Муниципальное казенное учреждение
«Библиотечное объединение»
Тайшетского городского поселения

Методико-библиографический отдел

18+

Серия «Школа здоровой нации»
Вып. 4

Природные лекари

памятка о лекарственных растениях, растущих в нашей местности

Тайшет
2022

ББК
42.143
П 77

Природные лекари: памятка о лекарственных растениях, растущих в нашей местности: / МКУ «Библиотечное объединение» ТГП ; методико-библиографический отдел; составитель Г. Н. Ларченко. – Тайшет, 2022. – 20 с. : ил. – (Школа здоровой нации. Вып. 4)

Мир растений – величайшее чудо природы, наше целительное богатство и царство красоты. Растительный мир подарил человеку огромное богатство - лекарственные растения, которые были и будут источником жизни, пищи и здоровья. В старину на Руси не было больниц, аптек и врачей. Но люди думали, как вылечить ту или иную болезнь, как облегчить страдания, получившему травму, как залечить рану. И тут на помощь человеку приходила сама природа. По существу любое растение создано природой во благо, а задача человека лишь понять его предназначение, поскольку весь зелёный мир – это своего рода аптека.

Лекарственные растения применяют как в свежем виде, так и в виде порошка из высушенных и измельченных растений, или путём извлечения из растений полезных веществ. В этих случаях готовятся настой, отвар, вытяжки. Как наружное средство лекарственные растения используют в народной медицине для приготовления ванн, компрессов, обтираний, примочек, притирок, полосканий, мазей, пластырей, в виде обёртывания простыней, смоченной настоями из трав, а также прикладывания отдельных частей растений, или пасты из них, к больным местам.

Мало узнавать лекарственные растения, знать, где они растут, и уметь найти их. Это ещё не всё. Надо знать, как их собирают, так как содержание целебных веществ в разных органах растения неодинаково, кроме того, наличие и состав этих веществ зависят от времени сбора.

"Нет растения, чтобы не было лекарственным. Нет болезни, чтобы не излечили растения". Это слова великого врача Авиценны о пользе лекарственных растений в искусстве сохранения здоровья. Да, лекарственные растения применяют для лечения различных заболеваний. В буклете мы расскажем о самых распространенных растениях, таких как мята, ромашка, крапива, подорожник, мать-и-мачеха, шиповник, одуванчик, растущих в нашей местности, которые может использовать каждая семья.

Крапива.

Крапива известна нам как пищевое растение. Из её листьев весной готовят супы, салаты. Не один раз, благодаря своей питательности, она выручала народ в тяжёлые годы испытаний. Как лекарственное растение, крапива известна давно. О крапиве говорят: «Одна крапива заменит семь врачей». Крапива обладает множеством целебных свойств. Среди основных выделяют: способность останавливать кровь, мочегонное и желчегонное воздействие, снятие воспалительных процессов, ускорение восстановления слизистых оболочек органов ЖКТ и др. На Западе крапиву используют для лечения опухолевых заболеваний. Также определено, что крапива имеет отхаркивающее воздействие и снимает судороги. Благодаря высокому содержанию хлорофилла, крапива помогает работе женских половых органов и кишечника, ускоряет восстановление поврежденных участков тела. Некоторые эксперименты доказали, что крапива может нормализовать уровень гемоглобина в крови, а также активно воздействует на обмен углеводов. В народной медицине используют практически все части растения.

Листья:

- Чтобы заживить раны – высушить и измельчить до порошкообразного состояния, перемешать с перцем и вазелином в равных частях. Накладывать состав дважды в сутки.
- При недостаточности кровообращения – 2 ст. л. листьев + стакан кипятка, настоять 15 мин. Пить по стакану трижды в сутки до еды.
- Если часто из носа идет кровь – 1 ст. л. + стакан горячей воды. Варить 10 мин, процедить. Пить по 1 ст.л. около 5 раз в сутки.

- Чтобы избавиться от подагры и ревматизма – 1 ст. л. сухих листьев + стакан горячей воды, настоять в теплом месте, оставить на час. Пить по 1 ст. л. 4 раза в сутки.
- Чтобы снять боль – листья крапивы + кора крушины (в пропорции 1 к 1). 8 гр. смеси + литр горячей воды, выдержать на водяной бане минут 10, оставить на полчаса. Пить по стакану 4 раза в сутки.

Корень:

- При кашле – порезать на маленькие кусочки и сварить их в сахаре. Пить по 10 гр. несколько раз в сутки.
- При поносе, лихорадке, патологиях ЖКТ, нарушениях менструального цикла - используется крапивная настойка. Для нее берут 2 ст. л. корней крапивы в измельченном виде и смешивают с 0,5 л. водки, затем оставляют на неделю. Пьют по 30 капель трижды в сутки.
- При радикулите, болях в сочленениях, фурункулезе – настойка. Для нее берут 2 ст. л. в измельченном виде и смешивают с 0,5 л. водки, затем оставляют на неделю. Протирать болезненные или пораженные места.

Свежий сок:

- Крапива при болезненных и обильных месячных – пить по 10 гр. в сутки во время менструации;
- При эрозии шейки матки – смочить тампон в соке крапивы (на ночь на протяжении 2-3 недель);
- При фурункулах, угревой или другой сыпи – принимать по 1 ст.л. в сутки до выздоровления.

Цветки: при кашле – щепотку + 2 ст. горячей воды, оставить на 1час. Пить как чай.

Применение крапивы в косметологии.

Отвар крапивы можно применять для очищения кожи лица от угревой сыпи, при фурункулезе и других кожных проблемах.

Крапива для волос – одно из наиболее результативных средств восстановления и укрепления волосяных луковиц. Вот некоторые народные средства:

Для стимулирования роста и блеска волос – листья (100 гр.) в измельченном виде + полстакана уксуса + полстакана воды.

Варить полчаса. Втирать в кожу. Использовать дважды - трижды в неделю.
При перхоти, облысении – готовят крапивный настой (1 ст.л. листьев + 1 стакан кипятка, настоять 1,5 часа и процедить). Использовать 1 раз в неделю.
Ополаскивание крапивой хорошо помогает в борьбе с ранней сединой, себорейной болезнью и другими проблемами волос.

Мать-и-мачеха.

Мать-и-мачеха относится к роду травянистых растений-многолетников. Излюбленные места произрастания – участки, свободные от дерна, близ водоемов, на лугах, полянах, вдоль дорог. Цветет желтыми цветами, расположенными на невысоких цветоносных побегах, еще до распускания широких листьев, гладких с одной поверхности, и шероховатых с другой. Сезон цветения – ранняя весна (апрель). Лечебными свойствами обладают цветки и листья. Мать-и-мачеха спасала от многих недугов. Она и сейчас является очень популярной.

Чай:

При раздражении желудка очень полезен теплый, несладкий чай, заваренный из листьев мать-и-мачехи. На одну ч.л. сухих цветков взять 250 мл кипятка, залить сырье и накрыть крышкой, дать настояться 10 мин. Помогает от кашля, а также способствует разжижению мокроты. Принимать двукратно в день по 100 мл.

Настой:

Способствует восстановлению организма в период заболеваний.
Снижает повышенное давление.
Уменьшает холестерин образование.
Помогает снять спазм мускулатуры внутренних органов при холецистите, гастрите.
Используется в качестве мягкого отхаркивающего средства.
Помогает при потливости стоп, подмышечных впадин, лица.

Эффективен при воспалении вен, ранах, фурункулах, гнойниках, опоясывающем лишае.
Помогает вылечить воспалительные процессы в горле и кишечнике.
1 ст.л. сухих, предварительно измельченных листьев заварить 250 мл кипятка, настоять около 40 мин, процедить. Внутрь: принимать по 3 ст.л. до еды четырежды в сутки.
Наружно протирать пораженные места либо делать компрессы с настоем. При лечении горла эффективны полоскания.
Отвар:
В древние времена знахари готовили целительный отвар, вылечивающий людей от удушливого кашля: 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи заварить стаканом кипятка, дать настояться в течение 30 минут и принимать по 1 ст. ложке каждый час.
Также он помогает при заболеваниях дыхательной системы и ЛОР-патологии, золотухе, общей слабости. Пить по 1 ст.л. до еды трижды в день.
Капли из отвара вылечат самый сильный насморк.
Крепкий отвар:
По 2 ст.л. сухого сырья мать-и-мачехи и двудомной крапивы заливают кипятком (300 мл), варят около 10 мин на слабом огне, процеживают и остуживают. Эффективен при жирной коже головы и выпадении волос. Полезно ополаскивать полученным отваром волосы после мытья.
Аппликации:
Свежий лист растения растирают до кашицеобразного состояния и на стерильной марле прикладывают к проблемному месту (мозоли, рожа, воспалительные очаги на коже, воспаленные вены).
Ингаляции:
1 ст.л. смеси сухих листьев и цветков заварить кипятком в объеме 200 мл, накрыться полотенцем и дышать над настоем. Ускоряет выздоровление при бронхолегочной патологии. Нельзя делать ингаляцию при повышенной температуре тела!
Свежий сок:
Эффективен при лечении инфекционного ринита. Из свежих листьев растения выжимают сок и закапывают по 1-2 капли на

каждый носовой ход 3 раза в сутки. Также соком лечат угревую сыпь, смазывая пораженную кожу по 3 раза в сутки.

Сироп:

Рецепт 1. Свежевыжатый сок растения смешивают с сахарной пудрой в соотношении 2:1. Хранят в холодильнике. Помогает в лечении туберкулеза легких, пневмонии. Принимать по 1 ст.л. пять раз в сутки до еды.

Рецепт 2. Свежие листья слоем в 1 см укладывают на дно металлической толстостенной эмалированной посуды, сверху насыпают слой сахара 1 см. Слои повторяют до полного заполнения посуды. Закрывают плотной крышкой и настаивают 3 недели в погребе или холодильнике. Листья и сахар должны стать однородной зеленой массой, которую смешивают с медом (соотношение 2:1). Применяют для лечения туберкулезных каверн: по 1 ст.л. трижды в день до еды.

Ножные ванны:

Две горсти сухого сырья мать-и-мачехи заварить кипятком в объеме 2 литра, настоять 5 минут и принимать ванну 20 минут, не процеживая сырье. Ножные ванны способствуют лечению ОРВИ.

Спиртовой настой:

Отвар мать-и-мачехи разбавляют водкой в соотношении 4:1. Протирают настоем кожу по 3-5 раза в день. Спиртовой настой показан для лечения гнойничковых поражений кожи, фурункулов, угрей.

Порошок:

Сухие листья растения измельчают в порошок, который применяют: для приема внутрь по 1 гр. трижды в сутки, запивать горячим молоком. Помогает при лечении заболеваний ЖКТ, дыхательной системы. Порошок используют наружно — присыпают воспаленные участки 2-3 раза в сутки.

Компресс из листьев:

Свежие листья растения заливают горячими сливками и дают сырью размягчиться. Помогает предупредить мастит при первых его признаках (в теплом виде прикладывают к молочной железе). Уменьшает выраженность кашля (теплые листья укладывают на грудную клетку, поверх накрывают полотенцем).

Мята.

Для изготовления лекарственных препаратов используют траву и листья мяты. Сырье в виде сушеной или свежей травы представляет собой источник ценного эфирного масла. На основе мятных листьев готовят отвары, настойки, чаи.

Одним из первых известных применений мяты в Европе было уничтожение запаха в помещениях. Трава была разбросана по полу, чтобы скрыть запах земляного пола. Когда гость наступал на мяту, это способствовало распространению запаха по комнате. Сегодня её чаще используют в ароматерапии с использованием эфирных масел. В ванночках с мятой купают маленьких детей при аллергических высыпаниях, золотухе, рахите, кишечных коликах.

Листья мяты используют для приготовления отвара: в двух стаканах кипятка заварить столовую ложку листьев, дать настояться 10 минут. Пьют такой отвар при слабой ферментации, подташнивании у будущих матерей. Наружно отвар хорошо помогает при зудящей сыпи.

Отвар мяты применяют при гастрите или сниженном аппетите: 2 чайных ложки сухого сырья заварить в стакане кипятка. Отвар настаивать около 30 минут, процедить. Принимать по 60 мл полученной жидкости перед каждым утренним и вечерним приемами пищи.

Мятный чай при ОРВИ, ОРЗ, простуде, бронхите и ангине. Столовую ложку листьев мяты залить небольшим количеством кипятка, использую позже как обычную чайную заварку. Полезен такой чай с медом и лимоном.

Мятное масло прекрасно подходит для ингаляций при инфекциях верхних дыхательных путей.

Примочки из мяты помогают при грибковых поражениях ногтей. Листья и стебли мяты измельчить до кашицеобразного состояния и залить кипятком. Получившуюся массу заворачивают в тонкую ткань или марлю и прикладывают к участкам кожи, где проявляется грибок. Спустя 5 минут промыть пораженное место и

промокнуть чистым полотенцем. Повторять процедуру до 2 раз в сутки.

Настойку мяты применяют при мигрени. Чайная ложка мятного сырья настаивается на спирту (70%) в количестве 20 чайных ложек. Настойка готовится неделю. Употреблять 15 капель на 200 мл питьевой воды ежедневно.

Подорожник.

Подорожник – это растение знакомо нам с детства**.** В старину его называли «порезник» или «ранник». Когда летом появляются ссадины на локтях или коленях, мы сразу ищем это растение. В лечебных целях используют листья и семена подорожника.

Сок из свежих листьев подорожника применяют, чтобы снять воспаление.

Из листьев готовят отвары, настои, настойки, сиропы.

На основе подорожника создаются лечебные **мази.** Семена входят в состав официальных препаратов.

Для приготовления лекарственных средств используется также **водный или спиртовой экстракт** подорожника. Наружно делают припарки из свежесорванных листьев.

Эссенция из свежего растения применяется в гомеопатии. Наряду с этим препараты на основе листьев подорожника применяются в медицине как средства с противовоспалительным, снотворным, обезболивающим, противоаллергическим свойствами.

Отвар из подорожника используют в терапии заболеваний дыхательной системы, экстракт подорожника на спиртовой основе снижает давление. Подорожник является неотъемлемой составляющей различных грудных сборов. Народные целители рекомендуют настой листьев подорожника при диарее, сенной лихорадке, при воспалительных процессах в мочевом пузыре, при геморрое, горячке. Мазь с добавлением порошка из высушенного подорожника эффективно действует при гнойничковых поражениях кожного покрова.

Чай из подорожника: для его приготовления понадобится чашка измельченных листьев подорожника, 2 чашки воды. Листья тщательно промыть и просушить. Вскипятить воду, залить подорожник, оставить в посуде с плотно закрывающейся крышкой и дать настояться до полного охлаждения. Хранить такой чай в холодильнике. Можно добавить мед по вкусу. Чай служит прекрасным тонизирующим средством. Помогает при диарее, снимает симптомы простуды. Его можно использовать для промывания ран, фурункулов, ожогов, для обработки кожи, пораженной экземой, высыпаниями.

Как общеукрепляющий чай, насыщенный витаминами, рекомендуют следующий напиток: смешать по 300 г листьев подорожника и корня солодки и 400 г листьев мать-и-мачехи. Столовую ложку такого сбора залить 400 мл кипятка, дать настояться четверть часа и принимать подогретым, по 100 мл через каждые три часа.

Для желудка полезен сбор: соединить по 100 г травы спорыша и лапчатки гусиной и 200 г подорожника. Две столовых ложки этой травяной смеси залить 400 мл кипятка и дать настояться 60 минут. Процеженный напиток принимать трижды в сутки по 100 мл за 40 минут до приема пищи.

Мазь из подорожника: потребуется небольшой пучок листьев подорожника (вымытых и просушенных), 120 мл кокосового масла, 15 г пчелиного воска, стеклянная банка (объемом в 1 литр). Листья подорожника крупно измельчить, наполнить ими банку наполовину. Влить кокосовое масло в банку, наполнив до краев. Готовить смесь на водяной бане, на медленном огне, в течение 2 часов. После процедить. К процеженной светло-зеленой жидкости добавить растопленный пчелиный воск. Тщательно перемешать. Кокосовое масло и воск способствуют увлажнению кожи, а подорожник – ее заживлению. Такая мазь заживляет трещины, смягчает обожжённую и обветренную кожу.

При раке желудка эффективен сок подорожника внутрь: мелко измельченный свежий лист подорожника большого смешивают в равных пропорциях с сахарным песком, настаивают в теплом

месте в течение 14 дней. Образовавшийся сок принимают по столовой ложке трижды в сутки за 20 минут перед приемом пищи.

Популярен подорожник в косметических целях: на основе растения создают маски для кожи лица, отвары для промывания волос, производят различные косметические уходовые средства.

Тонизирует и омолаживает кожу травяной лед: отвар подорожника замораживают в формочках и кусочками такого льда протирают лицо.

Для проблемной кожи полезны паровые ванночки с подорожником.

Подорожник применяется в виде масок для лица. Обладателям нормальной кожи подойдет следующая маска: столовую ложку мелко измельченных листьев подорожника запарить крутым кипятком. Настоявшийся подорожник отжать, смешать со столовой ложкой сметаны и яичным желтком. Смазать смесью лицо и область шеи. Смыть через четверть часа.

Помогает подорожник при комедонах (черных точках): столовую ложку смеси из равных частей листьев подорожника, одуванчика и щавеля залить небольшим количеством кипятка. Охлажденную смесь смешать с яичным белком и нанести на лицо. Очистить от маски кожу через 20 минут.

Укрепляет волосы маска из подорожника: две столовых ложки листьев подорожника залить 0,5 стакана молока в состоянии кипятка. Настаивать подорожник в молоке 20 минут. Кашицеобразную массу втереть в кожу головы. Закутать голову полиэтиленом и полотенцем. Через час смыть маску, тщательно промыв волосы теплой водой.

Одуванчик

Любой человек узнает одуванчик по характерным зубчатым по краям листьям, полым стеблям и крупным ярко-желтым цветам.

Одуванчик хорошо известен как злостный и очень плодовитый сорняк, который часто

встречается повсеместно: в садах, на газонах, полях и на игровых площадках. С другой стороны, о полезных свойствах одуванчика также известно. Он имеет долгую историю применения в традиционной медицине Китая, Индии, России и арабских стран. Все части этого растения, от корней до цветков, могут быть полезны для здоровья человека, но перед началом использования одуванчика стоит проконсультироваться с врачом.

Одуванчик может помочь регулировать уровень артериального давления и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Также он является хорошим источником калия, который может помочь нормализовать уровень артериального давления. Одуванчик – хороший медоносный цветок.

Высушенные корни одуванчика лекарственного применяют в виде отвара, как горечь для возбуждения аппетита, при запорах и как желчегонное средство.

Порошок из сухих корней готовят путем измельчения сухого сырья. Помогает при атеросклерозе и применяется внутрь по 1 ч.л. 3 раза в сутки с водой. Наружно используется для лечения болезней кожи (ожогов, экзем).

Настойка корня одуванчика возбуждает аппетит, обладает спазмолитическими, слабительными свойствами. Корень одуванчика можно использовать и как пищевой продукт: обжаривать, измельчать, использовать в качестве заменителя кофе.

Настои и отвары готовят из корней, листьев и цветков. Берут 1 ст.л. сухого сырья из наружных частей растения и 1 ч.л. сушеных корней на 0,2 л кипятка. Если готовят настой, то одуванчик выдерживают 2-3 часа в термосе, отвар кипятят на водной бане 10 мин. Принимают по 1-2 ст.л. (доза может быть доведена до 1/3 стакана) между едой при основных показаниях. Если речь идет о лечении депрессии или бессонницы, обязательно принимать лекарство и перед сном.

Молодые, нежные листья пригодны для салатов, который особенно рекомендуется при авитаминозе, улучшает обмен веществ и помогает похудеть. Чтобы устранить характерный вкус горечи, листья можно выдержать в подсоленной воде около 30 минут. Однако именно эта горечь полезна для организма.

Зелень одуванчика может заменить шпинат. **Листья** одуванчика являются отличным источником витамина К и кальция, которые могут помочь повысить плотность костей, снизить риск остеопороза и переломов костей.

Из цветков одуванчика варят варенье и делают вино, их используют при изготовлении печенья и хлеба. Из раскрывшихся бутонов готовят «одуванчиковый мёд»: 300 гр. корзинок освободить от зеленых листков и стебельков, промыть и залить 0,2 л воды, кипятить 3 минуты, выключить. Добавить к смеси 1 измельченный лимон (без кожуры) и настоять 6-8 часов. Из 1 стакана воды и 1 кг сахара сварить сироп. Одуванчиково-лимонный настой процедить и влить в сахарный сироп, варить порядка получаса на самом малом огне. Разлить в стерильные баночки. Принимают с чаем и молоком по 1 ч.л. 3 раза в сутки. Можно использовать вместо сахара, а также как конфитюр на бутерброд. Одуванчиковый мёд показан для оздоровления печени, улучшения пищеварения, восстановления биоценоза кишечника, нормализации работы желчного пузыря, профилактики и терапии простудных заболеваний (особенно протекающих с кашлем). Бутоны одуванчика можно также варить или есть в сыром виде в салатах.

Сок одуванчика является ценным укрепляющим и тонизирующим средством, рекомендуемом при авитаминозе. Помогает нормализовать кислотность желудочного сока. Назначают при камнях в желчном пузыре и почках, атеросклерозе, анемии, для улучшения аппетита, при сахарном диабете. Эффективен он для очищения крови при фурункулезе, аллергиях. Старожилы советуют сок одуванчика для укрепления костей пожилым людям и для лечения рахита – детям. Также рекомендуется при борьбе с онкологией. Сок получают из всех частей растения, которые сильно измельчают и вымачивают в малом количестве воды (экстракция). Принимают от ¼ стакана до 200 мл ежедневно, смешав с медом или овсяным отваром. Наружно свежий, неразведенный сок используют для выведения веснушек, бородавок, мозолей, пигментации, при экземах, а также для уменьшения выраженности аллергической реакции при укусах

пчел. Для консервирования сока выжимают его без разведения с водой и смешивают с равной частью с водкой. Принимают по 1-2 ст. л. 3 раза в сутки.

Спиртовая настойка. Свежие цветки заливают водкой целиком и настаивают в темном месте в течение 3-х недель, затем отжимают сырье и принимают полученную настойку по 40 мл 2 раза в сутки. Особенно рекомендована настойка после сильного переохлаждения и при начальных признаках простуды и гриппа.

Мазь. Для получения мази корни и листья моют и просушивают, мелко измельчают и заливают маслом растительным 1:5, настаивают в темноте 15 дней. Полученное средство отлично помогает при ожогах (на стадии регенерации), незаживающих ранках, используется при лечении пролежней.

Масло из одуванчика. В емкость уложить цветки одуванчика (на 1/3), вымытые и высушенные от воды, залить растительным маслом так, чтобы оно полностью покрыло цветочки и кипятить на самом малом огне 40 минут. Масло одуванчика используется местно, для облегчения болей в мышцах.

Шиповник.

Шиповник — колючий кустарник с розовыми душистыми цветками и целебными плодами, который называют дикой розой. Он — ценный дар природы, с помощью которого можно предупредить возникновение ряда заболеваний, является бесценным источником витаминов. Из ягод шиповника готовят водные настои, спиртовые настойки, заваривают чаи, отвары.

Максимальная сохранность ценных веществ шиповника наблюдается при заваривании ягод в термосе.

Полезный напиток можно приготовить двумя способами:

- Берут 100 г шиповника, промывают, разминают в руках или накалывают зубочисткой, затем всыпают в термос со стеклянной колбой и заливают 1 л кипятка. Сухие ягоды предварительно дробят. Через 15 минут чай готов.

- Пропорции соблюдают, как в первом случае, но воду берут горячую, температурой 50-60°С. Напиток настаивают в термосе 30 минут.

В любом случае термос закрывают как можно плотнее. Готовый отвар выпивают в первый час после приготовления. Независимо от объёма термоса, важно соблюдать пропорцию — на 1 часть шиповника берут 10 частей воды. Если вы планируете применять отвар наружно, часть шиповника увеличивается в 2-3 раза.
В современной народной медицине сохранилась традиция лечить с помощью шиповника и лепестков его цвета заболевания сердца.
Отвар является хорошим лекарственным средством, повышающим иммунитет и помогающим в лечении многих болезней. Существуют два рецепта для создания отвара.

1. Для первого нужно взять цельные ягоды шиповника и поместить в термос из расчета по две горсти на 500 мл, добавить туда очень горячей воды и оставить на семь-восемь часов (иногда на три), после чего пропустить через ситечко или марлю (обязательно стерильную) и добавить одну чайную ложку сахара.

2. Второй рецепт сложнее, но и действеннее: нужно взять измельченные ягоды, предварительно избавленные от волосков (которые находятся внутри ягод шиповника, обволакивая косточку), так как они могут вызвать раздражение и негативную реакцию организма. Для измельчения можно воспользоваться мясорубкой, чтобы наружу вышли семена (в них также находится множество витаминов). Далее следует залить эти ягоды 300 миллилитрами воды и варить около пятнадцати минут. После состав нужно процедить. Полученный отвар рекомендуется пить до приема пищи по половине стакана по два или три раза за день.

Шиповник лечит простуду
Рецепт 1: Взять по 2 части высушенных ягод малины и плодов шиповника, 1 часть листьев смородины. Все ингредиенты смешать. Затем 1 столовую ложку полученной смеси залить

стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить, принимать перед сном.

Рецепт 2: Стакан плодов шиповника измельчить, сложить в стеклянную банку, насыпать туда чашку сахара, налить чашку воды. Все смешать и поставить на 5 дней на солнце. Через 5 дней долить стакан водки, поставить в темное место и настаивать еще 5 дней. По окончании жмых отжать и настойку процедить. Принимать по 1 столовой ложке через час после еды 2 раза в день, как только появилось недомогание.

При ОРВИ: подойдет такой сбор — 2 части плодов шиповника и корней, 1 часть душицы, 2 части мяты, 1 часть мать-и-мачехи. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипятка, настаивать в термосе, процедить. Пить по пол стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Лекарство от ангины: 1 полную с горой столовую ложку сухой травы чистотела запарить стаканом очень горячего настоя шиповника. Настаивать 2 часа, процедить. Принимать на протяжении дня маленькими порциями.

Полоскание при боли в горле: приготовить смесь из одинаковых частей ромашки и чистотела. 1 столовую ложку этого сбора залить 1,5 стаканами очень горячего настоя шиповника, когда остынет — процедить. Полоскать горло каждые 2 часа. Это поможет при ангине.

Жаропонижающий настой: смешать по 1 столовой ложке плодов шиповника и малины, залить их 0,5 литра кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне. Настаивать сутки, процедить. Принимать по 100 мл за час до еды 2 раза в день.

При кровоточивости десен: смешать 2 столовые ложки коры дуба и 1 столовую ложку липового цвета, залить эту смесь кипящим настоем шиповника — 0,5 литра. Настаивать 2 часа. Процедить. Полоскать 1 раз в час.

При воспалении десен: при частом воспалении десен рекомендуется полоскать ротовую полость настоем шиповника. Для лучшего действия перемолоть в кофемолке корень аира, взять 1 чайную ложку полученного порошка и заварить 0,5 литра

настоем шиповника, настаивать 3 часа, процедить. Полоскать рот после приема пищи.

Витаминный отвар из плодов шиповника. Чтобы извлечь максимум пользы, шиповник лучше отварить. В эмалированной кастрюльке 1 ст. л. измельченных плодов заливают стаканом воды, накрывают крышкой, доводят до кипения и проваривают на среднем огне не более 10 минут. Отвар настаивают около 3 часов, перед приемом процеживают. Принимают по 1/4−1/2 стакана 2-3 раза в день (за полчаса до еды).

Отвары плодов востребованы как желчегонное и потогонное средство, назначаемое в комбинации с мёдом при простудах, гипертонии, болезнях печени.

Отвар корней считается хорошим мочегонным и профилактическим средством, препятствующим образованию камней в мочевом пузыре.

Варенье и сиропы из лепестков шиповника принимают как успокоительное.

Толчёные семена растения, смешанные с квасцами, накладывают на раны для быстрого заживления.

Смолоподобное вещество, полученное из сгоревших веток шиповника, используют при лечении псориаза.

Вываренные ветви и листья растения назначаются целителями при дизентерии и болях в желудке, тифе, скарлатине, воспалениях почек, лёгочном туберкулёзе.

В **масле шиповника** содержится огромное количество витамина А. Это вещество оказывает выраженный лечебный эффект при проблемах с кожей.

<u>Масло назначают наружно с целью:</u>

- Увлажнения кожи.
- Восстановления здорового цвета лица.
- Разглаживания морщин.
- Устранения гиперпигментации, веснушек.
- Устранения послеоперационных рубцов.

- Защиты от ультрафиолета.
- Лечения дерматита, экземы.

Приготовление масла шиповника дома:
Рецепт 1. 100 г высушенных и мелко порезанных плодов шиповника залить растительным маслом, которое нужно нагреть до кипения. Затем поставить в теплое место на 14 дней. Эту смесь взбалтывать 2 раза в сутки. Через две недели процедить и хранить в холодильнике.
Рецепт 2. Можно сделать масло из цветочных лепестков шиповника. Свежие цветочные лепестки насыпать в стеклянную банку, залить их оливковым маслом, чтобы покрыло, поместить на солнечном месте. Когда лепестки посветлеют — отжать их и заменить новыми. Так повторить 7 раз.
Такое масло принимают внутрь как средство от бессонницы, как слабительное, как ранозаживляющее при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, как противовоспалительное при болезнях желудочно-кишечного тракта.
Наружно его применяют для заживления различных повреждений кожного покрова и воспалений на коже.
Шиповник от насморка: поможет масло шиповника. Закапывают по 3 капли. Еще более действенное средство — это смесь масла шиповника, облепихового масла и сока алоэ. Смешать ингредиенты по 1 части и закапывать обычным способом по мере необходимости.
Сок шиповника готовят из свежих плодов. Напиток прекрасно сочетается как с прохладной газированной водой, так и с горячим чаем. Он освежит вас в летний зной и согреет в лютые морозы, поднимет настроение и окажет общее оздоравливающее действие. Для приготовления берут 2 кг свежих ягод шиповника, моют, перебирают. Чистые плоды заливают 2 л кипятка и прогревают 15 минут. После этого отцеживают из ягод сок. В кастрюлю доливают кипяток в объёме 1/ 2 от полученного сока. В образовавшийся напиток добавляют 5 г лимонной кислоты и проваривают еще 10 минут. После процеживания добавляют 20-50 г сахара, перемешивают. Готовый сок разливают по банкам и стерилизуют

15 минут и закрывают крышками. В таком виде сок шиповника может храниться всю зиму.

Отличным иммуностимулятором является **чай** из ягод смородины и шиповника: 2 столовые ложки смеси ягод заваривать 0,5 литра кипятка. Настаивать 2 часа. Пить по 100 мл через час после еды 2 недели.

По материалам сайтов:

https://edaplus.info/directory-herbs/mint.html
https://edaplus.info/directory-herbs/nettle.html
https://edaplus.info/directory-herbs/plantain.html
http://zdravotvet.ru/mat-i-machexa-lechebnye-svojstva-protivopokazaniya-varianty-primeneniya-pobochnye-dejstviya/
https://multiurok.ru/index.php/files/raionnaia-olimpiada-po-kraieviedieniiu.html
https://ru.wikipedia.org/wiki/Мята
http://zdravotvet.ru/mat-i-machexa-lechebnye-svojstva-protivopokazaniya-varianty-primeneniya-pobochnye-dejstviya/
https://dgkb1nn.ru/sovety-vracha/31-orvi.html
http://zdravotvet.ru/lechebnye-svojstva-i-protivopokazaniya-oduvanchika-lekarstvennogo/
https://www.ayzdorov.ru/tvtravnik_shipovnik.php
https://edaplus.info/produce/brier.html
https://ogorod.mirtesen.ru/blog/43191092943/SHipovnik-v-narodnoy-meditsine.-Poleznyie-svoystva-shipovnika

Мы ждем Вас:
г. Тайшет, ул. Транспортная, 97
Тел.: 2-03-48
E-mail: bibltaishet@yandex.ru