

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

САМАЯ ПОЛНАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



Язык растений

Растения издавна считались воплощением нравственных качеств и чувств людей. Цветы, например, часто использовались для передачи различной информации, если по какой-либо причине об этом нельзя было сказать или написать. Для передачи своих чувств люди особым образом составляли букеты, зашифровывая так свои послания. Конечно, невозможно было ожидать точного понимания смысла послания и получить на него ответ, и прежде всего потому, что при этом следовало учитывать множество разных моментов: преподнесены цветы соцветиями вверх или вниз, убраны шипы или нет, освобождены ли стебли от листьев, находится букет в правой или в левой руке и т.д. Важно было и то, как воспримет человек подарок. Считалось, что, если подаренным цветком дама украшает прическу, значит, она показывает, что предостережение ею понято. Когда же подаренный цветок дама прикалывала на груди, это означало, что она готова отозваться на чувства мужчины.

Чтобы уметь пользоваться языком цветов, нужно знать символическое значение каждого растения. Цветы символизируют следующие чувства и качества.

Название	Значение как символа
Алоэ	горечь от уходящей любви
Амброзия	воскрешение утраченных чувств
Анемон	хрупкость, нежность
Анютины глазки	желание быть постоянно в мыслях любимого
Апельсин (цветы)	изящество, благородство
Астра	зрелая красота
Амарант	бессмертие, в т.ч. и бессмертие чувств
Багрянник	недоверие
Бальзамин	указание на неправомерное
Барвинок	идиллия, светлое воспоминание
Базилик	ненависть

Бессмертник	вечная память
Венерин башмачок	непостоянство, зло под личиной красоты
Вербена	чувствительность, благородство
Водосбор	безрассудство во всем, что касается чувств
Водяная лилия	чистота и непорочность
Вьюнок	покорность и стойкость под ударами судьбы
Гвоздика	непорочность, надменность, гордость
Георгин	пышная элегантность
Герань желтая	трезвый ум
Герань красная	утешение
Герань розовая	предпочтение
Герань коричневая	мольба о встрече
Геоцинт	игра, указание на то, что все сказанное не стоит воспринимать всерьез
Гортензия	бессердечие
Душистый горошек	предстоящая разлука
Жасмин белый	нежность, дружелюбие
Жасмин желтый	элегантность и вкус
Ирис	зашифрованное послание или мольба о встрече
Колокольчик	скорбь о непостоянстве
Кукушкин цвет	пустые обещания
Лаванда	признание в нежных чувствах
Ландыш	скромность, ожидание возвращения счастья

Лимон (цветы)	осторожность, благоразумие
Лотос	погасшая любовь, недоступность
Магнолия	физическое влечение, испытываемое к объекту любви
Мак	желание искать утешение на стороне
Маргаритка	ненависть
Мимоза	чувствительность
Мята	целомудрие
Нарцисс	самолюбование, несбывшиеся надежды
Одуванчик	практичность, искренность всего изложенного
Орхидея	преклонение перед красотой
Первоцвет	юность, естественная грация
Персик (цветы)	нехождение в плену чар любимой
Пион	хвастовство, щегольство
Резеда	исключительность
Роза белая	тихая печаль
Роза красная	страстная любовь
Роза желтая	неверность
Роза «Глория»	поэтичность
Роза розовая	застенчивая любовь, о которой не решаются сказать
Розмарин	воспоминание, подарок на память
Сирень	первая любовь
Тюльпан	холодная красота, влюбленность
Фиалка белая	искренность
Фиалка синяя	скромность
Фиалка желтая	идиллия на лоне природы

Хризантема пышность, приветливый нрав

Шалфей добродетельный характер

В Китае существовал свой язык растений. Здесь преподнесенные в дар ветки деревьев, плоды или цветы имели свое символическое значение, являлись своеобразным посланием, которое открывало истинные чувства дарившего. Так, растения обозначали следующее:

Бамбук — душевную прямоту, желание поговорить откровенно на известную тему.

Лотос — чистоту помыслов в отношении хозяина и членов его семьи.

Магнолия — неизведанные чувства загадочной женской души.

Орхидея — изящество и красоту, признание хозяйки самой красивой женщиной в округе.

Персик — пожелание долгих лет жизни и счастливого супружества.

Хризантема — благородство души, суровые испытания, которые еще предстоит перенести.

Хурма — пожелание хорошего здоровья и радости в жизни.

Сочетание веточек сливы и бамбука — вечную дружбу.

сочетание веточек сливы, бамбука и сосны — дружбу и преданность, помощь друзей в тяжелые времена.

Кроме того, слива, бамбук и сосна символизируют объединение трех основных учений Китая: конфуцианства (сосна), буддизма (бамбук) и даосизма (слива).

Общие рекомендации

Лечебное свойство растений обусловлено наличием в них биологически активных веществ, которые при поступлении в организм человека оказывают на него различное действие. Их принято называть действующими веществами, или действующими началами. Наиболее важные из них — аминокислоты, углеводы, органические кислоты, жирные и эфирные масла, ферменты, витамины, алкалоиды, гликозиды, фенольные соединения и пр.

Лекарственные растения редко используют для лечения в натуральном виде, обычно из них готовят разнообразные лечебные средства, то есть лекарства.

На заводах фармацевтической промышленности из растений получают в чистом виде действующие вещества, которые применяют в виде разных лекарственных форм: растворов, порошков, таблеток, мазей и др. Фабричным способом изготавливают и так называемые галеновые препараты. Галеновые препараты получили свое групповое название по имени древнеримского врача Галены (131 — 211 гг.), предложившего проводить обработку лекарственного сырья с целью максимального извлечения активных веществ и освобождения от значительной части балластных. Первоначально в группу галеновых препаратов входили горчичники, мыла, пластыри, вина и уксусомеды. В дальнейшем к ним причислили настойки, экстракты, медицинские воды, масла, спирты, сиропы. Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких индивидуальных химических веществ, продают в аптеках.

В аптеках в расфасованном виде продают сухие лекарственные растения и их смеси, называемые сборами или чаями.

На момент написания работы (1998 г.) список растительного сырья, разрешенного к продаже в аптеках, включает следующие виды:

[Почки березовые](#), почки сосновые.

Листья [брусники](#), [земляники](#), [крапивы](#), [мать-и-мачехи](#), мяты перечной, подорожника большого, сены, толокнянки, трилистника, шалфея, эвкалипта.

Цветки и соцветия [бессмертника песчаного](#), [боярышника](#), [бузины черной](#), [василька синего](#), липы, [ноготков](#), пижмы, ромашки, тысячелистника, цитварной полыни.

Трава (надземная часть цветущих растений) [багульника болотного](#), [водяного перца](#), [горца почечуйного](#), [горца птичьего \(спорыша\)](#), [душицы](#), [зверобоя](#), [золототысячника](#), пастушьей сумки, полыни горькой, почечного чая, пустырника, сушеницы топяной, тысячелистника, фиалки трехцветной (анютины глазки), хвоща полевого, чабреца, череды трехраздельной, [чистотела](#).

Кора дуба, калины, крушины.

Плоды аниса, [боярышника](#), жостера, [земляники лесной](#), калины, малины, [можжевельника](#), рябины, смородины черной, тмина, укропа огородного, фенхеля, черемухи, черники, шиповника.

Соплодия («шишки») ольхи.

Семена льна, тыквы.

Корень [алтея](#), одуванчика, [солодки](#), щавеля конского.

Корневище (корневище и корневище с корнями в аптечной практике нередко называют корнями) [айра](#), змеевика, лапчатки.

Корневище с корнями [валерианы](#), [девясила](#), [кровохлебки](#), синюхи.

Разное растительное сырье: лycopодий, морская капуста — слоевище ламинарии, столбики с рыльцами кукурузы, чага (березовый гриб), шишки ели обыкновенной.

При самостоятельной заготовке растительного сырья необходимо соблюдать порядок и сроки сбора растений, правила их сушки и хранения.

Для лечения желательно использовать свежесушеные растения, так как при долгом хранении они теряют свои целебные свойства. Никогда не собирайте травы вдоль дорог, железнодорожных путей, около промышленных объектов, в городе. Они накапливают огромное количество солей тяжелых металлов, вредных веществ из промышленных выбросов. Хорошо собирать траву в горах, предгорьях, лесах, на невыпасаемых лугах, давно не паханных пустошах.

Растительное сырье не рекомендуется сушить на солнце, а только в тени под крышей, не давая упасть на него вечерней росе.

Из приобретенного в аптеке или самостоятельно заготовленного растительного сырья в домашних условиях можно готовить только такие лекарственные формы, которые не требуют специального оборудования и сложных аппаратов: водные настои и отвары, спиртовые и водочные настойки, экстракты, соки, порошки, мази, пасты.

Растения, обладающие противопоказаниями и ядовитыми свойствами

Ниже приводится список наиболее употребительных лекарственных растений, использование которых требует осторожности.

Арония черноплодная (рябина черноплодная) — противопоказана при повышенной свертываемости крови, гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, артериальной гипотензии.

Горчица сарептская — противопоказана при туберкулезе легких и воспалении почек.

[Девясил](#) — противопоказан при заболевании почек и беременности.

[Душица обыкновенная](#) — противопоказана беременным.

[Зверобой продырявленный](#) — противопоказан при резко выраженных симптомах нервных заболеваний, при гипертонических кризах, ознобе.

[Кровохлебка лекарственная](#) — противопоказана при беременности.

Ламинария сахарная (морская капуста) — противопоказана при беременности, нефритах, геморрагическом диатезе, крапивнице, хроническом рините.

[Можжевельник обыкновенный](#) — противопоказан при водянке.

Пижма обыкновенная — противопоказана беременным женщинам и маленьким детям.

Подорожник большой — противопоказан при болезнях желудка с повышенной секрецией.

Полынь горькая — противопоказана при беременности и энтероколитах; при длительном (свыше месяца) ее употреблении могут наступить явления интоксикации.

Тимьян ползучий (чабрец) — противопоказан при резко выраженном кардиосклерозе, атеросклерозе сосудов головного мозга, мерцательной аритмии, предынфарктном и постинфарктном состояниях, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, беременности, непереносимости препаратов растения.

Щавель кислый — противопоказан при беременности, заболевании почек, подагре.

При сборе и использовании растений в лечебных целях необходимо помнить, что некоторые из них содержат ядовитые вещества. Эти вещества могут содержаться во всем растении или в отдельных его частях. Токсические свойства большинства растений не теряются при высушивании или термической обработке.

При неправильном использовании и самолечении даже некоторые неядовитые растения могут вызвать отравление.

К наиболее токсичным растениям следует отнести: болиголов крапчатый, вех ядовитый (цикута), волчье лыко, некоторые виды аконита. Тяжелы отравления вызывают ягоды [белладонны \(красавки\)](#), семена [белены черной](#) и дурмана обыкновенного. Известны случаи отравления крушиной ломкой, [чистотелом](#), безвременником, поражения кожи соком борщевика, [чистотела](#).

Недопустимо приготовление в домашних условиях настоев и отваров из растений, содержащих сильнодействующие вещества:

Крестовника плосколистного, скополии карниолийской, софоры японской, термопсиса ланцетного, секуринеги полукустарниковой, мордовника обыкновенного, стефании голой, ипекакуаны (рвотный корень), физостигмы, чилибухи (рвотный орех), живокости сетчатоплодной, паслена дольчатого.

Лекарства из этих растений готовят только в аптеках.

Приготовление лекарственных средств в домашних условиях

Подготовка сырья

Для приготовления лекарственных средств сырье необходимо предварительно измельчить, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее. Обычно размер частиц листьев, цветков и травы не должен превышать 5 мм; стеблей, коры, корней — 3 мм; семян — 0,5 мм. Листья, траву и кору режут на мелкие частички ножницами; корни и корневища режут ножом или дробят в ступке; плоды и семена измельчают на мельничках или оставляют целыми.

При приготовлении многокомпонентных лекарственных средств (чаев, сборов) все составные части измельчают по отдельности, затем их отвешивают или отмеряют в объемных или весовых частях в указанной пропорции; окончательно смешивают на листе чистой бумаги или в стеклянной банке до получения равномерной смеси.

Приблизительное соотношение наиболее употребляемых в домашних условиях весовых и объемных единиц

Одна чайная ложка содержит около 5 г высушенного и измельченного растительного сырья, 1 десертная ложка — 10 г, столовая — 15 г, столовая с верхом — 20 г. Тонкий стакан содержит около 200 мл воды.

Для приготовления лекарственных средств горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. Следует помнить, что в алюминиевой или другой металлической посуде варить травы нельзя во избежание реакции с металлом.

Чтобы процедить готовые средства, нужно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

Настои

Настои — это водные извлечения из тех частей растений, которые сравнительно легко отдают действующие начала (цветки, стебли, листья, плоды).

При приготовлении настоя горячи способом подготовленное указанным выше образом исходное сырье нужно высыпать в посуду и залить кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды, более точная дозировка указана в предписании.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1 : 10, а 1 : 20 или 1 : 30 и т.д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешать, посуду закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 мин. В домашних условиях водяную баню можно заменить стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой. После нагревания сосуд с настоем снять и охлаждать при комнатной температуре в течение часа. Затем настой процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до указанного в предписании объема, компенсируя выкипевшее количество воды. Например, для приготовления настоя из расчета 1 : 10 из 20 г растительного сырья, мы должны получить 200 мл готового настоя. Если после процеживания получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Очень удобно готовить настой горячим способом в термосе. Как правило, для суточной нормы настоя две столовые ложки растительного сырья заливают двумя стаканами крутого кипятка вечером и оставляют на ночь. На следующий день пьют по 1/3 теплого настоя в 3 приема за 30 мин. до еды.

При приготовлении некоторых настоев можно обойтись и без водяной бани. В этом случае измельченные частицы растений залить кипятком, поставить на плиту или в горячую печь и следить, чтобы настой не кипел. Через 15 мин. его снять, охладить и процедить. Такой способ приготовления настоя практически не отличается от заварки обычного чая. Еще проще следующий вариант приготовления настоя: взять одну чайную ложку с верхом сухой травы, залить ее стаканом кипятка, накрыть крышкой, дать постоять 20 мин., процедить и выпить. Пить траву нужно утром натощак за 30 мин. до еды.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные части растений залить соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, накрыть крышкой и настаивать от 4 до 12 час., после чего процедить.

Пьют настои обычно ложками (взрослые — столовыми, дети — чайными) или по 1/2 — 1 стакану (взрослым).

Отвары

Отвары — это водные извлечения из тех частей растений, которые плохо отдают действующие начала и имеют более грубую структуру (кора, корни, древесина, клубни, грубые листья и т.п.). Они требуют более длительной термической обработки.

Подготовленное указанным выше образом растительное сырье залить холодной водой (как правило, в соотношении 1 : 10 для внутреннего и 1 : 5 для наружного употребления), тщательно перемешать и кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане 20—30 мин. Охлаждать отвар при комнатной температуре 10—15 мин., после чего процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно процедить сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров состоит в следующем. Необходимое количество растительного сырья насыпать в посуду, залить сырой водой, перемешать, накрыть крышкой и оставить на ночь при комнатной температуре. Утром смесь поставить на огонь и кипятить под крышкой 5—7 мин. Затем снять посуду с огня и оставить накрытой полчаса, после чего отвар процедить, отжать марлю и добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Применяют отвары так же, как и настои.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время и в теплом помещении, поэтому лучше готовить их непосредственно перед употреблением. Хранить их нужно в темном прохладном месте, лучше в холодильнике, но не более трех суток.

Ежедневная норма приема отвара составляет обычно 1 л. При этом один стакан подогретого отвара пьют натошак, а остальное выпивают в течение дня в четыре приема. Каждый прием через 1 час после еды. И так поступают во все время лечения, ежедневно приготавливая свежий отвар.

Напары

Некоторые специалисты народной медицины рекомендуют готовить из наименее грубых частей растений (цветки, трава, листья, плоды) не настои, напары. Напары готовят почти так же, как отвары. Разница лишь в том, что сырье заливают кипятком и целую ночь парят (томят) в постепенно остывающей духовке. Утром напар процеживают, подогревают и пьют как отвар.

Настойки

Настой — это жидкие лекарственные формы, для приготовления которых применяют 40—70°-ный спирт. В домашних условиях для этого используется водка.

Подготовленное исходное сырье высыпать в сосуд (обычно в стеклянную бутылку, банку и т.п.), залить спиртом соответствующей крепости, закупорить и выдерживать при комнатной температуре обычно в течение 7 суток. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берут такое количество спирта, чтобы получилось 5 частей готовой настойки. Например: из 20 г растения должно получиться 100 мл (около 100 г) настойки.

Через неделю настойку слить, хорошо отжать остатки растений и процедить. Процеженная настойка, независимо от цвета, должна быть прозрачной.

Спиртовые настойки пригодны для длительного хранения (до нескольких лет). Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями (по 10—30 капель), почему и называют такое лекарство «каплями».

Хранить настойки лучше всего в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

Экстракты

Экстракты получают выпариванием в закрытой посуде настоев или отваров, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они более концентрированы. Срок годности

экстрактов несколько длиннее, чем настоев или отваров. Экстракты готовят также и из настоек путем удаления выпариванием части спирта. Назначают экстракты каплями.

Соки

Соки являются наиболее рациональным средством в большинстве случаев лечения лекарственными растениями. С лечебной целью лучше применять свежие соки, не подвергавшиеся термической обработке, так как при кипячении лечебная ценность соков значительно уменьшается. Но сырые соки быстро портятся и их следует употреблять как можно скорее после приготовления. Поэтому у лечащегося должен быть всегда запас свежих овощей, фруктов или ягод, из которых нужно готовить соки, что практически возможно лишь в летний и осенний период. Отрицать лечебную ценность соков, обработанных кипячением (способ горячего разлива) или пастеризацией, не следует, но при этом следует отдавать предпочтение пастеризации.

Качество сока зависит от состояния сырья. Ягоды и другие плоды должны быть в стадии полной зрелости. Для сохранения биологически ценных компонентов и, прежде всего, витаминов, плоды должны быть обработаны не позднее чем через 2 часа после их сбора.

Собранные ягоды и фрукты промыть водой. Некоторые ягоды (например, малину) не моют. Затем сырье измельчают. Ягоды лучше растереть, яблоки и груши — протереть на терке. Листья и траву нарезать ножницами, а корни и клубни — ножом.

Чтобы отжать сок, лучше всего пользоваться прессом или соковыжималкой, можно применять и мясорубку. Для приготовления сока способом горячего разлива удобно использовать соковарку.

Порошки

Порошки — это твердые сухие сыпучие лекарственные формы. Готовят их путем измельчения сырья в ступке. Порошки различают мельчайшие, как пыль, мелкие, как мелкий речной песок, и крупные,

как крупный песок. Мельчайшие порошки применяют для присыпки ран, язв и т.п., а мелкие и крупные принимают внутрь.

Мази

Мази — наружные средства, получаемые путем смешения тонкоизмельченных частей растений с мазевыми основами: вазелином, ланолином, свежим свиным жиром, сливочным или растительным маслом. Мази на растительном масле (подсолнечном, хлопковом, льняном или каком-нибудь другом) или минеральных жирах лучше сохраняются.

Пасты

Пасты — это разновидность мазей, в которых находится 25% и больше порошкообразных веществ. Часто в состав паст входят крахмалы. Пасты, в отличие от мазей, более плотной консистенции и дольше держатся.

Лекарственные сборы

Лечение многокомпонентными лекарственными сборами, как правило, более эффективно, чем одиночными растениями. При составлении сбора необходимо учитывать индивидуальные особенности больного и наличие сопутствующих заболеваний.

При составлении сбора необходимо, во-первых, знать показатели артериального давления и учитывать основную тенденцию его изменения. Например, при составлении сбора для больного холециститом с артериальной гипертонией в сбор включают растения не только желчегонные, но и с гипотензивным действием, иначе лечение может спровоцировать гипертонический криз, ухудшить общее состояние.

Во-вторых, следует учитывать склонность к запорам либо поносам и включать сырье слабительного или вяжущего действия.

В-третьих, некоторые растения действуют на мускулатуру матки и могут быть опасны для беременных. Растительные сборы и средства не рекомендуется принимать во время менструаций.

Часть растительных средств может вызвать аллергическую реакцию организма. В этих случаях надо начать со сбора из 2—3 компонентов и через 5—7 дней добавлять в сбор по одному растению, чтобы выявить аллерген.

Целебные средства, приготовленные из растений, обладают многосторонним действием на человеческий организм, что оправдывает применение одних и тех же трав для лечения различных заболеваний. Предусмотреть нежелательное побочное действие лекарственных растений может только врач после всестороннего обследования больного.

Лекарственные сборы могут содержать до нескольких десятков растений, но чаще всего число компонентов от 3 до 7 растений. Необходимо учитывать, что из-за постоянных перебоев в снабжении аптечных учреждений необходимым растительным сырьем и сложности самостоятельной заготовки нужных растений, сборы, включающие небольшое число компонентов, более доступны, чем многокомпонентные.

Существуют разные рекомендации по использованию лекарственных сборов. В случае хронических заболеваний лекарственные средства обычно принимают в течение одного месяца с последующим 5—10-дневным перерывом или в течение 2—3 месяцев с последующим двухнедельным или месячным перерывом. При необходимости непрерывно принимать сбор в течение 2—3 месяцев целесообразно иметь 3—4 сбора разных растений одинакового направления воздействия на организм и, во избежание привыкания к ним, чередовать каждый из сборов, меняя после каждых 10—15 дней в протяжении указанного периода, а затем делать перерыв.

Обычно при лечении лекарственными растениями улучшение наступает через несколько дней, но стойкий эффект удается достичь лишь при длительном (не менее полугода) и регулярном применении трав. Отсутствие положительного эффекта в течение 2—3 недель является, как правило, основанием для замены сбора.

Курс лечения сборами должен определять лечащий врач при постоянном наблюдении за здоровьем больного.

Лекарственные чаи

Автор: Гурницкая Ядвига

Есть травы, которые лечат одну болезнь, но есть и такие, которые оказывают благотворительное влияние на весь организм, не вызывая при этом никаких побочных явлений. К таким травам относится все еще недооцененная [ромашка аптечная](#). Ее необходимо иметь в каждом доме, особенно если в нем есть дети или люди пожилого возраста. Ромашка аптечная содержит эфирное масло, в состав которого входят азулен, органические кислоты, глюкоза, а также витамин С, каротиноиды и минеральные. Ромашка полезна во многих случаях, в первую очередь при простудах. Она оказывает потогонное, спазмолитическое, обезболивающее, антисептическое, заживляющее и восстанавливающее действие. Улучшает процесс пищеварения, способствует отхаркивающему действию. Улучшает процесс пищеварения, способствует отхождению газов и мочеотделению, а иногда помогает при аллергических заболеваниях. Ванны из ромашки полезны грудным детям. Настой из ромашки должны регулярно пить пожилые люди, она показана при печеночной недостаточности и некоторых женских болезнях.

Настой готовят следующим образом: 1 чайную ложку цветков ромашки заливают стаканом кипятка, накрывают и настаивают 15 минут. Пьют 3 раза в день по 1/4 стакана.

Прекрасным бодрящим и одновременно лечебным средством является настой из мяты перечной. Этот настой оказывает согревающее, спазмолитическое, желчегонное, желчеобразующее и дезинфицирующее действие. Улучшает работу желудка, возбуждает аппетит. Мята содержит эфирные масла, в том числе ментол, дубильные вещества, витамин С и провитамин А.

Настой готовят, заливая 1 чайную ложку травы стаканом кипятка.

Мелисса лекарственная (лиманная мята) отличается приятным лимонным запахом. Она содержит эфирные масла, дубильные вещества, органические кислоты, сахара и минеральные соли. Мелисса — средство спазмолитическое, успокаивающее; ее

применяют при неврозах, неврастении, повышенной нервной возбудимости и вызванной ею бессоннице. Прекрасно помогает при желудочных заболеваниях на нервной почве.

Принимают мелиссу чаще всего в виде настоя: 1 чайную ложку мелиссы заливают стаканом кипятка, настаивают и пьют 3 раза в день по полстакана.

И вкусен и полезен чай из соцветий липы. Эти соцветия, отличающиеся сильным медовым запахом, содержат дубильные вещества, слизь, пектины, флавоноиды, органические кислоты, минеральные соли — магний, а также эфирные масла, сахара и некоторые витамины. Настой из липы обладает потогонным и жаропонижающим свойствами, его следует пить при простудах, ангинах, а также заболеваниях почек, мочевого пузыря, при неврозах.

Настоя готовят следующим образом: 1 чайную ложку сухих соцветий заливают стаканом кипятка, настаивают и пьют 3 раза в день по полстакана.

Молодым людям, страдающим угревой сыпью, рекомендую регулярно пить настой из фиалки трехцветной, то есть из анютиных глазок, а также протирать лицо настоем из [зверобоя](#). Фиалка трехцветная регулирует и улучшает обмен веществ, нередко нарушающихся в период полового созревания, а зверобой обладает вяжущим и противомикробным действием. Фиалка трехцветная и зверобой иногда продаются в одноразовых пакетиках, что очень удобно.

Кроме того, фиалку трехцветную можно использовать как потогонное и мочегонное средство, а также при бронхите и сухом кашле.

Настоящий кладезь здоровья — [крапива двудомная](#), содержащая ценные коротиноиды, флавоноиды, большое количество хлорофилла, витамины С и А, минеральные соли (калий, кальций, железо), дубильные вещества, жиры, углеводы и белки. Ее ценят за кроветворные и мочегонные свойства. Крапива двудомная способствует улучшению обмена веществ и уменьшению чрезмерного потоотделения. Крапиву рекомендуют принимать и при малокровии и анемии. Наиболее ценна, естественно, молодая свежая

крапива, из которой или выжимают сок, или же добавляют ее свежие листья в салат. Отвар из сушеных листьев крапивы пьют в виде чая полстакана 3 раза в день.

Готовят этот чай (настой) так: 1 чайную ложку крапивы заливают стаканом горячей воды и кипятят на медленном огне 15 минут.

И все же, прежде чем пить лекарственные травы, особенно готовые сборы, советую проконсультироваться с врачом.