



ИЩЕЛЯЮЩИЕ ДУШУ и ТЕЛО ТРАВЯНЫЕ ЧАИ

магия природы для вашего здоровья

Лариса Мелик

**Исцеляющие душу и тело
травяные чаи. Магия
природы для вашего здоровья**

«Центрполиграф»

2023

УДК 615.32
ББК 53.59

Мелик Л. Н.

Исцеляющие душу и тело травяные чаи. Магия природы для
вашего здоровья / Л. Н. Мелик — «Центрполиграф», 2023

ISBN 978-5-227-10232-4

Сейчас, в век технологий, когда нас окружает так много химии, стало как никогда важно уменьшить ее вредное воздействие и укрепить здоровье. Все больше людей сегодня обращаются к многовековому опыту использования целебных, поистине волшебных свойств трав и растительных сборов при лечении огромного количества болезней. В данной книге подобраны эффективные и проверенные как врачебной практикой, так и опытом знахарей рецепты сборов лекарственных трав для использования при многих распространенных заболеваниях. Приведены описания технологии приготовления чаев, настоев, отваров лекарственных растений, а также время их сбора и способы заготовки и хранения. Книга рекомендуется для широкого круга читателей, ценящих собственное здоровье, она будет верным другом и помощником на пути к исцелению от недугов. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.32
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-10232-4

© Мелик Л. Н., 2023
© Центрполиграф, 2023

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Технология сбора, хранения, использования лекарственных растений, характеристика действующих веществ	7
Сбор, сушка и хранение растений	8
Формы лечебных препаратов из растений	9
Действующие вещества лекарственных растений	10
Глава 2. Сборы и чаи при заболеваниях пищеварительной системы	13
Заболевания желудка	13
Сборы при нарушении моторики желудка и гастритах	13
Сборы при болях в желудке	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Лора Мелик

Исцеляющие душу и тело травяные чаи.

Магия природы для вашего здоровья

© Мелик Л., текст, 2023

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2023

© «Центрполиграф», 2023

* * *

Предисловие

*Только, жаль, не могу чашку вкусного чая налить и послать далеко
– человеку, влюбленному в чай.
Бо Цзюйи*

Перед вами лежит книга о чаях, которая поможет вам от разных недугов и даже просто при переутомлении или апатии.

С самого детства мы знакомы с этими замечательными напитками. В жизни каждого из нас чай занимает определенное место: с ним приятно беседа, он поднимает настроение и дарит здоровье. Даже сам процесс приготовления чая успокаивает и несет в себе силу духа и теплоту отдыха. Травяные чаи лечили наших предков и продолжают лечить нас. Аромат травяных чаев напоминает о матушке-природе.

Лечение травами – древнее искусство. Вы только представьте: уже 6000 лет назад растительными чаями древние врачи с успехом лечили многие заболевания. Травы корректируют и уравнивают системы всего организма. Травы – это чудесный, божественный дар природы! Он исцеляет, восстанавливает силы, изгоняет болезни. Зная травы и их силу, можно сделать их союзниками, которые раскроют свои секреты. Используя знания и помогая себе, близким, вы будете вознаграждены благодарностью людей.

Будьте добры и милосердны к дарам природы! Собирайте растения правильно, любите их, ведь они вас исцеляют и дарят самые приятные ощущения близости к природе, которая, чувствуя вашу любовь, щедро вас вознаградит!

Мы живем в век высоких технологий, много проводим времени у компьютера, микроволновой печи и т. д. А ведь известно, что они являются источником излучения. Чтобы уменьшить их отрицательное воздействие на организм человека, желательно регулярно пить зеленый чай. Вы можете работать у компьютера и наслаждаться зеленым чаем, защищая свой организм и одновременно доставляя себе удовольствие.

Употребление травяных чаев способствует долголетию человека. Наряду с травяными чаями не забывайте о полезных свойствах черного и зеленого чаев. Способность чая продлевать жизнь была замечена давно, эта способность связана с разносторонним воздействием чая на организм. Пейте чай, и вы избежите преждевременного старения организма. Во время чаепития думайте о хороших, приятных вещах, и тогда этот процесс будет самым благоприятным образом сказываться на работе нервной системы, вашего сердца, печени и всех органов.

В книге вы найдете рецепты чаев для излечения различных заболеваний, а я буду очень рада, что смогла вам помочь.

Л. Мелик

Глава 1. Технология сбора, хранения, использования лекарственных растений, характеристика действующих веществ

Чтобы кого-либо вылечить, нужно сперва поставить правильный диагноз. А чтобы суметь поставить правильный диагноз, нужно обладать не только основательными медицинскими познаниями, но и подлинной заинтересованностью в излечении болезни. Недостаточно быть врачом, надо еще уметь помочь.

Б. Брехт

Красота, запахи, разнообразие красок природы неповторимы. Она дарит нам лекарственные травы, в каком бы конце планеты мы ни находились. Главное – знать их свойства и качества, и тогда нам не страшны будут болезни. Чтобы травы могли максимально эффективно оказать свое лечебное действие, их необходимо правильно и вовремя собрать, высушить, сохранить и, конечно же, правильно приготовить.

Сбор, сушка и хранение растений

Если растения будут неправильно собраны и высушены, они не принесут никакой пользы. А если будут неправильно храниться, могут причинить вред вашему здоровью.

Приступать к сбору растений для лечебных целей следует в сухую и ясную погоду. Траву и цветки нужно собирать во время цветения, а корни – осенью, в период увядания надземных частей растений, или ранней весной, когда стебли и листья этих растений только начинают отрастать. Если вы собираете семена, нужно делать это не раньше полного созревания. Ориентировочный календарь сбора лекарственных растений приведен в конце книги, в Приложении третьем.

Сушить растения надо только в тени, и важно, чтобы они постоянно проветривались.

Корень перед сушкой обмывают, и только корни некоторых растений (например, лопуха) нужно очищать от земли и перед сушкой разрезать вдоль.

Хранить высушенные растения всегда нужно в подвешенном состоянии. Если вы надеваете на них бумажный кулек, это сохранит запах и защитит от осыпания. Для дальнейшего хранения лекарственных растений в ящиках необходимо предварительно выстлать их внутри бумагой. Хранить высушенные растения нужно в сухом и прохладном месте.

Срок годности для травы – от одного года до полутора, для корней, плодов и семян – два года. Чаи и сборы нужно готовить из смесей нескольких видов измельченного сырья. Хранить сухие сборы следует не больше года.

Формы лечебных препаратов из растений

Для лечения лекарственными растениями мы пользуемся различными препаратами, полученными из них в результате той или иной фармацевтической обработки (экстракты, спиртовые настойки и др.). Народная медицина, а также медицина классическая использует части растений в натуральном виде. Обычно это засушенные травы, реже свежесобранные.

Из заготовленных лекарственных растений и их смесей, называемых сборами или чаями, в домашних условиях готовят водные настои и отвары, настойки и чаи.

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

Способ приготовления: измельченное сырье заливают кипятком и кипятят на легком огне 20–30 минут, после чего охлаждают до комнатной температуры, фильтруют и добавляют в полученный отвар кипяченую воду до необходимого объема. Можно настаивать отвар на водяной бане при температуре, максимально приближенной к температуре кипения.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества, фильтруют сразу же после снятия с огня. Отвары не рекомендуется готовить впрок. Идеальным является приготовление отвара на каждый прием. Отвары, хранящиеся более суток, к употреблению не годятся!

Форма обозначения дозы растительного сырья при приготовлении отваров следующая. Например, обозначение 25,0–200,0 означает: 25 г сухого лекарственного сырья на 200 мл кипятка, это 1 полная ст. л. («с верхом») на 1 стакан кипятка или холодной воды. Бывают и другие дозы – 20,0, что означает 20 г и равняется 1 ст. л., но «без верха»; 10,0, или 10 г, что равняется 1 дес. л., или 2 ч. л.; 5,0, или 5 г, что равняется 1 ч. л.

Настой. Лекарственное сырье измельчается, высыпается в эмалированную посуду, затем заливается кипятком, ставится на плиту, а дальше необходимо следить, чтобы настой не кипел. Через 15 минут настой нужно снять, охладить и отфильтровать.

Некоторые настои готовят без нагревания, на кипяченой воде комнатной температуры, выдерживая их в закрытой посуде от 4 до 12 часов. Нужно учитывать, что при приготовлении настоя некоторая часть воды теряется, поэтому после фильтрования в настой добавляют кипяченую воду до необходимого объема получаемого настоя.

Настои и отвары – скоропортящиеся лекарственные формы, поэтому хранятся в прохладном месте не более суток.

Напар готовят из наиболее нежных частей растения – цветков, травы, листьев и плодов. Измельченное растительное сырье помещают в эмалированную, фарфоровую или стеклянную посуду и заливают кипятком. В кипятке сырье томится ночь в остывающей духовке. Можно использовать фарфоровую посуду.

Если напар готовится для приема внутрь (питья), то обычно из одной весовой части (в граммах) сырья получают 10 объемных (в миллилитрах) частей напара. Для наружного применения концентрация напара должна быть в 2–3 раза больше. Напар быстро портится, поэтому его нужно готовить ежедневно.

Действующие вещества лекарственных растений

Лечебные свойства лекарственных растений зависят от содержания в них химических веществ, способных оказывать лечебное воздействие на организм человека. Они находятся либо во всем растении, либо в отдельных его частях. Количество действующих веществ зависит от многих причин. Это фазы развития растения, места произрастания, правильная технология заготовки и сушки сырья.

Действующие вещества растений относятся к разнообразным группам органических соединений. Это алкалоиды, гликозиды, сапонины, эфирные масла, органические кислоты, витамины, антибиотики, фитонциды и т. п.

Алкалоиды – органические вещества растительного происхождения, содержащие азот. Они дают щелочную реакцию («алкали» по-арабски – «щелочь»). В большинстве случаев алкалоиды обладают ядовитым действием на организм, но многие из них имеют очень важное медицинское значение. Алкалоидами являются, например, кофеин, хинин, морфин, атропин, папаверин, платифиллин, стрихнин, пилокарпин, эфедрин и др. В алкалоидоносном растении могут находиться несколько алкалоидов.

Гликозиды – органические вещества растительного происхождения, распадающиеся под действием ферментов высоких температур в результате кипячения на какой-либо сахар (глюкозу, рамнозу и т. п.) и несахаристую часть – агликон. Если рассматривать гликозиды в чистом виде, это горькие кристаллические вещества, как правило растворяющиеся в воде. Самыми распространенными являются сердечные гликозиды, они ядовиты, и поэтому их применение должно проводиться под строгим медицинским контролем. Наиболее распространены такие гликозидосодержащие растения, как горичцвет, наперстянка, желтушник, толокнянка и др.

Сапонины – гликозиды, образующие при взбалтывании в воде стойкую пену, напоминающую мыльную («сапо» по-латыни – «мыло»). Они распадаются на сахар и агликон, называемый в данном случае сапогенином. Богаты сапонинами такие растения, как первоцвет, истод, солодка, поэтому их применяют как отхаркивающие средства. Такие растения, как хвощ и почечный чай, – как мочегонные, диоскорея – как антисклеротическое, аралия маньчжурская, женьшень, заманиха и элеутерококк – как стимуляторы центральной нервной системы и адаптогены. Частицы высушенных растений, содержащих сапонины, при попадании на слизистые оболочки дыхательных путей вызывают их раздражение (кашель, чихание), поэтому работать с такими травами желательно в респираторе.

Витамины – вещества с различным химическим строением, которые играют важную роль в процессах обмена веществ и необходимы в определенном количестве для образования ферментов. Недостаток витаминов в организме приводит к тяжелым заболеваниям (гиповитаминозам и авитаминозам). Науке известно более двадцати различных витаминов, многие из которых находятся в лекарственных растениях. Всем известно, что витамины используются медициной как для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов, так и при других заболеваниях, особенно при хронических воспалительных процессах. Витаминные сборы и отвары назначают как общеукрепляющее средство в восстановительном периоде после перенесенных заболеваний. Богаты витаминами шиповник, калина, земляника, клюква, черная смородина, грецкий орех (незрелые плоды), различные цитрусовые, облепиха, рябина и многие другие лекарственные растения.

Эфирные масла – сложные смеси различных летучих веществ, главным образом терпеноидов и их производных. Эфирные масла обладают специфическими запахами, также они хорошо растворяются в спирте, жирных маслах и других органических растворителях, имея различный химический состав, оказывают различное действие: противомикробное, спазмо-

литическое, болеутоляющее, улучшающее работу сердца, усиливающее выделение пищеварительных соков и пр. Наиболее известны такие эфиромасличные растения, как шалфей, мята, мелисса, роза, тмин, душица, тимьян, полынь, анис, ромашка, лимон, мандарин, валериана и др.

Фитонциды – органические вещества, имеющие различный химический состав, которые обладают выраженным антимикробным действием. Используются чаще всего при инфекционных заболеваниях. В народной медицине применяются наружно как дезинфицирующее средство. В медицине широко используются фитонциды чеснока, лука, эвкалипта и других растений.

Лактоны – вещества, образующиеся из органических кислот. Кумарин, например, повышает чувствительность организма к свету, оказывает влияние на состав крови, проявляет рост опухоли.

Горечи – безазотистые горькие вещества, которые способны усиливать действие желудочных желез и улучшать пищеварение. Много горечи содержат полынь, вахта, одуванчик и др. Такие растения часто назначают для улучшения аппетита.

Флавоны – органические соединения гетероциклического ряда. Их производные называются флавоноидами. Флавоны и флавоноиды имеют желтый цвет («флавум» латыни – «желтый»), плохо или совсем не растворяются в воде. Такие флавоноиды, как рутин, кверцетин, гесперидин, цитрин и другие, обладают капилляроукрепляющими свойствами, поэтому их используют при заболеваниях, которые сопровождаются нарушением проницаемости стенок кровеносных сосудов (аллергии, инфекции, лучевой болезни и др.). Флавоноиды также широко используются при спазмах сосудов, спазмах кишечника, гладкомышечных органов, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при гепатитах и других болезнях. Флавоны и флавоноиды содержатся в спорыше, терне и других растениях.

Дубильные вещества, или танины, являются производными многоатомных фенолов, не содержащих азота, обладают вяжущим вкусом. Они не ядовиты, при соприкосновении с раненой поверхностью и слизистой оболочкой оказывают противоболевое и противовоспалительное действие. Важным качеством является качество сужать сосуды и уменьшать выделение влаги и слизи. Дубильные вещества широко применяют в медицине при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалительных процессах слизистых оболочек полости рта и других органов, а также при кожных заболеваниях, ожогах и т. д. Содержатся в дубе, шалфее, ромашке, чернике, кровохлебке, зверобое и многих других растениях.

Органические кислоты содержатся в клеточном соке большинства растений как в виде солей, так и в свободном состоянии. Они обладают специфическим действием на организм (валериановая, изовалериановая, салициловая, бензойная и др.) и имеют ярко выраженный лечебный эффект. Самые распространенные (яблочная, лимонная, виннокаменная и некоторые другие) органические кислоты при попадании в организм участвуют в процессах обмена веществ и приводят к накоплению щелочей. Содержание органических кислот высоко в лимоне, клюкве, яблоках, смородине, шиповнике, облепихе, щавеле и многих других растениях.

Пектины – застудневающие межклеточные вещества, которые имеют свойство связывать образовавшиеся в кишечнике или попавшие туда ядовитые вещества в продукты. Действуют противодиарейно и задерживают размножение болезнетворных микробов в кишечнике. Пектиновыми веществами богаты яблоки, свекла, клюква, шиповник, апельсин, лимон, черная смородина и др.

Слизи – безазотистые вещества различного химического происхождения и состава. В основном это полисахариды, которые обладают смягчительными и обволакивающими свойствами. Наибольшее количество слизи содержит алтей, который применяют в грудных сборах.

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

Жирные масла и жироподобные вещества – сложные эфиры глицерина и высших жирных кислот. Наиболее распространенными маслами являются подсолнечное, оливковое, абрикосовое, миндальное и пр. Жирные масла в чистом виде используются как лекарственные средства (касторовое, иногда подсолнечное) или же служат растворителями для других лекарственных веществ (например, камфоры) при изготовлении лекарств. К жироподобным веществам относятся растительные воски, стерины и др. Растительные стерины, такие как фитостерины, широко распространены в растительном мире, потому что обладают выраженным лечебным действием на организм.

Минеральные соли тоже содержатся в растениях, в них входят химические элементы (калий, фосфор, железо, йод и др.). Соли играют важную роль в обмене веществ, потому что участвуют в образовании ферментов и гормонов в организме, а также в кроветворении. Многие растения, которые способны к избирательному накоплению определенных минеральных веществ из окружающей среды, содержат минеральные соли. Например, яблоки имеют в своем составе железо в его наиболее легкоусвояемой форме, что может быть использовано для восполнения дефицита железа при железодефицитной анемии.

Ферменты и гормоны – органические вещества белковой природы, играющие важную роль в обмене веществ в организме животных и человека. Ферменты и гормоны выполняют роль катализаторов, участвуя в сложных биохимических реакциях. Например, соя содержит гормоноподобное вещество, родственное эстрогенам – женским половым гормонам. Поэтому употребление соевых продуктов рекомендуют для компенсации сниженного синтеза собственных эстрогенов женщинам во время климактерического периода.

Глава 2. Сборы и чаи при заболеваниях пищеварительной системы

Когда человек долго болеет, он становится более сведущим, чем сам врач, и начинает понимать свою болезнь, что не всегда случается даже с добросовестными врачами.

О. де Бальзак

Заболевания желудка

Заболевания желудка на сегодня – одни из самых распространенных. Возможно, это связано с появлением синтетических продуктов, подсластителей и эльмугаторов. Среди желудочных болезней самое распространенное – гастрит. Гастрит – это заболевание разного генеза, с острым или хроническим воспалением слизистой желудка. Самые распространенные симптомы: эпигастральная боль, диспепсия, интоксикация, астения.

Сборы при нарушении моторики желудка и гастритах

Сбор № 1

Корень одуванчика – 1 часть

Корень валерианы – 1 часть

Трава волчеца – 1 часть

Трава золототысячника – 1 часть

Трава полыни горькой – 1 часть

Цветки ромашки аптечной – 1 часть

Цветки календулы – 1 часть

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при ахилии желудка.

Сбор № 2

Корень девясила – 1 часть

Корневище аира – 1 часть

Трава полыни горькой – 1 часть

Трава горечавки – 2 части

Кора корицы – 2 части

Лист шалфея – 2 части

Лист вахты трехлистной – 2 части

Кожура апельсина – 3 части

Трава золототысячника – 3 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при ахилии желудка.

Сбор № 3

Корень валерианы – 1 часть

Трава и корневище аира – 1 часть

Корень лопуха – 2 части

Плоды тмина – 2 части

Лист вахты трехлистной – 3 части

Плоды аниса – 3 части

Цветки ромашки аптечной – 3 части

Лист мяты – 5 частей

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуется при ахилии желудка.

Сбор № 4

Корень аира – 1 часть

Плоды укропа (или фенхеля) – 1 часть

Трава горечавки – 2 части

Цветки календулы – 2 части

Трава череды – 3 части

Цветки ромашки аптечной – 3 части

Трава золототысячника – 4 части

Трава тысячелистника – 4 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуется при ахилии желудка.

Сбор № 5

Корень лопуха – 1 часть

Корневище аира – 1 часть

Корень валерианы – 1 часть

Плоды фенхеля – 1 часть

Корень дягиля лекарственного – 2 части

Кора крушины ломкой – 2 части

Трава тысячелистника – 2 части

Лист мяты перечной – 3 части

Цветки ромашки аптечной – 3 части

Трава горечавки – 4 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуется при ахилии желудка.

Сбор № 6

Корень одуванчика – 1 часть

Корень солодки голой – 1 часть

Лист Melissa – 1 часть

Корневище аира – 1 часть

Цветки липы – 1 часть

Лист мяты перечной – 1 часть

Семя льна – 1 часть

Плоды фенхеля – 1 часть

Трава горечавки – 1 часть

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуется при повышенной кислотности.

Сбор № 7

Корень одуванчика – 1 часть
Лист мяты перечной – 1 часть
Плоды аниса – 2 части
Трава горечавки – 2 части
Трава тысячелистника – 2 части
Трава зверобоя – 2 части
Трава чабреца – 2 части
Трава золототысячника – 2 части
Цветки календулы – 2 части
Цветки ромашки – 3 части
Цветки липы – 3 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при гастрите.

Сбор № 8

Корень алтея – 1 часть
Корневище и трава пырея – 1 часть
Корень солодки голой – 1 часть
Лист Melissa – 1 часть
Плоды фенхеля – 1 часть
Цветки ромашки аптечной – 1 часть
Плоды тмина – 1 часть

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при гастрите.

Сбор № 9

Трава горечавки – 1 часть
Корень окопника лекарственного – 2 части
Трава чабреца – 2 части
Корень алтея – 3 части
Трава горечавки – 3 части
Трава дымянки – 3 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при гастрите и изжоге.

Сбор № 10

Корень аира – 1 часть
Лист Melissa – 1 часть
Лист шалфея – 1 часть
Цветки лаванды – 1 часть
Корень одуванчика – 2 части
Трава золототысячника – 2 части
Цветки ромашки аптечной – 2 части
Цветки календулы – 2 части
Трава пастушьей сумки – 3 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при гастрите и изжоге.

Сбор № 11

Корень солодки голой – 1 часть

Плоды аниса – 1 часть

Лист вахты трехлистной – 1 часть

Лист мяты перечной – 1 часть

Плоды фенхеля – 1 часть

Трава горечавки – 1 часть

Трава золототысячника – 1 часть

Трава полыни горькой – 1 часть

Трава тысячелистника – 1 часть

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при гастрите с изжогой (при гиперацидных состояниях).

Сбор № 12

Плоды аниса – 1 часть

Плоды можжевельника – 1 часть

Трава полыни горькой – 1 часть

Корень дягиля лекарственного – 2 части

Плоды смородины черной – 2 части

Трава дымянки – 2 части

Корень цикория – 3 части

Лист шалфея – 4 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при гастритах с пониженной кислотностью.

Сбор № 13

Корень девясила – 1 часть

Корень лопуха – 1 часть

Лист шалфея – 1 часть

Корень солодки голой – 2 части

Лист Melissa – 3 части

Лист мяты – 3 части

Цветки ромашки – 4 части

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуются при гастритах.

Сбор № 14

Корень одуванчика – 1 часть

Корень валерианы – 1 часть

Кожура апельсина – 1 часть

Лист шалфея – 1 часть

Лист вахты трехлистной – 1 часть

Лист мяты перечной – 1 часть

Трава дымянки – 1 часть

Трава золототысячника – 1 часть

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуется при гастритах.

Сбор № 15

Корень валерианы – 1 часть

Лист мяты перечной – 1 часть

Плоды фенхеля (или укропа) – 1 часть

Корень солодки голой – 2 части

Трава золототысячника – 3 части

Трава ясенника душистого – 3 части

Цветки ромашки аптечной – 5 частей

Приготовление: как простой настой (см. главу 1).

Принимать: по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Рекомендуется при чувстве тяжести и переполнения в желудке.

Сбор № 16

Корень аира – 1 часть

Корень цикория – 2 части

Корневище и корень горечавки – 2 части

Трава зверобоя – 2 части

Трава тысячелистника – 2 части

Трава сушеницы – 2 части

Цветки липы – 2 части

Трава золототысячника – 3 части

Трава цикория – 3 части

Трава дымянки – 5 частей

Приготовление: 1 ст. л. сухой смеси трав настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 минут, настаивать еще 30 минут и процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день при гастритах с пониженной кислотностью.

Сбор № 17

Корень цикория – 1 часть

Корневище и корень горечавки – 1 часть

Лист Melissa – 1 часть

Трава чабреца – 1 часть

Трава тысячелистника – 1 часть

Трава золототысячника – 1 часть

Цветки календулы – 1 часть

Приготовление: 1 ст. л. смеси настаивать 1 час в 3 стаканах воды, затем кипятить 10 минут, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день перед едой при гастритах с пониженной кислотностью и при отсутствии аппетита.

Сбор № 18

Трава чабреца – 1 часть

Корень солодки голой – 2 части

Корень цикория – 2 части

Лист шалфея – 2 части

Трава золототысячника – 2 части

Трава дымянки – 3 части
Лист мелиссы – 4 части
Трава ясенника душистого – 5 частей
Лист земляники лесной или клубники – 10 частей

Приготовление: 1 ст. ложку смеси настаивать 2 часа в $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при гастритах и явлениях раздражения желудочной стенки (синдром раздраженного желудка).

Сбор № 19

Корень одуванчика – 1 часть
Корень цикория – 2 части
Семена фенхеля (или укропа) – 2 части
Цветки ромашки – 2 части
Цветки бузины черной – 2 части
Лист мелиссы – 3 части
Цветки липы – 3 части
Трава дымянки – 4 части
Лист мяты перечной – 5 частей

Приготовление: 1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день через 1 час после еды при явлениях гастрита на фоне нарушений деятельности печени.

Сбор № 20

Корень цикория – 2 части
Корень аира – 2 части
Семена укропа – 2 части
Цветки липы – 2 части
Лист мяты перечной – 3 части
Трава сушеницы – 3 части
Цветки тысячелистника – 3 части
Лист вахты трехлистной – 4 части
Трава зверобоя – 6 частей

Приготовление: 2 ст. л. смеси настаивать в горячей духовке 2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{4}$ стакана глотками 4–6 раз в день при гастритах с повышенной кислотностью, не сопровождающихся запорами.

Сбор № 21

Семена тмина – 1 часть
Трава дымянки – 1 часть
Корень цикория – 2 части
Корневище и корень аира – 2 части
Лист шалфея – 2 части
Лист мяты перечной – 2 части
Трава чабреца – 2 части
Цветки тысячелистника – 2 части

Цветки ромашки аптечной – 2 части

Трава золототысячника – 3 части

Трава спорыша – 4 части

Лист подорожника – 6 частей

Трава сушицы – 7 частей

Трава зверобоя – 8 частей

Приготовление: 40 г смеси настаивать 12 часов в 1 л кипятка, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 час после еды при гастритах с повышенной кислотностью, сопровождающихся запорами.

Сбор № 22

Корень одуванчика – 1 часть

Корень солодки голой – 2 части

Кора крушины – 2 части

Лист мяты перечной – 2 части

Лист подорожника – 2 части

Трава зверобоя – 2 части

Трава золототысячника – 3 части

Трава вереска – 4 части

Приготовление: 2 ст. л. смеси настаивать 8 часов в $\frac{1}{2}$ л кипятка в духовке, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

Сбор № 23

Кожура плодов апельсина – 1 часть

Корневище горечавки – 1 часть

Трава вахты трехлистной – 1 часть

Трава зверобоя – 1 часть

Трава золототысячника – 1 часть

Приготовление: 2 ст. л. смеси настоять в $\frac{1}{2}$ л кипятка.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день при гастритах с повышенной кислотностью, сопровождающихся расстройством кишечника (поносом).

Сбор № 24

Корневище аира – 1 часть

Корневище и корень валерианы – 1 часть

Корневище и корень горечавки – 1 часть

Трава вахты трехлистной – 1 часть

Трава зверобоя – 1 часть

Трава пижмы – 1 часть

Трава сушеницы – 1 часть

Цветки липы – 1 часть

Приготовление: 40 г смеси настаивать на свету 21 день в $\frac{1}{2}$ л водки, процедить.

Принимать: по 2 ст. л. натощак утром и вечером при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, сопровождающихся изжогой и запорами.

Сбор № 25

Лист мяты – 2 части
Семена тмина – 2 части
Цветки ромашки аптечной – 2 части
Цветки бессмертника песчаного (цмина) – 3 части
Корневище лапчатки – 4 части
Лист шалфея – 5 частей
Плоды черники – 5 частей

Приготовление: как простой настой – 1 ст. л. на 1 стакан кипятка.

Принимать: в течение дня в 3–4 приема. Рекомендуются при гастритах с расстройствами пищеварения.

Сбор № 26

Трава тысячелистника – 1 часть
Корень цикория – 2 части
Семена аниса – 2 части
Семена горчицы – 2 части
Кора крушины – 2 части
Корень солодки голой – 4 части
Трава золототысячника – 4 части

Приготовление: как простой настой – 1 ст. л. на 1 стакан кипятка.

Принимать: в течение дня в 3–4 приема. Рекомендуются при гастритах с расстройствами пищеварения.

Сбор № 27

Семена горчицы – 1 часть
Трава тысячелистника – 1 часть
Лист мяты – 1 часть
Корень аира – 2 части
Семена аниса – 2 части
Корень солодки голой – 3 части

Приготовление: 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером при гастритах с явлениями нарушения моторики желудка и кишечника (отрыжка, «бурчание в животе», расстройства кишечника).

Сбор № 28

Корень пырея – 1 часть
Корень солодки голой – 1 часть
Плоды можжевельника – 1 часть
Лист вахты трехлистной – 2 части
Трава горечавки – 3 части
Трава золототысячника – 4 части

Приготовление: 2 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером перед едой при гастритах и при застое пищи в желудке и кишечнике (гастриты на фоне склонности к запорам, ослабление моторной функции желудка).

Сбор № 29

Корень одуванчика – 1 часть
Корневище и корень валерианы – 1 часть
Корень аира – 1 часть
Корень цикория – 2 части
Трава сушеницы – 2 части
Трава золототысячника – 2 части
Кора крушины – 3 части
Лист мяты перечной – 3 части
Лист крапивы – 4 части

Приготовление: 2 ст. л. смеси заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером перед едой при слабой моторной функции желудка и кишечника.

Сбор № 30

Корень лопуха – 1 часть
Лист вахты трехлистной – 1 часть
Лист мяты перечной – 1 часть
Семена фенхеля – 1 часть
Трава золототысячника – 1 часть
Трава чабреца – 1 часть
Трава тысячелистника – 1 часть
Цветки ромашки аптечной – 1 часть

Приготовление: 1 ст. л. смеси настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой для стимуляции деятельности пищеварительных желез при гастрите с пониженной кислотностью.

Сбор № 31

Корень солодки голой – 1 часть
Лист мяты перечной – 1 часть
Лист шалфея – 1 часть
Трава полыни горькой – 1 часть
Трава спорыша – 1 часть
Трава тысячелистника – 1 часть
Цветки ромашки аптечной – 1 часть

Приготовление: 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать: горячим 2 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана за 20–30 минут до еды при гастритах с явлениями энтерита.

Сбор № 32

Корень валерианы – 1 часть
Шишки хмеля – 1 часть
Семена тмина – 2 части
Семена фенхеля (или укропа) – 2 части
Кора крушины – 3 части
Трава сушеницы болотной – 3 части
Цветки ромашки – 3 части

Трава спорыша – 4 части

Цветки тысячелистника – 4 части

Приготовление: 4 ст. л. этой смеси (каждая ложка «с верхом») залить 1 л кипятка и поставить настаиваться в духовку на ночь.

Принимать: утром натощак выпить 1 стакан настоя, остальное – в 4 приема в течение дня, каждый раз через час после еды при повышенной кислотности желудка с запорами. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшают или увеличивают.

Сборы при болях в желудке

Внимание! При возникновении болей в желудке необходимо обратиться к врачам. Это может быть свидетельством серьезных и опасных заболеваний желудка, кишечника и двенадцатиперстной кишки.

Сбор № 1

Корень аира – 1 часть

Корневище и корень валерианы – 1 часть

Лист мяты перечной – 1 часть

Трава горечавки – 1 часть

Цветки бузины черной – 1 часть

Цветки липы – 1 часть

Приготовление: 1 ст. л. смеси настаивать 3–4 часа в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день при болях в желудке, сопровождающихся спазмами.

Сбор № 2

Корень солодки голой – 1 часть

Корень цикория – 1 часть

Трава спорыша – 1 часть

Трава тысячелистника – 1 часть

Цветки ромашки аптечной – 1 часть

Приготовление: 2 ст. л. смеси настоять в 1 стакане кипятка, процедить.

Принимать: по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день при сильных болях в желудке и спазмах.

Сбор № 3

Корень ревеня – 1 часть

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.