежие плоды груши перебирают, отделяя поврежденные, затем тщательно моют в холодной проточной воде, отжимают сок. Сок отстаивают 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема 1 л. Вторым компонентом напитка используют пастеризованный березовый сок. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л грушевого сока, 1 л березового сока, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• Дынный напиток

Для приготовления напитка используют полностью созревшие плоды дыни обыкновенной. Плоды дыни моют, очищают от косточек. Отжимают сок, настаивают его 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема

1 л. 70–80 г свежих плодов шиповника коричневого моют, измельчают, заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л сока дыни обыкновенной, 1 л отвара шиповника коричневого, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Зверобоевый напиток**

Для приготовления напитка используют свежие цветущие верхушки зверобоя продырявленного. 60–70 г свежих цветущих верхушек зверобоя заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г травы тысячелистника обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара зверобоя продырявленного, 1 л настоя тысячелистника обыкновенного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Морковный напиток**

Для приготовления напитка используют полностью созревшие семена моркови дикой. Из 60–70 г спелых семян моркови дикой готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежих цветущих верхушек вереска обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя семян моркови дикой, 1 л настоя вереска обыкновенного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта.

• Мятный напиток

Для приготовления напитка используют верхушечные стебли и листья. Целесообразно заготавливать сырье перед цветением растения. Из 60–70 г свежих листьев и верхушечных стеблей мяты перечной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. 70–80 г свежих цветущих верхушек репейника обыкновенного заливают 1 л воды и доводят до кипения, кипятят 5–10 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя мяты перечной, 1 л отвара репейника обыкновенного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 2–3 раза в день.

• Напиток из душицы

Внимание: мужчинам противопоказан!

Для приготовления напитка используют цветущие верхушки душицы обыкновенной. Из 50 г свежих цветущих верхушек душицы обыкновенной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г свежих цветущих верхушек подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя душицы обыкновенной, 1 л настоя подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

• Подмаренниковый напиток

Для приготовления напитка используют все растение во время его цветения. Из 60–70 г свежего подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежего тимьяна обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя подмаренника настоящего, 1 л настоя тимьяна обыкновенного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого

липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Подорожниковый напиток**

Для приготовления напитка используют листья подорожника ланцетолистного. Из 70–80 г измельченных свежих листьев подорожника ланцетолистного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г высушенных листьев и цветков боярышника колючего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя подорожника ланцетолистного, 1 л настоя боярышника колючего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

ЛЕЧЕБНЫЕ НАПИТКИ ПРИ БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

• **Бузиново-цветочный напиток**

Для приготовления напитка используют свежие и высушенные цветки бузины черной. Собирают их во время цветения. Из 60–70 г свежих цветков бузины готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежих листьев Melissa лекарствен-

ной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя бузины черной, 1 л настоя Melissa лекарственной, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Вересковый напиток**

Для приготовления напитка используют свежие верхушки вереска обыкновенного. Из 50 г свежей цветущей травы вереска обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г свежей травы Melissa лекарственной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя вереска обыкновенного, 1 л настоя Melissa лекарственной, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–60 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Вишневый напиток**

Для приготовления напитка используют свежие, полностью созревшие плоды вишни обыкновенной. Созревшие плоды вишни сортируют, моют в проточной воде, отжимают сок. Сок отстаивают 4 часа, фильтруют несколько раз через

марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г свежей травы мяты перечной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л вишневого сока, 1 л настоя мяты перечной, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• Инжирный напиток

Для приготовления напитка используют плоды инжира. 80–90 г плодов инжира заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут., настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г свежей травы тысячелистника обыкновенного и сухой травы, цветков и листьев боярышника колючего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара инжира, 1 л настоя тысячелистника обыкновенного и боярышника колючего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

• Овсяный напиток

Для приготовления напитка используют зерно овса посевного. 160–170 г овса посевного заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, филь-

труют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежей травы люцерны серповидной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара овса посевного, 1 л настоя люцерны серповидной, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Рябиновый напиток**

Для приготовления напитка используют полностью созревшие плоды рябины обыкновенной. 60–70 г промытых плодов рябины заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. 50 г корней цикория тщательно моют в холодной проточной воде, измельчают и заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара плодов рябины обыкновенной, 1 л отвара корней цикория, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Укропный напиток**

Для приготовления напитка используют свежие листья растения. Из 60–70 г измельченных свежих листьев укропа душистого готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из вымытых, измельченных плодов огурцов посевных отжимают сок, отстаивают 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г цветков липы готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя укропа душистого, 1 л огуречного сока, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 20–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

ЛЕЧЕБНЫЕ НАПИТКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГАСТРИТА

• **Земляничный напиток**

Для приготовления напитка используют свежие созревшие плоды земляники лесной. Собранные плоды земляники перебирают, моют и отжимают сок. Сок земляники лесной отстаивают 4 часа, фильтруют несколько раз через марлю и доводят до объема 1 л. 60–70 г цветущих корзинок цмина песчаного заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю, доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий

готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л земляничного сока, 1 л отвара цмина песчаного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Золототысячниковый напиток**

Для приготовления напитка используют все растение. Заготавливают его во время цветения. Из 50 г свежей травы золототысячника обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежих цветков и листьев Melissa лекарственной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа и доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя золототысячника обыкновенного, 1 л настоя цветков и листьев Melissa лекарственной, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 40–50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Зубровковый напиток**

Для приготовления напитка используют свежую траву зубровки душистой. Из 50 г свежей травы зубровки душистой готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежей цветущей травы подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объе-

ма 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя зубровки душистой, 1 л настоя подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Зубровниковый напиток**

Для приготовления напитка используют все растение во время цветения. Из 60–70 г зубровника обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежих цветущих корзинок тысячелистника обыкновенного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя зубровника обыкновенного, 1 л настоя тысячелистника обыкновенного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Калгановый напиток**

Для приготовления напитка используют корни с корневищами лапчатки прямостоячей (калгана). Корни с корневищами лапчатки прямостоячей тщательно моют в холодной проточной воде и измельчают, готовят отвар. 80–90 г зубровки душистой заливают 1 л воды, доводят до кипения и ки-

пятят. 10–15 корней с корневищами девясила высокого заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г сухой травы подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара калгана, 1 л отвара зубровки, 1 л отвара корней с корневищами девясила высокого, 1 л настоя сухой травы подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Калиновый напиток**

Для приготовления напитка используют плоды калины обыкновенной, собранные в сентябре – октябре, желатель-но после первых заморозков. Плоды калины обыкновенной сортируют, тщательно моют. Затем отжимают сок, отстаивают его 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 60–70 г свежих корней с корневищами гравилата городского готовят отвар, настаивают 4 часа, фильтруют и до-водят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л сока калины обыкновенной, 1 л отвара корней с корневищами гравилата городского, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липо-

вого меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 40–50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Абрикосовый напиток**

Противопоказание: сахарный диабет, целлюлит.

Готовится из сока зрелых абрикосов и настоя листьев мяты перечной. Плоды абрикосов тщательно моют, отделяют мякоть и отжимают сок. Отстаивают его 4 часа, фильтруют, доводят до объема 1 л. Еще раз профильтровывают через марлю. Из 2 ст. ложек сухих измельченных листьев мяты готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют и доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л сока, 1 л настоя мяты, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Настаивают 3 суток, ежедневно встряхивая 2–3 раза. Отстаивают 2 дня, фильтруют и расфасовывают в бутылки по 0,5 л. Герметически укупоривают и хранят в прохладном сухом месте (до 2 лет). Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Аировый напиток**

Для приготовления напитка используют недавно выкопанные корневища аира болотного. Целесообразно заготавливать их ранней весной или поздней осенью. Корневища тщательно моют в проточной воде, затем измельчают. 50 г корневищ заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и

доводят до объема 1 л. Из 2 ст. ложек сухой травы зубровки душистой готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют и доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара корневищ аира болотного, 1 л настоя зубровки душистой, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 20–30 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Базеликовый напиток**

Для приготовления напитка используют свежие цветущие верхушки растений. Из 50 г свежих цветущих верхушек базилика обыкновенного готовят настой (1:20), фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30 г свежей цветущей травы душицы обыкновенной готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю, доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя свежих цветущих верхушек базилика обыкновенного, 1 л настоя цветущей травы душицы обыкновенной, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Бедренцевый напиток**

Для приготовления напитка используют корни с корневищами растения. Целесообразно заготавливать их ранней

весной или поздней осенью. Корни с корневищами тщательно моют в холодной проточной воде, измельчают 2 ст. ложки корней с корневищами бедренца камнеломкового, заливают 1 л кипятка и кипятят 10–15 минут, затем настаивают 4 часа, фильтруют через марлю, доводят до объема 1 л. Из 2 ст. ложек кипрея узколистного готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют и доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара корней с корневищами бедренца камнеломкового, 1 л настоя кипрея узколистного, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• Брусничный напиток

Для приготовления напитка используют полностью созревшие ягоды брусники обыкновенной. Собранные ягоды брусники обыкновенной тщательно моют в холодной проточной воде, выбрасывают поврежденные гнилью и плесенью, затем выдавливают сок. Отстаивают его 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Еще раз профильтровывают. Из 2 ст. ложек травы подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л сока брусники обыкновенной, 1 л настоя подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

новенной, 1 л настоя подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Девясилковый напиток**

Для приготовления напитка используют выкопанные ранней весной или поздней осенью корни с корневищами девясила высокого. Корни с корневищами девясила тщательно моют в холодной проточной воде и измельчают. 50 г корней с корневищами девясила высокого заливают 1 л воды, доводят до кипения и кипятят 10–15 минут, настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 30–40 г сухой травы подмаренника настоящего готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л отвара корней с корневищами девясила высокого, 1 л настоя сухой травы подмаренника настоящего, 1 л настоя цветков липы, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

• **Липовый напиток**

Для приготовления напитка используют липовый цвет. Из 70–80 г свежих липовых соцветий готовят настой (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Из 50 г свежей цветущей душицы обыкновенной гото-

вят настоек (1:20), настаивают 4 часа, фильтруют через марлю и доводят до объема 1 л. Смешивают 1 л настоя липового цвета, 1 л настоя душицы обыкновенной, стакан жидкого липового меда, 1 л 96 %-ного спирта. Применение: по 30–40 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

• **Медово-липовый напиток**

Напиток обладает следующими полезными свойствами:

Убивает многие болезнетворные бактерии и микроорганизмы. Выводит мокроту из организма. Приводит в норму повышенное артериальное давление. Приводит в порядок нестабильный эмоциональный фон. Положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему. Облегчает симптомы протекания болезней почек. Помогает справиться с заболеваниями мочеполовой системы, вызванными попаданием инфекции. Положительно воздействует на состояние зубов и десен. Помогает справиться с простудными инфекциями. Облегчает симптомы при геморрое. Помогает справиться с язвами ЖКТ. Улучшает работу пищеварительной системы. Помогает справиться с гепатитами. Способствует заживлению послеожоговых ран. Избавляет от угревой сыпи. Помогает справиться с пищевыми отравлениями. Выводит лишнюю жидкость из организма. Замедляет процессы старения, омолаживая полностью весь организм, данное действие липовый напиток оказывает именно на женщин, так как он богат веществами, сходными по своему составу с женскими гормонами. Способствует разглаживанию морщин. На-

лаживает менструальный цикл. Снимает воспаление, которое происходит в мочеполовой системе женщины. Помогает легче переносить проявления климакса. Снимает болезненные ощущения во время менструации. Помогает справиться с симптомами ПМС.

Ингредиенты: 1 л воды; 100 г липового меда; по 2 ч. ложки цветков липы, зверобоя, боярышника, таволги вязолистной, медуницы, вишни, яблони, рябины красной, калины, ирги, черемухи, одуванчика, кипрея, шалфея.

Способ приготовления: залить смесь цветков кипятком, плотно накрыть крышкой и оставить настаиваться в течение часа. Потом процедить настой и добавить к нему мед. Этот напиток можно подавать горячим и холодным. Пить такой напиток можно в любое время дня.

Пыльца липы

Пыльца лечит печень и заболевания желчевыводящих путей, регулирует работу пищевода, лечит заболевания коронарных сосудов сердца, нормализует давление, лечит простуду, улучшает зрение, предохраняет от рахита, помогает при бесплодии, возбуждает выделение гормонов в половых железах, лечит аденому, простатит, поддерживает беременность, регулирует углеводный и жировой обмен, повышает содержание гемоглобина в крови, способствует росту, укрепляет волосы, регулирует сон, улучшает кожу, помогает концентрации внимания и усиливает умственную деятельность, предохраняет от усталости, тонизирует физическую форму, является отличным гериатрическим средством, уменьшает головные боли, увеличивает устойчивость к стрессам, используется как натуральное средство для достижения спортивных успехов, ускоряет выздоровление, имеет бактерицидные свойства. Поэтому добывание пыльцы цветков липы должно вызвать у вас огромный интерес.

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.