

# Монастырская аптека

## Травы

### Алтей лекарственный, корни

**Содержит:** полисахариды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, азотсодержащие соединения. Макроэлементы: магний. Микроэлементы: медь, селен.

**Действие:** антигипоксическое, болеутоляющее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противогрибковое, усиливающее регенерацию слизистых и ткани поджелудочной железы, в том числе бета-клеток островков Лангерганса, нормализующее пищеварение при изжоге, гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), противоязвенное, отхаркивающее, образующее защитную слизь, способствующую удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, снимающее бронхоспазм, снижающее повышенный сахар крови, противоопухолевое.

**Показания:** изжога, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, гастродуоденит, панкреатит, кашель, выделение солей и камней из почек и желчного пузыря, повышенный сахар крови, опухолевые процессы.

**Противопоказания:** при длительном употреблении в высокой дозе возможно уменьшение способности к перевариванию пищи при гастрите с пониженной кислотностью.

**Применение:** корни помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Можно настаивать в термосе, заливая крутым кипятком на 1 час. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды или независимо от еды при изжоге. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 50 двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Детские дозы соответственно меньше.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ, ТРАВА

**Содержит:** полисахариды, циклитолы и их производные, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, азотсодержащие соединения, высшие жирные кислоты. Макроэлементы: магний. Микроэлементы: медь, селен.

**Действие:** антигипоксическое, болеутоляющее, гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), противовоспалительное, противомикробное, противовирусное, противовоспалительное, усиливающее регенерацию слизистых и ткани поджелудочной железы, нормализующее пищеварение, отхаркивающее, образующее защитную слизь, способствующую удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, снимающее бронхоспазм, снимающее изжогу, снижающее повышенный сахар крови, противоопухолевое.

**Показания:** изжога, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит, гастродуоденит, панкреатит, болезни дыхательных путей, сухой кашель, выделение солей и камней из почек и желчного пузыря, опухолевые процессы, повышенный сахар крови.

**Применение:** корни помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Можно настаивать в термосе, заливая крутым кипятком на 1 час. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды или независимо от еды при изжоге. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 50 двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Противопоказания:** при длительном употреблении в высокой дозе возможно уменьшение способности к перевариванию пищи.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## АСТРАГАЛ ЭСПАРЦЕТНЫЙ, ТРАВА

**Содержит:** флавоноиды — астрагалин, астрагалозид, изокверцетин, биокверцетин.

**Действие:** антигипоксическое, усиливающее сердечные сокращения, нормализующее ритм сердца и обмен веществ, ангиопротекторное (защищающее сосуды), антиагрегантное (разжижающее кровь), противосклеротическое (предупреждает атеросклероз), антиоксидантное, понижающее артериальное давление, иммунопротекторное

(восстанавливающее иммунитет), защищающее почки от повреждения и воспаления (нефропротекторное), тормозящее реабсорбцию мочевой кислоты в почечных канальцах, усиливающее ее выведение, нормализующее калиевый баланс в клетках сердца и обмен щавелевой кислоты в организме, гепатопротекторное (защищающее печень), потогонное, успокаивающее.

**Показания:** атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, потеря ионов калия, снижение иммунитета, болезни почек, в том числе нефриты и мочекаменная болезнь, поражение почек синтетическими мочегонными средствами, подагра, бронхиальная астма. Наружно для промываний и полосканий при ринофарингитах, аденоидах, синуситах.

**Противопоказания:** нежелательно пить густо заваренный настой при низком артериальном давлении.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане. Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоей без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25–50 мл.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1–2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3–4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10–15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже –40°.

## Береза повислая, листья

**Содержат:** монотерпеноиды, сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, фенилпропаноиды, фенольные гликозиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, флавоноиды, катехины, лейкоантоцианы, высшие жирные кислоты, эфирное масло, витамины E, PP. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, нефропротекторное (защищающее почки), солевыводящее (ураты и оксалаты кальция), мочегонное, снижающее азот крови, тормозящее реабсорбцию мочевой кислоты в почечных канальцах, усиливающее ее выведение, выводящее токсины, тяжёлые металлы, избыток хлора и натрия, гепатопротекторное (защищающее печень), желчегонное, усиливающее регенерацию ткани поджелудочной железы, противовоспалительное, противомикробное, противопаразитарное (в т.ч. антихеликобактерное), жаропонижающее, антиоксидантное, препятствующее жировой инфильтрации печени, стимулирующее синтез и способствующее контакту инсулина с рецепторами.

**Показания:** болезни почек и мочевыводящих путей, в том числе мочекаменная болезнь, нарушения минерального обмена и песок в почках (ураты или оксалаты кальция), подагра, болезни печени и желчевыводящих путей, поджелудочной железы, хронические воспаления, атеросклероз, отеки, сахарный диабет, токсикоз беременных.

**Побочные эффекты:** при выходе солей или камней из почек или желчного пузыря возможен болевой синдром. Редко встречается изжога, тогда принять настой алтея.

**Применение:** молотые листья помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

- до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;
- 6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;
- 15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;
- 30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Бессмертник песчаный, цветки

**Содержит:** алициклические соединения, моно- и сесквитерпеноиды, изофитол, олеаноловую кислоту, стероиды, фенолы и их производные, фенолкарбоновые кислоты и их производные, фталиды, многоядерные ароматические соединения, кумарины, флавоноиды, халконы, ауроны, другие гетероциклические кислородсодержащие соединения, аденозин, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, эверластозиды С и D, жирные кислоты и их производные.

**Действие:** антигипоксическое, детоксикационное, желчегонное, гепатопротекторное (защищающее печень), противовоспалительное, снимающее спазм сфинктера Одди, сокращающее желчный пузырь, улучшающее пищеварение и отхождение сока поджелудочной железы, противоглистное, отпугивающее насекомых, понижающее холестерин крови, нормализующее обмен веществ.

**Показания:** гепатит (в малых дозах), холестаза, в том числе после применения химических лекарств и гормонов, холецистит, дискинезии желчевыводящих путей, панкреатит, слабое пищеварение, гастрит, колит, вздутие живота, гиперхолестеринемия, нарушения обмена веществ.

**Противопоказания:** с осторожностью при желчнокаменной болезни, остром гепатите.

**Применение:** 1 чайную ложку с горкой молотого сырья, либо 3-4 соцветия (при гепатите или ЖКБ 1 соцветие), заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать при комнатной температуре 45 минут. Возможно настаивание в термосе, для чего листья заливают крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Можно пить как чай после еды, заливая 1 соцветие стаканом кипятка на 10-15 минут.

Условия хранения: в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Боярышник листья с цветками

**Содержит:** моно- ди- и тритерпеноиды, сесквитерпеноиды, стероиды, каротиноиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, азотсодержащие соединения, органические кислоты и их производные. Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub>, Р, макро- и микроэлементы: в значительном количестве калий, кальций, магний, селен и в небольшом количестве марганец, железо, цинк, хром.

**Действие:** антигипоксическое, противоаритмическое, усиливающее сердечные сокращения, нормализующее обмен веществ, противосклеротическое (антиоксидантное), противотромбозное, понижающее холестерин крови, понижающее артериальное давление, успокаивающее, противосудорожное, мягкое мочегонное, мягкое желчегонное, противомикробное, антиоксическое. Препятствует развитию атеросклероза.

**Показания:** аритмии с учащением сердцбиений, кардионеврозы, атеросклероз,

ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, использование синтетических мочегонных лекарств, потеря ионов калия, заболевания печени и желчного пузыря.

**Противопоказания:** при низком артериальном давлении 100/60 мм рт. ст. и ниже дозы должны быть ниже в 5–12 раз и подбираются индивидуально. Боярышник может нормализовать давление у некоторых гипотоников. Нежелательно пить водный настой и настойку боярышника при низком артериальном давлении 100/60 мм рт.ст. и ниже, а также при брадикардии ниже 55 уд.мин., если она не вызвана фармакопрепаратами.

**Приготовление:** 1 чайную ложку с горкой перетертых (столовую неперетертых) листьев с цветками боярышника утром помещают в термос, заливают половиной литра крутого кипятка. Пьют в течение дня как чай небольшими порциями независимо от еды. Лучше в термос добавить еще чайную ложку плодов боярышника. Можно смешивать пополам с зеленым чаем или смешивать с настоями различных трав перед питьем. Перетертые листья с цветками можно пить как чай, для этого щепоть (1/4 чайной ложки) залить крутым кипятком. Через 10-15 минут чай готов.

В летнюю жару некоторые любят пить настой охлажденным. Для приготовления боярышник заливают половиной литра крутого кипятка в термосе на 3-4 часа, процеживают, остужают, ставят в холодильник и принимают по несколько глотков 5-7 раз в день.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°. Для длительного хранения лучше поместить в холодильник во избежание появления моли.

## Боярышник плоды

**Содержит:** моно- ди- и тритерпеноиды, сесквитерпеноиды, стероиды, каротиноиды, флавоноиды, азотсодержащие соединения, органические кислоты и их производные. Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub>, Р. Макро и микроэлементы в значительном количестве: калий, кальций, магний, селен и в небольшом количестве марганец, железо, цинк, хром.

**Действие:** антигипоксическое, противоритмическое, усиливающее сердечные сокращения, нормализующее обмен веществ, противосклеротическое (предупреждает атеросклероз), антиоксидантное, противотромбозное, понижающее холестерин крови, понижающее артериальное давление, успокаивающее, противосудорожное, мягкое мочегонное, мягкое желчегонное, противомикробное, антитоксическое.

**Показания:** аритмии с учащением сердцебиений, кардионеврозы, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, гипертоническая болезнь, использование синтетических мочегонных лекарств, потеря ионов калия, заболевания печени и желчного пузыря.

**Противопоказания:** при низком артериальном давлении 100/60 мм рт. ст. и ниже дозы должны быть меньше в 5–12 раз и подбираются индивидуально; а также при брадикардии ниже 55 уд.мин., если она не вызвана фармакопрепаратами.

**Приготовление:** 1 чайную ложку измельченных плодов помещают в термос, заливают 0,5 л крутого кипятка утром. Весь день пьют как чай, процеживая настой порциями для разового питья. Выливая из термоса, можно смешивать с зеленым чаем или с

настоями различных трав. Хорошо в термос поместить вместе с плодами чайную ложку листьев с цветками боярышника и пить порциями в течение дня независимо от еды. В теплое время года многим удобнее пить охлажденный настой. Для этого настаивают в половине литра кипятка чайную ложку листьев с цветками и чайную ложку плодов вечером 3-4 часа, затем процеживают, остужают, выливают в бутылку и помещают в холодильник. Пить половину литра охлажденного настоя в течение дня небольшими порциями.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше  $+42^{\circ}$  и не ниже  $-40^{\circ}$ . Для длительного хранения лучше поместить в холодильник во избежание появления моли.

## Будра плющевидная, трава

**Содержит:** алициклические соединения, моно- и сесквитерпеноиды, иридоиды, тритерпеноиды, стероиды, фенилпропаноиды, фенольные и фенилпропаноидные гликозиды, фенолкарбоновые кислоты, лигнаны, флавоноиды, органические кислоты (янтарная), алифатические спирты, альдегиды, кетоны, жирные кислоты и их производные, эфирное масло.

**Действие:** нефропротекторное (защищающее почки), снижающее мочевины крови, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), мочегонное, солевыводящее (ураты и оксалаты кальция), противовоспалительное, противомикробное, желчегонное, антигипоксическое.

**Показания:** болезни почек и мочевыводящих путей, в том числе мочекаменная болезнь, нарушения минерального обмена и песок в почках, гломерулонефрит, токсикоз беременных, гипертоническая болезнь, хронические инфекции.

**Побочные эффекты:** не выявлены.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по  $1/3$  стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при  $+50$  двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг —  $1/4$  чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг —  $1/2$  чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай,  $1/4$  чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше  $+42^{\circ}$  и не ниже  $-40^{\circ}$ .

## Буквица лекарственная, трава

**Содержит:** моно- и сесквитерпеноиды, фенилэтаноидные гликозиды, иридоиды, тритерпеноиды, фенилпропанониды, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, жирные кислоты и их производные.

**Действие:** нейропротекторное (защищающее нервную систему), успокаивающее, противосудорожное, гастропротекторное (защищающее желудок), снижающее секрецию соляной кислоты, противоязвенное, усиливающее регенерацию ткани поджелудочной железы, противовоспалительное, противомикробное, антигипоксическое, ангио- и кардиопротекторное (защищающее сосуды и сердце), антигипертензивное (препятствующее повышению артериального давления), снимающее бронхоспазм, восстанавливающее гипоталамо-гипофиз-адреналовую систему, поддерживающее нормальный уровень эстрогенов, нормализующее соотношение эстрогены-гестагены-андрогены, восстанавливающее и поддерживающее нормальный уровень фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунную систему), уменьшающее образование щавелевой кислоты.

**Показания:** болезни нервной, сердечно-сосудистой системы, желудка, поджелудочной железы, гормональные нарушения, иммунодефицит, нарушение обмена веществ.

**Побочные эффекты:** понижение артериального давления может усугубляться при гипотоническом синдроме.

**Применение:** 1 чайную ложку молотой травы помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по  $1/3$  стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при  $+5^{\circ}$  двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг —  $1/4$  чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг —  $1/2$  чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай,  $1/4$  чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше  $+42^{\circ}$  и не ниже  $-40^{\circ}$ .



## Василек прижаточешуйчатый, цветки

**Содержат:** антоцианы: дигликозиды цианидина, а также производные флавонолов и флавонов — апигенина, лютеолина, кверцетина и кемпферола; кумарин цикорин. Витамин Р. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** нефропротекторное (защищающее почки), мочегонное, солевыводящее (ураты и оксалаты кальция), снижающее азот крови, выводящее токсины, соли тяжелых металлов, радионуклиды, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), гепатопротекторное (защищающее печень), мягкое желчегонное, сокращающее желчный пузырь, противовоспалительное, противомикробное, антиоксидантное, антигипоксическое, препятствующее жировой инфильтрации печени, сахароснижающее при повышенном сахаре крови (воспроизводящее эффекты инсулина).

**Показания:** болезни почек и мочевыводящих путей, в том числе мочекаменная болезнь, нарушения минерального обмена, песок и камни в почках, болезни печени и желчевыводящих путей, интоксикации, последствия избыточного радиоактивного облучения, хронические воспаления, атеросклероз, сахарный диабет.

**Побочные эффекты:** при выходе солей, либо камней из почек или желчного пузыря возможен болевой синдром.

**Применение:** молотые цветки помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 50 двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже —40<sup>0</sup>.

## Вероника длиннолистная, трава

**Содержит:** циклитолы, иридоиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды.

**Действие:** антигипоксическое, противовоспалительное, противогрибковое, противомикробное, противопротозойное, противоглистное, ранозаживляющее, отхаркивающее, способствующее удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, улучшающее пищеварение.

**Применение:** для улучшения пищеварения, снятия воспаления желудка, подавления лямблий и хеликобактерий, при заболеваниях дыхательных путей. Наружно для примочек при ранах; для промываний носа и полосканий полости рта; для тампонов влагалища и подмываний; для микроклизм при проктитах и простатитах.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоек без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Горец перечный, трава (водяной перец)

**Содержит:** монотерпеноиды, сесквитерпеноиды, алициклические соединения, стероиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, изокумарины, стильбены, стероиды, флавоноиды, катехины, органические кислоты, мирициловый спирт. Витамины С, К, Р, РР, Е. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** утеротоническое (сжимающее матку), кровоостанавливающее, антикоагулянтное, антигипоксическое.

**Показания:** маточные кровотечения.

**Противопоказания:** нежелательно принимать при обострении язвенной болезни желудка и кишечника, заболеваниях почек, желчнокаменной болезни, при гломерулонефрите.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям острого и горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже —40<sup>0</sup>.

## Горец птичий, трава (спорыш)

**Содержит:** углеводы и родственные соединения, производные циклогексана, монотерпеноиды, сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, катехины, антоцианы, антрахиноны, нафтохиноны, органические кислоты, витамины С, Р, Е. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, нефропротекторное (защищающее почки), солевыводящее, восстанавливающее коллоидные свойства мочи и препятствующее образованию камней и песка в почках, тормозящее реабсорбцию мочевой кислоты в почечных

канальцах, усиливающее ее выведение, стабилизирующее мужскую функцию, мягкое желчегонное, снижающее секрецию соляной кислоты, противовоспалительное, уменьшающее изжогу, противовоспалительное, противомикробное, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), стимулирующее синтез инсулина.

**Показания:** болезни почек и мочевыводящих путей, в том числе мочекаменная болезнь, нарушения минерального обмена, камни и песок в почках, подагра, гипертоническая болезнь, простатит, снижение потенции, иммунодефицит, хронические инфекции, сахарный диабет.

**Побочное действие:** при беременности нужно быть осторожным, так как возможно слабое сокращающее матку действие.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Грыжник Бессера, трава

**Содержит:** кумарины, герниарин, умбелиферон, тритерпеновые сапонины, флавоноиды, эфирное масло, гликозиды, фенолкарбоновые кислоты.

**Действие:** антигипоксическое, антиоксидантное, мочегонное, нефропротекторное (защищающее почки), растворяющее камни (литолитическое при уратурии и оксалатурии), снижающее азот крови, противовоспалительное, противомикробное, противовирусное, разжижающее кровь, ангиопротекторное (защищающее сосуды), антигипоксическое, желчегонное, нормализующее обмен веществ.

**Показания:** гломерулонефрит, пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь, воспаление предстательной железы, мышечные боли после длительной физической нагрузки, сахарный диабет, гипертоническая болезнь, болезни сосудов, токсикоз беременных.

**Побочное действие:** кровоточивость при длительном применении.

**Противопоказания.** Нарушения системы свертывания крови (кровоточивость), геморрагический диатез, гиперчувствительность к компонентам.

**Применение:** 1 чайную ложку молотой травы помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в пакете, или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Девясил высокий, корни

**Содержит:** инулин, моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, фенилпропаноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, уксусная кислота, нонокозан, высшие жирные кислоты и эфирное масло. Макроэлементы: калий, кальций, магний, железо. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, болеутоляющее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное (в т.ч. антихеликобактерное), противоглистное, ранозаживляющее, гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), улучшающее пищеварение, отхаркивающее, усиливающее образование и выделение защитной слизи, способствующее удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, жаропонижающее, снимающее спазм желчевыводящих путей, сахароснижающее при повышенном сахаре крови (воспроизводящее эффекты инсулина), восстанавливающее и поддерживающее нормальный уровень фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов. У холодного настоя — бодрящее.

**Показания:** для улучшения пищеварения, снятия воспаления желудка, подавления лямблий и хеликобактерий, при заболеваниях дыхательных путей, герпесе, цитомегаловирусе, вирусных гепатитах, сахарном диабете, как бодрящее — при синдроме хронической усталости. Наружно для примочек при ранах; для промываний носа и полосканий полости рта; для тампонов во влагалище и подмываний; для микроклизм при проктитах и простатитах.

**Противопоказания:** высокая степень изжоги. Однако изжогу можно убрать снижением дозы, приемом алтея или мальвы.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 2-3 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоек без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** 1 чайную ложку с горкой молотого сырья помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 2-3 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до или во время еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный отвар хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького вкуса), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Для приготовления холодного настоя сырье заливают вечером водой комнатной температуры, дают настояться ночь и утром процеживают. Для использования в качестве энтеросорбента перемалывают в кофемолке до порошкообразной консистенции, взрослые пьют порошок по полчайной ложки на ночь, запивая водой или травяным чаем или компотом.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Душица обыкновенная, трава

**Содержит:** углеводы, алициклические соединения, моно- и сесквитерпеноиды, три-терпеноиды, стероиды, бензол, фенолы и их производные, фенилпропаноиды, лигнаны, флавоноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, азотсодержащие соединения, производные фенантрена, алифатические углеводороды, спирты, кетоны, высшие жирные кислоты и их производные, жирное и эфирное масло. Витамин С. Макроэлементы: калий, кальций, магний, железо. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, противогрибковое, противоглистное, инсектицидное, ранозаживляющее, отхаркивающее, усиливающее образование и выделение защитной слизи, способствующее удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, усиливающее пищеварение, сокращающее желчный пузырь, успокаивающее, противосудорожное, нейропротекторное (защищающее нервную систему), понижающее артериальное давление, тонизирующее матку, слабое эстрогеновое.

**Применение:** при простудах, кашле, нервозности, судорожном синдроме, гастрите с пониженной кислотностью, дисбактериозе, повышенном артериальном давлении, женских болезнях. Наружно для примочек при ранах; для тампонов во влагалище, прямую кишку и подмываний.

**Противопоказания:** беременным, так как возможно слабое сокращающее матку действие.

**Побочное действие.** В связи со слабым эстрогеновым действием возможно уменьшение молока у кормящих женщин, а лицам женского пола при сохранённых менс. чай с душицей желательно пить только в первой половине межменструального периода. Мужчинам длительный прием внутрь душицы противопоказан (более месяца подряд).

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут. Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1—2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;  
6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;  
15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;  
30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Дымянка Шлейхера, трава

**Содержит:** фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, высшие алифатические углеводороды, высшие алифатические спирты, высшие жирные кислоты.

**Действие:** нефропротекторное (защитающее почки), мочегонное, очищающее почки от всех видов солей, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), гепатопротекторное (защитающее печень), слабое желчегонное, сокращающее желчный пузырь, противовоспалительное, противомикробное, антиоксидантное, антигипоксическое.

**Показания:** болезни почек и мочевыводящих путей, в том числе мочекаменная болезнь, нарушения минерального обмена и песок в почках, болезни печени и желчевыводящих путей, гипоксия, атеросклероз.

**Побочные эффекты:** при выходе солей или камней из почек или желчного пузыря возможен болевой синдром.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;  
6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;  
15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;  
30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.



## Зверовой продырявленный, трава

**Содержит:** дубильные вещества (из группы катехинов), эфирное масло, гиперозид флавонолового гликозида, азулен, антрахиноны, ксантоны, фитостерины, каротиноиды, глициты, азотсодержащие соединения, фенолы, фенольные и жирные кислоты, алифатические углеводороды, альдегиды, спирты и другие алифатические соединения, сапонины, кумарины, витамины С, Е, Р, РР. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** противовирусное, противомикробное, противопротозойное (в т.ч. антихеликобактерное), противогрибковое, вяжущее, противовоспалительное, ранозаживляющее, смягчительное, снимающее спазм желчевыводящих путей, антигипоксическое, кардиотоническое, диуретическое, жаропонижающее, болеутоляющее, седативное (водные извлечения), антидепрессивное (спиртовые извлечения).

**Показания:** дискинезия ЖКТ, дисбактериоз, энтерит, колит (острый и хронический), желчекаменная болезнь, диарея, изжога, метеоризм, гиперацидный гастрит, геморрой; гингивит, мочекаменная болезнь; стоматит, гайморит, гнойный отит, инфицированные раны, невроты, депрессия.

**Побочные эффекты:** аллергические реакции, фотосенсибилизация (спиртовые вытяжки), гипомания, импотенция (водные вытяжки).

**Противопоказания:** гиперчувствительность, беременность, лактация, детям до 7 лет, не применять при лечении противовирусными средствами, препаратами против ВИЧ инфекции, гормональными контрацептивами, антидепрессантами, в больших дозах применять не более 1 недели. Мужчинам длительный прием зверобоя внутрь противопоказан.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоек без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25–50 мл.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1–2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3–4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

- 9 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;
- 15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;
- 30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Зюзник европейский, трава

**Содержит:** дитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды (даукостерин), фенолкарбоновые кислоты (хлорогеновая, розмариновая, сиреневая и др.), хромоны, флавоноиды, жирные кислоты.

**Действие:** успокаивающее, нормализующее сердечный ритм, улучшающее функцию щитовидной железы, препятствующее развитию зоба, противогрибковое, противомикробное, противовоспалительное, антиоксидантное, антигипоксическое, противосклеротическое.

**Показания:** заболевания щитовидной железы, сердечные аритмии с тенденцией к учащению, атеросклероз, миокардиодистрофии, нервозность, тремор (дрожание) рук, дисбактериоз кишечника, частый жидкий стул.

**Особые эффекты:** в небольшом количестве случаев в высокой дозе при длительном приеме может снижать функцию щитовидной железы.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

- 9 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;
- 15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;
- 30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Ива козья, кора

**Содержит:** фенолы и их производные, бифенилы, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, катехины.

**Действие:** жаропонижающее, кровоостанавливающее, болеутоляющее, ингибирующее активность циклооксигеназы, противовоспалительное, противомикробное, противопротозойное, противогрибковое, противоглистное.

**Показания:** повышение температуры тела, простуды, воспаления суставов, кожи, функциональные нарушения сердечно-сосудистой системы, женские болезни.

**Противопоказания:** беременность и кормление грудью.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 мл крутого кипятка в термосе 2-3 часа. Процеживают. Полощут полость рта или делают примочки в течение дня. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 2-3 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный отвар хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

8 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького вкуса), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Исландский мох, слоевища

**Содержит:** лишайниковые кислоты, полисахариды, витамины А, Е, D<sub>2</sub>, К, F.

**Действие:** антигипоксическое, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противогрибковое, противопротозойное (в т.ч. антихеликобактерное), противоязвенное, противотуберкулезное, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противоаллергическое, нормализующее содержание кальция в костях, со-

когонное, усиливающее пищеварение и аппетит, отхаркивающее, способствующее удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, расширяющее бронхи, нефропротекторное (защищающее почки), снижающее белок мочи, мочегонное, желчегонное.

**Показания:** иммунодефицит, острые и хронические инфекции дыхательных путей, в том числе грипп, спазм бронхов, слабое пищеварение, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колит, вздутия живота, ферментопатии, дисбактериоз, лямблиоз, туберкулез, остеопороз, нефриты (в т.ч. гломерулонефрит), протеинурия, опухольевые процессы.

**Противопоказания:** возможно усиление изжоги при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью (снимается настоем алтея или мальвы); присутствие витамина К может повысить свертываемость крови.

**Применение местно:** перемолоть в кофемолке (если мох немолотый), 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 мл крутого кипятка в термосе 2-3 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** слоевища помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный отвар хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Мох можно пить как чай (любителям очень горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Иссоп лекарственный, трава

**Содержит:** алициклические соединения, тритерпеноиды, бета-ситостерин, фенилпропаноиды, фенолкарбоновые, высшие жирные кислоты и их производные, флавоноиды, алифатические углеводороды, эфирное и жирное масло.

**Действие:** антигипоксическое, болеутоляющее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопрозоидное, противогрибковое, противоглистное, инсектицидное, ранозаживляющее, отхаркивающее, способствующее удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, тонизирующее, восстанавливающее пищеварение.

**Показания:** заболевания дыхательной системы, рецидивирующая острая респираторная вирусная инфекция и иммунодефицит, герпес, цитомегаловирус, хронические гепатиты В и С, опухоли, нарушения пищеварения, вздутия живота, глистные инвазии, болезни сердца, анемия, неврозы, дисбактериоз.

**Побочное действие:** при беременности нужно быть осторожным, так как возможно слабое сокращающее матку действие.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Календула лекарственная, цветки

**Содержит:** витамин С. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, детоксикационное, желчегонное, гепатопротекторное (защищающее печень), сокращающее желчный пузырь, снимающее спазм желчевыводящих путей, усиливающее регенерацию ткани поджелудочной железы,

гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), противовоспалительное, противомикробное, противопROTOZOЙное (в т.ч. антихеликобактерное), противовирусное, улучшающее пищеварение, нормализующее обмен веществ, уменьшающее образование щавелевой кислоты.

**Показания:** гепатит (в малых дозах), холестаз, в том числе после применения химических лекарств и гормонов, холецистит, дискинезии желчевыводящих путей, гастрит, панкреатит, слабое пищеварение, колит, вздутие живота, гиперхолестеринемия, нарушение обмена веществ.

**Противопоказания:** с осторожностью при желчнокаменной болезни, остром гепатите.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой молотых (перетертых) цветков помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25–50 мл.

**Применение внутрь:** молотые (перетертые) цветки помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1–2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3–4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10–15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже –40°.

## КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ, КОРА

**Содержит:** монотерпеноиды, сескви- и тритерпеноиды, флавоноиды, кумарины, халконы, антрахиноны, фитостерины, полиацетиленовые соединения, гамма-лактоны, эфиры фенолов, фенольные гликозиды, фенольные и жирные кислоты, фосфо- и гликолипиды. Витамины С, К, Р. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), кардиотоническое, улучшающее кровообращение, антифибринолитическое, ангиопротекторное (защищающее сосуды), успокаивающее, мягко послабляющее, слабобожелчегонное, противовоспалительное, противомикробное, противопротозойное, противоямблиозное, противоопухолевое, антигипоксическое, улучшающее питание клеток.

**Показания:** иммунодефициты, аллергии, хронические болезни и прием препаратов, снижающих иммунитет, опухоли, запоры, болезни кожи, печени, желчного пузыря, слабой сердечной деятельности, отеках, болезни почек.

**Применение:** 1 чайную ложку с горкой залить в сосуде стаканом воды, поставить сосуд на водяную баню в кастрюлю с водой, прикрыть крышкой кастрюлю, настаивают на кипящей водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле), настаивать при отключенном огне 10 минут, процедить. Допустимо настаивать в термосе в крутом кипятке 2 часа, перед помещением в термос ополоснуть его колбу кипятком. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Суточная доза детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л;

6—12 кг — 1/4 чайной ложки без горки на 0,1 л;

12—25 кг — 1/2 чайной ложки без горки на 0,1 л;

25—40 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л воды.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в сутки.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## КОРИАНДР ПОСЕВНОЙ, ПЛОДЫ «МАННА НЕБЕСНАЯ»

**Содержит.** Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен

**Действие:** антигипоксическое, болеутоляющее, улучшающее иммунитет, защищающее печень и почки (гепато- и нефропротекторное), сокращающее желчный пузырь, замедляющее всасывание оксалатов кальция в кишечнике, кровоостанавливающее, противовирусное, противомикробное, противопротозойное (в т.ч. антихеликобактерное), противогрибковое, противоглистное, противовоспалительное, противозудное, противоастматическое, снимающее спазмы, ветрогонное, улучшающее пищеварение, усиливающее образование и выделение защитной слизи дыхательных путей, противосудорожное, нейропротекторное (защищающее нервную систему).

**Показания:** простуда, герпес, слабое пищеварение, газы, вздутие, тяжесть в живо-

те, заболевания почек, печени, запоры, геморрой, небольшие кровотечения, бронхиальная астма.

**Применение:** используют как специю, добавляя в блюда в момент отключения огня или непосредственно в тарелку на столе. Цельные плоды перемолоть в кофемолке. Детям до 7 лет настаивают в небольшом количестве кипятка 30 минут под плотной крышкой. Настой процеживают и доливают в любые блюда или питье. Если эффект недостаточен, дозу увеличивают. При лечении вздутий живота у грудничков кориандр дают кормящей матери. Доза на один прием пищи:

- вес ребенка до 10 кг — на кончике ножа;
- 10–25 кг — 1/6 чайной ложки без горки;
- 25–40 кг — 1/4 чайной ложки без горки;
- взрослым — 1/3 чайной ложки без горки.

**Противопоказано:** длительное применение более месяца подряд пожилым людям с выраженным атеросклерозом может немного сгущать кровь, однако это не представляет опасности, учитывая, что растение пищевое. При необходимости отменить.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже –40°.

## Крапива двудомная, трава

**Содержит:** изопrenoиды, каротиноиды, фенолкарбоновые кислоты, лигнаны, флавоноиды, кумарины, антоцианы, ацетилхолин, фенолы и их производные, органические и высшие жирные кислоты. Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, С, Е, К. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, поливитаминное, антиаллергическое, кровоостанавливающее (сгущающее кровь), улучшающее кровотворение, утеротоническое (сжимающее матку), понижающее повышенный сахар крови, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противодисбактериозное, противоязвенное, антимиутагенное, восстанавливающее функцию щитовидной железы, противомикробное, противовирусное, уменьшающее образование щавелевой кислоты, стимулирующее синтез инсулина.

**Показания:** кровотечения, гиповитаминоз, кожные болезни, анемия, иммунодефицит, язвенная болезнь желудка и кишечника, опухолевые процессы, повышенный сахар крови, нарушение функции щитовидной железы.

**Противопоказания:** беременность, при длительном применении — выраженный атеросклероз.

**Применение:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов,



в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Күкүрүзньє рыльца

**Содержит** Витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** антигипоксическое, желчегонное, гепатопротекторное (защищающее печень), понижающее холестерин крови, мочегонное, нефропротекторное (защищающее почки), снижающее белок и кровь в моче, солевыводящее (ураты и оксалаты кальция), ингибирующее синтез уратов кальция и мочевой кислоты, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противовоспалительное, противомикробное.

**Показания:** холецистит, гепатит, желчнокаменная болезнь в ремиссии, гиперхолестеринемия, колит, дисбактериоз; боли в правом подреберье, чувство тяжести, отрыжка, горечь во рту, вздутия живота, мочекаменная болезнь, нефриты, протеинурия, гематурия, подагра.

**Побочное действие:** при камнях в желчном пузыре начинать с дозы на кончике ножа на стакан в сутки, если болевых ощущений не будет, дозу постепенно повышать до указанной выше.

**Применение:** рыльца помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и настаивают на кипящей водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды за 10 минут как желчегонное средство. Как почечное — во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Сбор можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Можно также принимать порошок рыльцев всухую, взрослым — треть чайной ложки, запивая водой.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 3 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°. При длительном хранении лучше поместить в холодильник во избежание появления моли.

## **Лабазник вязолистный, листья с цветками** (таволга, трава «от сорока болезней»)

**Содержит:** тритерпеноиды, каротиноиды, стероиды; бензол, фенолы, ароматические кислоты, высшие жирные кислоты и их производные, флавоноиды, производные фурана, азотсодержащие соединения, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны. Витамины А и С.

**Действие:** противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопаразитарное (в т.ч. антихеликобактерное), противоглистное, ранозаживляющее, противовоспалительное, усиливающее регенерацию ткани поджелудочной железы, успокаивающее, противосудорожное, нейропротекторное (защищающее нервную систему), противозудное, уменьшающее аппетит, противогеморройное, разжижающее кровь (фибринолитическое, антиагрегантное), улучшающее кровообращение, ангиопротекторное (защищающее сосуды), снимающее бронхоспазм, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), потогонное, общеукрепляющее, гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), слабое желчегонное, нефропротекторное (защищающее почки), улучшающее физическую работоспособность (актопротекторное).

**Показания:** вирусные болезни, заболевания нервной системы, сосудов, сердца, опухоли, гастриты и язвы желудка, изжога, болезни поджелудочной железы, повышенная судорожная готовность и эпилепсия, болезни почек и мочевыводящих путей, заболевания дыхательных путей и бронхиальная астма, кожные болезни, выпадение волос, лихорадка, воспаления кишечника, женские болезни, пониженный иммунитет, синдром хронической усталости, повышенная утомляемость.

**Противопоказания:** непереносимость салицилатов.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут. Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоем без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на

20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл. Для ванн готовят настой из расчета 1 столовая ложка на каждые 15 кг веса пациента. На каждую столовую ложку 0,5 л кипятка. После настаивания под крышкой 1-2 часа вылить в ванну.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Лапчатка гусиная, трава

**Содержит:** тритерпеноиды, стероиды, каротиноиды, флавоноиды, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, фенолы и их производные, высшие алифатические углеводороды и спирты, высшие жирные кислоты, жирное масло.

**Действие:** нормализующее баланс гормональной регуляции системы гипоталамус-гипофиз-щитовидная железа, уменьшающее повышенный пролактин, мягкое прогестеронподобное действие, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), антимуtagenное, радиопротекторное, мягкое желчегонное, противовоспалительное, спазмолитическое, снимающее бронхоспазм, стимулирующее перистальтику кишечника, противомикробное, противогрибковое, противовирусное в отношении вируса гепатита В.

**Показания:** аутоиммунный тиреоидит, зоб диффузный и узловой, гипо- гипер- эутиреоз, повышенный пролактин, пониженный прогестерон крови.

**Побочные эффекты:** редко кровотечения в середине месячного цикла (овуляторные).

**Противопоказания:** при некоторых видах гормональнозависимых опухолей применение требует врачебного контроля.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают

настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Лапчатка серебристая, трава

**Содержит:** тритерпеноиды, стероиды, каротиноиды, флавоноиды, кумарины, фенолкарбоновые кислоты и их производные.

**Действие:** противодисбактериозное, противопоносное, противовоспалительное, противомикробное, противогрибковое, улучшающее детоксикационную способность печени, спазмолитическое.

**Показания:** дисбактериоз, склонность к поносам.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Липа сердцевидная, листья

**Содержит:** моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, производные пирона, органические кислоты, полиамины, алифатические углеводороды, альдегиды и кислоты. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** нефропротекторное (защищающее почки), солевыводящее, мочегонное, уменьшающее образование щавелевой кислоты, снижающее азот крови, болеутоляющее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противогрибковое, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), антиоксидантное, антиагрегантное (кроворазжижающее), ангиопротекторное (защищающее сосуды), гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), усиливающее регенерацию ткани поджелудочной железы, противосудорожное, нейропротекторное (защищающее нервную систему), стимулирующее синтез инсулина. Антигипоксант — улучшает питание клеток и способствует выздоровлению при многих болезнях. Удерживает рН мочи на уровне 7,0.

**Показания:** болезни почек и мочевыводящих путей, в том числе мочекаменная болезнь, нарушения минерального обмена и песок в почках, хронические воспаления, гастрит, болезни поджелудочной железы, иммунодефицит, атеросклероз, сердечно-сосудистые болезни, повышенная судорожная готовность и эпилепсия, сахарный диабет, отеки, токсикоз беременных.

**Побочные эффекты:** не выявлены.

**Применение:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Допух большой, корни

**Содержит:** углеводы и родственные соединения, алициклические соединения, моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, лигнаны, флавоноиды, другие гетероциклические кислородсодержащие соединения, серосодержащие и полиацетиленовые соединения, органические кислоты и их производные, высшие алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, высшие жирные кислоты и их производные. Витамины: В<sub>9</sub>, Е, F, Р.

**Действие:** иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противоаллергическое, противоопухолевое, мягкое мочегонное, гепатопротекторное (защищающее печень), желчегонное, снижающее холестерин крови, снижающее секрецию соляной кислоты, гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), усиливающее регенерацию ткани поджелудочной железы, сахароснижающее при повышенном сахаре крови (воспроизводящее эффекты инсулина, стимулирующее регенерацию бета-клеток островков Лангерганса), жаропонижающее, потогонное, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное (в т.ч. антихеликобактерное), противогрибковое, укрепляющее волосы, нормализующее обмен веществ.

**Показания:** понижение иммунитета, опухолевые процессы, мочекаменная болезнь и пиелонефрит, дисбактериоз, выпадение волос, заболевания кожи, сахарный диабет, болезни печени, поджелудочной железы, нарушение обмена веществ, гиперхолестеринемия.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Применение.** Перемалывают в кофемолке до порошкообразной консистенции, взрослые пьют порошок по полчайной ложки на ночь, запивая водой или травяным чаем или компотом, при гиперхолестеринемии — по трети чайной ложки 3 раза в день с едой. По назначению врача можно пить отвар: молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 2-3 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 8 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

8 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>. Длительно хранить лучше в холодильнике во избежание появления моли.

## Льнянка обыкновенная, трава

**Содержит:** углеводы и родственные соединения, иридоиды; бензол, фенолы, фенолкарбоновые кислоты и их производные; флавоноиды, органические кислоты, высшие алифатические спирты, высшие жирные кислоты и их производные.

**Действие:** слабительное, противогеморройное, останавливающее кровоточивость, тонизирующее вены, смягчающее, обезболивающее, противомикробное, противовоспалительное, противоглистное, противоопухолевое, бодрящее, может повышать пониженное артериальное давление.

**Показания:** обострение геморроя, как в период кровотечения, так и вне периода кровотечения, запоры, колит, проктит, миома матки, фиброаденоматоз молочных желёз. На льнянке можно пробовать отказаться при зависимости от антрагликозидсодержащих слабительных, которые вредны (крушина, сenna, ревень и другие, в том числе препараты их содержащие).

**Противопоказания:** при геморрое необходимо проконсультироваться с врачом, возможно ли консервативное лечение или требуется срочная операция.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Для приготовления холодного настоя молотую траву вечером помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, настаивают ночь, утром процеживают.

Настой льнянки можно использовать в микроклизмах. Для этого 100 мл вводится в прямую кишку 1-2 раза в день. В микроклизму при необходимости добавляют 2-3 мл какого-либо противовоспалительного масла — календулы, девясила, шиповника, тысячелистника и др.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Малина листья

**Содержит:** тритерпеноиды, альфа-каротин, бета-каротин, фенолкарбоновые кислоты и их производные, флавоноиды, катехины, проантоцианидины, алифатические спирты, альдегиды, кетоны и их производные, высшие жирные кислоты. Витамины: А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Р, Е, Д<sub>2</sub>. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** поливитаминное, жаропонижающее, противовоспалительное, противовирусное и противомикробное, сахароснижающее при повышенном сахаре крови (воспроизводящее эффекты инсулина).

**Показания:** простуды, высокая температура, обусловленная воспалением, острые и хронические инфекции, гиповитаминоз, сахарный диабет.

**Побочное действие:** при беременности нужно быть осторожным, так как возможно слабое сокращающее матку действие.

**Применение:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день независимо от еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Для приготовления холодного настоя молотую траву вечером помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, настаивают ночь, утром процеживают.

Настой можно использовать в микроклизмах. Для этого 100 мл вводится в прямую кишку 1-2 раза в день. Детям 25-50 мл.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.



## Мальва лесная, цветки

**Содержит:** монотерпеноиды, норсесквитерпеноиды, дитерпеноиды, фенолы и их производные, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, антоцианы, жирные кислоты.

**Действие:** успокаивающее, болеутоляющее, противовоспалительное, противомикробное, противопротозойное, усиливающее регенерацию, нормализующее пищеварение, отхаркивающее, смягчающее кашель.

**Показания:** изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатит, простуда, бронхит, пневмония, кашель, бессонница.

**Применение:** один-два цветка заливают в стакане крутым кипятком и через 10–20 минут начинают пить по два-три глотка каждые 2-3 часа. Процедить через три часа. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре сутки, в холодильнике при +5<sup>0</sup> двое суток. Можно пить взрослым и детям в виде чая после еды, детские дозы настоя меньше соответственно весу взрослого.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Условия хранения:** в пакете, в банке, закрытым и в сухом темном месте до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже –40<sup>0</sup>.

## Мать-и-мачеха листья

**Содержит:** алициклические соединения, сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, тараксантин, производные бензола, фенолкарбоновые кислоты и их производные, хромоны, флавоноиды, гидрокситримертон, алкалоиды и другие азотсодержащие соединения, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, высшие жирные кислоты и их производные. Витамин С. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** противокашлевое, способствующее удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, противовоспалительное, сахароснижающее, гастропротекторное, иммунопротекторное, антиоксидантное.

**Показания:** сухой надсадный кашель, коклюш, сахарный диабет 2-го типа, гастрит, иммунодепрессии, опухоли.

**Побочное действие:** в связи с присутствием в растении алкалоидов длительный прием нежелателен, однако курящим лицам, малярам, при прочих вредностях небольшое дополнительное токсическое действие растения вряд ли опасно.

**Применение:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. При сильном кашле плюс между приемами пищи. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

9 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;  
15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;  
30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Для приготовления холодного настоя молотую траву вечером помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, настаивают ночь, утром процеживают.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Мелисса лекарственная, трава

**Содержит:** алициклические соединения, моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, бета-ситостерин, фенилпропаноиды, бензол, фенолкарбоновые кислоты и их производные, флавоноиды, производные нафталина, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, высшие жирные кислоты, жирные и эфирные масла. Витамины: Р. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** гармонизирующее нервную систему: при раздражительности успокаивающее, при психической слабости укрепляющее, противосудорожное, нейропротекторное (защищающее нервную систему), антигипоксическое, уменьшающее сердечные приступы, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопрозоидное, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противоаллергическое, усиливающее образование и выделение защитной слизи дыхательных путей, снимающее бронхоспазм, противозудное, противоглистное, потогонное, солевыводящее (оксалаты кальция), слабое желчегонное, снимающее спазм желчевыводящих путей, усиливающее регенерацию ткани поджелудочной железы, стимулирующее синтез инсулина. У беременных женщин препятствует выкидышу. Антигипоксикант — улучшает питание клеток и способствует выздоровлению при многих болезнях.

**Показания:** заболевания нервной системы, бессонница, головные боли, нервозность, нервное истощение, синдром хронической усталости, болезни сосудов и сердца, вирусные болезни, опухоли, гастриты и язвы желудка, повышенная судорожная готовность, кожные болезни, воспаления кишечника, вздутия, газы, спазмы кишечника, болезни поджелудочной железы, женские болезни, пониженный иммунитет, сахарный диабет.

**Противопоказания:** менструирующим женщинам желательно (но не обязательно) мелиссу принимать во второй половине межменструального периода.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2

часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Мята перечная, трава

**Содержит:** моно- и сесквитерпеноиды, флавоноиды, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, алифатические спирты и кетоны, высшие жирные кислоты, жирное масло, эфирное масло. Витамины С, В<sub>9</sub>, Р, Е. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** успокаивающее, гепатопротекторное (защищающее печень), слабое желчегонное, противорвотное, снимающее спазм желчевыводящих путей, усиливающее образование и выделение защитной слизи дыхательной системы, противомикробное, противогрибковое, спазмолитическое, солевыводящее (оксалаты кальция).

**Показания:** заболевания нервной системы, бессонница, нервозность, воспаления кишечника, вздутия, газы, спазмы кишечника, дискинезии желчевыводящих путей, гепатиты.

**Побочные эффекты:** при вдыхании паров возможен привычный бронхоспазм у детей.

**Противопоказания:** аллергия на ментол, не применять для ингаляций у детей.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Мята полевая, трава

**Содержит:** моно- и сесквитерпеноиды, флавоноиды, стероиды, фенолкарбоновые кислоты, алифатические спирты и кетоны, высшие жирные кислоты, жирное масло, эфирное масло. Витамины С, В<sub>9</sub>, Р, Е. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** успокаивающее, гепатопротекторное (защищающее печень), слабое желчегонное, противорвотное, снимающее спазм желчевыводящих путей, усиливающее образование и выделение защитной слизи дыхательной системы, противомикробное, противогрибковое, спазмолитическое, солевыводящее (оксалаты кальция).

**Показания:** заболевания нервной системы, бессонница, нервозность, воспаления кишечника, вздутия, газы, спазмы кишечника, дискинезии желчевыводящих путей, гепатиты.

**Побочные эффекты:** при вдыхании паров возможен привычный бронхоспазм у детей.

**Противопоказания:** аллергия на ментол, не применять для ингаляций у детей.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## ОДУВАНЧИК ТРАВА С КОРНЯМИ

**Содержит:** сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, каротиноиды, производные бензола, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, флавоноиды, тараксакозид, пруназин, холин, винную и лимонную кислоты, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, высшие жирные кислоты. Витамины: А, С, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, РР. Макроэлементы: калий, кальций, магний, железо. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** сокогонное, усиливающее пищеварение, сокращающее желчный пузырь, противовоспалительное, противомикробное, противоглистное, противопротозойное, противодисбактериозное, противоопухолевое, антитоксическое, сахароснижающее при повышенном сахаре крови (воспроизводящее эффекты инсулина, способствующее контакту инсулина с рецепторами), антиагрегантное, снижающее холестерин крови.

**Показания:** гастрит с пониженной кислотностью, гипокинезия желчного пузыря, слабое пищеварение, ферментопатия, газы, вздутие, тяжесть в животе, дисбактериоз, опухолевые заболевания, сердечно-сосудистые болезни, гиперхолестеринемия.

**Применение.** Перемалывают в кофемолке до порошкообразной консистенции, взрослые пьют порошок по полчайной ложки на ночь, запивая водой или травяным чаем или компотом. По назначению врача можно пить настой: молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до или во время еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

11 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. Можно пить как чай (любителям горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Противопоказания:** обострение желчнокаменной болезни, гиперкинезии желчного пузыря, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Побочное действие:** усиление сокращения желчного пузыря может привести к приступу печёночной колики при желчнокаменной болезни и гиперкинезии желчного пузыря, в таких случаях доза должна быть в первые дни снижена в 3 раза. Сокогонное действие может спровоцировать изжогу при гастрите с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. В таких случаях заварить алтей и пить по несколько глотков каждые 1-2 часа.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>. Длительно лучше хранить в холодильнике во избежание появления моли.

## Пижма обыкновенная, цветки

**Содержит:** флавоноиды (апигенин, лютеолин, кверцетин, акацетин, изорамнетин и их гликозиды), эфирное масло ( $\alpha$ -туйон и  $\beta$ -туйон), дубильные вещества, горечи, алкалоиды.

**Действие:** желчегонное, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, противоглистное, антигипоксическое.

**Показания:** дискинезия ЖКТ, дисбактериоз, холециститы, профилактика желчно-каменной болезни, аскаридоз, энтеробиоз. Инфекционные воспалительные заболевания кожи и слизистых.

**Побочное действие:** при беременности нужно быть осторожным, так как возможно слабое сокращающее матку действие. Возможны аллергические реакции, гиперсекреция желез желудочно-кишечного тракта, изжога, боли в животе. В связи с наличием алкалоидов более месяца подряд пить нежелательно. Делать перерывы.

**Противопоказания:** гастрит В (с повышенной кислотностью) и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазу обострения, острый гепатит, острый холецистит, острый панкреатит, крупные камни желчного пузыря, беременность, осторожно в детском возрасте.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой сырья помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Для тампонов настоек без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25–50 мл. Для ванн используют 1 столовую ложку с горкой на каждые 15 килограмм веса принимающего ванну. Заливают 1,5 л крутого кипятка в термосе. Через 1–2 часа процеживают и выливают в ванну. Принимают ванну в приятно теплом виде 10–20 минут.

**Применение внутрь:** сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1–2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3–4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

9 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10–15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже –40°.

## Подорожник большой, листья

**Содержит:** слизь, горькие и дубильные вещества, каротин, смолы, белки, олеиновую и лимонную кислоты, сапонины, стеролы, гликозид аукубин, ферменты инвертин и эмульсин, эфирное масло, хлорофилл, фитонциды, флавоноиды, маннит, сорбит и другие БАВ. Витамины С, РР, К, F. Макроэлементы: калий, кальций, магний, железо. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопаразитарное, противогрибковое, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), гастропротекторное (защищающее желудок), ранозаживляющее, успокаивающее.

**Показания:** гастрит А (с нормальной и пониженной кислотностью), ферментопатия, боли в животе, газы, вздутия, синдром раздраженного кишечника, проктит, дисбактериоз, иммунодефицит, кашель, болезни дыхательных путей, наружные раны.

**Противопоказания:** относительные — гастрит В (с повышенной кислотностью), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой молотых листьев помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25–50 мл. Для ванн используют 1 столовую ложку с горкой на каждые 15 килограмм веса принимающего ванну. Заливают 1,5 л крутого кипятка в термосе. Через 1–2 часа процеживают и выливают в ванну. Принимают ванну в приятно теплом виде 10–20 минут.

**Применение внутрь:** молотые листья помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1–2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3–4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 50 двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки.

Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Полынь горькая, трава

**Содержит:** углеводы и родственные соединения, моно- и сесквитерпеноиды, алициклические соединения, дитерпеноиды, стероиды, производные бензола, многоядерные ароматические соединения, фенилпропаноиды, фенолкарбоновые кислоты, лигнаны, кумарины, флавоноиды, азотсодержащие, серосодержащие, полиацетиленовые соединения, янтарная кислота, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, жирные кислоты и их производные, эфирное масло. Витамины В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** противовоспалительное, противоглистное, противомикробное, противовирусное, противогрибковое, успокаивающее, понижающее артериальное давление, желчегонное.

**Показания:** при глистной инвазии, женских и кишечных воспалениях.

**Противопоказания:** беременным, кормящим матерям и детям до 2 лет, гастрит В (с повышенной кислотностью) и язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в фазу обострения, острый гепатит, острый холецистит, острый панкреатит, крупные камни желчного пузыря, беременность, осторожно в детском возрасте.

**Побочное действие:** при беременности нужно быть осторожным, так как возможно сокращающее матку действие.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1-2 часа. Процеживают. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

11 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;



30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. Можно пить как чай (любителям очень горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 5-10 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Щупавка красильная, трава

**Содержит:** циклолитолы, моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, каротиноиды, фенолкарбоновые кислоты, производные бензола, флавоноиды, производные фурана, полиацетиленовые соединения, алифатические углеводороды, альдегиды, кетоны, жирные кислоты и их производные. Витамин А.

**Действие:** детоксикационное, желчегонное, гепатопротекторное (защитающее печень), противовоспалительное, противовирусное, нормализующее обмен веществ.

**Показания:** гепатит (в том числе В и С), холестаз, в том числе после применения химических лекарств и гормонов, холецистит, дискинезии желчевыводящих путей, нарушения обмена веществ.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до или во время еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Щустырник пятилопастный, трава

**Содержит:** иридоиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, алкалоиды (стахидрин, леонуриин), высшие жирные кислоты.

**Действие:** успокаивающее нервную систему, противосудорожное, антигипоксиче-

ское, уменьшающее сердечные приступы, урежающее ритм, понижающее артериальное давление, усиливающее сердечные сокращения.

**Показания:** заболевания нервной системы, бессонница, страхи, тревожность, головные боли, спазмы, нервозность, болезни сосудов и сердца, повышенная судорожная готовность, повышенное кровяное давление, учащение ритма сердца.

**Противопоказания:** пониженное кровяное давление, детский возраст до 12 лет.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды или только на ночь. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день или только на ночь. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям после 12 лет:

1 чайная без горки на 0,2 л. Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Расторопша пятнистая, трава

**Содержит:** тритерпеноиды, стероиды, фенолы и их производные, хромоны, лигнаны и флавонолигнаны, флавоноиды, церамид, полиацетиленовые соединения, фумаровую кислоту, высшие жирные кислоты. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** гепатопротекторное (восстанавливающее печень), детоксикационное, эстрогеновое.

**Показания:** гепатиты, желчнокаменная болезнь, холестаза, токсические поражения печени, климактерический синдром (недостаток эстрогенов), злокачественные опухоли простаты.

**Противопоказания:** препараты расторопши, несмотря на то, что аптеки часто не указывают на её эстрогеновое действие в своих аннотациях, нельзя без наблюдения принимать менструирующим женщинам. Расторопшу и её содержащие лекарства в таких случаях пьют в первой половине межменструального периода. При варикозном расширении вен также принимать с осторожностью и не длительными курсами. При беременности и в период кормления грудью приём запрещён. При эстрогензависимых опухолях у женщин с большой осторожностью и под контролем врача.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной

бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до или во время еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Репяшок аптечный, трава

**Содержит:** тритерпеноиды, каротиноиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, проантоцианидины, катехины, холин, никотиновую кислоту, органические кислоты, высшие алифатические спирты и эфиры, жирные кислоты. Витамины: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С; микроэлементы: кремний.

**Действие:** мочегонное, нефропротекторное (защищающее почки), мочегонное, солевыводящее, восстанавливающее коллоидные свойства мочи, снижающее азот крови, тормозящее реабсорбцию мочевой кислоты в почечных канальцах, усиливающее ее выведение, мягкое желчегонное, гепатопротекторное (защищающее печень), ангиопротекторное (защищающее сосуды), антиоксидантное, антигипоксическое, понижающее холестерин крови, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противовирусное, противомикробное, противопаразитарное, противогрибковое, противоглистное, ранозаживляющее, гастропротекторное (защищающее желудок от воспаления), противоопухолевое, замедляющее развитие сахарного диабета, отхаркивающее. Тонизирующее — у холодного настоя.

**Показания:** вирусные болезни, иммунодефицит, болезни почек и печени, органов дыхания, сердечно-сосудистые, гиперхолестеринемия, сахарный диабет, опухолевые процессы, подагра. Применяют для примочек при ранах, для полосканий при ангине и промываний носа при простуде, насморке, гайморите; для тампонов влагалища и подмываний; для микроклизм.

**Ограничения:** при питье внутрь беременным не более чайной ложки без горки в сутки (и при гломерулонефрите взрослых).

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят

на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25–50 мл. Для ванн используют 1 столовую ложку с горкой на каждые 15 килограмм веса принимающего ванну. Заливают 1,5 л крутого кипятка в термосе. Через 1–2 часа процеживают и выливают в ванну. Принимают ванну в приятно теплом виде 10–20 минут.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1–2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3–4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10–15 минут чай готов. Для приготовления холодного настоя траву заливают вечером стаканом воды комнатной температуры, настаивают ночь, утром процеживают.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже –40°.

## Ромашка лекарственная, трава

**Содержит:** углеводы и родственные соединения, моно- и сесквитерпеноиды, алициклические соединения, дитерпеноиды, тритерпеноиды, каротиноиды, стероиды, производные бензола, анетол, эвгенол, фенолкарбоновые кислоты и их производные, кумарины, флавоноиды, производные фурана, токохроманолы, холин, полиацетиленовые соединения, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, жирные кислоты и их производные. Витамины: А, Е, Р, РР, F. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** противовоспалительное, противовирусное, противогрибковое, противомикробное, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), антиаллергическое, жаропонижающее, усиливающее образование и выделение защитной слизи дыхательных путей, потогонное, сокращающее желчный пузырь, стимулирующее регенерацию эпителия, ранозаживляющее.

**Показания:** при болезнях дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, вирусных болезнях. Наружно для примочек при ранах, для полосканий при ангине и промываний носа при простуде, гайморите, насморке; для тампонов влагалища и подмываний; микроклизм при проктитах и колитах, женских и мужских органов; кишечника; дисбактериоз, кожные сыпи, иммунодефицит.

**Побочное действие:** при беременности нужно быть осторожным, так как возможно слабое сокращающее матку действие, редко аллергии.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоек без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл. Для ванн используют 1 столовую ложку с горкой на каждые 15 килограмм веса принимающего ванну. Заливают 1,5 л крутого кипятка в термосе. Через 1-2 часа процеживают и выливают в ванну. Принимают ванну в приятно теплом виде 10-20 минут.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Энтеросорбент № 1 (ряска малая)

**Содержит:** жасмоновую и дигидрожасмоновую кислоты, дитерпеноиды, ситостерин, каротиноиды, флавоноиды, высшие жирные кислоты. Витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е.

**Действие:** детоксикационное, очищающее, противоаллергическое, пищевое, противоглистное, противомикробное, противогрибковое, противопROTOZOЙное, противоязвенное, общеукрепляющее, ранозаживляющее, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), мембраностабилизирующее, витаминное, противосклеротическое, понижающее холестерин крови, противоопухолевое.

**Показания:** накопление токсинов в организме, аллергии различного происхождения, недостаток микроэлементов, нарушение обмена веществ, атеросклероз, гиперхолестеринемия, болезни кожи, гепатит, опухоли, почечная недостаточность, лямблиоз и глистные инвазии, хронические болезни.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Побочное действие.** Двое пациентов из 5 тысяч пожаловались на неприятные ощущения в области шеи. Некоторые источники предполагают, что это за счет повышенного количества йода в ряске. Однако за два месяца рекомендуемого приема никаких фатальных осложнений мы не наблюдали. Если требуется, при дискомфорте отменить.

**Применение:** 1/2 чайной ложки с горкой проглотить на ночь и запить половиной стакана воды. Разовая доза сбора детям весом: 12–25 кг — на кончике ножа, размешать с водой, компотом или кефиром;

25–40 кг — 1/4 чайной ложки без горки;

Взрослым — 1/2 чайной ложки. Курс лечения при аллергии 1–2 недели. При необходимости дозу можно увеличить до 1 чайной ложки с горкой на прием. В случаях хронической патологии два месяца.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже –40°.

## Гмородина золотистая, листья

**Содержит:** витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Д<sub>2</sub>, Н-биотин. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** нефропротекторное (защищающее почки), поливитаминное, при диабете стимулирующее синтез инсулина и сахароснижающее, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противогрибковое, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), антиоксидантное, тонизирующее.

**Показания:** болезни почек и мочевыводящих путей, в том числе мочекаменная болезнь, нарушения минерального обмена и песок в почках, хронические воспаления, иммунодефицит, атеросклероз, отеки, токсикоз беременных, сахарный диабет 2-го типа, нехватка витаминов, синдром хронической усталости.

**Побочные эффекты:** не выявлены.

**Применение:** перетертые листья помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, про-

должают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Болянка холмовая, трава

**Действие:** гепатопротекторное (восстанавливающее печень), детоксикационное, увеличивающее растворимость солей мочевой кислоты и ее выведение.

**Показания:** гепатиты, желчнокаменная болезнь, холестаз, токсические поражения печени, дискинезии желчевыводящих путей, подагра, мочекаменная болезнь.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Применение:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до или во время еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 8 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

8 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Стальник пашенный, корни

**Содержит:** флавоноиды (ононин и его агликон формоннетин, оноспин, даидзеин), лимонную кислоту, дубильные вещества.

**Действие:** слабительное, противовоспалительное, антигипоксическое, антиоксидантное, ангиопротекторное, кровоостанавливающее, замедляющее всасывание оксалатов кальция в кишечнике.

**Показания:** дисбактериоз, дискинезия желудочно-кишечного тракта, геморрой, трещины заднего прохода, хронические запоры; пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь, подагра, уратурия, гломерулонефрит; гипертоническая болезнь, климактерический невроз, климактерические кровотечения, сахарный диабет.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Процеживают, отжимают. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 2-3 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный отвар хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Стальник пашенный, трава

**Содержит:** флавоноиды (ононин и его агликон формоннетин, оноспин, даидзеин), лимонную кислоту, дубильные вещества.

**Действие:** противовоспалительное, нефропротекторное (защищающее почки), снижающее азот крови, мочегонное, уратолитическое (выводящее ураты кальция), снижающее кровь в моче, антигипоксическое, антиоксидантное, ангиопротекторное (защи-



щающее сосуды), понижающее артериальное давление, кровоостанавливающее, стимулирующее работу половых желез и надпочечников.

**Показания:** пиелонефрит, цистит, мочекаменная болезнь, уратурия, гематурия, подагра, гломерулонефрит; гипертоническая болезнь, дисбактериоз, дискинезия желудочно-кишечного тракта, хронические запоры, геморрой, трещины заднего прохода, климактерический невроз, климактерические кровотечения, сахарный диабет, синдром отмены после приема гормонов-глюкокортикостероидов.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Тополь почки для микроклизм

**Содержит:** производные циклогексана, моно- и сесквитерпеноиды, бензол, фенол, фенолкарбоновые кислоты и их производные, флавоноиды, халконы, имидазол, органические и жирные кислоты, алифатические углеводороды, спирты и их производные.

**Действие:** противовоспалительное, противоглистное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, противогрибковое, ранозаживляющее.

**Показания:** воспаления носоглотки и полости рта, простатит, воспаления женских половых органов, проктит, наружные раны.

**Противопоказания:** возможны аллергические реакции, раздражение кожи и слизистых оболочек.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с

горкой настаивают в 0,2 мл крутого кипятка в термосе 2-3 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл. Наружно делают примочки на раны по 10-20 минут 4-6 раз в день. Для этого отваром без соли смачивают нестерильный бинт или марлю.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Тысячелистник обыкновенный, трава

**Содержит:** углеводы и родственные соединения, моно- и сесквитерпеноиды, три-терпеноиды, бета-ситостерин, производные бензола, фенилпропаноиды; фенолы, фенол-карбоновые кислоты и их производные, неолигнаны, флавоноиды, кумарины, производные фурана, органические кислоты, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, жирные кислоты и их производные. Витамины А, Е, Р, К, F. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** усиливающее пищеварение, сокращающее желчный пузырь, противовоспалительное, противовирусное, противомикробное, противопротозойное, противогрибковое, противоглистное, антигипоксическое, ранозаживляющее, стимулирующее синтез инсулина.

**Показания:** для питья при гастритах с пониженной кислотностью, атрофических гастритах, гипокинезии желчевыводящих путей, сахарном диабете, а также для промываний носоглотки, тампонов влагалища и подмываний; микроклизм при проктитах; примочек при ранах и воспалениях.

**Противопоказания:** беременным. При желчнокаменной болезни начинать с дозы в 4 раза меньше.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1-2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнат-

ной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до или во время еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при +5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Укроп огородный, плоды

**Содержит:** эфирное масло, жирное масло, кумарины, флавоноиды. Витамин В<sub>2</sub>.

**Действие:** болеутоляющее, ветрогонное, улучшающее иммунитет, защищающее почки (нефропротекторное), замедляющее всасывание оксалатов кальция в кишечнике, противосклеротическое, антигипоксическое, противовоспалительное, противомикробное, снимающее спазмы, улучшающее пищеварение.

**Показания:** слабое пищеварение, газы, вздутия, тяжесть в животе, дисбактериоз, заболевания почек, печени, запоры, геморрой.

**Применение:** используют как специю, добавляя в блюда в момент отключения огня или непосредственно в тарелку на столе. Цельные плоды перемолоть в кофемолке. Детям до 7 лет настаивают в небольшом количестве кипятка 30 минут под плотной крышкой. Настой процеживают и доливают в любые блюда или питье. Доза на один прием пищи:

вес ребенка до 10 кг — на кончике ножа;

10—25 кг — 1/6 чайной ложки без горки;

25—40 кг — 1/4 чайной ложки без горки;

взрослым — 1/3 чайной ложки без горки.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Цикорий обыкновенный, корни

**Содержит:** инулин, левулин, моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, каротиноиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, антрахиноны, цикорин А, цикорин С, холин, понтикаэпоксид, жирные кислоты и их производные. Витамины: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, РР.

**Действие:** сокогонное, усиливающее пищеварение, усиливающее аппетит, желчегонное, сокращающее желчный пузырь, мочегонное, потогонное, детоксикационное, противоглистное, жаропонижающее, сахароснижающее при повышенном сахаре крови (воспроизводящее эффекты инсулина), общеукрепляющее, антигипоксическое, нормализующее обмен веществ. У холодного настоя тонизирующее.

**Показания:** слабое пищеварение, гепатит, холецистит, панкреатит, дискинезии желчевыводящих путей, гастрит, колит, вздутия живота, болезни кожи, гиперхолестеринемия, сахарный диабет, подагра, нарушение обмена веществ, синдром хронической усталости.

**Противопоказания:** ЖКБ, камни более 5 мм.

**Применение внутрь:** молотое сырье помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 30 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 10 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 2-3 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный отвар хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Для приготовления холодного настоя сырье заливают вечером водой комнатной температуры, дают настояться ночь и утром процеживают. Для использования в качестве энтеросорбента перемалывают в кофемолке до порошкообразной консистенции, взрослые пьют порошок по полчайной ложки на ночь, запивая водой или травяным чаем или компотом.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Цикорий обыкновенный, трава

**Содержит:** левулозу, бета-ионон, лолиOLID, моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, стероиды, каротиноиды, многоядерные ароматические соединения, фенолы и их производные, фенолкарбоновые кислоты и их производные, кумарины, халконы, флавоноиды, антоцианы, антрахиноны, 2-пентилфуран, холин, бензотиазол, путресцин, спермидин, алифатические углеводороды, спирты, альдегиды, кетоны, жирные кислоты и их производные. Витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>.

**Действие:** сокогонное, усиливающее пищеварение, усиливающее аппетит, желчегонное, сокращающее желчный пузырь, мочегонное, потогонное, детоксикационное, противоглистное, жаропонижающее, сахароснижающее при повышенном сахаре крови (воспроизводящее эффекты инсулина), общеукрепляющее, антигипоксическое, нормализующее обмен веществ. У холодного настоя — тонизирующее.

**Показания:** слабое пищеварение, гепатит, холецистит, панкреатит, дискинезии желчевыводящих путей, гастрит, колит, вздутия живота, болезни кожи, гиперхолестеринемия, сахарный диабет, подагра, нарушение обмена веществ.

**Побочное действие:** редко возможна изжога. В таких случаях в заварку добавить траву алтея.

**Противопоказания:** ЖКБ, камни более 5 мм.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день до или во время еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 8 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

8 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай (любителям горького), 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов. Холодный настой готовят, заливая сырье вечером стаканом воды комнатной температуры, настаивают ночь, утром процеживают.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Черёда трёхраздельная, трава

**Содержит:** моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, фенилпропаноиды, флавоноиды, халконы, кумарины, ауроны, производные фурана, метилдибензотифен, алифатические углеводороды и альдегиды, высшие жирные кислоты. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** противовоспалительное, противомикробное, противогрибковое, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противоаллергическое, антигипоксическое, нефропротекторное (защищающее почки), солевыводящее (ураты кальция), потогонное, ранозаживляющее, успокаивающее, стимулирующее синтез инсулина. Подсушивает кожу при местном применении.

**Показания:** аллергии, иммунодефицит, кожные болезни, дисбактериоз, невроты, болезни почек (в т.ч. мочекаменная болезнь), сахарный диабет.

**Противопоказания:** не выявлены.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоек без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл. Для ванн используют 1 столовую ложку с горкой на каждые 15 килограмм веса принимающего ванну. Заливают 1,5 л крутого кипятка в термосе. Через 1-2 часа процеживают и выливают в ванну. Принимают ванну в приятно теплом виде 10-20 минут.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом: до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Чабрец Палласа, трава (Богородская трава, филмалник, Тронцын цвет)

**Содержит:** алициклические соединения, моно- и сесквитерпеноиды, тритерпеноиды, бензол и его производные, фенилпропаноиды, стероиды, алифатические углеводороды, спирты, кетоны, высшие жирные кислоты, эфирное масло. Витамин Р. Макроэлементы: калий, кальций, магний, железо. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен.

**Действие:** противовоспалительное, противовирусное, противоглистное, противомикробное, противопротозойное (в т.ч. антихеликобактерное), противогрибковое, отхаркивающее, усиливающее образование и выделение защитной слизи, способствующее удалению чужеродных веществ и бактерий из дыхательных путей, сокогонное, усиливающее аппетит, усиливающее пищеварение, сокращающее желчный пузырь, матку, болеутоляющее, антигипоксическое, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), повышающее артериальное давление, ветрогонное, усиливающее отделение молока у кормящих женщин.

**Показания:** простуды, аденоиды, ринофарингиты, бронхиты, пневмонии, дисбактериоз, гастрит с пониженной кислотностью, слабое пищеварение, колит, вздутия живота, спазмы кишечника, пониженное артериальное давление, болезни кожи и ротовой полости, грибковые поражения, глистные инвазии, лямблиоз.

**Относительные противопоказания для питья:** беременность, изжога, повышенная кислотность желудка, обострение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Гипертоникам высокие дозы чабреца либо снизить, либо принимать под прикрытием понижающих давление средств. Если имеется избыточная секреция слизи при бронхиальной астме, то от приема чабреца лучше воздержаться. У детей при передозировке чабреца возможны кожные сыпи в связи с недостаточной переработкой ферментами печени эфирного масла. После отмены сыпь проходит.

**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1–2 часа. Процеживают. Делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настой без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл. Для ванн используют 1 столовую ложку с горкой на каждые 15 килограмм веса принимающего ванну. Заливают 1,5 л крутого кипятка в термосе. Через 1-2 часа процеживают и выливают в ванну. Принимают ванну в приятно теплом виде 10-20 минут.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь,

продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Шалфей остепненный, трава

**Содержит:** дитерпеноиды, высшие жирные кислоты, жирное масло, флавоноиды, нестойкие эфирные масла.

**Местное действие:** противовоспалительное, противогрибковое, противомикробное, противопротозойное, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), ранозаживляющее. Применяют для примочек при ранах, для полосканий при ангине и промываний носа при простуде, ринофарингите, гайморите, насморке; для тампонов влагалища и подмываний; микроклизм при проктитах, для ванн при кожных болезнях.

**Противопоказания:** для наружного лечения не выявлены.

**Действие при питье внутрь:** противодисбактериозное, противовоспалительное, противомикробное, противопротозойное (в т.ч. антихеликобактерное), противогрибковое, улучшающее пищеварение, снимающее спазм желчевыводящих путей, антигипоксическое, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), снимающее бронхоспазм, эстрогеновое, восстанавливающее и поддерживающее нормальный уровень фолликулостимулирующего и лютеинизирующего гормонов, противопотогонное, уменьшающее отделение молока у кормящих женщин, способствующее контакту инсулина с рецепторами.

**Показания:** дисбактериоз, гастрит, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь, синдром раздраженного кишечника, острые и хронические инфекционные процессы, поражения кожи, бронхоспазм, иммунодефицит, нарушения гормональной регуляции у женщин, сахарный диабет, необходимость прекращения лактации.

**Побочное действие:** при применении нужно учитывать мягкое эстрогеноподобное действие. При длительном питье всех видов шалфея более двух месяцев подряд необходим контроль на УЗИ эстрогензависимых опухолей, если таковые имеются.

**Противопоказания:** беременность, кормление грудью, эстрогензависимые опухоли.



**Применение местно:** 1 чайную ложку с горкой помещают в сосуд, заливают 0,2 л (стаканом) воды, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Процеживают, отжимают. Либо 1 чайную ложку с горкой настаивают в 0,2 л крутого кипятка в термосе 1—2 часа. Процеживают. Полощут полость рта, промывают носоглотку или делают примочки в течение дня. Перед промыванием носа обязательно в стакане растворить четверть чайной ложки соли, процедить и втягивать теплую жидкость в нос или заливать в ноздри шприцем без иглы, запрокинув голову назад. Промывание носа завершают полосканием полости рта. Для тампонов настоек без соли отливают в десертную ложку, смачивают тампон и вводят во влагалище на 20 минут. Микроклизму делают в количестве полстакана (100 мл) за 1 раз. Детям 25-50 мл. Для ванн используют 1 столовую ложку с горкой на каждые 15 килограмм веса принимающего ванну. Заливают 1,5 л крутого кипятка в термосе. Через 1-2 часа процеживают и выливают в ванну. Принимают ванну в приятно теплом виде 10-20 минут.

**Применение внутрь:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5° двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в пакете, в банке, закрытым и в сухом темном месте до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°. Шалфей остепненный содержит нестойкие эфирные масла, однако даже при отсутствии запаха его действие не ослабевает.

## Шиповник майский, плоды или коричный

**Содержит:** каротин, пектиновые вещества, сахара, сахарозу, пептозаны, флавоноиды (кверцетин, изокверцетин, кемпферол, астрагалин и др.), тараксантин, фитофлуин, поли-дигидро-ликопины А, В, С, органические кислоты, дубильные вещества. Семена: каро-

тины, токоферол, жирное масло (глицериды линолевой, линоленовой, олеиновой кислот). Витамины: А, С, Е, В<sub>2</sub>, К, Р, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>. Макроэлементы: калий, кальций, магний. Микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, селен, концентрирует медь, цинк.

**Действие:** антигипоксическое, иммунопротекторное, антиаллергическое, ангиопротекторное, кровоостанавливающее, стимулирующее гемопоэз, гепатопротекторное (защищающее печень), сокращающее желчный пузырь, мочегонное, противовоспалительное, противомикробное, противогрибковое. Стимулирует продукцию глюкокортикоидов, стимулирует регенерацию эпителия.

**Показания:** гиповитаминозы, высокие умственные и физические нагрузки, стрессовые ситуации, острые инфекции различной локализации, гломерулонефрит, нефропатия беременных, геморрагический диатез, кровотечения (в комплексной терапии), дисбактериоз, дискинезия желчевыводящих путей; функциональная недостаточность коры надпочечников, сахарный диабет, беременность, лактация, трещины сосков у кормящих матерей, дерматиты, пролежни, трофические язвы, ожоги, профилактика и лечение атеросклероза.

**Побочные действия:** повышение свертывающей активности крови, ускорение образования оксалатов кальция, при применении длительно и в высоких дозах возможно угнетение инсулярного аппарата, синдром отмены, при местном применении — редко зуд, сыпь.

**Противопоказания:** тромбоз, тромбофлебит, эндокардит, сердечная недостаточность 3 стадии.

**Приготовление:** 1 чайную ложку с горкой неизмельченных плодов помещают в термос, заливают 0,5 л крутого кипятка утром. Весь день пьют как чай, процеживая настой порциями для разового питья. Выливая из термоса, можно смешивать с зеленым чаем или с настоями различных трав. В теплое время года многим удобнее пить охлажденный настой. Для этого настаивают в половине литра кипятка чайную ложку плодов вечером 3-4 часа, затем процеживают, остужают, выливают в бутылку и помещают в холодильник. Пить половину литра охлажденного настоя в течение дня небольшими порциями.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42° и не ниже -40°.

## Эстрагон листья (трава)

**Действие:** антигипоксическое, болеутоляющее, ветрогонное, противовоспалительное, противосудорожное, бодрящее, улучшающее пищеварение, возможно нормализующее образование женских гормонов, повышающее иммунитет.

**Показания:** слабое пищеварение, газы, вздутия, тяжесть в животе, болезни кожи, дисбактериоз, женские болезни, дисбаланс женских гормонов.

**Противопоказан:** беременным более 4 недель подряд.

**Применение:** листья используют как специю, добавляя в блюда в момент отключения огня или непосредственно в тарелку на столе. Содержимое пакета перемолоть в кофемолке.

Молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, на-

крывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше +42<sup>0</sup> и не ниже -40<sup>0</sup>.

## Яснотка белая трава

**Содержит:** углеводы, алициклические соединения, иридоиды, сесквитерпеноиды, сквален, экзистероиды, фенилэтанойдные гликозиды, фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, алифатические углеводороды и альдегиды, холин, высшие жирные кислоты и их производные. Витамин С.

**Действие:** гармонизирующее нервную систему: при раздражительности успокаивающее, противосудорожное, антигипоксическое, противомикробное, противопрозоидное, иммунопротекторное (восстанавливающее иммунитет), противоаллергическое, противозудное, понижающее сахар крови в связи с улучшением чувствительности тканей к инсулину.

**Показания:** заболевания нервной системы, бессонница, головные боли, нервозность, болезни сосудов и сердца, судорожная готовность, кожные болезни, воспаления кишечника, иммунодефицит, сахарный диабет.

**Противопоказания:** не выявлены. При сахарном диабете под контролем уровня сахара.

**Применение:** молотую траву помещают в сосуд, заливают водой комнатной температуры, накрывают крышкой, помещают сосуд в кастрюлю с водой и кипятят на водяной бане 15 минут (от момента закипания воды в кастрюле). Отключают огонь, продолжают настаивать 45 минут. Возможно настаивание в термосе, заливая крутым кипятком на 1-2 часа. Процеживают, отжимают, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день во время или после еды. Дети выпивают свою порцию равными частями за 3-4 приема в день. Процеженный настой хранят в темном месте при комнатной температуре 12 часов, в холодильнике при + 5<sup>0</sup> двое суток. Но лучше настаивать каждый день свежий. Суточная доза сбора детям весом:

до 6 кг — на кончике ножа на 0,1 л воды;

6 - 15 кг — 1/4 чайной ложки на 0,1 л;

15 - 30 кг — 1/2 чайной без горки на 0,2 л;

30 - 45 кг — 1 чайная без горки на 0,2 л.

Взрослым — 1 чайная ложка с горкой на 0,2 л в день. При недостаточном эффекте через неделю дозу можно повысить до 2 чайных ложек с горкой на 0,35 л в сутки. Можно пить как чай, 1/4 чайной ложки (щепоть) заливая стаканом крутого кипятка. Прикрыть крышкой. Через 10-15 минут чай готов.

**Условия хранения:** в сухом темном месте в бумажном (реже целлофановом) пакете или в банке под крышкой до 5 лет, при температуре не выше  $+42^{\circ}$  и не ниже  $-40^{\circ}$ .

В данном издании опубликованы аннотации к лекарственному растительному сырью. Аннотации к сборам из растений и вытяжкам из них будут опубликованы позднее.

«Православное радио Санкт-Петербурга» работает на сайте  
<http://sprusk.spb.ru>

и средних волнах 828 кГц с 17:00 до 21:00 и повтор с 5:00 до 9:00  
Адрес редакции: 196084, Санкт-Петербург, ул. Цветочная, д. 16  
телефон (812) 387-04-11

Фитопрепараты  в СПб: 8-911-920-17-92

Врачебные консультации [aa@rmp.ru](mailto:aa@rmp.ru)  
Сайт: «Православная медицина: избавление от недугов»  
<http://rmp.ru>

**Александр Александрович Алифанов**

## **ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕДУГОВ**

Подписано в печать 20.03.2018. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печ. л. 18,5. Тираж 1000 экз.

Гарнитура «Академическая». Заказ № 2041.

Отпечатано в ООО «Контраст».

192029, Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 38.

Тел.: (812) 677-31-19.

E-mail: ooocontrast@yandex.ru