

ВАЛЕНТИН РЕБРОВ
кандидат медицинских наук, фитотерапевт

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ И НАТУРОПАТИИ



УДК 615.89

ББК 53.59

Р31

При участии *Ольги Копыловой*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Anastasia Panfilova / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Ребров, Валентин Григорьевич.

Р31 Энциклопедия народной медицины и натуропатии: профилактика и лечение заболеваний народными средствами в домашних условиях / Валентин Ребров. — Москва : Эксмо, 2026. — 544 с. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-244968-0

Перед вами огромный источник знаний о натуральных способах лечения и сохранения здоровья. Книга содержит информацию о пользе и применении лекарственных растений, микроэлементов, витаминов, правильном питании и режиме сна, методах очищения организма и физической активности. В ней рассматриваются наиболее эффективные средства и методы, которые использовали наши предки и передавали из поколения в поколение. При этом автор учитывает современные научные открытия и подходы, объединяя традиционные методы с современной натуропатией. Окунитесь в сокровищницу народного здоровья и откройте для себя мир естественного оздоровления!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-04-244968-0

© Ребров В.Г., текст, 2024

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Лечение травами и лекарственными растениями

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ	11
ОПИСАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	11
Аир обыкновенный.....	11
Анис обыкновенный.....	12
Аралия высокая (аралия маньчжурская)...	13
Астрагал шерстистоцветковый.....	13
Бадан толстолистный.....	14
Береза повислая.....	14
Бессмертник песчаный.....	15
Боярышник кроваво-красный.....	15
Брусника обыкновенная.....	16
Бузина черная.....	16
Василек синий.....	17
Валериана лекарственная.....	17
Вахта трехлистная.....	18
Горец перечный.....	18
Горец почечуйный.....	19
Горец птичий.....	20
Девясил высокий.....	20
Дуб обыкновенный.....	21
Душица обыкновенная.....	21
Дягиль лекарственный.....	22
Земляника лесная.....	22
Зверобой продырявленный.....	23
Исландский мох.....	24
Календула лекарственная.....	24
Калина обыкновенная.....	25
Кассия остролистная.....	25
Крапива двудомная.....	26
Крушина ольховидная.....	26
Кукуруза обыкновенная (кукурузные рыльца).....	27
Лабазник вязолистный (таволга вязолистная).....	27
Ламинария японская (морская капуста)...	28
Лапчатка гусиная.....	28
Липа сердцевидная.....	29
Лопух большой (репейник).....	29
Мать-и-мачеха обыкновенная.....	30
Мелисса лекарственная.....	31
Можжевельник обыкновенный.....	31
Мята перечная.....	32
Одуванчик лекарственный.....	32
Пастушья сумка обыкновенная.....	33
Подорожник большой.....	33
Полынь горькая.....	34
Почечный чай (ортосифон тычиночный)...	34
Пустырник сердечный.....	35
Ромашка аптечная.....	35
Рябина обыкновенная.....	36
Рябина черноплодная (арония черноплодная).....	37
Синюха голубая.....	37
Солодка голая.....	38
Стальник колючий (стальник полевой)...	38
Сушеница топяная (сушеница болотная) ..	39
Тимьян ползучий (чабрец).....	40
Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко).....	40
Тысячелистник обыкновенный.....	41
Фенхель обыкновенный (фенхель аптечный).....	42
Фиалка трехцветная (анютины глазки)...	42
Хвощ полевой.....	43
Хмель обыкновенный.....	43
Цмин песчаный.....	44
Черёда трехраздельная.....	45
Черника.....	45

Шалфей лекарственный	46	Повышение уровня сахара в крови (декомпенсация сахарного диабета)	61
Шиповник коричный.	47	Избыточный вес тела	61
СБОРЫ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ	48	Профилактика атеросклероза	62
Воспаление придатков матки	48	Повышенное артериальное давление	63
Воспаление маточных труб	48	Боли в предсердечной области. Стенокардия.	63
Нарушение менструального цикла, болезненные менструации	49	Боли невротического характера в области сердца	64
Отсутствие менструаций, слабая менструация.	49	Одышка. Отеки	64
Дисменорея	49	Нарушение сердечного ритма. Сердцебиения	65
Обильные менструации	49	Мочекаменная болезнь	65
Климактерический синдром, климакс	49	Злоупотребление курением	66
Для увеличения секреции молока	50	ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ ПАЦИЕНТОВ	66
Торможение секреции молока	50	ДИЕТИЧЕСКИЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ	69
Фригидность	50	Мочекаменная болезнь, простатиты, аденома простаты	69
Предупреждение развития атеросклероза и ишемической болезни сердца.	50	Хронический гастрит при чрезмерном употреблении алкоголя	70
Гипертония в климактерическом периоде	50	Хронический гепатит при чрезмерном употреблении алкоголя	71
Инфекционно-простудные заболевания носоглотки	50	Противосклеротические блюда	72
Острый бронхит	51	Блюда для пожилых.	73
Хронический гастрит	51	Сахарный диабет	74
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	51	Лечение овощами, фруктами, продуктами пчеловодства	
Дискинезия желчевыводящих путей.	51	Лечение овощами, фруктами, ягодами и злаковыми	75
Желчнокаменная болезнь.	51	Витамины	75
Постхолецистэктомический синдром	51	Минеральные вещества, макроэлементы, микроэлементы	79
Хронический гепатит	51	Пищевые волокна	82
Хронический панкреатит	52	Органические кислоты.	83
Хронический энтерит	52	Дубильные вещества	83
Хронический колит. Синдром раздраженной кишки	52	Фитонциды	83
Геморрой	52	Лечебные особенности овощей и фруктов	83
Ожирение	52	Применение пищевых растений при некоторых заболеваниях	90
Хронический пиелонефрит. Цистит	53	Кулинарные рецепты с овощами и фруктами.	92
Простатит острый и хронический.	53		
Аденома предстательной железы.	54		
Импотенция	55		
Ночное недержание мочи.	56		
Выпадение волос	56		
Повышенное потоотделение	57		
Хронический алкоголизм.	57		
Гипертоническая болезнь.	59		
Психозомоциональное перенапряжение	60		
Нарушение водно-натриевого обмена.	60		

Беременность	92	Как снизить избыточный вес тела	127
Кормящие матери	93	Кулинарные рецепты для желающих похудеть	128
Нарушение менструального цикла	94	Можно ли уберечься от атеросклероза ..	129
Климактерический период	94	Кулинарные рецепты для профилактики атеросклероза	131
Предупреждение развития атеросклероза, ишемической болезни сердца	94	Что делать, если появились признаки ишемической болезни сердца	131
Гипертоническая болезнь	95	Опасны ли аритмии сердца	132
Инфекционно-простудные заболевания ...	96	Как помочь организму снизить артериальное давление	133
Гастрит. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки	96	Поможем щитовидной железе	134
Болезни печени и желчного пузыря	97	Заболевания суставов	135
Избыточная масса тела	98	Что делать, если болит спина	137
Хозяйкам в записную книжку	98	Несколько полезных советов больным сахарным диабетом	137
ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ, ПРОПОЛИСОМ, ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦОЙ, ПЕРГОЙ	100	Предупредим развитие остеопороза	140
Как лечиться медом	100	Варикозное расширение вен	141
Прополис — пчелиный бальзам	102	Как ухаживать за кожей лица	142
Приготовление лекарственных форм прополиса в домашних условиях	103	Как укрепить волосы	143
Цветочная пыльца (обножка), перга	103	О пользе молока	144
ВИНО КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО	106	Чеснок и старение	144
Плодово-ягодные вина	108	ПОГОДА И САМОЧУВСТВИЕ	145
Ароматизированные вина	110	Что такое климат и что такое погода	145
Настойки	111	Воздушная среда	145
Наливки	112	Воздействие воздушной среды на человека	146
Ликеры	114	Климат	150
Цветочные вина	115	Неблагоприятные воздействия погодных факторов	151
Лечебные винные настойки	116	Капилляротерапия: укрепление и омоложение сосудов	
Природные лекарства против старения		Капилляротерапия	157
НЕ БУДЕМ СТАРЕТЬ!	118	О чем писал А.С. Залманов	158
ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ...	118	Старость — это возрастная усталость ...	159
Что такое холестерин	119	Капилляротерапия при лечении БОЛЕЗНЕЙ	159
Будем бороться со стрессом	120	Сосудистое русло и капилляры	160
Несколько слов об иммунитете	121	Функции капилляров	160
Кулинарные рецепты специально для пожилых людей	124	Обмен веществ	161
Опасны ли свободные радикалы	125	Функции кожи	161
Правильно ли мы питаемся	126		
Содержание витаминов в продуктах	127		

Воздействие на капилляры кожи	163	Витамин А (ретинол)	218
Скипидарные ванны	164	Витамины группы К (филлохинон, менахинон)	222
Лечебный эффект	164	МИКРОЭЛЕМЕНТЫ	227
Приготовление скипидарных ванн	165	Бор	228
Скипидарные ванны в домашних условиях	166	Бром	228
Ванны, близкие по лечебному действию к скипидарным	167	Ванадий	229
Ванны с лекарственными растениями . .	168	Висмут	229
Капилляры и НАШЕ ЗДОРОВЬЕ	170	Железо	230
Кровеносная система, сосудистое русло	171	Йод	230
Капилляры, прекапилляры, артериолы, венулы	172	Калий	231
Функционирование капилляров в различных органах	173	Кальций	231
Капилляры и снабжение тканей кислородом	173	Кобальт	232
Дыхательная гимнастика Лагуткиной	174	Кремний	232
Обмен белков и капилляры	175	Магний	232
Необходимы ли жиры капиллярам	177	Марганец	233
Капилляры и обмен углеводов	177	Медь	234
Макароны	178	Молибден	234
Кацудзо Ниши об оздоровлении сосудов	179	Натрий	235
		Никель	235
		Олово	235
		Селен	236
		Сера	236
		Фосфор	237
		Фтор	237
		Хром	238
		Цинк	238
Живые витамины в природных продуктах		Лечебные свойства воды. Минеральные воды и их применение	
Витамины и лекарственные растения . .	182	ОСНОВНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД	240
Витамин В1 (тиамин)	182	Механизм действия некоторых минеральных вод	242
Витамин В2 (рибофлавин)	184	ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТЬЕВОГО ЛЕЧЕНИЯ	243
Витамин РР (кислота никотиновая)	185	Заболевания, при которых показано питьевое применение минеральных вод	243
Кислота пантотеновая	186	Наружное применение минеральных вод. Лечебные ванны	245
Витамин В6 (пиридоксин)	187	Водолечение	246
Витамин ВС (кислота фолиевая)	189	Ванны с лекарственными растениями . .	246
Витамин В12 (цианкобаламин)	190	Русская баня	247
Витамин С (кислота аскорбиновая)	191		
Витамин D (эргокальциферол и холекальциферол)	206		
Витамин Е (токоферол)	206		
Витамин Р (биофлавоноиды, флавоноиды)	207		

Вода КАК СРЕДСТВО САМОЛЕЧЕНИЯ	248	Пневмонии	336
Питьевая вода как лечебное средство ...	248	Острая пневмония (воспаление легких) ..	340
Вода как средство закаливания		Хроническая пневмония	340
организма	249	Кашель	340
Дистиллированная вода	250	ЗАКАЛИВАНИЕ	342
Дождевая вода	250	Риск возникновения каких заболеваний	
Талая вода	250	можно существенно снизить при	
«Живая» и «мертвая» вода	251	систематическом проведении	
Серебряная вода	251	закаливающих процедур.....	342
«Необычные» свойства воды	252	Каковы основные принципы	
Вода и экология	252	закаливания	344
Очистка воды в бытовых условиях.....	253	Простые и эффективные методы	
Безалкогольные напитки.....	255	закаливания	344
Лечение сердечно-сосудистых		Водолечебные процедуры по М. Платену	
заболеваний	257	и Кнейппу.	345
Болезни органов сердечно-сосудистой		Какие закаливающие процедуры нам	
системы	258	наиболее доступны и удобны	346
Атеросклероз	258	КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ	348
Гипертоническая болезнь, эссенциальная		Несколько слов об иммунитете	349
гипертензия, гипертония.....	273	Лечение заболеваний органов	
Ишемическая болезнь сердца.		пищеварения	353
Недостаточность кровообращения	283	Болезни органов пищеварения	
Обморок	288	и полости рта	353
Шок	289	Стоматит	353
Коллапс	290	Гингивит	354
Гипотензия артериальная, гипотония	291	Эзофагит.....	356
Варикозное расширение вен нижних		Рефлюкс-эзофагит. Рефлюксная	
конечностей	291	болезнь	358
Тромбофлебит	293	Неязвенная диспепсия	360
Геморрой	294	Функциональное расстройство	
А.С. Залманов и его лечебные методы ..	297	желудка	364
Анемия железодефицитная	304	Гастрит	364
Лечение заболеваний уха, горла,		Острый гастрит.....	372
носа, бронхов и легких	310	Хронический гастрит	372
Болезни органов дыхания	310	Хронический гастрит с пониженной	
Острые респираторные инфекции	310	кислотностью желудочного сока.....	372
Заболевания носоглотки.....	315	Язвенная болезнь желудка	
Острый бронхит	321	и двенадцатиперстной кишки	372
Хронический бронхит.....	328	Синдром раздраженного кишечника	
Бронхиальная астма	332	с преобладанием поносов. Хронический	
		энтерит	379

Синдром раздраженного кишечника с преобладанием запоров. Хронический колит	383	Лечение заболеваний мочеполовой системы	481
Острые и хронические гепатиты.....	389	Болезни мочеполовой системы	481
Холецистит	397	Острый и хронический	
Острый панкреатит.....	400	гломерулонефриты.....	481
Хронический панкреатит.....	401	Пиелонефрит	484
Изжога.....	405	Камни почки и мочеточника	488
Тошнота, рвота	405	Цистит.....	491
Метеоризм	406	Отеки.....	494
Лечение эндокринных, нервных, кожных и аллергических болезней	407	Болезни мужских половых органов	500
Болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ	408	Простатит острый и хронический.....	500
Зоб диффузный токсический.....	408	Аденома предстательной железы.....	500
Сахарный диабет	409	ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ	501
Ожирение	417	Дисменорея	501
Кахексия. Истощение.....	422	Гиперменструальный синдром.....	502
Болезни нервной системы	452	Климактерический синдром.....	503
Астено-невротический синдром.		Воспалительные заболевания женских половых органов.....	504
Неврастения.....	452	Лактация. Гипогалактия. Гипергалактия ..	505
Психоэмоциональное перенапряжение	456	Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата	507
Головная боль	462	Болезни костно-мышечной системы ...	508
КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ	464	Артрит. Полиартрит	508
Экзема.....	464	Остеохондроз позвоночника	512
Нейродермит	466	Спондилез	515
Трофические язвы	470	Радикулит	516
Угри обыкновенные	473	Остеопороз.....	517
Фурункулез.....	474	ТРАВМЫ. ОТРАВЛЕНИЯ. РАНЫ	519
Аллергические заболевания.....	474	Травмы	520
		Растяжение связок.....	521
		Ожог.....	522
		Отморожение.....	523

Лечение травами и лекарственными растениями

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВАМИ

Термин «фитотерапия» произошел от греческих слов *phuton* — растение и *therapeia* — лечение. Известно, что лечение травами, или траволечение, существовало в народной медицине всех стран и в прошлом являлось одним из основных видов медицинской помощи. Растительный мир предлагает человеку чрезвычайно много лекарственных средств. Терапевтическая ценность их обусловлена наличием в растениях комплекса разнообразных, очень сложных в химическом отношении продуктов, которые называют еще биологически активными веществами. К ним относятся витамины, макро- и микроэлементы, белки, углеводы, эфирные масла, фитонциды, пищевые волокна, дубильные вещества и многие другие.

Лекарственные растения, за исключением небольшой их группы, действуют более мягко, осложнения от их применения возникают

значительно реже, чем от фармакологических препаратов, но вот лечебный эффект наступает несколько позже, иногда через 3–4 недели. Поэтому лечение лекарственными растениями лучше всего проводить при острых заболеваниях и обострениях хронических недугов в тех случаях, когда непосредственная опасность миновала и необходимо продлить лечение или закрепить положительные результаты.

Несомненно, что целесообразность лечения лекарственными растениями и тактику лечения определяет врач, но готовить лекарственные сборы из приобретенных в аптеке или собранных самостоятельно трав можно и дома. Ниже мы приводим краткие характеристики лекарственных растений и сборы, которые можно применять при некоторых часто встречающихся заболеваниях.

ОПИСАНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Аир обыкновенный

Называется еще аир болотный, ирный корень. Многолетнее травянистое растение с ползучим, горизонтальным, красно-бурым, душистым корневищем. Лекарственным сырьем является корневище. Растет аир на болотах, болотистых лугах, по берегам рек, озер, прудов. Корневища аира содержат такие полезные вещества, как гликозиды, кетоны,

лактоны, в связи с чем они обладают отхаркивающим, противовоспалительным, обволакивающим, противопроносным действием, возбуждают *аппетит*. Акорин и эфирное масло, имеющиеся в корневищах аира, повышают чувствительность вкусовых рецепторов полости рта, усиливают отделение желудочного сока. Сырье оказывает также ветрогонное и общетонизирующее действие, улучшает



пищеварение. Аир хорошо применять при гастритах, в том числе и с пониженной кислотностью желудочного сока, поносах, энтеритах, желчнокаменной болезни, при неврологических расстройствах и климаксе.

Корневища выкапывают лопатами или извлекают из водоемов вилами, разрезают на куски 20–30 см, толстые корневища сначала расщепляют вдоль. После промывания водой обрезают листья и корни, провяливают на воздухе, разрезают на поперечные куски. Заготавливают неочищенные или очищенные корневища. При очистке ножом удаляют наружный бурый слой коры. Сушка допускается воздушная или тепловая при температуре не выше 25–30°C.

Анис обыкновенный

Однолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с ветвистым стеблем. Цветет в июне — июле, плодоносит в августе. Родина аниса — Восточное Средиземноморье. Анис содержит спирты, жирные масла, белки, эфирное масло, в состав которого входит анисовый спирт, анисовая кислота. Также анис содержит слизь, минеральные вещества.

Действие: отхаркивающее, слабительное, противомикробное, препятствующее излишнему свертыванию крови, способствующее



выделению мокроты, возбуждающее аппетит, стимулирующее пищеварение.

Заболевания, при которых целесообразно использовать анис: *острый и хронический бронхит, хроническая пневмония, ангина, бронхиальная астма, метеоризм, хронические энтерит и колит, проктит, пиелонефрит, постхолецистэктомический синдром, мочекаменная болезнь, запор, острые респираторные заболевания, кашель.*

По данным народной медицины, анис употреблялся как болеутоляющее и улучшающее выделение желудочного и кишечного соков средство, для повышения отделения молока у кормящих женщин, как мочегонное и противовоспалительное средство при заболеваниях почек, мочевого пузыря, при наличии песка и камней. Также употреблялся он при кишечных кровотечениях, болезненных менструациях. Его употребляли как общевозбуждающее, жаропонижающее средство, для уменьшения одышки и утоления жажды. Считается, что анис действует бактерицидно, и в смеси с яичным белком его применяли наружно для лечения ожогов, использовали его и как средство для уничтожения вшей, клопов, тараканов, моли.

Растение скашивается машинами или вручную, досушивается в валках, затем обмолачивается и очищается от примесей.

Аралия высокая (аралия маньчжурская)

Народное название «шип-дерево». Небольшое дерево 1,5–5 м высотой, ствол обычно неветвистый, усажен многочисленными острыми шипами. Листья крупные, около 1 м длиной. Цветки мелкие, невзрачные, беловатые. Плоды сочные, костяновидные, почти черные, с 5 косточками.

Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре. Растение широко распространено на Дальнем Востоке, Корейском полуострове и в Северном Китае. Произрастает в виде подлеска в широколиственных лесах. С лечебной целью используют корни аралии, заготавливаемые осенью, начиная с сентября.

В растении обнаружены сапонины, крахмал, углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, небольшое количество алкалоидов, такие важные биологически активные соединения, как аралозиды А, В, С.

Действие: тонизирующее, вяжущее, снижающее уровень сахара крови, *стимулирующее работу сердца, кровоостанавливающее, расширяющее сосуды сердца.*

Настойка корней растения используется при некоторых *нервных расстройствах*, на-

значается внутрь как тонизирующее средство при *умственном и физическом переутомлении, при импотенции.*

В качестве сырья используются корни, заготавливаемые в виде нарезанных длинных цилиндрических кусков 2–4 см в диаметре, снаружи буроватые, внутри беловатые, сильно волокнистые.

Астрагал шерстистоцветковый

Многолетнее травянистое растение высотой 30–40 см из семейства бобовых. Содержит следующие биологически активные вещества: сапонины, флавоноиды, микроэлементы, полисахариды, железо, кальций, фосфор, магний, натрий.

Действие: успокаивающее, вяжущее, потогонное, кровоостанавливающее, снижающее артериальное давление, улучшающее работу печени, отхаркивающее, общеукрепляющее, повышающее половую потенцию.

Лечебный эффект. Применяется при *хронической сердечной недостаточности с отеками.* Настой оказывает благоприятное воздействие во всех стадиях *гипертонической болезни.* Кроме того, его можно применять для лечения сердечно-сосудистой



недостаточности, сопровождающейся нарушением кровообращения в сосудах сердца и приступами стенокардии, а также при *импотенции*.

Собирать траву астрагала следует при цветении, которое у большинства видов наступает в июне-июле, сушить в тени при хорошем проветривании, в сушилках при 40–60°C или на чердаках. Заготавливать дикорастущие виды на одних и тех же участках можно раз в 2–3 года. Хранить высушенную траву нужно в упакованном виде не более 1,5 лет.

Бадан толстолистный

Невысокое многолетнее травянистое растение с мощным горизонтальным корневищем, достигающим значительной длины и от 0,5 до 3,5 см толщины.

Корни и корневища бадана содержат свободные полифенолы, бергенин, сахара, крахмал, фитонциды, аскорбиновую кислоту.

Действие: кровеостанавливающее, вяжущее, противомикробное. Корни и корневища бадана за счет присутствия в них арбутина оказывают антимикробное действие, благодаря большому содержанию дубильных веществ бадан обладает сильным вяжущим действием, вызывает поверхностное уплотнение тканей, что сопровождается



ограничением секреции желез, уменьшением боли и ослаблением воспалительной реакции.

Заболевания, при которых применяется растение: *болевы́е синдромы, гастрит, хронический колит, дизентерия, брюшной тиф*.

Корневища легко вырываются из почвы вручную, их очищают от земли и мелких корешков, промывают водой, режут на длинные куски и сушат. Собирают также некоторое количество листьев. Сбор производят в июне-июле.

Береза повислая

Крупное дерево с белой корой. Листья и веточки голые, усеянные смолистыми железками или бородавочками, душистые. Цветет во время распускания листьев. В почках березы содержится эфирное масло, дубильные вещества, смола, виноградный сахар, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

Действие: желчегонное, мочегонное, кровеостанавливающее, ветрогонное, противомикробное, отхаркивающее, фитонцидное. С косметической целью соком березы обмывают лицо при *угрях и пигментных пятнах*. Настой и отвар почек березы применяют при *отеках сердечного происхождения*, при этом наблюдается отхождение значительного количества мочи и резкое уменьшение отеков даже в тех случаях, когда другие мочегонные средства не помогают. Учитывая возможность раздражающего действия препаратов на почки, при назначении необходимо производить контрольные анализы мочи.

Заболевания, при которых применяют листья березы: *экзема, мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, авитаминозы, желчнокаменная болезнь, гастрит, острый и хронический бронхит, инфекционно-простудные болезни*. В народной медицине спиртовой настой и отвар из березовых почек употребляли при *гастритах, язвенной*

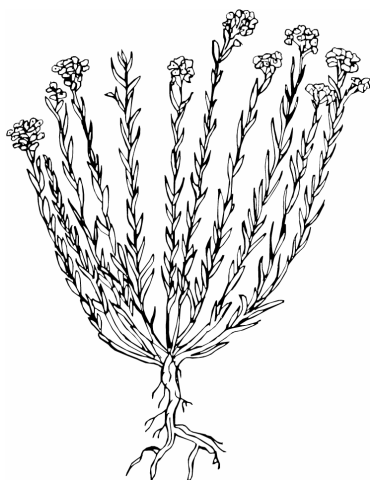
болезни, ревматизме, подагре и при различных кожных болезнях.

Собирают почки весной, в период начала сокодвижения (в марте — апреле, иногда с февраля), когда они набухли, пропитались смолистыми веществами, но не распустились. Заготовку ведут только на лесосеках и в местах массовой рубки березы. При заготовках срезают ветки с почками. Срезанные ветви связывают в небольшие пучки и сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении на холоде в течение 3–4 недель.

Бессмертник песчаный

Называется еще цмин песчаный, желтые кошачьи лапки, желтый цмин, сухоцвет. Многолетнее травянистое растение высотой 15–30 см. Цветет с конца июня до сентября. Встречается в степях на песчаных почвах, по солнечным склонам. На западе заходит в лесостепь и лесную зону, где встречается в сухих изреженных сосновых борах.

Растение содержит такие химические соединения, как флавоноиды, лактоны, сложные эфиры, органические кислоты, витамин К, высокомолекулярные спирты, стероидные соединения, эфирное масло, инозит, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы.



Действие: желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное, спазмолитическое. Биологически активные флавоноиды растения улучшают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот, повышают содержание билирубина в желчи, оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, желчных путей, желчного пузыря, кровеносных сосудов. В цветках обнаружены полисахариды, фармакологическое исследование которых выявило их желчегонное и противовоспалительное действие.

Заболевания, при которых применяют бессмертник: *холецистит, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, мочекаменная болезнь, острый цистит, трудное и болезненное мочеиспускание*. В народной медицине бессмертник применяется еще и при *импотенции*.

С лечебной целью используют соцветия растения, собранные в фазе бутонизации или в самом начале цветения. Сушат сырье на открытом воздухе в тени, под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях.

Боярышник кроваво-красный

Высокий кустарник, реже небольшое деревце с прямыми пазушными колючками, у культивируемых растений колючек мало. Цветет в мае — июне, плодоносит в августе. Боярышник чаще всего встречается в подлеске, в зарослях кустарников, поймах рек, на лугах, опушках, единично или группами. Плоды боярышника содержат флавоноиды, органические кислоты, сахара, витамины, медь, цинк, марганец, железо. Лекарственным сырьем являются и цветки. Плоды и цветки боярышника обладают успокаивающим, желчегонным действием, улучшают работу мышцы сердца, нормализуют ритм сердечных сокращений, умеренно снижают *артериальное давление*, действуют общеукрепляюще. Они