

# Предисловие

У народов древней Руси, как и у других народов, широко использовалось лечение травами. Первые систематические описания лекарственных трав и растений, применяемых на Руси, относятся к XIII — XV векам. Каждый народ вкладывает свои традиции и опыт в искусство врачевания, и потому старинные рецепты интересны не только с точки зрения возможности их применения в настоящее время, но и как показатель уровня врачебного искусства прошлого. Традиции лечения травами и растениями накапливались в России веками, питая и обогащая медицинскую науку более позднего периода. Многие рецепты прошлого, естественно, устарели, другие были вытеснены более эффективными и надежными методами лечения, некоторые же незаслуженно забыты и применяются редко.

В сборник включены рецепты из записок, руководств и пособий врачей прошлого века, представленные в соответствии с современной фармакопеей и охватывающие достаточно широкий спектр симптомов и заболеваний, названия которых даны в современной транскрипции.

Все приведенные средства могут быть приготовлены в домашних условиях, и их несомненная ценность заключается в том, что все входящие в их состав ингредиенты — природного происхождения, и потому вероятность побочного действия соответственно меньше, чем у препаратов, искусственно синтезированных.

Не следует, однако, думать, что лечение травами совершенно безвредно и является панацеей от всех болезней. Прежде, чем применять то или иное средство, мы настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, который сможет дать квалифицированный совет в соответствии с вашим состоянием здоровья.

В сборнике даны рекомендации по сбору и заготовлению лекарственного сырья. В алфавитном указателе, кроме рекомендуемых лекарственных растений приведены симптомы и заболевания, упоминаемые в тексте. Издание рассчитано на широкий круг читателя.

# Рецепты русских лекарей

· Отвар корня одуванчика (*Taraxacum officinale*) издавна применялся для улучшения аппетита, как желчегонное, при бессоннице, гастритах с пониженной кислотностью, при желтухе, как средство, усиливающее деятельность поджелудочной железы. Пять столовых ложек без верха грубо истолченных корней залить литром крутого кипятка и кипятить под крышкой 20 минут. Дать остыть и процедить. Принимать по полстакана за час до еды, теплым, 3 раза в день (1).

· Отвар из корня цикория (*Cichorium intybus*) применяется как желчегонное. Кроме того, он показан при сахарном диабете, особенно в начальной стадии заболевания. Одну чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды и вскипятить. Настаивать под крышкой 20 минут, процедить. Принимать по полстакана за полчаса до еды 3 раза в день.

При варикозном расширении вен, сосудистых заболеваниях и геморрое применение корня цикория не рекомендуется (2).

· Отвар корня мыльнянки (*Saponaria officinale*) как отхаркивающее средство включался в первые русские фармакопеи, а затем был забыт. В народной медицине отвар применялся и как желчегонное, мочегонное и слабительное. Кроме того, отваром корневища мыльнянки лечили экзему и чешуйчатый лишай. Чайную ложку измельченных корней залить стаканом крутого кипятка и кипятить 20 минут на медленном огне под крышкой. Остудить и процедить. Принимать за полчаса до еды по полстакана 3 раза в день (3).

· При запорах часто назначалось слабительное из огуречного рассола. стакан огуречного рассола, две столовые ложки оливкового или другого растительного масла, одну столовую ложку меда смешать, слегка подогреть и принять за один раз. Если через 6—7 часов слабительного действия не последует, что бывает достаточно редко, прием повторить (4).

· Для улучшения цвета лица, осветления пигментных пятен после родов рекомендовалось протирать кожу лица на ночь смесью из трех частей непастеризованного молока и одной части спирта (5).

· Листья мяты (*Mentha piperita*), шпаренные как чай крутым кипятком, Действуют освежающе, препятствуют вздутию кишечника, обладают некоторым желчегонным действием, способствуют пищеварению. Кроме того, мятный чай снимает тошноту при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и при беременности.

Две столовые ложки измельченных листьев мяты заваривают двумя стаканами крутого кипятка и пьют два — три раза в день до еды (минут за 15—20), по половине стакана (6).

· Отвар корня пырея ползучего (*Argemone repens*) и мяты рекомендовали при бронхитах как отхаркивающее и легкое мочегонное.

Пять чайных ложек измельченного корня пырея и три чайные ложки мяты смешать, залить тремя стаканами воды, вскипятить, остудить под крышкой, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день до еды (7).

· Смесь листьев мяты и корней одуванчиков рекомендовалась при сахарном диабете, для улучшения деятельности поджелудочной железы и как желчегонное.

Одну чайную ложку измельченного корня одуванчика смешать с тремя чайными ложками листьев мяты и залить стаканом воды. Кипятить 5—7 минут и настаивать под крышкой полчаса, после чего процедить. Принимать по четверти стакана 2—4 раза в день до еды (8).

· Лен посевной (*Linum usitatissimum*) — известное культурное растение. Для лечения фурункулов применяли припарки из льняного семени. Истолочь семя в ступке и насыпать в два полотняных мешочка, которые, поочередно опуская в горячую воду, прикладывают к больному месту (9).

· Мак легкое слабительное, как обволакивающее средство при язвенной болезни желудка, гастрите, энтеритах и колитах применяли слизь, полученную из льняного семени.

· Столовую ложку льняного недробленого семени залить двумя стаканами горячей воды и настаивать в течение часа, периодически взбалтывая. Процедить и принимать перед едой при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

· При геморрое и воспалении прямой кишки рекомендуются лечебные клизмы (по 1/5 стакана) из слизи льняного семени, немного подогре-

той. После клизмы необходимо лечь в постель не менее, чем на час. Как слабительное семена льна готовят следующим образом: одну столовую ложку заливают двумя стаканами кипятка, взбалтывают в течение 10—15 минут, процеживают и принимают по полстакана натощак утром (10).

- Для вскрытия и очищения гнойников использовали очень популярное средство — медовую лепешку. Столовую ложку натурального меда смешать с мукой до консистенции мокрой глины, приложить к гнойнику и держать до его вскрытия (11).

- Наиболее распространенное средство лечения гнойников, фурункулов, способствующее их быстрому разрешению, — припарка из печеного лука. Печеную луковицу истолочь или размять и прикладывать к больному месту в теплом виде (12).

- Слабительное из порошка корня ревеня (*Rheum officinale*) рекомендовалось при привычном запоре. Половину или треть чайной ложки мелко истолченного корня принимать, запивая настоем мяты или ромашки, что снимает иногда возникающие при приеме слабительных средств боли коликообразного характера. Слабительный эффект наступает через 8—10 часов (13).

- Для лечения астмы, ревматизма, экземы и других кожных заболеваний применяли отвар листьев паслена (*Solanum dulcamara*) и корней валерианы (*Valeriana officinalis*). Для его приготовления берут 5 чайных ложек измельченного корня валерианы и 3 чайные ложки листьев паслена, заливают шестью стаканами воды, кипятят 10—15 минут, процеживают и принимают по 1/2 стакана два раза в день. Данное средство детям назначать не рекомендуется (14).

- Валериановые капли используют издавна как хорошее успокаивающее и противосудорожное средство, при бессоннице, возбуждении, невротизме при спазмах кишечника. Готовят капли следующим образом: одну чайную ложку корня валерианы (*Valeriana officinalis*) залить семью чайными ложками спирта и настаивать при комнатной температуре в закупоренной посуде 10—12 дней. Принимать по 15—25 капель на прием, разводя кипяченой водой. Валериана эффективна при длительном и регулярном применении. Кроме того, считалось, что на женщин валериана оказывает более стойкое и быстрое действие, чем на мужчин (15).

· Отвар корня змеевика (*Poligonum bistorta*) обладает выраженным вяжущим действием. Его назначали при сильных поносах, кровотечениях, для полоскания горла. Две столовые ложки измельченного корня залить одним стаканом воды и кипятить 20 минут. Остудить, процедить и принимать по столовой ложке 2—3 раза в день до еды (16).

· Общеукрепляющее действие чеснока известно давно. Кроме того, при длительном употреблении чеснока с соком лимона пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность. 200 граммов чеснока очистить, вымыть, натереть на терке, смешать с соком двенадцати лимонов, вылить в банку, закрыть горлышко марлей. Принимать по одной чайной ложке, разводя ее в стакане теплой кипяченой воды (17).

· При поносах с сильной болью, при колике, спазмах кишечника рекомендовался отвар корня змеевика с валериановым корнем. Смешать по три чайных ложки измельченных корней, залить шестью стаканами воды, кипятить 20 минут. Остудить, процедить и принимать по столовой ложке до еды 2—3 раза в день. При спазмах кишечника и повышенном газообразовании в приготовленный сбор рекомендуется добавить три чайные ложки измельченных листьев мяты (18).

· При маточных кровотечениях рекомендовался отвар арники горной или горного баранника (*Arnica montana*). Для приготовления отвара используются цветочные корзинки. 10 граммов цветков залить стаканом крутого кипятка. Принимать по столовой ложке, разводя в половине стакана молока, 3 раза в день при послеродовых кровотечениях и кровотечениях, связанных с воспалительными заболеваниями. Отвар также использовался как легкое желчегонное и как средство, несколько снижающее кровяное давление и расширяющее мозговые сосуды (19).

· Кору ивы (*Salix alba*) применяли как вяжущее средство при поносах, как средство лечения лихорадочных состояний, ревматизма, невралгий. Десять граммов измельченной высушенной коры ивы залить стаканом крутого кипятка и кипятить под крышкой на медленном огне 20 минут. Дать остыть, процедить и принимать по столовой ложке 3—4 раза в день (20).

· Слабительное из толокна: три столовые ложки толокна смешать с двумя столовыми ложками меда и одной — поваренной соли. Принимать

всю порцию, запивая кипяченой водой, при запоре (21).

· Пять зубчиков чеснока очистить, мелко истолочь, развести стаканом молока и вскипятить. При заболеваниях верхних дыхательных путей, кашле принимать в теплом виде по чайной ложке несколько раз в день (22).

· Сок черной редьки с сахаром или медом — старое и очень популярное средство лечения кашля, особенно у детей. Черную редьку нарезать ломтиками, пересыпать песком и дать настояться 5—6 часов. Выделившийся сок принимать по столовой ложке каждый час. Маленьким детям — по чайной ложке на прием. Смесь сока, отжатого из натертой редьки, смешанной с медом, принимать по две столовые ложки за 15—20 минут до еды 3—4 раза в день (23).

· Кора крушины — хорошее слабительное средство при запорах, в том числе упорных. Способ приготовления: 4—5 чайных ложек коры залить двумя стаканами воды, кипятить до выпаривания воды вполовину. Остудить, процедить и принимать по столовой ложке через каждые три часа до действия, запивая отваром ромашки или мяты (24).

· При насморке, кашле, респираторных заболеваниях рекомендовались ножные горчично соленые ванны. В ведро достаточно теплой воды добавить 200 граммов поваренной соли и 150 граммов горчицы. Опустить в ведро обе ноги до голени, покрыв сверху теплым одеялом. Держать ноги в растворе до покраснения, затем сполоснуть их теплой чистой водой и, надев теплые шерстяные носки, лечь в постель. При варикозном расширении вен ножные ванны противопоказаны (25).

· Липовый цвет (*Tilia platyphyllos* Scor), цвет бузиновый (*Sambucus nigra*), сушеную малину или листья малины и шалфея (*Salvia officinalis*) смешать в равных порциях. Две столовые ложки приготовленной смеси залить двумя стаканами крутого кипятка и дать настояться под крышкой в течение часа. Пить теплым перед сном. Настой применяется как потогонное и отхаркивающее при бронхите, катаре верхних дыхательных путей, простудных заболеваниях (26).

· Корень щавеля конского (*Rumex*) применяли при дизентерии, болезнях кишечника, при стоматите, для полоскания рта. В разных дозах отвар конского щавеля применяется как слабительное и как вяжущее. При

запорах: 6—7 чайных ложек залить пятью стаканами воды и кипятить 15 минут, дать настояться и процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые три часа до действия.

При поносе: чайную ложку корня кипятят в 5 стаканах воды, затем процеживают и остужают. Принимать по 1 /3 стакана 2—3 раза в день (27).

- Столовую ложку касторового масла тщательно размешать с яичным желтком и столовой ложкой меда и развести в 3/4 стакана воды. Принимать при запоре по столовой ложке каждые два часа до действия (28).

- При пневмонии, бронхите, упорном кашле рекомендовали отвар ячменя или овса. Две столовые ложки ячменя или овса смешать с таким же количеством изюма и залить полутора литрами воды. Варить на медленном огне под крышкой или томить в духовке до тех пор, пока половина жидкости не выпарится.

В процеженную жидкость добавить столовую ложку натурального меда. Принимать по несколько раз в день (29).

- При насморке рекомендовалось обернуть ступни марлей, смоченной спиртовым настоем стручкового перца, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель (30).

- Кассия остролистная (*Cassia aculifolia*), или сенна, александрийский лист — старинное слабительное средство, применяемое в виде водного настоя при запоре. Способ приготовления: 10—20 граммов измельченных листьев заваривают стаканом крутого кипятка, дают настояться и процеживают. Принимают на ночь (31).

- Как отхаркивающее при кашле, бронхите, астме, пневмонии, респираторных заболеваниях рекомендовали отвар солодкового корня или лакричника, — как самостоятельно, так и в сочетании с другими средствами. Кроме того, солодка обладает легким слабительным и мочегонным действием. Семь чайных ложек измельченного солодкового корня залить тремя стаканами воды, вскипятить, остудить и процедить. Принимать по половине стакана каждые 2—3 часа (32).

- При бронхите, пневмонии, кашле назначалась грудная смягчительная смесь. Две — три столовые ложки льняного семени залить полутора литрами горячей воды и взбалтывать минут десять, затем процедить. В полученную жидкость добавить пять чайных ложек корня солодки

(*Glycyrrhiza glabra*), полторы чайные ложки аниса (*Pimpinella anisum*), 400 граммов меда (лучше липового) и тщательно перемешать. Варить смесь 5 минут, дать остыть, процедить и принимать по 2/3 стакана 3—4 раза в день до еды (33).

- Чистотел большой (*Chelidonium maius*) — старое и очень популярное, испытанное средство лечения кожных заболеваний. Соком чистотела лечили бородавки, мозоли. Отвар же корней и травы чистотела обладает желчегонным действием, усиливает тонус гладкой мускулатуры матки, активизирует перистальтику кишечника при его атонии. Шесть чайных ложек измельченных корней залить шестью стаканами воды, кипятить на медленном огне 15—20 минут, процедить и принимать по 1/3 стакана 4 раза в сутки. Настой и отвар чистотела нельзя принимать беременным (34).

- Свежий березовый сок выпаривать на медленном огне под крышкой до густоты сиропа, снимая образующуюся пену. Процедить, очистить яичным белком, как бульон, и хранить в хорошо укупленной посуде, употребляя при авитаминозе и как общеукрепляющее средство по чайной ложке в стакане кипяченой воды (35).

- При повышенной кислотности желудка с успехом применялся сок моркови. Сок моркови должен быть свежеприготовленным из созревшей моркови. Сок принимать натощак, по половине стакана, один раз в сутки (36).

- Хорошим бактерицидным действием обладает мазь из березовых листьев, которую назначали при гнойничковых заболеваниях, раздражениях кожи. Листья березы растереть в ступке до кашицеобразного состояния. Одну, часть этой массы и две части жира смешать и применять при заболеваниях кожи (37).

- Березовые почки, березовые листья — часто применяемое мочегонное средство при отеках сердечного происхождения. При употреблении березовых листьев как мочегонного раздражение почек не наблюдается. Березовые почки или листья заваривают как чай из расчета: одна чайная ложка листьев или почек на половину стакана кипятка. Эту порцию выпивают за день в три приема при отеках (38).

- Медок из буры для лечения молочницы. Чайную ложку буры раство-

рить в трех — четырех столовых ложках натурального меда. Протирать высыпания тампоном, смоченным в приготовленном составе, до полного очищения (39).

- При упорном запоре применялся следующий достаточно сильнодействующий состав: две чайные ложки сенны (александрийского листа) и 100 граммов чернослива залить тремя стаканами крутого кипятка. Настаивать два — три часа, затем процедить. Принимать полученный отвар каждый час по 3—5 столовых ложек до действия (40).

- Мягчительная лепешка. Два сырых яичных желтка, столовую ложку меда, половину чайной ложки поваренной соли смешать с мукой до консистенции мокрой глины. Полученную смесь прикладывать к гнойнику до его вскрытия и очищения (41).

- При обморожении рекомендовалась перцовая растирка. Чайную ложку красного перца смешать с четырьмя столовыми ложками растопленного свиного или гусиного жира, хранить в холодном месте и применять как раздражающую мазь при обморожении, миозите. При простудных заболеваниях, бронхите, катаре верхних дыхательных путей растирать мазью грудь и область лопаток (42).

- Боярышник (*C. Sanguinea*) и пустырник (*Leonurus cardiaca*) считались лучшим средством лечения стенокардии. Шесть столовых ложек с верхом плодов боярышника и столько же ложек пустырника залить семью стаканами кипятка, но не кипятить. Кастрюлю со смесью тепло укутать и оставить настаиваться сутки, после чего процедить, отжав в отвар набухшие ягоды. Приготовленный отвар хранить в холодном месте. Принимать по стакану три раза в день (43).

- Хорошие результаты лечения язвенной болезни желудка, гастритов с пониженной кислотностью, болезней печени и колита дает сок огородной капусты. Сок не должен храниться более суток. Принимать по 5—6 стаканов в день (44).

- Инжир, или смоква (*Ficus carica*), сваренный в молоке — два-три плода на стакан молока — исстари применялся при кашле, коклюше, простудных заболеваниях, особенно у детей. Отвар нужно принимать теплым на ночь. Настой листьев инжира рекомендовали при бронхиальной астме (45).

· При хронических бронхитах рекомендовали чай из стебельков (плодоножек) вишни. Чайную ложку высушенных и измельченных плодоножек заварить стаканом крутого кипятка, дать настояться и пить несколько раз в день. Чай обладает также легким мочегонным эффектом (46).

· При упорной икоте русские врачи назначали отвар плодов (семян) укропа— (*Anethum graveolens*). Кроме того, он улучшает пищеварение, успокаивает кашель, применяется при метеоризме. Столовую ложку семян залить стаканом кипятка и настаивать полчаса, затем процедить. Принимать по столовой ложке 4—5 раз в день за 15 минут до еды. Отвар обладает также легким мочегонным и лактогонным эффектом (47).

· При дизентерии и воспалении кишок рекомендовали отвар корней лапчатки (дикого калгана) — (*Potentilla erecta*). Считалось, что отвар, помимо основного действия, повышает настроение, вызывает прилив энергии. Столовую ложку грубо истолченного корня лапчатки заливают стаканом воды и кипятят 20 минут. Принимают по столовой ложке 3—5 раз в день (48).

· Как общеукрепляющее и успокаивающее средство применяли отвар Melissa — (*Melissa officinalis*). Чайную ложку травы залить стаканом воды, кипятить 10—15 минут и принимать по столовой ложке 3 раза в день (49).

· Как успокаивающее средство в детской практике рекомендовали мятный чай. Две столовые ложки листьев мяты перечной заваривают тремя стаканами кипятка и дают настояться под крышкой. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку меда. Взрослым следует принимать по половине стакана перед едой, детям — по четверти стакана (50).

· Листья руты пахучей — (*Ruta graveolens*) в виде настоев, отваров пользовались большой популярностью у русских врачей. Отвар руты назначался при ревматизме, невралгических болях, менструальных затруднениях, спазмах желудка, почечно-каменной болезни. Наружно — при чесотке. Столовую ложку измельченных листьев залить половиной литра воды, вскипятить, снять с огня, дать настояться не менее получаса и процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день; для улучшения вкуса можно подсластить медом. Беременным и кормящим женщинам рута категорически противопоказана (51).

· При заболеваниях почек, особенно при мочекаменной болезни, как средство, дезинфицирующее мочевые пути и мочегонное, очень широко применялся отвар листьев брусники (*Vaccinium vitisidaea*). Кроме того, этим отваром лечили подагру, начальные стадии сахарного диабета. Столовую ложку измельченных листьев заливают стаканом воды и кипятят 10 минут. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день (52).

· Медвежьи ушки или толокнянка (*Arctostaphylos uva ursi*) — одно из старейших и испытанных средств лечения почек и мочевого пузыря. Они обладают мочегонным и антисептическим свойствами. Столовую ложку измельченных листьев залить стаканом горячей воды и, закрыв крышкой, нагревать в водяной бане полчаса. После остывания процедить и полученный отвар развести кипяченой водой до 200 граммов (стакана). Принимают по трети стакана теплым 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях почек, цистите, уретрите (53).

· При угрях, нечистой коже лица, лишаяе рекомендовалось смазывать лицо соком калины (54).

· Отвар коры калины (*Viburnum opulus*) применяли при маточных кровотечениях и обильных менструациях. Столовую ложку измельченной коры залить стаканом воды и кипятить на медленном огне под крышкой 15—20 минут. Остудить, процедить и принимать по столовой ложке 3 раза в день (55).

· При кашле у детей назначали сок моркови с медом. Сок моркови должен быть свежеприготовленным. Принимать по столовой ложке смеси 4—5 раз в день (56).

· Для облегчения отхождения лохий (послеродовых выделений) применяли отвар березовых листьев. Столовую ложку измельченных сухих листьев березы с верхом заварить стаканом кипятка, настаивать под крышкой до остывания и процедить. Принимать ежедневно раз в сутки, но не ранее чем через две недели после родов (57).

· Девясил (*Inula helenium*) очень популярен в народной и официальной медицине всего мира. Упоминание о девясиле встречается еще в трудах Гиппократов. В древности корневище было не только лечебным средством, но и пищевым продуктом. Применение отвара корня девясила очень

разнообразно: при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при кашле, как хорошее отхаркивающее средство, особенно с корнем солодки; отвар девясила обладает легким мочегонным и потогонным действием, имеет противогрибковую активность при эпидермофитии. Две столовые ложки измельченных корней заливают половиной литра воды, кипятят 15 минут, остужают и принимают 4—5 раз в день по столовой ложке. Сок девясила, смешанный в равных пропорциях с медом, рекомендовался при бронхиальной астме (58).

· Иван-да-Марья или фиалка трехцветная (*Viola tricolor*) как лечебное средство известно с глубокой древности. Отвар применялся для лечения золотухи, экземы, кожной сыпи, как отхаркивающее при кашле. Он обладает легким мочегонным и потогонным действием. Способ приготовления: 20 граммов травы фиалки, мелко измельченной, залить стаканом холодной воды, довести до кипения и кипятить под крышкой 10 минут, настоять в течение часа, процедить, отжав осадок, и добавить воды до первоначального объема. Принимать по столовой ложке 3—5 раз в день. Считалось, что прием отвара нужно продолжать до появления характерного (“кошачьего”) запаха мочи (59).

· При кашле с мокротой, для улучшения ее отхождения и как общеукрепляющее средство при заболеваниях органов дыхания — пневмониях, бронхитах, катарах — рекомендовали настой чеснока в молоке или его сок с молоком. На стакан молока — чайная ложка сока чеснока. Молоко должно быть теплым, но не горячим (60).

· Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) — старинное лечебное средство. Сок тысячелистника применяли как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство в XV веке. Позднее тысячелистник стали применять при дизентерии, маточных и геморроидальных кровотечениях, для улучшения аппетита и пищеварения, как лактогонное средство, при кровохарканье. Две столовые ложки очень мелко измельченной травы заливают стаканом воды, кипятят 10 минут под крышкой на медленном огне, настаивают не менее часа, затем процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день после еды (61).

· При кишечной колике советовали принимать настой полыни обыкновенной или чернотыльника (*Artemisia vulgaris*). Чайную ложку травы залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут, после чего процедить. Принимать по столовой ложке до еды 3—4 раза в день. Отвар листьев

полыни пользовался популярностью как хорошее лечебное средство при женских болезнях (аменорее, дисменорее), как успокаивающее и противоэпилептическое, при желтухе и желудочно-кишечных расстройствах. При беременности употреблять нельзя (62).

- При кишечной колике, повышенном газообразовании, при колите рекомендовали отвар тысячелистника, шалфея, мяты и ромашки в равных пропорциях. Чайную ложку смеси заваривают крутым кипятком как чай, настаивают полчаса под крышкой и пьют по половине стакана 2—3 раза в день (63).

- При цистите применяли смесь из двух столовых ложек тысячелистника, одной столовой ложки корня аира, столовой ложки березовых почек и двух — толокнянки. Две столовые ложки смеси залить двумя с половиной стаканами воды, кипятить 5—10 минут, настаивать до остывания под крышкой, после чего процедить и принять за день, разделив на четыре приема (64).

- Сок и ягоды морошки рекомендовали больным, страдающим туберкулезом и хроническими легочными заболеваниями (65).

- Чернику в виде настоя и киселя применяли не только как хорошее вяжущее средство при поносах, особенно в детской практике, но и при лечении легочных болезней: пневмонии и туберкулеза. Кроме того, считалось, что черника улучшает зрение. Для приготовления отвара 2 чайные ложки сушеных ягод заливают крутым кипятком, настаивают и пьют по половине стакана 4 раза в день в теплом виде. Детям назначают в зависимости от возраста от чайной ложки на прием до четверти стакана (66).

- Как жаропонижающее детям назначали отвар сушеных вишен. Для приготовления отвара 100 граммов плодов заливают половиной литра воды и на медленном огне под крышкой выпаривают третью часть объема жидкости. Отвар перловой крупы рекомендовали как жаропонижающее детям и взрослым при простудных заболеваниях. 100 граммов крупы залить литром воды и кипятить на медленном огне 10—15 минут. Дать несколько остыть и процедить. Принять всю дозу в один прием на ночь. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку натурального меда, лучше липового. Детям дозу уменьшают в зависимости от возраста (67).

· При простудных заболеваниях с температурой и заболеваниях с лихорадочным состоянием советовали есть ягоды красной смородины или пить из них сок (68).

· При цистите, уретрите, мочекаменной болезни, при метеоризме, болезнях печени, отеках хорошим мочегонным средством является отвар плодов петрушки. Чайную ложку истолченных плодов петрушки заливают литром холодной воды на всю ночь. Принимают по 3 столовые ложки настоя каждые два — три часа. Зелень петрушки применяется как мочегонное средство. Его приготавливают следующим способом: 800 граммов петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молохом так, чтобы оно прикрыло всю траву. Поставить на медленный огонь или в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и отжать траву через марлю. Принимать по столовой ложке каждый час (69).

· Для ускорения вскрытия фурункулов, гнойников и быстрого их очищения советовали прикладывать к больному месту распаренный инжир (смокву) (70).

· Для увеличения количества молока у кормящих матерей применяли отвар семян укропа. Столовую ложку семени залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 минут, процедить и принимать по столовой ложке 5—6 раз в день за 15 минут до еды (71).

· При бронхиальной астме, коклюше, при хронических бронхитах как отхаркивающее с противоаллергическим эффектом употребляли отвар багульника (*Ledum palustre*). Столовую ложку измельченной травы заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут, остужают и принимают по столовой ложке 5—6 раз в день (72).

· Сок черной редьки с медом, с сахаром применялся как хорошее отхаркивающее средство; чистый сок — для лечения невралгии, ишиаса, миозитов, межреберной невралгии. Свежеприготовленный сок втирают в кожу по ходу нерва (73).

· Отвар свежих или сухих арбузных корок использовали как мочегонное средство при отеках. Одну часть измельченных арбузных корок отваривают в десяти частях воды. Остужают, процеживают и принимают

по половине стакана 3—4 раза в день (74).

· Листья и ягоды земляники применяли в качестве мочегонного средства, способствующего выведению солей из организма при подагре. Их рекомендовали также при болезнях печени, атеросклерозе, сердечно-сосудистых заболеваниях, тахикардии. Две столовые ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут и настаивать в теплом месте 2—3 часа. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Листья земляники, как и листья подорожника, наложенные на ранку, способствуют быстрому ее заживлению (75).

· Сок аронии (*Aronia melanocarpa*) — черноплодной рябины — одно из средств лечения гипертонии, авитаминоза, атеросклероза. Принимают сок по половине стакана в день, в течение двух недель. Наружно сок черноплодной рябины применяется для лечения ожогов (76).

· Тыквенное семя — старое и испытанное противоглистное средство, особенно при ленточных глистах. Семена вынимают из зрелых плодов, сушат на воздухе, но не жарят — нагревание не допускается. Срок хранения не более одного года. Семена очищают от кожуры, оставляя серо-зеленую кожицу, и толкут с медом или сахаром. Принимают всю дозу натощак в один прием: для взрослых — 300 граммов, детям до 5 лет — 75 граммов, 5—7 лет — 100 граммов, от 7 до 12 лет — 150 граммов. Через 3—4 часа после приема необходимо принять слабительное.

· При отеках, в качестве мочегонного применяли вареную или печеную мякоть тыквы (77).

· Отвар плодов шиповника как витаминное и общеукрепляющее средство известно в России и широко используется с XVIII века. Кроме плодов, использовали и отвар корней шиповника как вяжущее средство при поносах и при заболеваниях печени (78).

· При рахите, золотухе у детей применяли траву душицы (*Origanum vulgare*) для ванн. Кроме того, отвар душицы рекомендовали при простуде, заболеваниях желудка, женских болезнях, как отхаркивающее при бронхитах и как средство, возбуждающее аппетит. Две чайные ложки измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают под крышкой 20 минут и процеживают. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до

еды слегка теплым (79).

· При полипах в носу и глотке для полоскания рекомендуется отвар чистотела и ромашки в равных пропорциях. Траву заливают холодной водой и доводят до кипения. Настаивают в течение часа, после чего процеживают (80).

· Плоды черемухи (*Padus avium*) с давних пор применяются как вяжущее средство при поносе неинфекционной природы. Столовую ложку плодов заливают стаканом крутого кипятка и кипятят 20 минут, затем процеживают. Взрослым принимать по четверти стакана 2—3 раза в день (81).

· Настой синего василька (*Centaurea cyanus*) действует как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями почек, при воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы: циститах, уретритах. Обладает противомикробным действием. Применяют цветки васильков без корзинок. Чайную ложку сухих цветков залить стаканом кипятка, не кипятить, настаивать в течение часа, затем процедить. Принимать по 2 столовые ложки три раза в день за 15 минут до еды (82).

· Столетник (*Aloe arborescens*) — алоэ применяли при легочных заболеваниях, пневмонии, туберкулезе, бронхите, затяжном кашле. Смесь из 300 граммов натурального меда, половины стакана воды и мелко нарубленного большого листа алоэ сварить на очень медленном огне под крышкой в течение 20 минут. Остудить, перемешать и принимать по столовой ложке 3 раза в день (83).

· При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью рекомендовали свежеприготовленный сок картофеля. Принимать сок нужно натощак по 3/4 стакана. После приема сока необходимо лечь в постель на полчаса. Через час можно есть. Курс лечения соком картофеля — десять дней, перерыв десять дней и еще десять дней приема (84).

· Крапива двудомная (*Urtica dioica*) в русской врачебной практике используется издавна. Диапазон ее применения очень широк. Для укрепления волос столовую ложку измельченных листьев заваривают как чай и этим настоем смачивают волосы и кожу головы после мытья еженедельно.

· Как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство измельченные листья крапивы прикладывали к ране, что помогало избежать нагноения. Гнойные раны лечили смесью истолченных листьев с поваренной солью.

· Отвар и настой листьев крапивы принимали как мочегонное, кровоостанавливающее при внутренних, маточных, геморроидальных кровотечениях, заболеваниях желудка. Столовую ложку измельченных листьев заваривают стаканом кипящей воды, настаивают под крышкой 10 минут и охлаждают. Принимать по столовой ложке 3 раза в день (85).

· При бронхитах, пневмонии, гипертонической болезни, в сочетании с другими средствами рекомендовали отвар изюма. Способ приготовления: 100 граммов изюма измельчить можно пропустить через мясорубку), залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 10 минут, процедить и отжать через марлю. Принимать по несколько раз в день (86).

· Черная смородина — плоды, листья — хорошее витаминное средство. Сушеные ягоды заваривают как чай. Кроме того, листья черной смородины применяют как мочегонное при мочекаменной болезни, цистите, пиелонефрите. Пять — шесть столовых ложек измельченных листьев залить одним литром кипятка и настаивать в тепле не менее часа. Принимать по стакану 5—6 раз в день. В отвар для улучшения вкуса можно добавить сахар или мед (87).

· Для лечения кашля при бронхите, пневмонии, заболеваниях верхних дыхательных путей использовали отвар шалфея в молоке. Столовую ложку шалфея (*Salvia officinalis*) залить стаканом молока и вскипятить на медленном огне под крышкой, дать настояться 10 минут, затем процедить, отжав осадок, и вновь вскипятить. Пить горячим перед сном (88).

· Для лечения поноса неинфекционного характера, внутреннего кровотечения применяли очистительные вяжущие клизмы со змеевиком (*Polygonum bistorta*). Столовую ложку измельченного корня змеевика залить половиной стакана кипятка, настаивать в течение получаса и остудить (89).

· Три — четыре чайные ложки оливкового масла смешать с сырым яичным желтком и развести стаканом теплой воды.

Смесь использовали как хорошее очистительное в клизме при запоре и каловых камнях (90).

- Как успокаивающее при нервном возбуждении, тревожном состоянии, плаксивости и бессоннице, особенно у женщин, в качестве вспомогательного, но очень действенного средства применяли валериановые ванны. Пять — шесть горстей измельченного корня валерианы кипятить в литре воды 15—20 минут. Процедить и влить в горячую ванну. Эта ванна оказывает и про-тивоспазматическое действие. Продолжительность 10 минут (91).

- Для снятия спазмов кишечника, кишечной колики рекомендовали ванны с липовым цветом: 8—9 горстей липового цвета заварить литром горячей воды, вскипятить, дать настояться и вылить в горячую ванну. Липовый цвет обладает и антибактериальным действием. Продолжительность ванны не более 15 минут (92).

- При радикулите и ишиасе рекомендовали на больное место наложить листья хрена, сверху покрыть теплым шерстяным платком (93).

- Корни и листья репейника применялись во многих случаях. При ишиасе и радикулите свежие листья в несколько слоев, покрытые компрессной бумагой и теплой повязкой, накладывались на больное место. При подагре и ревматизме использовали отвар корня лопуха. Его же рекомендовали для лечения и укрепления волос, оздоровления кожи головы. В кастрюлю сложить корни лопуха, залить водой так, чтобы она только прикрыла содержимое кастрюли. Парить корни в духовке, на медленном огне до полного их размягчения. Остудить и процедить. Смазывать кожу головы ежедневно (94).

- При обострении колита рекомендовали отвар смеси золототысячника, шалфея, ромашки аптечной по одной чайной ложке. Смесь кипятить 10 минут, дать остыть, процедить и принимать по столовой ложке 5—6 раз в день (95).

- Хмель — (*Humulus lupulus*) применялся при циститах, для улучшения аппетита и как успокаивающее. Отвар шишек хмеля — старинное лечебное средство укрепления волос при раннем облысении. Столовую ложку шишек заливают стаканом воды, кипятят полчаса и процеживают. Приготовленный остуженный отвар втирают в кожу головы (96).

· Отвар и настой зверобоя применяли при многих заболеваниях; считалось, что он помогает при девяноста девяти болезнях. Он обладает вяжущим и противовоспалительным действием и назначается при коликах, язвах, наружно при заболеваниях кожи, пролежнях, ожогах, трофических язвах; используется для полоскания рта при стоматитах. Свежие истолченные листья прикладывают к ране для лучшего ее заживления и очищения.

Две столовые ложки измельченной травы заваривают стаканом крутого кипятка и настаивают два — три часа. Принимать по трети стакана 3 раза в день (97).

· При кашле, бронхите, пневмонии применялся отвар мать-и-мачехи — (*Tussilago farfara*). Столовую ложку листьев заливают стаканом крутого кипятка, настаивают в течение получаса и процеживают. Принимать по столовой ложке 5—6 раз в день. Отвар мать-и-мачехи пополам с крапивой — хорошее средство укрепления волос при их выпадении и обильной перхоти. Сок мать-и-мачехи — раноочищающее и заживляющее средство (98).

· Сухую малину заваривают как чай, отдельно или в смеси с другими травами в составе сборов, как отхаркивающее и потогонное средство при простудных заболеваниях. Однако не только плоды, но и листья применяли в лечебных целях: отвар и настой листьев, заваренный как чай, рекомендовался при бронхите, ларингите, кашле; настой, в который добавлены цветы малины, — при геморрое (99).

· Как средство лечения многих кожных заболеваний, в том тЩг, числе псориаза, золотухи, воспалительных заболеваний кожи, применяли отвар череды. При употреблении вовнутрь — противоаллергическое средство с незначительным потогонным и мочегонным эффектом. Столовую ложку измельченной травы залить стаканом воды и кипятить 10 минут под крышкой на медленном огне. Охладить, процедить и принимать детям до 5 лет по чайной ложке, до 12 лет — по десертной — 3-4 раза в день. Для детской ванны 3 столовые ложки травы кипятят 10 минут с тремя стаканами воды, остужают, процеживают и выливают в ванну (100).

# Лекарственные травы и растения

## Сроки и правила их сбора, заготовки

**Аир болотный** — *Acorus calamus*.

Применяют корневища аира, которые собирают осенью. Аир извлекают из ила, обрезают стебли и корешки, обмывают корневище, разрезают на небольшие отрезки вдоль и поперек, провяливают, снимают верхний слой коры, затем сушат на воздухе или в сушилке при температуре 25—30° С.

**Алоэ древовидное** — *Aloe arborescens*, син.: столетник, столетнее дерево.

Перед приготовлением лечебных средств из алоэ для повышения активности рекомендуется вымытые и обсушенные листья завернуть в марлю и сложить в холодное темное место (по методу акад. В.П.Филатова) на две недели.

**Арбуз съедобный** — *Citrullus Lanatus*.

Корки обрезают, освобождая от мякоти, семена сушат в помещении.

**Арника горная** — *Arnica montana*, син.: горный баранник.

Собирают цельные корзинки в начале цветения. Цветет в июне — июле. Сушат в закрытом помещении.

**Арония черноплодная** — *Aronia melanocarpa*, син.: черноплодная рябина, черноплодка.

Сбор плодов — в конце августа — сентябре.

**Багульник болотный** — *Ledum palustre*, син.: багно, багун души стый, розмарин лесной.

Цветет в мае — июне, плодоносит в августе. Заготавливают молодые одно-двухлетние ветви с листьями в период отцветания. Сушат в тени, под навесом. Растение имеет одурманивающий запах и может вызвать головную боль при сборе и сушке, потому высушивать в помещении недопустимо.

**Береза повислая** — *Betula verrucosa*.

Березовые почки заготавливают ранней весной, в начале набухания. Ветки с почками сушат на холоде — в тепле почки распускаются и

становятся непригодными. После сушки почки оббивают с ветвей. Листья собирают во время цветения в мае, молодые и клейкие. Сушат в тени.

**Валериана лекарственная** — *Valeriana officinalis*, син.: кошачий корень, маун аптечный.

Применяется корень валерианы. Заготовку проводят осенью, после облета плодов. Стебли обрезают, корни тщательно промывают проточной водой. Сушат в тени. Через 2—3 дня корень темнеет и начинает издавать характерный запах. После 2—3 дней возможна тепловая сушка при температуре не выше 40°C. Чем медленнее сушка, тем лучше сырье.

**Василек синий** — *Centaurea cyanus* син.: волошка, синька.

Собирают корзинки и выщипывают краевые и трубчатые цветки. Сушат на воздухе в тени или в сушилке при температуре до 50° С. На солнце сушка недопустима. Выгоревшие на солнце цветы — бракуются.

**Вишня обыкновенная** — *Cerasus vulgaris*.

Используются как сушеные плоды, так и плодоножки. Сушку плодов производят в нежаркой духовке, медленно. Плодоножки можно сушить на воздухе.

**Девясил высокий** — *Inula helenium*, син.: девясильник, дивосил, дикий подсолнечник, оман.

Для медицинских целей применяют корни девясила, которые собирают осенью — в сентябре, или перезимовавшие — ранней весной — в марте. Корни очищают от земли, быстро промывают холодной проточной водой. Перед сушкой разрезают поперек, а толстые и продольно. Сушат на воздухе, под навесом.

**Душица обыкновенная** — *Origanum vulgare*, син.: материнка.

Цветет в июне — августе. Собирают траву в период цветения, высушивают на воздухе, затем отделяют листья и цветки от грубых стеблей.

**Зверобой продырявленный** — *Hypericum perforatum*, син.: заячья кровь, заячье дерево.

Для медицинских целей используют траву растения. Заготавливают в

период цветения (с июня до августа). Обрезают верхушки с цветами и листьями, оставляя грубую нижнюю часть. Просушивают в тени или в хорошо проветриваемом помещении.

**Земляника лесная** — *Fragaria vesca*, син.: поземка, полоница.

Цветет в мае — июне, плоды созревают в июне — июле. В медицинских целях собирают листву. Сушат в тени под навесом или в помещении.

**Змеевик** — *Polygonum bistorta*, син.: горец змеиный.

Цветет в июне — июле. В медицинской практике используют корни и корневища, которые собирают после отцветания или ранней весной. Обрезают наземную часть и мелкие корешки, промывают холодной водой и сушат на солнце или в сушилке при температуре 40—50°C.

**Золототысячник** — *Centaurea minus* Monch.

Цветет с июня до осени. Собирают наземную часть, без примеси корней. Сушат под навесом. На солнце цветки выгорают.

**Ива** — *Salix alba*.

Собирают кору ивы ранней весной при начале сокодвижения. Сушат при комнатной температуре.

**Инжир** — *Ficus carica*, син.: смоква, смоковница.

Заготавливаются спелые плоды.

**Календула лекарственная** — ноготки — *Calendula officinalis*, син.: крокус польный.

Цветет в июле — августе. Семена созревают в августе.

Для медицинских целей используют цветочные корзинки, которые собирают в период горизонтального стояния язычковых цветов.

Срезают корзинки у самого основания цветоноса. Сушат, разложив тонким слоем в воздушных сушилках или затемненных местах, не более четырех часов.

**Калина обыкновенная** — *Viburnum opulus*, син.: снежки, Калинина.

Цветет в мае — июне. Применяют плоды и кору, которую заготавливают ранней весной, начиная с апреля. Собранную кору сушат на открытом воздухе, под навесом или в сушилке при температуре 40—45°C.

**Крапива двудомная** — *Urtica dioica*, син.: жалива, жгучка.

Цветет с июня по сентябрь. Используются листья. Заготовку производят в период цветения. Срезанным стеблям дают увянуть, после чего обрывают листья у самого основания. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

**Крушина ольховидная** — *Frangula alnus*, син.: гнилое дерево, сорочьи ягоды.

Для медицинских целей используют кору, которую собирают ранней весной в период сокодвижения и до появления листьев. Применять собранную кору можно не ранее, чем через год. Свежая кора вызывает сильную тошноту и рвоту. Хранят в сухом месте.

**Лапчатка** — *Potentilla erecta*, син.: узик, дубровка, дикий калган.

Применяют корневища лапчатки, которые собирают осенью, очищают от придаточных корней, моют, провяливают, а затем сушат.

Лен посевной — *Linum usitatissimum*, син.: долгунец.

Применяют семена льна. Растение культивируемое.

**Липа** — *Tilia cordata*.

Применяют цветы. Цветет в июне — июле. Собирают цельные соцветия с прицветниками. Сушат под навесом, раскладывая тонким слоем, или в сушилках при температуре 20—30°C, не пересушивая во избежание опадания цветков.

**Лопух большой** (репейник) — *Arctium lappa*.

Применяют листья и корневища, которые собирают осенью, обмывают, вялят, а затем сушат в печи при температуре 40° С.

**Малина обыкновенная** — *Rubus idaeus*.

Цветет в июне — июле, плоды созревают в июле — августе. Плоды собирают только в сухую погоду. Тонким слоем раскладывают на решете на солнце для завяливания в течение 1—2-х дней, затем сушат в духовом шкафу или в печи при температуре 30—40°C. Почерневшие в процессе сушки плоды отбрасывают.

**Мелисса лекарственная** — *Melissa officinalis*.

Мелисса цветет в июле — августе. Собирают листья во время цветения. Можно срезать весь стебель, затем оборвать листья. Сушку

необходимо производить очень быстро, в тени на сквозняке или в сушилке при температуре не выше 35°C.

**Мыльнянка лекарственная** — *Saponaria officinale*.

Цветет с июня по сентябрь. Корни собирают осенью, моют в проточной воде, вялят, затем сушат в духовке при температуре 40—45°C.

**Мята перечная** — *Mentha piperita*, син.: английская мята, холодная мята.

Применяют как листья мяты, так и все растение. Для заготовки листа уборку мяты производят в начале цветения в июне — июле. Траву сушат в тени на воздухе, по высыхании отряхивают со стеблей листья.

**Одуванчик лекарственный** — *Taraxacum officinale*.

Корни заготавливают в период увядания листьев, в августе — сентябре, промывают водой, сушат постепенно, пока корень не прекратит выделение млечного сока при надрезании. Сначала сушат под навесом 3 дня, а затем в сушилке при температуре 60—70°C.

**Полынь горькая** — *Artemisia vulgaris*.

Цветет в июле — августе. Используют листья и траву, которую собирают в период цветения. Сушат траву без нижней грубой части стебля, в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40—50°C.

**Ромашка аптечная** — *Matricaria chamomilla*, син.: маточная трава, ромашка ободранная.

Применяются цветочные корзинки без цветоножек. Собирают в стадии их полного цветения в июне — июле, когда белые лепестки расположены горизонтально. Сушат в тени или в сушилке при температуре 35—40 °C.

**Рута пахучая** — *Ruta graveolens*.

Рута цветет в летние месяцы. Собирают или листья, или всю наземную часть, обдирая затем листья. Сушат, разложив тонким слоем под навесом.

**Сенна** — *Cassia aculifolia*, син.: кассия остролистная, александрийский лист.

Заготавливают отдельные дольки сложного листа. Сушат на открытом воздухе (кассия культивируется в Крыму и Средней Азии).

**Смородина черная** — *Ribes nigrum*, син.: моховка, поречка.

В медицине применяются плоды, почки и листья. Листья собирают в июне — июле. Сушат, разложив тонким слоем в тени. Почки собирают ранней весной при набухании. Можно почки собирать при необходимости и зимой. Черная смородина относится к растениям с очень коротким периодом покоя; если ветки принести в тепло, почки начнут распускаться в декабре.

**Солодка голая** — *Glycyrrhiza glabra*, син.: лакричник, лакрица.

Во время сбора осенью или весной сначала отрезают стебли, потом выкапывают только длинные придаточные корни, отрезая от корневища, чтобы растение осталось неповрежденным. Корни очищают от земли, завяливают в тени в течение нескольких дней, затем очищают от бурой пробки и сушат на воздухе.

**Толокнянка обыкновенная** — *Arctostaphylos uva ursi*, син.: медвежья ягода, медвежье ушко.

Для медицинских целей заготавливают листья во время цветения в июне — июле. Сушат в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 50—60°C.

**Тыква обыкновенная** — *Cucurbita pepo*, син.: гарбуз.

Применяют мякоть и семена, которые вынимают из вполне зрелых плодов, очищают от остатков приставшей мякоти и сушат на воздухе; нагревание не допускается. Хранить семена можно не более года. При использовании очищают семена от кожуры, сохраняя внутреннюю серо-зеленую кожицу.

**Тысячелистник обыкновенный** — *Achillea millefolium*, син.: белая кашка, гулявица.

Верхушки цветоносных стеблей собирают в период цветения в июне — июле, сушат на открытом воздухе под навесом или в хорошо проветриваемом помещении.

**Укроп огородный** — *Anethum graveolens*, син.: копер, копиор, цап, окроп.

Разводится как огородное растение. Применяют траву и семена укропа.

**Фиалка трехцветная** — *Viola tricolor*, син.: Иван-да-Марья, анютины глазки.

Цветет с апреля до поздней осени. Применяют траву — наземную часть; нижнюю, голую часть стебля отбрасывают. Собирают в период цветения. Трава с большим количеством зрелых плодов и осыпавшихся цветков в сырье нежелательна.

#### **Хмель обыкновенный** — *Humulus lupulus*.

Применяются соплодия хмеля — шишки, которые собирают незадолго до полного созревания и быстро сушат. Сушеные шишки встряхивают в сите, таким образом получают хмелевые железки.

#### **Цикорий обыкновенный** — *Cichorium intybus*.

Собирают корень, который выкапывают осенью, очищают, моют и сушат в сушильном шкафу при температуре 40—50°C. Цветущую траву без толстых стеблей собирают летом.

#### **Черда трехраздельная** — *Bidens tripartita*.

Цветет с середины июля до сентября. Собирают траву череды в конце лета во время образования бутонов и в начале цветения. Срезают молодые верхушки без толстого стебля и крупные листья. Сушат на воздухе.

#### **Черемуха обыкновенная** — *Padus avium*.

Собирают плоды в конце лета в августе — в начале сентября. Моют, обсушивают на воздухе и сушат в нежаркой печи.

#### **Чистотел большой** — *Chelidonium maius*.

Цветет с июня до сентября. Заготавливают траву чистотела, всю ее наземную часть. Сушат под навесом или в проветриваемом помещении. Сушку необходимо производить быстро, чтобы трава не потеряла естественного цвета и не заплесневела, и периодически ворошить.

#### **Шалфей лекарственный** — *Salvia officinalis*.

Цветет в июне — июле. Собирают листья в период цветения, обрывая их вместе с молодыми побегами и сразу сушат. Температура в сушилке не должна превышать 40°C.

#### **Шиповник** — *Rosa Canina*.

Заготавливают зрелые плоды шиповника, в стадии ярко-красной окраски, но плотной консистенции. В это время плоды содержат наибольшее количество витамина С. Спелые, мягкие плоды во время сушки

портятся. Сушить можно на солнце, периодически вороша плоды, или в сушилке при температуре 80°C, постоянно помешивая.

**Щавель конский** — Rumex.

Корни выкапывают осенью, коротко обрезают стебли, корни промывают и сушат на воздухе, крупные корни режут перед сушкой.

## Алфавитно предметный указатель

авитаминоз — 35, 76, 87

аллергия — 72

аменорея — 62

аппетит — 1, 61, 79

астма бронхиальная — 14, 58, 72

атеросклероз — 75, 76

атония кишечника — 34

беременность — 6, 34

бессонница — 1, 15

бородавки — 34

бронхит — 7, 26, 32, 33, 42, 46, 60, 72, 79, 83, 86, 88, 98, 99

варикозное расширение вен — 2, 25

верхних дыхательных путей заболевания — 4, 22, 88

возбуждение — 15, 91

волосы — 85, 96, 98

гастрит с повышенной кислотностью — 84

с пониженной кислотностью — 1, 44

геморрой — 2, 10, (геморроид. кровотечение см. кровотечение)

гипертония — 19, 76, 86

гнойник, гнойничковые заболевания — 11, 12, 37, 41, 70

грибковые заболевания — 58

диабет сахарный — 2, 8, 52

диатез (золотуха) — 59, 79, 100

дизентерия — 27, 48, 61

жаропонижающие средства — 20, 67, 68

желтуха — 1, 62

желудочно-кишечные заболевания — 6, 10, 79

желчегонные средства — 1, 3, 6, 8, 19, 34

женские болезни — 51, 55, 62, 79

запор — 4, 13, 21, 24, 27, 28, 31, 40, 90

икота — 47

ишиас — 73, 93

каловые камни — 90

кашель — 22, 23, 25, 26, 29, 32, 33, 45, 47, 56, 58, 59, 60, 83, 88, 98, 99

кишечника заболевания — 6, 27

кишечные колики, спазмы — 13, 15, 18, 62, 63, 92

кожа — 5, 14, 34, 37, 59

коклюш — 45, 72

колит — 10, 44, 48, 95, 97

кровотечения внутренние — 16,

геморроидальные — 61, 85

легочные — 61

маточные — 19, 55, 61

послеродовые — 19

лактация — 47, 61, 71

ларингит — 99

легочные заболевания — 83

лишай — 3, 54

лохии (послеродовые выделения) — 57

метеоризм — 18, 69

миозит — 42, 73

мозоли — 34

молочница — 39

мочегонные средства — 3, 7, 32, 38, 46, 47, 52, 59, 69, 74

мочекаменная болезнь — 51, 69, 87

насморк — 25, 30

невралгии — 20, 51, 73

невроз — 15

обморожение — 42

общеукрепляющие средства — 17, 35, 49, 78

ожоги — 76, 97

отеки — 38, 69, 74, 77, 82

отхаркивающие средства — 3, 7, 26, 56, 59, 79

печень — 44, 69

пиелонефрит — 87

пищеварение — 6

пневмония — 29, 33, 60, 83, 86

подагра — 52, 75

поджелудочная железа — 1, 8

полипы — 80

понос — 16, 18, 20, 27, 66, 78, 81

потогонные средства — 26, 58, 59

почечные камни — 51

почки — 52, 53, 82

пролежни — 97

простудные заболевания — 26, 46, 99

псориаз — 100

радикулит — 93, 94

раны — 61, 75, 85, 97, 98

рахит — 79

ревматизм — 14, 20, 51

респираторные заболевания — 32

сердечно-сосудистые заболевания — 75

слабительные средства — 3, 4, 10, 21, 27, 31, 32

соли (выведение) — 75

сонливость — 17

спазмы — 51, 92

стенокардия — 43

стоматит — 27, 97

судороги — 15

тахикардия — 75

тревожные состояния — 91

туберкулез — 65, 66, 83

угри — 54

уретрит — 53, 69, 82

успокаивающие средства — 15, 49, 50, 91, 96

фурункул — 9, 12, 41, 70

цистит\* — 53, 64, 69, 82, 87

чесотка — 51

экзема — 3, 14, 59

эпилепсия — 62

язвенная болезнь — 10, 44, 58, 84, 97

ЖОХОВ ВАЛЕНТИН НИКОЛАЕВИЧ

ЖОХОВА ЕЛЕНА ВИТАЛЬЕВНА

Секреты русских лекарей

Редактор Л. И. Шахриманян

Художник Е. А. Платонова

Технический редактор Л. В. Гришина

Корректор Т. В. Кабанова

Сдано в набор 10.09.90. Подп. к печати 25.10.90.

Формат 84X 108/32. Усл. печ. л. 2,5.

Тираж 200 000 экз. Цена 3 р. 50 к. Заказ 847.

Совместное советско-финское предприятие «ИКПА» 103009, Москва, Калашный пер., 10

Отпечатано с готовых диапозитивов на Минском ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинате МППО им. Я.Коласа. 220005, Минск, ул. Красная, 23.