



Татьяна Литвинова

**Лекарственные растения.  
Православный целебник**

«Издательство АСТ»

2011

## **Литвинова Т. А.**

Лекарственные растения. Православный целебник /  
Т. А. Литвинова — «Издательство АСТ», 2011

Лекарственные растения помогают при многих болезнях. Траволечением испокон века занимались христианские целители. В этой книге вы найдете проверенные временем рецепты, применяемые народными и монастырскими целителями для лечения болезней сердца, суставов, желудочно-кишечного тракта, простудных, нервных и других болезней. Также в книге помещены молитвы, с которыми обращаются к святым и преподобным православным спасителям. Страницы книги помогут вам обрести телесную бодрость и утешить душу христианской молитвой. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

## Содержание

Предисловие	5
Глава 1	8
Обиход церковного лечения: созвучие трав в православных текстах	8
Традиции сбора и заготовки лечебных трав	10
Глава 2	11
Лечение насморка	12
Вдыхание летучих веществ лука и чеснока	12
Луковые капли	12
Луковый компресс	12
Лук с медом против насморка	12
Луковое масло	12
Капли из листьев каланхоэ	13
Капли из листьев каланхоэ и алоэ	13
Капли из водного раствора каланхоэ	13
Капли из целебного масла	13
Капли из сока алоэ	13
Капли из сока алоэ и растительного масла	14
Капли из сока мать-и-мачехи	14
Настой из листьев мяты перечной	14
Отвар из листьев алтея и эвкалипта	14
Эвкалиптовые капли	14
Масло эвкалипта	15
Раствор меда в соке красной свеклы	15
Капли из свежей свеклы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Татьяна Литвинова

## Лекарственные растения. Православный целебник

### Предисловие

«Он исцелял молитвой недугующих, подавая им зелие от своей пищи, и спас лечца-армянина», – таким стихом начинается глава «Житие преподобного отца нашего Агапита, врача безмездного» в Патерике Печерском.

Начало монашеской жизни на Руси положил основатель Киево-Печерской лавры преподобный отец Антоний. Он подвизался в искусстве врачевания на горе Афон. С ним это искусство пришло в Киевскую Русь. Именно об этом драгоценном знании врачевания и повествует в Киево-Печерском Патерике монах Поликарп. По свидетельству монаха, отец Антоний «исцелял больных пищей своей, а они думали, что получают от него лечебное зелье, и выздоравливали его молитвою». Этой пищей была похlebка из трав.

Дар врачевания унаследовал ученик отца Антония – отец Агапит. Попав в монастырь, он ни разу не покинул своей кельи. Но слава о нем шагнула далеко за пределы Киева. Агапит излечил киевского князя Владимира, поскольку прекрасно знал, «каким зельем лечится какой недуг». Когда Владимир Мономах попросил у преподобного лекарской помощи, посыльный принес ему целительное снадобье. Князь выпил его, стал здоров и сам пришел в монастырь, чтобы отблагодарить своего спасителя. Денег отец Агапит не взял, а князь вряд ли догадался, сколь горячи были молитвы, в которых преподобный врачеватель подвизался день и ночь во имя княжьего исцеления.

Врач-армянин, язычник, о котором упоминает Патерик, лишился заработка, оттого что больные стали искать спасения только у пещеры о. Агапита. Разъяренный язычник, знавший пропорции смешения полезных и смертельных снадобий, выдумывал способ отравить преподобного, но однажды узнав его близко – сделался христианином.

Так называемые шпитали – лечебницы – при монастырях стали создаваться спустя столетие после Крещения Руси. Древнерусские монахи пользовали больных травяными сборами, и вскоре киевские князья стали обращаться к ним, а не к лекарям-иностранцам.

В народе сохранялась слава о православных врачевателях – и эта слава дошла до наших дней. «Возлюбленный врач наш» – так называл первого христианского врачевателя, евангелиста Луку, апостол Павел.

Через три столетия, когда начались жестокие гонения на христиан, великомученик врач Пантелеймон не раз повторит слова апостола Павла: «Смерть, где твое жало?»

Врачевание именем Христовым в те горькие времена нередко стоило жизни.

До императора дошла весть о великой славе врача Пантелеймона, лечившего безмездно, то есть бесплатно. Нуждающихся в помощи святой Пантелеймон лечил с Христовым именем, с которым и принял вскоре жестокую смерть.

Казни, одна за другой изобретаемые могучим правителем для смиренного врача, оказались бессильны: святого не брал меч, а дикие звери, которые разорвали бы на части любого, кротко сидели в его ногах. На его теле заживали раны от кипящего олова. На его теле срастались переломы от колесования. Когда святого Пантелеймона призвало Небо, он сам попросил воинов усечь свою голову. Не кровь, а молоко потекло из его раны, а маслина, к которой привязали святого во время истязаний, покрылась зрелыми плодами. Так, может быть, впервые стала абсолютно зримой связь между христианской молитвой, врачеванием и растением.

Эту мощную связь не разрушили 17 прошедших столетий. И до сих пор великий православный врачеватель помогает недугующим, которых за эти века стало еще больше. Теперь нам помогают иконы Пантелеймона. В правой руке святой держит ларец с целебным зельем, в левой – маленькую ложечку. К Пантелеймону обращаются с молитвой об излечении от любых недугов и немощей.

Монахи далекого и загадочного Востока тысячелетиями повторяют: очистка тела – это малая часть задачи, главное – очистка ума. Но за семью печатями хранят они секреты лечебных снадобий.

А в христианской Европе уже в Средние века лечение травами стало обычным церковным служением, христианским долгом иноков и послушников. При монастырях взращивались «аптекарские сады». Монахи составляли для больных сборники рецептов и молитв – травники. Главное место в травниках отводилось молитве. Передача монастырских ботанических сведений долго существовала в устной традиции, а Гуттенбергово изобретение – печатный станок – позволило распространять травники за пределы монастырей. Так, первый русский травник был напечатан в 1588 году.

На Руси сведения, которые впоследствии вошли в травники, изначально передавались из уста в уста еще в языческие времена. Логично, что знания были своеобразной смесью отрывков из древнегреческих трактатов по ботанике и рецептов, которые предлагала уже непосредственно русская природа. Например, о лечебных свойствах сосны, а именно о так называемых «слезах» хвойных деревьев, устные травники почерпнули сведения у античного философа и ботаника Теофраста, и эти сведения прекрасно срослись с древнерусскими наблюдениями.

«Целебна трава, если собирать ее знаючи», – так говорят в народе.

Монахи, знавшие грамоту, сразу же после Крещения Руси занялись богоугодным трудом обобщения древнего опыта врачевания. Устные травники усердным служением «лечцов» – была такая должность при православных обителях – вскоре превратились в рукописные. Порядка трех сотен рукописей, посвященных монастырскому лечению травами, дошло до наших дней. Приоритеты в них отдаются уже русским растениям. Например, лечение хреном и луком, столь свойственное нашим предкам.

А при гнойно-воспалительных процессах монахи советовали применять так называемую «банную плесень», тем самым опередив Флеминга с его пенициллином на добрых семь веков!

Татаро-монгольское иго основательно заморозило развитие древнерусской светской медицины. Рукописи-лечебники, вопреки ставшему крылатым в XX веке утверждению «рукописи не горят», повсеместно сгорали в огне пожаров, уничтожались в непрерывных войнах.

Но крепкие стены православных обителей были надежной защитой от врага для монастырских лечебниц. В XIV веке при лечебнице Кирилло-Белозерского монастыря, иноки которого бережно хранили опыт древнерусского и античного врачевания, был сделан перевод комментариев древнеримского целителя Галена к «Гиппократову сборнику». Древнеримская рукопись в древнерусском православном варианте носила название «Галиново на Иппократа».

Спустя два века открылась лечебница при Троице-Сергиевской лавре. Больничным корпусом расширился Новодевичий монастырь.

Желтушник рассеянный, горичвет весенний, бородач обыкновенный, пуховник, бирючина, кирказон, боярышник... Пожалуй, только боярышник подскажет современному читателю монастырского лечебника, что эти травы, собранные в одну главу, предназначены для лечения болезней сердца. А монахи лечили больных не только всем разнотравьем окрестных земель, но, расширяя знания, привозили травы из монастырей Афона. И приживляли их на русской почве!

Розмарин лесной, кошачий корень, крестовник обыкновенный, тутовик лекарственный, страстоцвет мясокрасный, марьян корень, чернобыльник, пустырник сердечный, рута пахучая,

синюха лазурная, хмель – какое поэтичное по звучанию перечисление! А использовали эту поэзию для лечения нарушений сна, страхов и тревог.

А вот другая благозвучная строка – уже для улучшения умственной и физической работоспособности: аралия маньчжурская, дрок красильный, заманиха высокая, моралий корень, пихта, золотой корень, мышатник (пьян-трава), хвойник хвощовый. Чтобы снять боль, использовали ежовник безлистный, красавку (сонную одурь), бузину черную, веронику лекарственную (дубравку), ветреницу лютичную, горичник болотный, кровохлебку, холодную мяту, переступень белый, подорожник большой.

От судорог собирали белозор болотный, буквицу лекарственную, василистник малый, дягиль лекарственный, живокость высокую, лапчатку гусиную, латук дикий, марьянник дубравный, Melissa лекарственную, очиток острый, паслен черный, сердечник луговой, синяк обыкновенный.

При острых заболеваниях желудка практиковались настои из таких трав: алтей лекарственный, аир, бессмертник песчаный, бузина, валериана, зверобой, тмин, тысячелистник, кипрей, пастушья сумка, конский щавель...

Для лечения язвы желудка применяли одуванчик, череду, чистотел, липовый цвет, мяту, кипрей, валериану.

От головных болей помогал астрагал шерстистоцветковый, барвинок, каменная трава, василистник, морковь, омела, осока, рябина, укроп, хохлатка.

Для ускорения ранозаживления и остановки кровотечений, для снятия воспалений и лечения кашля применялись десятки наименований трав, заботливо составлялись описания сотен испытанных травяных сборов.

В этой книге собраны древние составы травяных сборов, дошедшие до наших дней, и рецепты, используемые во многих православных обителях сегодня. Здесь вы найдете молитвы, с которыми обращаются к святым и преподобным православным целителям. Их имена, их подвижническое радение о жизни и здоровье верующих – часть нашего рассказа.

Страницы книги помогут вам обрести телесную бодрость и утешить душу христианской молитвой, без которой православный травник стал бы перечнем недостижимых возможностей, указателем бесцельных действий, гербарием, лишенным жизненной силы.

## Глава 1

### Сорокоуст под открытым небом

#### Обиход церковного лечения: созвучие трав в православных текстах

Традиция разводить лекарственные растения в огородах и в садах пришла в Киевскую Русь от скифов, хотя до этого славянские племена сами использовали местную флору для лечения многих болезней. Так, травами, которые были всегда под рукой, лечили почечуй (геморрой), весницу (цингу), камчуг (артрит), вдушу (астму), тряску (малярию) и другие недуги. После Крещения Руси сведения о траволечении, да и сухие травы вместе со сведениями о них, поставлялись, в основном, из Византии, пока в XI веке не возникли православные монастыри, которые стали средоточием врачевания, а также сбора и обработки уже исконно русских трав, ведь чем-чем, а травами Русь никогда не была обижена. «Изобилует Русь многими травами и кореньями, в других местах не виданными». Монахи хорошо знали, от чего помогает та или иная трава, какими лекарственными веществами она богата. Ни одна лечебная процедура не обходилась без молитвы, и сила молитвы, соединенная с природной силой растения, вершили свое великое дело исцеления. Симеон Новый Богослов говорил: «Тело сложно и, когда занеможет, имеет нужду в разных составах трав. А душа, напротив, невещественна, проста и требует одного врачевства – Духа Святого». В памятнике русской культуры XI века – «Изборнике Великого князя Святослава Ярославовича» – уже описывается множество растений, которыми лечили в то время на Руси. Там, в частности, говорится о «былии» и «зеленине» – так назывались свежие растения. Их рекомендовалось давать больному несваренными, то есть в «суровом» виде. Сведения о траволечении можно было найти и в «Остромировом Евангелии», и в «Архангельском Евангелии», в сборнике «Мази», который создала внучка Владимира Мономаха. Летописи повествуют нам о чудесах травяного исцеления: травой остановили кровотечение князю Дмитрию Юрьевичу, внуку Дмитрия Донского, травой девица Феврония вылечила от кожной болезни муромского князя Петра. В Средние века возникли так называемые «вертограды» – монастырские травники, там описывались местные лекарственные растения, часто с такими добавками: «растет на Руси множественно» или: «трава, всеми русскими людьми знаемая». Не меньше тысячи целебных трав описаны в «вертоградах». Имелись и рисунки этих трав. Много писалось о целебных свойствах тех растений, которые обильнее обильного росли вокруг – о лечении крапивой, луком, чесноком, черемухой, листьями дуба, зверобоем, валерьяной, горцем перечным, полынью, рябиной, мятой... Уже было известно, что когда болит сердце, надо применять ландыш. Чаще всего в монастырских лечебниках встречались аир, береза, борщевик, донник, дуб, дягель, земляника, зоря (любисток), иссоп, калина, липа, лопух, лук, можжевельник, мята, пион, полынь, подорожник, редька, тополь, тысячелистник, хвощ, хрен, черемуха, чеснок, шалфей. Монахи использовали и шиповник, который назывался тогда своробориной. Пользовались и травами «заморскими», особенно предпочитали индийские пряности. Их применяли как лекарственные средства. Например, гвоздику – для улучшения работы и сердца, и печени, и желудка, а также при слабом зрении. К черному перцу вообще относились пиететно – им лечили многие болезни. Простуду лечили имбирем. Древнерусская траволечебная традиция рекомендовала полынь и багульник для обеззараживания, а сенну и ревеня – как слабительное. Об этом сохранились сведения в «Патерике Печерском». Лук и чеснок занимали в целительском искусстве совершенно особенное место! Не зря есть пословица: лук от семи недугов. Лук в те времена в Европе был очень дорогим удовольствием. А лав-

ровым листом в Киево-Печерской лавре лечили болезни позвоночника. Отваром коры ясеня успешно лечили малярию, отваром багульника – кашель, подорожником и березовым соком – гнойные раны, полынью – лихорадку. Деготь применялся для дезинфекции, а вкусные ягоды брусники и морошки – при цинге. Во время эпидемий монастырский опыт врачевания рекомендовал чесночную воду для обмывания всего тела. Чудодейственным растением считался иван-чай: плакун-трава (богородицина трава). Откуда такое удивительное название? Легенда говорит нам, что когда «распинали Иисуса Христа и проливали пречистую кровь его, тогда Пресвятая Богородица по сыну слезы роняла на матушку на сыру землю, и от тех слез зарождалась плакун-трава». Эту траву применяли издавна в монастырях при любых воспалениях, при желудочно-кишечных болезнях, кровотечениях, головных болях. И снотворным своим действием славилась трава, и жаропонижающим. Фиалку трехцветную и будру плющевидную, которыми лечили и простуду, и различные воспаления, называли сороканедужными, девясил давал девять сил, одолень-трава одолевала бессонницу, головные боли, всяческие нервные расстройства, а зверобой славился умением побеждать девяносто девять болезней, и почти не существовало таких травяных сборов, куда бы он ни входил. На каждый недуг находилась своя трава, берущая силу от земли и применяемая в лечении с горячей молитвой и искренней верой.

## Традиции сбора и заготовки лечебных трав

Наши предки жили в храме природы – в окружении зеленых лесов и ярких степей, синевы неба, золота солнца, прекрасных ароматных трав. А древнерусские монастыри были храмами в храме – Божьими в природном храме, тоже Божьем. Монахи хорошо знали, какие растения и когда нужно заготавливать, как правильно хранить сухие травы, чтобы они не утратили своей лекарственной силы. Собирали травы чаще всего в сухую теплую погоду. Травы – живая сложная субстанция, их состав зависит от времени года, дней месяца, даже времени суток. Так, уже издавна было ведомо, что надземные зеленые части растений – листья, травянистые стебли – заготавливать надо в пору цветения растения и начала плодоношения, плоды рекомендовалось собирать в период полного созревания, корни и корневища – поздней осенью, после того как надземная часть уже увяла, или же ранней весной. Почку заготавливали ранней весной – до их набухания, кору – тоже весной. Старались не собирать растения в полнолуние – уже было известно, что в полнолуние корни всасывают больше воды, тем самым уменьшая лекарственную действенность растения. Имелись знания и о влиянии лунного света – растения активно накапливают гликозиды при слабом свете луны. Иноки в монастырях собирали чаще всего не тронувшиеся в рост почки березы, смородины, тополя, сосны. Крупные почки сосны срезали вместе с совсем маленькими побегами, а мелкие почки смородины, березы, тополя – вместе с целыми ветками, да и сушили с ветками. Заготавливали кору калины, ивы, дуба, липы, делая на ветке продольные разрезы и соединяя их концы по поперечным разрезам. Затем поднимали надрезанную кору с верхнего конца и снимали в виде желобка. Был такой монастырский секрет – не вкладывать трубочки коры одна в другую, они от этого могли покрыться плесенью. Листья срывали в пору образования бутонов и цветения, в сухую погоду с утра, когда высыхала роса. Собирали низкие, прикорневые и – средние листья на стебле. Если у растения мелкие листья, полагалось срывать их со стеблем, сушить, а потом обрывать, выбрасывая стебель. Цветы и соцветия в на чале цветения ощипывали или обрывали цветоножки, траву срезали серпом. У некоторых трав – полыни, крапивы, зверобоя, пустырника – срезали только верхушку с верхними листьями. По ягоды для лечебных нужд ходили рано утром или вечером, слоями укладывали их в плетеные корзины. А между слоями клали веточки с листьями. Корни выкапывали осенью, отряхивали от земли, промывали проточной водой, раскладывали на траве или холсте, подсушивали, а после этого удаляли остаток надземной части и снова сушили. Собранные растения вынимали из корзинок и раскладывали ровными слоями на рогожки и холсты, в сухом теплом месте в тени. На солнце сушили только корни, которые содержат дубильные вещества и алкалоиды (к примеру, корни лапчатки или кровохлебки). Еще ландыш позволялось сушить на солнце. Растения переворачивали несколько раз в день, на ночь укрывали или заносили в помещение, чтобы на травы не выпала роса. Осенью могли сушить в русской печи при температуре не выше 60 °С. Если листья и цветы легко растирались в руках, корни не гнулись, а ломались на изгибе с небольшим треском, ягоды и плоды при сжимании не склеивались в комки, а рассыпались, – сушку полагали законченной. В монастырских помещениях в мешках хранили сухие травы – всегда в темном проветриваемом месте. Травы, цветы и листья могли храниться год, корни и плоды – на год-два больше. Как и сбор, так и сушка растений, так и их хранение были для православных монахов и служением, и ремеслом, и священнодействием, и всегда совершались с Божьим именем.

## Глава 2

### Травяные сборы при простудной хвори

Все мы простужаемся. И не мудрено – ведь, по статистике, каждый человек подвержен простудным заболеваниям три раза в году. И чаще всего поздней осенью, зимой или ранней весной. Так наш незакаленный, ослабленный стрессами и экологическим негативом организм реагирует на резкие изменения погоды – похолодания, оттепели, морозы. Но болели простудой и наши предки. Евангелие от Матфея гласит: «Молитесь, чтобы не случилось бегство ваше зимою».

Сама по себе простуда вряд ли может быть отнесена к серьезным заболеваниям – ну, помучаемся от насморка, поболит горло, почихаем, пожалуемся на головную боль. Куда тяжелее мы переносим грипп, ангину, ларингит, фарингит, бронхит, вестником которых зачастую бывает обычная простуда. Все эти недуги вызываются вирусами и бактериями, которые поражают слизистые оболочки верхних дыхательных путей.

Но любые простудные хвори будут куда менее тяжелы, если летом заранее грамотно собрать нужную траву и правильно ее высушить. Так поступали в Древней Руси наши предки: заготавливали противопростудные сборы и не забывали молиться Богу об исцелении от зимних недугов, ведь «предупредить болезнь тела можно, заботясь о гармонии и целостности души», – говорится в Духовном лечебнике преосвященного Иерея Отшельника.

В православных монастырях для лечения простуд применялись травы, в обилии произрастающие под открытым небом. Растут они и сей час. Лекарственная медуница, фиалка, первоцвет весенний, аир, шалфей, багульник, ромашка, перечная мята, Melissa, подорожник, зверобой, чабрец, девясил, багульник, солодка, череда... и, конечно же, лук и чеснок. И – непременно – в арсенале монастырских лечебниц не переводились липа, малина, бузина, шиповник, черная смородина. Всего не перечесать – весь древнерусский луг, и сад, и лес так и просятся в каталог скорой помощи при простуде!

## Лечение насморка

При насморке воспаляется слизистая оболочка носа. Сухость в носу, чихание, першение в горле – кому не знакомы эти симптомы? Иногда им сопутствует головная боль, потом из носа появляются выделения, дышать обычно трудно. Но не стоит думать, как это иногда принято, что с насморком невозможно бороться. Давайте испробуем несколько рецептов на основе хорошо знакомых растений.

Но сначала – некоторые общие рекомендации. Не стоит закапывать свежий сок чеснока или лука в нос или закладывать тампоны, предварительно не смазав нос вазелином – так мы рискуем сжечь слизистую носа.

### Вдыхание летучих веществ лука и чеснока

Когда начинается насморк, нужно вдыхать 2 раза в день по 10–15 минут пары свеженатертых лука и чеснока (летучие фитонциды активно работают в течение именно 15 минут).

### Луковые капли

Половинку луковицы мелко нарезать, выжать через марлю, закапывать по 1–2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день.

### Луковый компресс

На переносицу и крылья носа положить влажную салфетку, на нее – немного натертого на терке лука. Десять минут полежать с таким компрессом. Дышать станет намного легче. Пройдет и головная боль.

### Лук с медом против насморка

- 3 столовые ложки мелконарезанного репчатого лука
- 50 г теплой кипяченой воды
- 1 чайная ложка меда

Взять мелконарезанный репчатый лук, залить теплой кипяченой водой, добавить 1 чайную ложку меда, размешать до растворения, настоять 30–40 минут, процедить. Закапывать в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю. Можно промывать пазухи носа несколько раз в день. Настой можно готовить раз в день. На следующий день сделать новый.

### Луковое масло

- 1 луковица
- 1 стакан горячего растительного масла

Тертую мякоть луковицы залить стаканом горячего растительного масла, настоять, укутав, 6–8 часов, процедить. Этим маслом обрабатывать слизистую носа при остром насморке. Настой можно готовить на несколько дней.

## **Капли из листьев каланхоэ**

Трижды в день смазывать в носу свежим соком листочка каланхоэ или закапывать в нос по три капли свежего сока растения 3–4 раза в день. Для закапывания из свежесорванного листа выжимают сок. При этом может ощущаться жжение и щекотание в носу, мы начинаем часто чихать.

В природе насчитывается около 10 видов каланхоэ, но только каланхоэ перистый – это скорая помощь при насморке и простуде. Да и при многих других болезнях. Название возникло из-за аналогии листьев с перьями. Стебель у каланхоэ довольно мясистый, листья толстые, на краях они заострены. Именно там, на краях листа, находятся каплевидные отростки. Если листок оборвать, на линии обрыва вскоре возникнет влага – сок каланхоэ. Он приятно кисловат, в отличие от горьковатого сока алоэ.

Для того чтобы сделать сок каланхоэ, нужно вымыть в кипяченой воде нижние листья – они самые мясистые – и разрезать их ножом на небольшие плоские кусочки. Выжать через марлю сок. Можно использовать соковыжималку. А можно натереть лист на мелкой терке и отжать через чайное ситечко. Если сока нужно много, срезают деревце каланхоэ и перемалывают через мясорубку.

## **Капли из листьев каланхоэ и алоэ**

- 1 часть листьев каланхоэ
- 1 часть листьев алоэ

Приготовить смесь свежих соков из листьев каланхоэ и алоэ в пропорции один к одному. Закапывать в каждую ноздрю по 3–5 капель трижды в день. Для каждого закапывания необходимо приготовить новую смесь.

## **Капли из водного раствора каланхоэ**

- 1 часть размятых листьев каланхоэ
- 10 частей холодной кипяченой воды

Листья 3–4-летнего растения разминают, разводят холодной кипяченой водой. Закапывают в нос по 2–3 капли 3–5 раз в день. Для каждого закапывания необходимо приготовить новые капли.

## **Капли из целебного масла**

От насморка хорошо помогает масло облепихи, шиповника или каланхоэ. Закапывать в каждую ноздрю по несколько капель трижды в день.

## **Капли из сока алоэ**

Приготовить свежий сок из листьев алоэ. Для этого нужно выдавить из листа алоэ немного сока в чайную ложку. Набрать сок в пипетку и закапывать в каждую ноздрю по 3–5 капель сока 4–5 раз в день. После закапывания помассировать крылья носа. Для каждого закапывания необходимо приготовить новые капли.

Кусочком алоэ, освобожденным от кожицы, можно смазывать крылья носа и носогубную складку.

## **Капли из сока алоэ и растительного масла**

- 1 часть алоэ
- 1 часть растительного масла

Выдавить из листа алоэ немного сока, добавить столько же растительного масла. Набрать сок в пипетку и закапывать в каждую ноздрю по 3–5 капель сока 4–5 раз в день. Для каждого закапывания необходимо приготовить новые капли.

## **Капли из сока мать-и-мачехи**

Закапывать в нос по 3–5 капель свежесжатого сока листьев мать-и-мачехи несколько раз в день. Для каждого закапывания необходимо приготовить новые капли.

## **Настой из листьев мяты перечной**

- 1 столовая ложка листьев мяты
- 0,5 л кипящей воды

Взять столовую ложку измельченных листьев мяты перечной, залить кипятком, закутать, настоять час. Процедить. Пить по полстакана горячего настоя три раза в день. Взрослым одновременно можно промывать теплым настоем нос – тоже по три раза в день. Отвар можно делать один раз в день.

Для заваривания или настаивания травы, корней, листьев, почек, цветов лекарственного растения нам понадобится стеклянная, эмалированная или сделанная из нержавеющей металла посуда с плотно прилегающей крышкой. Процеживать отвары или настои следует через чайное – фаянсовое или серебряное – ситечко. Если нет такого ситечка, можно процеживать любые отвары и настои через 2–4 слоя марли. Так же поступать и с соками свежих овощей и фруктов.

## **Отвар из листьев алтея и эвкалипта**

- 10 г измельченных листьев эвкалипта
- 20 г измельченных листьев алтея
- 2 стакана кипятка

При насморке очень хорошо помогают отвары из листьев эвкалипта и алтея. Эвкалипт обладает эффективным дезинфицирующим и вяжущим свойством, а алтей – противовоспалительным и обволакивающим. Готовить отвары нужно отдельно: на каждый стакан кипятка берут 10 г измельченных листьев эвкалипта и 20 г листьев алтея. Проварить 5–10 минут и процедить. Смешать отвары в равных пропорциях, залить в заварочный чайник и промывать нос 5–6 раз в день по 2–3 раза в каждый заход. Отвар можно делать один раз в день.

## **Эвкалиптовые капли**

- 2 столовые ложки измельченных сухих листьев эвкалипта
- 200 г растительного масла (лучше оливкового)

Залить измельченные сухие листья эвкалипта оливковым либо другим растительным маслом, держать на слабом огне 10 минут. Настаивать 5 часов, процедить. Закапывать в каждую ноздрю по 5 капель 4–6 раз в день. Настой можно готовить один раз в день.

## **Масло эвкалипта**

Если вам трудно дышать заложенным носом, положите рядом с подушкой ватный тампон, слегка надушенный маслом эвкалипта.

## **Раствор меда в соке красной свеклы**

- 2 части сока красной свеклы (сырой, вареной или печеной)
- 1 часть меда

Смешать сок красной свеклы – сырой, вареной или печеной – и мед. Закапывать раствор следует по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день. Раствор можно готовить один раз в день. Весьма эффективно такое лечение при насморке у детей, вызванном аденоидами.

## **Капли из свежей свеклы**

- 1 столовая ложка свежего сока свеклы
- 1 столовая ложка теплой кипяченой воды

Развести свежотжатый сок красной свеклы (сырой) и закапывать в каждую ноздрю по 5–6 капель несколько раз в день. Можно ватные тампоны намочить в свежем соке и закладывать по очереди в каждую ноздрю несколько раз в день. Для каждого закапывания и тампонирования необходимо приготовить новый сок.

## **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.