

# КНИГА ЗДОРОВЬЯ БОГАТЫРЕЙ РУССКИХ

**Славянская система здоровья**  
**Русская здрава,**  
**массаж, питание**



**Иван Максимов  
Мария Максимова**

**Книга здоровья богатырей  
русских. Славянская  
система здоровья. Русская  
здорава, массаж, питание**

**Серия «Академия здоровья и удачи»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5972991](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5972991)*

*Книга здоровья богатырей русских. Русская здорова, массаж, питание/  
Иван и Мария Максимовы.: Прайм-ЕВРОЗНАК; Санкт-Петербург;  
2010*

*ISBN 978-5-17-069597-3*

### **Аннотация**

Не перевелись еще богатыри на земле русской. И не переведутся, пока есть люди, которые знают древние секреты здоровья. Комплекс упражнений русской здравы поможет вам укрепить здоровье тела и духа. Основанная на энергиях земли система питания позволит организму функционировать, как часы. Обереги, сделанные с использованием древних символов, защитят от беды, привлекут счастье и благополучие.

# Содержание

Традиционная славянская методика оздоровления	4
Славянская гимнастика	8
История	8
Принципы	12
Стихия воды	15
Стихия земли	17
Стихия воздуха	17
Стихия огня	18
Магия растений	19
Устройство мира	20
Навь	21
Явь	21
Растения для здоровья	24
Виды лекарственных растений	25
Способы приготовления лекарственных средств из целебных растений	30
Настои и отвары	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Иван и Мария Максимовы** **Книга здоровья богатырей** **русских. Русская** **здорава, массаж, питание**

## **Традиционная славянская** **методика оздоровления**

*«Здоровье дороже богатства».*

Кто из мальчишек в детстве не мечтал походить на былинного богатыря, сильного и смелого победителя нечисти, защитника слабых и обиженных, верного сына своей Родины? Кого из девочек не привлекала величавость Царевны-Лебеди – статной и мудрой сказочной красавицы? А ведь эти образы недаром пережили века, сохранившись в сказках и былинах – в древние времена они были идеалом не только для детей, но и для взрослых. Сила и здоровье, природная стать и естественная красота человека – к этому стремился каждый. Но в те далекие времена люди жили в близости к природе, в согласии с ней. Здоровье и силы они черпали из ее щедрых кладовых, умея обратить себе на пользу и солнечный

свет, и движение ветра, и жизненную силу растений. Современный мир быстро заставляет взрослеющего человека распрощаться с мечтами детства. «Богатыри – не вы!» – почти два столетия назад написал Михаил Лермонтов, и наши современники, вздыхая, соглашаются с его словами. Какие уж там богатыри в век высоких скоростей и льющихся со всех сторон информационных потоков? Какие Царевны-Лебеди в ежедневной суете и метании между домом и работой? За повседневными делами мы не замечаем, как расточительно тратим то богатство, которое получили от природы в дар при рождении – свое здоровье.

Многие ли из современных людей к 30 годам не жалуются на постоянные боли в спине и шее, снижение зрения, проблемы с пищеварением и суставами... Добавим сюда постоянные стрессы, неправильное питание, нарушения сна... Да, такому «богатырю» не то что меч булатный поднять не под силу – ему и собственное тело иногда становится в тягость. А впереди еще долгие годы жизни, новые рубежи, которые придется брать день за днем, растрачивая по крохам то, что осталось от щедрого природного дара – здоровья и внутренней силы.

Однако нет-нет, да мелькнет в толпе бегущих людей с невидящими взглядами совсем другое лицо. Спокойный взгляд полон спокойной уверенности, уверенности в себе, в своих силах и возможностях своего тела. Да и тела у этих людей заметно отличаются от того, к чему мы, к сожалению,

уже стали привыкать – развернутые плечи, хорошая осанка и у мужчин и женщин – вот она, стать наших далеких предков, плавные движения, свободная походка, их лица сияют здоровьем, а от всего облика исходит ощущение внутренней мощи. В чем же их секрет?

Ответ на это вопрос прост – эти люди живут в согласии с Природой и со своей собственной природой – природой русского человека.

Благодаря специальным упражнениям, которые были разработаны славянскими воинами много веков назад, их мышцы получают силу, а суставы – гибкость.

Питаясь блюдами, приготовленными из натуральных продуктов по рецептам наших прадедов, такие люди не знают проблем с пищеварением, кожей и лишним весом.

А поддерживать внутреннюю гармонию, защищать свой внутренний мир от вторжения темных сил им помогают древние славянские обереги, много веков назад защищавшие наших предков и дававшие им силу противостоять любому врагу.

Эти люди живут полноценной жизнью, полной истинной радости – счастья жизни по законам природы.

**Встретив такого человека, каждый из нас испытывает желание стать таким же. И это не мудрено – ведь каждый мечтает о здоровье и счастье, об ощущении силы и покоя. И сейчас это возможно: вы держите в руках книгу, которая расскажет вам об удивительной методике здоровой жизни –**

«Русской здраве» и секретах кухни наших предков-славян, благодаря которым вы сможете полностью изменить свою жизнь, наполнив ее радостью и свободой.

# Славянская гимнастика

## История

*«Не всякая болезнь к смерти».*

Сейчас «Русской здоровой» называют систему оздоровления не только тела, но и духовной составляющей человека. Принципы этой системы дошли до нас из глубин веков. В те далекие времена эти знания по крупицам год за годом, столетие за столетием собирали и копили жрецы или волхвы. Эти люди не только овладевали тайнами природы, согласно которым и выстраивали всю жизнь своего племени, они также стояли на страже жизни и здоровья каждого члена своего рода. А это означало, что жрец должен был в совершенстве владеть не только приемами излечения заболеваний и их профилактики, но и уметь оградить человека от действия злых потусторонних сил и привлечь для помощи и защиты силы добрые.

Природа всегда была одновременно добра и жестока к своему любимому детищу – человеку. Ведь для того, чтобы выжить, в этом мире с древнейших времен необходимо было обладать силой и здоровьем, а слабые и больные были обречены на гибель. Однако у любого человека была возмож-



ность щедро черпать из кладовых природных богатств, увеличивая свои силы и сохраняя здоровье на долгие годы. Постепенно люди накопили определенный опыт, который позволял им разрабатывать методы оздоровления и укрепления организма – в частности, специальные гимнастические упражнения, а так же использование воды, жара и холода.

Эти методы, разработанные еще во времена язычества, к сожалению, дошли до нас не полностью. Однако, благодаря работе членов Национального клуба древнерусских ратоборств и других исследователей жизни древних славян, в конце XX века было собрано много ценных сведений. Сейчас упражнения «Русской здравы» активно практикуются во всех клубах славяно-горецкой борьбы. Поэтому ничто не мешает каждому из нас самостоятельно освоить эти методики, позволяющие не только вернуть силы и здоровье, но и изменить весь образ жизни.

Основы «Русской здравы» те же, что и начала жизни наших предков-славян – следование законам богов, законам рода, законам жизни и природы. В древности люди знали то, что в наше время доказали ученые – в основе болезни тела зачастую лежит болезнь духа. Поэтому и старался каждый из них жить так, чтобы дух не знал греха.

За прошедшие века сильно изменилась жизнь, отношения людей и их нравы. Не изменилось только одно – Природа и природа человека. Поэтому здоровье и счастье каждого человека невозможно без благополучия окружающей среды,

чистоты внутреннего мира и заботы о собственном теле, построенной на законах природы.

Считается, что в основе «Русской здравы» лежат оздоровительные практики, которые применялись еще в древних племенах арийского сообщества. Но постепенно вся эта система трансформировалась, приспособливаясь к реалиям жизни славянских племен, населявших северные края, и в итоге стала неотъемлемой частью североевропейской культуры.

*Некоторые исследователи склонны сравнивать упражнения, используемые в «Русской здраве» с традиционными практиками Востока (китайской гимнастикой или йогой). Однако обобщения в этом случае можно проводить только на уровне философии.*

То, что «Русская здрава» основана на тщательном изучении традиций народной медицины, совсем не означает призыва к самолечению. Естественно, что в случаях всех серьезных заболеваний вам следует обращаться к опытным врачам. Только современная медицина может справиться с рядом заболеваний, во времена наших предков считавшихся смертельными.

Однако нужно помнить и о том, что медицина народная во все времена не только боролась с последствиями болезни, но и искала пути недопущения ее возникновения и развития. Поэтому народные традиции до сих пор считаются самими лучшими способами профилактики болезней и восстановления

после перенесенных заболеваний.

Основа гимнастических упражнений «Русской здравы» – это способы укрепления организма, необходимые для развития качеств хорошего воина. В те времена, когда каждый мужчина должен был обладать способностью в любой момент превратиться из мирного пахаря в грозного защитника своего дома и семьи, это было более чем оправданно. Поэтому воинские практики использовались уже в воспитании детей, что укрепляло не только тело ребенка, но и его дух.

Эти упражнения нередко носили характер игр и развлечений, однако, вместе с ежедневным физическим трудом, они превращали каждого мужчину в богатыря.

А что же женщины? – спросите вы. Жены и дочери наших далеких предков были под стать мужчинам своего племени. Стать, силу и грациозность славянок с древнейших времен отмечали все путешественники. И дело тут не только в постоянной физической работе, которую приходилось в течение дня выполнять каждой женщине. Ведь, если верить летописцам, славянки не отказывались от плавания, верховой езды, охоты и тренировок, как с оружием, так и без него, участвуя в этом наравне с мужчинами. Существенную роль играло и то, что сейчас называют «физиотерапевтические процедуры» – закаливание, купание в проруби, жаркая баня.

Все это дарило женщине силу и здоровье, помогало справляться с непростой ролью матери и до глубокой старости сохранять стать и поистине царскую осанку.

Поэтому все методики, используемые в «Русской здраве», одинаково хорошо подходят как мужчинам, так и женщинам.

## Принципы

*«На живом все заживет».*

Николай Иванович Костомаров, русский историк и публицист, живший в XIX веке, писал: «... Русский народ приводил в изумление иностранцев своею терпеливостью, твердостью, равнодушием, ко всяким лишениям удобств жизни, тяжелым для европейца... знакомого с правильным и расчетливым комфортом». Подобные высказывания в огромном количестве можно найти в записках исследователей и путешественников из разных стран, которых судьба заносила в земли восточных славян.

Понятно, что воспитывать в человеке такие качества начинали в самом раннем детстве – с младенчества детей кормили довольно грубой естественной пищей. Как только ребенок вставал на ноги, он в любую погоду бегал по улице босиком и в легкой одежде. Физические игры и развлечения были постоянной частью жизни юношей и девушек, и никто из них не был избалован мягкими постелями. Понятно, что такой образ жизни укреплял и тело и дух, позволял в будущем терпеть лишения и противостоять болезням.

Конечно, и в те времена случались эпидемии, уносившие

множество жизней, однако с такими заболеваниями (например, простудные), которые мы воспринимаем как обычное явление, наши предки сталкивались крайне редко.

*В давние времена люди всю свою жизнь выстраивали в согласии с законами природы, стараясь заложить сильный потенциал еще до появления человека на свет. Поэтому уже само зачатие ребенка было окружено специальными обрядами. Они включали в себя и предварительное очищение духа и тела будущих родителей от накопленной скверны (в том числе – парение в бане с веником из крапивы, в те времена называемой «огонь – трава»), и выбор определенного дня, который определялся жрецом в соответствии с естественными энергетическими циклами природы и положением солнца на небе.*

Что и говорить – быт современного человека разительно отличается от жизни его далеких предков. В зимнее время мы нередко проводим целые дни, не видя солнца, в летнее же – прячемся от него за плотными шторами или жалюзи. Заменой солнца нам служит электричество, освещающее нашу жизнь и днем и ночью. А городской смог и кондиционированный воздух помещений заменили нам свежесть раннего утра, которую полной грудью вдыхали наши пращуры. Многие из нас неделями не бывают на природе, и даже чахлую городскую траву и деревья в парке видят не каждый день.

Цивилизация принесла в жизнь человека скорость и материальное благополучие. Однако за это мы платим слишком

высокую цену – расплачиваемся собственным здоровьем.

В основе «Русской здравы» лежит следование тому ритму жизни, который продиктован нам самой природой. Ведь наши предки вставали вместе с солнцем, работали при естественном освещении, а с наступлением темноты ложились спать. Конечно, зимой световой день значительно короче, чем в теплое время года, однако и работы зимой у славян было меньше – все сельскохозяйственные работы на зиму приостанавливались, а с бытовыми делами человек вполне мог управиться за недолгий зимний день.

Понятно, что в современном мире это условие оказывается трудновыполнимо. Однако, если вы выбрали для себя эту систему оздоровления, нужно стремиться максимально приблизиться к природному ритму жизни. Для этого следует хотя бы отказаться от работы в ночное время и выделить достаточное время для сна. Летом же лучше всего практиковать ранние подъемы – вместе с солнцем, как это делали наши предки.

Стремление к жизни в гармонии с природой заложено в самой основе человеческого существа – ведь каждый из нас, согласно верованиям древних славян, есть порождение четырех стихий: огня, воды, земли и воздуха. Поэтому и жизнь свою каждому следует строить таким образом, чтобы все эти стихии пребывали в правильном соотношении – именно это и дает человеку здоровье, хорошее самочувствие и настроение. Если же такое соотношение изменяется в

ту или иную сторону, нередко это приводит к развитию заболеваний.

**Первый принцип «Русской здравы»** – это правила, соблюдение которых гарантирует здоровье. Каждое из них основано на подчинении одной из стихий.

1. **Стихия воды** – следует чисто пить (т. е. не пить **мутной жидкости**).

2. **Стихия земли** – следует чисто есть (т. е. не использовать в пищу несвежие продукты или разогретые блюда).

3. **Стихия воздуха** – следует чисто дышать. (Понятно, что в современных условиях городской жизни постоянно дышать чистым воздухом становится все сложнее. Помочь вам могут домашние растения, а также регулярные выезды на природу).

4. **Стихия огня** – следует грамотно использовать тепло собственного тела и другие его ресурсы. (Каждый человек должен уметь правильно сочетать работу ума и тела, активный и пассивный отдых и уметь самостоятельно восстанавливать свои силы).

При этом следует помнить, что все четыре элемента равноправны, поэтому и соблюдать все эти правила необходимо одновременно.

## **Стихия воды**

Ни для кого не секрет, что человек состоит из воды почти

на 80 %. Именно поэтому для каждого из нас так важно количество и качество принимаемой внутрь жидкости.

Однако вода помогает нам сохранять здоровье, воздействуя на человека не только изнутри, но и снаружи, и наши предки были прекрасно осведомлены об этом – очищению тела и его закаливанию при помощи холодной воды они придавали огромное значение.

*Обычное плавание в воде любой температуры помогает укрепить мышцы, суставы, дать отдых позвоночнику и наладить правильное дыхание. А обливания холодной водой или погружение прорубь помогают в несколько раз повысить защитные силы организма. Из всего спектра закаливающих процедур, которые активно практиковали древние славяне, вы можете выбрать те, которые подойдут именно вам – от обтирания снегом до ежедневного контрастного душа.*

Конечно, использование воды и холода для укрепления здоровья, требует определенной аккуратности и постепенности. Наши предки вполне могли находиться босиком на снегу в 20-ти градусный мороз. Однако это не означает, что каждому из нас нужно без подготовки стараться превзойти их в этом умении.

Другое воплощение полезной для человеческого здоровья воды – это пар. С древнейших времен одним из лучших средств для профилактики и лечения множества заболеваний у славян считалась баня. Современные исследователи доказали, что пребывание в бане не только помогает орга-



низму избавиться от токсинов (накопившихся в нем вредных веществ), но и является прекрасной тренировкой для сердца и сосудов.

В те времена баню топили так жарко, что на полки приходилось стелить солому, а люди, лежавшие на них, прикрывались сверху кусками ткани. После активного парения венниками самым полезным считалось окунуться в прорубь или облиться ледяной водой.

## **Стихия земли**

Наши предки хорошо знали, что силу Земли-Матушки заключенную в ее глубинах, можно получить не только с ее плодами, но и прикасаясь ней непосредственно. Поэтому для того, чтобы снять стресс, обрести спокойствие и прийти к состоянию внутренней гармонии, каждому человеку необходимо как можно чаще ходить босиком по живой земле.

Конечно, хождение по асфальту не принесет пользы, поэтому отправляйтесь на природу, разуйтесь и по стойте на земле, песке или траве.

Этот способ хорошо помогает вернуть интерес к жизни, способствует выходу из депрессивных состояний.

## **Стихия воздуха**

Чистый воздух в наших городах, увы, редкость. Поэтому старайтесь, чтобы в помещениях вас окружало как можно

больше растений, насыщающих воздух кислородом и фитонцидами. Не забывайте о регулярной влажной уборке и избавлении от старых вещей, собирающих на себя пыль. И, конечно же, не курите сами и избегайте прокуренных помещений.

Как только выдастся такая возможность – отправляйтесь на прогулку в лес или парк, расположенный вдалеке от автомобильных трасс.

Для того, чтобы более полно ощутить стихию воздуха, полезно подниматься на горы и пригорки, смотреть на восход или закат солнца, стоять на ветру и петь.

## **Стихия огня**

В традиции древних славян было углехождение, которое заметно улучшало не только физическое, но и психическое состояние человека. Избавляясь от психологических зажимов и последствий стрессов, во время хождения по углям, можно также получить качественный массаж рефлексогенных зон, расположенных на стопах, что налаживает работу всего организма.

Помните о том, что обучаться этому искусству следует только под руководством опытного инструктора, который поможет обрести правильный настрой и уверенность в своих силах.

Во время обрядовых праздников наши предки очищались от всего негатива, накопленного их телами и душами, прыгая

через костер. Однако и в этом деле нужно соблюдать определенную осторожность.

Самостоятельно вы можете использовать созерцание живого огня. Любуйтесь пламенем горящей в темноте свечи, представляя, как его сила передается вам.

## Магия растений

Общение с растениями, особенно с деревьями, с самых древних времен считается одним из лучших способов гармонизации внутреннего мира человека. Не случайно одной из основ верований древних славян является миф о Мировом Древе.

Даже прогулка по лесу или заросшему деревьями оврагу будет способствовать успокоению нервов и ясности мыслей.

Деревья помогут вам избавиться от излишка отрицательной энергии и восполнить недостаток положительной.

Наши предки считали, что разные деревья могут помочь человеку развить некоторые качества или улучшить свои способности. Так:

- ◆ **дуб** помогает увеличить силу,
- ◆ **осина** – скорость движения и реакции,
- ◆ **клен** повышает выносливость,
- ◆ **дикая груша** способствует укреплению силы духа,
- ◆ **калина** повышает чувствительность,
- ◆ **ель** увеличивает остроту зрения,

- ◆ **сосна** улучшает слух,
- ◆ **тополь** дает легкость в движениях,
- ◆ **ива** способствует развитию гибкости суставов,
- ◆ **можжевельник** помогает развить духовность,
- ◆ **рябина** укрепляет пальцы,
- ◆ **береза** помогает бойцам улучшить ударную технику,
- ◆ **дикая яблоня** учит правильному дыханию,
- ◆ **липа** повышает гибкость рук.

## Устройство мира

В представлении древних славян весь мир состоял из трех частей: **Нави**, **Яви** и **Прави**.

**Навь** – это потусторонний, загробный мир, поэтому то, что в нашем мире связано с навью, ассоциируется с отрицательным.

**Явь** – это положительная сторона мира, связанная с реальной жизнью человека.

**Правь** – это истинные законы, которые управляют всем миром.

**Явь** в традиции древних славян понималась и как активное начало, с ним связывались такие явления, как движение, тепло.

**Навь** выступала в роли пассивного начала, выражением которого были, например, голод, жажда, боль, холод.

**Правь** рассматривалась как такой результат взаимодействия

ствия **нави** и **яви**, который приводит их в состояние равновесия.

У славян существовало и представление о **криве – состоянии**, при котором нарушалось равновесие между навью и явьюю.

## **Навь**

Навь преследует каждого человека и для сохранения сил и здоровья необходимо ее отторгать. Для этого традицией «Русской здравы» предписывается соблюдение таких правил.

Человеку нельзя терпеть семь навей:

1. **Нельзя терпеть боль.**
2. **Нельзя терпеть голод.**
3. **Нельзя терпеть холод.**
4. **Нельзя терпеть недосыпание.**
5. **Нельзя терпеть жажду.**
6. **Нельзя терпеть естественную нужду.**
7. **Нельзя терпеть обиду.**

## **Явь**

Противоположности нави – явь. Семь явей будут соблазнять человека, он же не должен поддаваться им.

1. **Нельзя поддаваться наслаждению.**
2. **Нельзя много есть.**

3. Нельзя слишком зависеть от тепла.

4. Нельзя много спать.

5. Нельзя пить много жидкости.

6. Нельзя слишком поддаваться естественным по-  
зывам.

7. Нельзя поддаваться лести.

Не забывайте о том, что **навь** и **явь** – это не противо-  
борствующие начала, а естественные стороны нашей жизни.  
И служат они для того, чтоб человек мог ясно видеть, где  
находится **правь**, от которой они обе зависят.

Идеальным положением для человека считается умение  
находиться в равновесии, не бросаясь ни в одну из крайно-  
сти нави или яви. В этом случае его дух и тело пребывают в  
состоянии бодрости и здоровья.

*Равновесие и справедливость на протяжении веков были  
основополагающими принципами жизни славянских племен.  
Каждый человек мог брать у природы ровно столько, сколь-  
ко требовалось ему для поддержания жизни – своей и рода.  
Охотники и рыболовы добывали своим промыслом столько  
мяса и рыбы, сколько было необходимо, не губя живое зря,  
скотоводы не разводили животных больше, чем это требо-  
валось для жизни племени и было позволено природой. И во-  
ины не вели войны только ради того, чтобы показать свою  
силу и искусство владение оружием.*

В основе мировоззрения наших предков-славян лежало  
представление о существовании единой мировой правды,

которая была законом, регулирующим жизнь всей вселенной.

Сильнее этого закона не мог стать ни один закон, придуманный людьми, а искать его следовало в мире вокруг себя. Сама Мать-Природа давала его людям в ответ на все вопросы, которые возникали перед ними.

# Растения для здоровья

*«На всякую болезнь зелье вырастает».*

Древние знахари причиной возникновения болезни считали ослабление внутренней жизненной силы человека. Если человек уступал напору внешней, злой силы, то начинал испытывать физическое недомогание.

Для избавления от недуга необходимо победить злые силы и изгнать их из организма. А это невозможно без восстановления жизненной силы самого человека. Поэтому в традиции древнерусской лечебной магии существовали обряды очищения, в которых обычно использовали активную силу всех природных стихий.

Очень часто при лечении самых разных заболеваний наши предки прибегали к помощи растений. Безусловно, без современных химических медицинских препаратов во многих случаях не обойтись, однако при ряде заболеваний гораздо полезнее использовать лекарственные средства, подаренные нам самой природой.

*Сторонники траволечения видят главное преимущество использования природных лекарственных средств в том, что в них гармонично сочетаются все необходимые человеку биологически активные вещества.*



# Виды лекарственных растений

Для удобства использования растения принято разделять на группы по тому действию, которое они оказывают на организм человека.

## 1. Тонизирующее действие:

- ◆ лимонник китайский;
- ◆ женьшень;
- ◆ элеутерококк;
- ◆ эфедра двухколосковая;
- ◆ дрок красильный;
- ◆ заманиха.

## 2. Успокаивающее действие:

- ◆ пустырник;
- ◆ мята перечная;
- ◆ мелисса;
- ◆ хмель;
- ◆ полынь обыкновенная;
- ◆ валериана.

## 3. Мочегонное действие:

- ◆ укроп огородный;
- ◆ лопух большой;
- ◆ брусника;
- ◆ петрушка огородная;

- ◆ хвощ полевой;
- ◆ рыльца кукурузы;
- ◆ лопух большой.

#### **4. Слабительное действие:**

- ◆ крушина ломкая;
- ◆ пырей ползучий;
- ◆ сенна узколистная;
- ◆ ревень дланевидный;
- ◆ щавель конский.

#### **5. Желчегонное действие:**

- ◆ тмин обыкновенный;
- ◆ мята перечная;
- ◆ овес;
- ◆ кукуруза;
- ◆ сосна;
- ◆ бессмертник песчаный;
- ◆ редька;
- ◆ дягиль.

#### **6. Потогонное действие:**

- ◆ липа мелколистная;
- ◆ первоцвет лекарственный;
- ◆ малина обыкновенная;
- ◆ бузина черная.

#### **7. Вяжущее действие:**

- ◆ ольха черная;
- ◆ горец змеиный;

- ◆ ива белая;
- ◆ зверобой пронзенный;
- ◆ дуб;
- ◆ шалфей;
- ◆ кровохлебка;
- ◆ черника;
- ◆ ромашка обыкновенная;
- ◆ черемуха;
- ◆ лапчатка прямостоячая.

## **8. Обволакивающее действие:**

- ◆ ятрышник пятнистый;
- ◆ мальва лесная;
- ◆ лен обыкновенный;
- ◆ медуница лекарственная.

## **9. Противовоспалительное действие:**

- ◆ дурман;
- ◆ белена черная;
- ◆ белладонна.

## **10. Отхаркивающее действие:**

- ◆ чабрец;
- ◆ алтей;
- ◆ девясил;
- ◆ багульник;
- ◆ репешок;
- ◆ солодка;
- ◆ мать-и-мачеха;

◆ душица.

## **11. Лечебное воздействие на сердечно-сосудистую систему:**

- ◆ боярышник кроваво-красный;
- ◆ астрагал;
- ◆ омела белая;
- ◆ сушеница болотная;
- ◆ ландыш майский;
- ◆ желтушник сероватый;
- ◆ магнолия крупноцветная;
- ◆ рододендрон золотистый;
- ◆ наперстянка крупноцветная;
- ◆ горицвет весенний.

## **12. Кровоостанавливающее действие:**

- ◆ тысячелистник;
- ◆ барбарис обыкновенный;
- ◆ спорынья;
- ◆ крапива двудомная;
- ◆ калина обыкновенная;
- ◆ горец перечный;
- ◆ пастушья сумка;
- ◆ горец почечуйный;
- ◆ гвоздика разноцветная;
- ◆ кошачья лапка двудомная.

## **13. Действие, возбуждающее аппетит:**

- ◆ подсолнечник;

- ◆ вахта трилистная;
- ◆ аир;
- ◆ полынь горькая;
- ◆ горечавка желтая;
- ◆ одуванчик лекарственный;
- ◆ золототысячник.

#### **14. Иммуностимулирующее действие:**

- ◆ рябина;
- ◆ лимонник;
- ◆ боярышник;
- ◆ шиповник;
- ◆ золотой корень;
- ◆ аралия;
- ◆ левзея.

#### **15. Лечебное воздействие на кости и суставы:**

- ◆ дудник;
- ◆ сирень;
- ◆ черемица;
- ◆ сныть;
- ◆ дурман;
- ◆ ель;
- ◆ окопник лекарственный;
- ◆ пихта обыкновенная;
- ◆ лиственница сибирская;
- ◆ бузина красная;
- ◆ адамов корень.

## **16. Лечебное воздействие на органы пищеварения:**

- ◆ ятрышник пятнистый;
- ◆ чага;
- ◆ золототысячник.

## **17. Действие, улучшающее обмен веществ:**

- ◆ галега;
- ◆ люцерна полевая;
- ◆ голубика;
- ◆ салат посевной;
- ◆ гречиха;
- ◆ сельдерей пахучий.

# **Способы приготовления лекарственных средств из целебных растений**

## **Настои и отвары**

Для того, чтобы извлечь из лекарственного растения действующее вещество и получить его в форме, удобной для употребления, традиционно готовят **отвары** или **настои**.

Для настоя, как правило, используют цветки, траву и листья растений.

На отвары идут более грубые части лекарственных растений – корни и корневища, стебли, семена, кора и др.

Перед началом приготовления части растений следует из-

мельчить. Травы, цветы и листья обычно измельчают до частиц размером не более 5 мм, кору, стебли, корни и корневища – не более 2–3 мм. Семена и плоды растений следует измельчать более тщательно, так, чтобы размеры частиц не превышали 0,5 мм.

Для приготовления отваров и настоев используют эмалированную посуду, а так же емкости из стекла и фарфора.

Всыпав в посуду измельченные растения, следует залить их необходимым количеством воды комнатной температуры и поставить на водяную баню.

Для приготовления настоя достаточно держать его на бане в течение 15 минут, отвара – в течение 30 минут. При этом приготовляемую жидкость следует время от времени помешивать.

Снятый с водяной бани настой следует охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Отвар можно употреблять через 10 минут после приготовления.

Если вы готовите отвар из тех частей растений, в которых содержатся дубильные вещества (например, кора дуба), то жидкость следует процедить сразу же после того, как вы сняли ее с огня.

*Отвары и настои следует хранить в закрытой посуде, помещенной в прохладное место в течение 1–2 суток.*

В традиционной русской медицине чаще всего применялись настои и отвары, приготовленные из смеси лекарственных растений – **сборы и чай.**

Для их приготовления все компоненты следовало измельчить по отдельности.

Самые мелкие частицы использовались для приготовления средств для приема внутрь или полоскания. Для приготовления средств для ванн и припарок требуется менее тщательное измельчение.

Применяя для лечения природные средства, соблюдайте некоторые меры предосторожности. Для того, чтобы использование лекарственных трав пошло вам на пользу, вы должны быть уверены, что ни одно из этих растений не вызывает у вас аллергии.

Если вы страдаете каким-либо хроническими заболеваниями или постоянно принимаете химические препараты, то перед началом применения природных средств обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

**Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!**

*Помните о том, что для того, чтобы самостоятельно собирать травы, заготавливать их и составлять из них лекарственные сборы, необходимо обладать определенными познаниями в этой области.*

*Например, нужно точно знать время сбора того или иного растения, так как в другой период оно может быть не только бесполезно, но и опасно для человеческого организма.*

*Не покупайте лекарственные растения у незнакомых людей – в этом случае никто не сможет вам гарантировать, что они собраны на достаточном расстоянии от загазо-*



*ванных автострад.*

*Уберечь себя от ошибок вы сможете, используя готовые сборы, приготовленные из растительного сырья, выращенного, собранного и заготовленного по всем правилам.*

# 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.