

ТРАВЫ ДАДУТ ЗДОРОВЬЕ

ДОСТОЯНИЕ РОССИИ –
ТРАВЫ СИБИРИ И АЛТАЯ

Сибирь еще богата чистыми травами. Травы, приобретенные в аптеках, магазинах здоровья обычно готовы к применению – безопасны по физико-химическим и микробиологическим показателям, по содержанию токсичных элементов, микотоксинов и радионуклидов. Указаны способы приготовления.

ОСОБО ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ на травы, подготовленные сибирским центром «Здоровье через питание» - практически все собрано в Сибири и на Алтае, указаны способы приготовления, соответствуют действующим техническим регламентам.

АИР
АЛТЕЙ
АНИС, ПЛОДЫ
АРАЛИЯ МАНЧЖУРСКАЯ
БАДАН, ЛИСТ
БАДАН, КОРЕНЬ
БЕССМЕРТНИК, ЦВЕТКИ
БЕРЕЗА, ЛИСТ
БОЯРЫШНИК, ЦВЕТКИ
БОЯРЫШНИК, ПЛОДЫ
БРУСНИКА, ЛИСТ
БУДРА
БУЗИНА, ЦВЕТКИ
БУЗИНА, ПЛОДЫ
БУКВИЦА
ВАЛЕРИАНА
ВАСИЛЕК, ЦВЕТКИ
ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ, ЛИСТ
ВЕРЕСК
ВОЛОДУШКА
ГАЛЕГА – КОЗЛЯТНИК
ГИБИСКУС (КАРКАДЭ), ЦВЕТКИ
ГИНКГО БИЛОБА
С ПЛ. ШИПОВНИКА
ГРУШАНКА
ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ
ДЕВЯСИЛ
ДЕРБЕННИК
ДИОСКОРЕЯ, КОРЕНЬ
ДУШИЦА
ДОННИК
ДЯГИЛЬ
ЖЕНЬ-ШЕНЬ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА
ЖИВУЧКА
ЗВЕРБОЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА
ЗЕМЛЯНИКА, ЛИСТ
ЗИМОЛЮБКА, ЛИСТ
ЗОЛОТАРНИК
ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК
ЗОПНИК
ЗЮЗНИК
ИВА БЕЛАЯ, КОРА
ИСЛАНДСКИЙ МОХ
ЕЖЕВИКА, ЛИСТ
КАЛЕНДУЛА, ЦВЕТКИ
КАЛИНА, КОРА
КАРКАДЕ, ЛЕПЕСТКИ
КАШТАН КОНСКИЙ, ЦВЕТКИ
КИПРЕЙ
КЛЕВЕР
КОПЕЕЧНИК ЧАЙНЫЙ
(КРАСНЫЙ КОРЕНЬ)
КОРОВЯК
КОРА ДУБА
КОРА КРУШИНЫ
КОРА ОСИНЫ
КРАПИВА, ЛИСТ
КРОВОХЛЕБКА
КУКУРУЗА, РЫЛЬЦА
КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ
ЛАБАЗНИК, ЦВЕТКИ
ЛАВАНДА
ЛЕВЗЕЯ (МАРАЛИЙ КОРЕНЬ)



С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА
ЛЕН МАСЛИЧНЫЙ
ЛАПЧАТКА БЕЛАЯ
ЛАПЧАТКА (КАЛГАН)
ЛИПА, ЦВЕТКИ
ЛОПУХ
ЛИМОННИК С ПЛОДАМИ
ШИПОВНИКА
ЛЮЦЕРНА
МАЛИНА, ЛИСТ
МАНЖЕТКА
МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ, КОРЕНЬ
МАТЬ-И-МАЧЕХА
МЕДУНИЦА
МЕЛИССА
МОЖЖЕВЕЛЬНИК, ПЛОДЫ
МЯТА
ОДУВАНЧИК
ОРТИЛИЯ ОДНОБОКАЯ (БОРОВАЯ МАТКА)
ОЧАНКА
ПАНЦЕРИЯ ШЕРСТИСТАЯ
ПАСТУШЬЯ СУМКА
ПИЖМА
ПОДОРОЖНИК, ЛИСТ
ПОДСОЛНУХ, КОРЕНЬ
ПОЧКИ БЕРЕЗОВЫЕ
ПУСТЫРНИК
РАСТОРОПША
РЕПЕШОК
РОДИОЛА ЧЕТЫРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ
(КРАСНАЯ ЩЕТКА)
РОДИОЛА РОЗОВАЯ
(ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ
С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА)
РОМАШКА, ЦВЕТКИ
РЯБИНА КРАСНАЯ, ПЛОДЫ
САБЕЛЬНИК

СЕННА
СИНЮХА ГОЛУБАЯ, КОРЕНЬ
СИНЮХА ГОЛУБАЯ, ЛИСТ
СМОРОДИНА, ЛИСТ
СОЛОДКА
СОЛЯНКА ХОЛМОВАЯ
СОСНА, ПОЧКИ
СОФОРА ЯПОНСКАЯ, ПЛОДЫ
СПОРЫШ
СТВОРКИ ФАСОЛИ
СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ
ТАТАРНИК
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК
ТОЛОКНЯНКА, ЛИСТ
УКРОП, ПЛОДЫ
ФЕНХЕЛЬ, ПЛОДЫ
ХВОЩ ПОЛЕВОЙ
ХМЕЛЬ, ШИШКИ
ЦИКОРИЙ, КОРЕНЬ
ЦИКОРИЙ, ТРАВА
ЧАБРЕЦ
ЧАГА
ЧЕРНИКА, ПОБЕГИ И ЛИСТЬЯ
ЧЕРЕМУХА, ЯГОДЫ ЦЕЛЫЕ
ЧЕРЕМУХА, ЯГОДЫ МОЛОТЫЕ
ЧЕРЕДА
ШАЛФЕЙ
ШИПОВНИК, КОРЕНЬ
ШИПОВНИК, ПЛОДЫ
ШИКША (ВОДЯНИКА ЧЕРНАЯ)
ШЛЕМНИК БАЙКАЛЬСКИЙ
ЭВКАЛИПТ
ЭЛЕУТЕРОКОК С ПЛОДАМИ
ШИПОВНИКА
ЭХИНАЦЕЯ
ЯРУТКА ПОЛЕВАЯ

Травы на даче по змеиногогорскому тракту в г. Барнауле (Алтай)

Поддержать здоровье, при желании, можно буквально подручными средствами.

На горе, в километре от тракта, на даче в качестве дикоросов-сорняков хорошо растут: пустырник, мята, лопух, валериана, одуванчик, чистотел, пастушья сумка, подорожник, володушка, фиалка трех-

цветная, алтей, клевер, крапива, ромашка аптечная, тысячелистник, череда и т.д.

С надеждой, что найдется время для поддержки здоровья, посажены рябина обыкновенная, боярышник, малина, смородина ежевика, липа, лимонник, курильский чай, девясил, коровяк, пижма, кровохлебка, ноготки, манжетка, хмель, эхинацея, лабазник, укроп, фасоль.

Прочитайте характеристики этих растений

Вы поймете, что их незамедлительно надо использовать при повседневном питании.

Если Вы не собрали травы на даче или в лесу, то ищите их в аптеках и магазинах здоровья.

Но не забывайте о консультациях с врачом для большей пользы здоровью.

**АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ**

Алтей используют при заболеваниях верхних дыхательных путей и органов пищеварения. **Отвар** готовят горячим способом из 6 г (2 стол. ложки) на 0,2 л воды на водяной бане. Принимают в горячем виде по 75-100 мл 3-4 раза в день после еды.

Приготовление холодным способом: 6-8 г измельченного корня заливают холодной кипяченой водой на 1 ч., периодически взбалтывая, процеживают, добавляют сахар или мед, принимают по 30 мл каждые 2 ч.

**БОЯРЫШНИК, ПЛОДЫ**

Применяют при функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой и нервной систем, климактерических жалобах, гипертиреозе и тахикардии, гипертонической болезни I – II ст., при бессоннице, повышенной возбудимо-

сти, для снижения концентрации холестерина в крови и улучшения общего состояния. **Особенно полезны лицам пожилого возраста с явлениями общего, коронарного и церебрального атеросклероза.**

Отвар: 1 ст. л. плодов заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа на горячей плите, не доводя до кипения. Принимать по 3 ст. л. 3 – 4 раза в день до еды. **Чай:** 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, нагревать 15 мин. в кипящей воде, охлаждать 45 мин. Принимать по 100 мл за 30 мин. до еды 2 – 3 раза в день.

**ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ**

Находит широкое применение при заболеваниях печени и желчных путей: секреция желчи увеличивается на 40-50%. При заболеваниях желудка (язвенная болезнь, гастриты, особенно со сниженной секрецией), поджелудочной железы и кишечника нормализует сосудистую проницаемость, уплотняет сосудистую стенку.

Настой, отвар, чай готовится из 6-8 г (2 стол. ложки) на 200 мл воды, принимается по 75-100 мл 3 раза в день перед едой.

Водочную настойку 1:10 принимают по 25 капель на 50 мл воды 3 раза в день до еды.

**ДЕВЯСИЛ**

Применяют при желудочно-кишечных заболеваниях для обезболивания, восстановления нормальных процессов пищеварения, снижения воспалительных процессов, для ускорения заживления ран. Применяют при заболеваниях дыхательных путей и бронхитах, пневмонии, кашле. При заболеваниях печени и желчного пузыря, для повышения выведения желчи. Обладает противоглистными свойствами.

Отвар: 2 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин., охладить 10 мин., процедить. **Принимать по 1/2 стакана** 2 – 3 раза в день за 1 час до еды. **Настой** – 2 ч. л. залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. **Принимают по 1/2 стакана** 4 раза в день за 30 мин. до еды.

ЕЖЕВИКА

Молодые листья применяют в качестве вяжущего, противовоспалительного и гипогликемического средства.

Настой или отвар из 10 г на 250 мл воды (дневная доза) внутрь назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, токсикоинфекциях, как потогонное при простуде. Полезна при сахарном диабете. В виде полосканий – при ангине, фарингите, стоматите.



ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ (РОДИОЛА РОЗОВАЯ)

Адаптоген. Стимулирует умственную и физическую работоспособность, способствует быстрому восстановлению сил после больших нагрузок, повышает устойчивость к инфекциям. Применяют также при вегетативной дистонии, гипотонии, импотенции, сахарном диабете, туберкулезе.

Настойка, приготовляемая в домашних условиях: 1 часть родиолы на 5 или 10 частей (40% спирта или водки). Настаивать 15 дней. Принимать по 10 – 15 капель 2 – 3 раза в день. Курс 2 – 3 недели. В виде настоев и отваров рекомендуется применять в сборах.



ЦВЕТКИ НОГОТКОВ (КАЛЕНДУЛА)

Понижает артериальное давление, замедляет ритм сердца, усиливает действие печени и поджелудочной железы. Применяют при гастритах, язвенной болезни, гепатитах, холециститах, стоматитах, пародонтозе, в гинекологии. При вегетососудистой дистонии и гипертонии, при головокружении, сердцебиении, аритмии и др. длительное время.

Настой: 20 г цветков (2 ст.л.) на 200 мл горячей воды. Принимать в теплом виде по 1 ст. л. 2 – 3 раза в день.

Настой для наружного применения: 5 г на 200 мл воды (полоскание, промывания, примочки при конъюнктивитах и ожогах).

Противопоказания: сосудистая гипотония. При употреблении настоев избегать острых и соленых блюд.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ КРАСНЫЙ

В народной медицине используют при церебральном атеросклерозе, шуме в ушах, для предупреждения развития весенней усталости, при ревматизме, легочных заболеваниях, одышке, общих недомоганиях, головной боли. Водным настоем промывают глаза, раны, ожоги.

Настой: 1 ст.л. (3 г) на 1 ст. кипятка (дневная доза).

Настойка: 40 г на 0,5 л 40% спирта (настаивается 10 дней). Принимают по 1 ст.л. перед обедом и перед сном.



КОРОВЯК ГУСТОЦВЕТКОВЫЙ

Цветки назначаются при патологии бронхолегочного аппарата, желудочно-кишечного тракта, воспалении полости рта и глотки. Корень коровяка считается хорошим диуретическим средством и полезен при почечно-каменной болезни и подагре.

Настой, приготовленный из 2-3 чайных ложек на 200 мл кипятка в течение 30 мин., пьют 3-4 раза в день по 75 мл.



КРОВОХЛЕБКА, КОРЕНЬ

Используют при раке молочной железы, эрозии, шейки матки, фибромах матки, при трихомонадных кольпитах. Улучшает состояние при токсическом гепатите. Является высокоактивным капилляроукрепляющим средством. Наружно – для заживления ран, порезов, тропических язв.

Отвар: 6 – 8 корней (2 ч.л.) на 250 мл воды принимать внутрь по 1 ст.л. 5 – 6 раз в день после еды.

Возможна индивидуальная непереносимость. Может тормозить перистальтику кишечника (спровоцировать запор).

КУРИЛЬСКИЙ ЧАЙ

Курильский чай устраняет кишечный дисбактериоз у детей, положительно влияет на обмен веществ, обладает мочегонным и дезинфицирующим мочевые пути действием. В народной медицине растение популярно при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, женской половой сферы; наружно – при лечении ран, воспалительных заболеваниях полости рта.

Настой, приготовленный из 1-2 стол. ложек на 200 мл воды, принимают по 75 мл 3 раза в день перед едой.



КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Водные извлечения повышают эпителизацию слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта. **Уменьшает интоксикацию при злокачественных опухолях.** Местно, в виде примочек и орошений, назначают для улучшения эпителизации при ожогах, экземе, трофических язвах и др. заболеваниях кожи. В виде полосканий – при заболеваниях ротоглотки, втираний – при облысении и себорее головы.

Настой из 10 г (2 стол. ложки) на 200 мл принимают по 50-75 мл 3-5 раз в день до еды. Для втираний, примочек концентрацию увеличивают до 3 стол. ложек. **Семя крапивы издревле считается возбуждающим половую функцию у мужчин.**



ЛАБАЗНИК, ВЯЗОЛИСТНЫЙ

Благоприятно действует при атонии кишечника и при тахикардии. Оказывает успокаивающее и противосудорожное действие, снижает капиллярную проницаемость и уменьшает образование эрозии и язв в желудке. **Полезен при злокачественных опухолях.**

Настой: 10:200 принимают внутрь по 75 – 100 мл 3 раза в день за 15 мин. до еды; при респираторных заболеваниях – в горячем виде – по 100-150 мл несколько раз в день.



ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Повышает физическую и умственную работоспособность, остроту зрения, снимает действие снотворных

препаратов, усиливает желудочную секрецию. Полезен при гипотонических состояниях, после длительных и тяжелых инфекционных заболеваний, операций. При передозировке возможно перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой системы. Нельзя применять при бессоннице, гипертонии, нервном возбуждении, нарушениях сердечной деятельности.

Настойку из плодов лимонника 1:5 принимают внутрь по 20-30 капель натошак или через 4 ч. после еды, 2-3 раза в день, в течение 20-25 дней.



ЛОПУХ БОЛЬШОЙ, РЕПЕЙ

Отмечена противоопухолевая и иммуностимулирующая активность, кровоочистительное действие. Стимулирует общий обмен веществ. Помогает при сахарном диабете. Наружно – при экземе, зуде, фурункулезе, для полосканий рта и глотки при воспалительных процессах.

Отвар: 15 г корня (1 ст. л.) на 1 стакан воды (200 мл) по ¼ стакана 3 – 4 раза в день.

Настой. 1 ч.л. (5 г) залить 2 стаканами кипятка и оставить на ночь. Процедить настой – суточная доза.

Отвар для наружного применения: 2 ст. л. лопуха на 0,5 л воды, кипятить 30 мин. использовать для полоскания и примочек.



МАНЖЕТКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Употребляют при туберкулезе легких, бронхитах, язвенной болезни желудка, поносе, сахарном диабете, при водянке, болезнях печени и почек, кровотечениях, грыже и золотухе. Полезна как сердечно-сосудистое средство при аритмии, стенокардии, инфаркте миокарда.

Наружно делают припарки на припухшие места и при вывихах, используют как ранозаживляющие.

Настой: 3 ст. л. на 500 мл кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.



МЕЛИССА

Применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, вздутии и спазмах кишечника, при бессоннице, невротических состояниях, мигрени.

Полезна при болезненных менструациях, повышенной половой возбудимости, заболеваниях ротоглотки и кожи. **Хорошее сердечное средство (уменьшает одышку, приступы тахикардии, боли в сердце).**

Настой: 10:200 внутрь принимают по 75 – 100 мл 3 – 4 раза в день до еды.



МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Настои ягод применяются в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудных заболеваниях. Готовится настой или чай 20:200, пьют по 2-3 стакана в течение 1-2 ч., в теплом или горячем виде.

Отвар из листьев (2-3 стол. ложки на 200 мл воды) назначают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами, верхних дыхательных путей, наружно – при заболеваниях десен, кожи, а также в качестве витаминного напитка



МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Применяется при чувствительности к перемене погоды. Полезна пожилым при лечении сухости рта.

Стимулирует сердечную деятельность, успокаивает головную боль, уменьшает зуд кожи. Наружно (обмывания, компрессы, ванны) назначается при аллергических и воспалительных поражениях кожи, зудящих дерматозах и др.

Настой: 1 ст. л. на 200 мл воды, принимают внутрь по 75 мл 3 – 4 раза в день за 15 мин. до еды. Возможна сонливость при больших дозах. Возможна индивидуальная непереносимость. Осторожно применять больным аллергией и бронхиальной астмой.



ОДУВАНЧИК, КОРНИ

Называют «жизненный эликсир». Применяют для улучшения пищеварения при гастритах со сниженной кислотностью, энтероколитах, при нарушении обмена веществ (ожирение, подагра, диабет). Уменьшает содержание холестерина в крови. Отбеливает печеночные пятна на коже.

Настой: 10 г на 200 мл горячей кипяченой воды. Нагреть в кипящей воде 15 мин., охладить 45 мин., процедить. Объем довести до 200 мл. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 – 4 раза в день за 15 мин. до еды.



ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Сок подорожника тормозит метастирование опухолей, положительно влияет на иммунитет. В клинических наблюдениях отмечено улучшение самочувствия больных раком желудка 3-4 стадии при использовании подорожника. Водный настой издавна применяется при раке желудка. Благоприятно влияет при атеросклерозе. Настой из листьев подорожника является одним из лучших отхаркивающих средств при острых и хронических заболеваниях бронхолегочной системы. Настой назначают при воспалительно-дистрофических, эрозивных и язвенных процессах в желудке и кишечнике.

Настой, отвар 10: 200 принимают по 75-100 мл 3-4 раза в день за 15 мин. до еды. Курс лечения 4 недели.



ПУСТЫРНИК

Успокаивает, замедляет ритм сердца, увеличивает силу сердечных сокращений, снижает артериальное давление. Применяют при неврозах, стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, тиреотоксикозе, плохом сне, климактерических жалобах, при сердечно-сосудистой недостаточности I – II степени.

Настой: 15 г (2 ч.л.) заварить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1 чайной ложке 3 – 5 раз в день до еды. Длительность приема до 2 месяцев.

Противопоказания: артериальная гипотензия, брадикардия



РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Поливитаминозное средство. В народной медицине сироп, сваренный из 1 кг плодов и 600 г сахара, считается хорошим слабительным и мочегонным средством и применяется при запорах, а также камнях в мочевыводящих путях. Свежий сок пьют при анацидных гастритах, заболеваниях печени и сердца, простуде. Дозировка от 2 чайных до 2 ст. л. в сутки.



РОМАШКА АПТЕЧНАЯ, ЦВЕТКИ

Старое природное средство. Улучшает дыхание. Полезна при судорогах и при задержке месячных, при мигрени и неврозах. Применяют при простуде как жаропонижающее и потогонное. Чай пьют против усталости и переутомления. Наружно применяют при ангине, тонзиллите, стоматите, пародонтозе, экземе, против перхоти и выпадения волос.

Горячий настой: 6 г (2 ст. л.) заварить в 1 стакане кипятка. Пить по 1/3 стакана 3 – 4 раза в день.

Чай из ромашки: 1 ст. л. (3 г) настоять в течение 30 мин. в 1 стакане кипятка и пить как чай (суточная доза). Курс – 2 – 3 месяца.

Наружно: 2 ст. л. цветков настоять в 2 стаканах кипятка в течение 1 часа. Полоскавание, промывание, примочки.

Травы, которых мало, но найти можно

МАРЕНА КРАСИЛЬНАЯ, КОРЕНЬ

Помогает при почечно-каменных и желчной-каменных недугах, способствует разрыхлению мочевых корней. Помогает при подагре. С пользой пьют при злокачественных опухолях.

Настой: 1 ч.л. на 1 стакан холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Еще раз залить 1 стаканом воды, через 15 мин. процедить. Смешать обе фракции и выпить в течение дня.

ЗЮЗНИК ЕВРОПЕЙСКИЙ

Успокаивающее и болеутоляющее средство при неврозах, при аритмиях. Полезно при бессоннице, помогает при гастритах.

Настой: 10:200. пить по 75 – 100 мл 3 раза в день.

ЖИВУЧКА ПОЛЗУЧАЯ

Успокаивает при нервных расстройствах, улучшает обмен веществ. Отвар хорош для укрепления волос. В свежем виде добавляют в салаты.

Отвар: 8 г на 200 мл воды.

Пить по 2 ст. л. 5 раз в день.



ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Помогает при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Полезен при подагре. Хорошо успокаивает, помогает при бессоннице.

Настой: 3 ч.л. на 400 мл. кипятка.

Настоять 2 часа, процедить.

Пить по 100 мл 4 раза в день.

ЯРУТКА ПОЛЕВАЯ

Замечательная трава, растущая в посевах как сорняк. **Снижает кислотность желудочного сока. Особо ценится за помощь при головных болях и при шуме в голове.** При простуде разжижает густую и слизистую мокроту. **С ЯРУТКОЙ ПОЛЕВОЙ ХОРОШО СНИЖАТЬ ВЕС.** Настой травы увеличивает выделение пота и мочи и возбуждает половую функцию. **ОСТОРОЖНО!** Отвар травы обладает abortивным действием. Листья съедобны, добавляются в салаты как витаминное и дезинфицирующее средство.

Настой: 1,5 ст.л. на 250 мл. кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить по 1 ч.л. 4 – 5 раз в день. Порошок по 0,3 г 4 раза в день при половом бессилии.

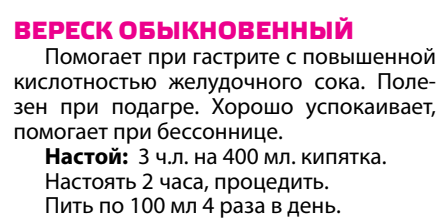


ТРАВА ИЗВЕСТНАЯ, НО НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТАЯ – ПАСТУШЬЯ СУМКА

Лучший помощник при расстройствах обмена веществ. Усиливает перистальтику кишечника. Снижает давление. Кровоостанавливающее средство при любых внутренних кровотечениях, особенно маточных.

Пищевое растение: идет в салаты. Делают пюре.

Настой: 10 г на 200 мл. воды по 1 ст.л. 3 раза в день.



Обратите внимание на травы

Успокаивают и улучшают сон, оздоравливают сердечную и нервную системы травы буквица, золотарник, лаванда, люцерна, пустырник, синюха голубая, сушеница топяная, шлемник байкальский.



ЛАВАНДА КОЛОСОВАЯ LAVANDULA SPICA L.

Обладает успокаивающим нервную систему действием, способствует устранению спазм гладкой мускулатуры. Принимают при нервной возбудимости, неврастении, бессоннице, сердечных неврозах, мигрени, болях в животе, метеоризме. Полезна также при хронических гепатитах, холецистите, гастритах, в период климакса. Наружно – при стоматите.

Настой: 2 ст.л. на 500 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 100 мл 3 – 4 раза в день.



СИНЮХА ГОЛУБАЯ, КОРЕНЬ POLEMONIUM COERULEUM L.

По успокаивающему действию превышает валериану в 8 – 10 раз. Успокаивает нервную систему при различных нервных заболеваниях и психических расстройствах. Хорошее отхаркивающее средство, особенно при хронических застарелых бронхитах, бронхопневмонии. В сборе с сушеницей топяной хорошо помогает при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки. Снижает количество холестерина в крови, снижает артериальное давление, увеличивает скорость свертывания крови.

Отвар: 15 г на 200 мл кипятка кипятить на водяной бане 30 мин., охладить 10 мин. принимать по 1 ст.л. 3 – 5 раз в день после еды.



ЛЮЦЕРНА MEDICAGO SATIVA L.

Успокаивающее средство при нервных расстройствах. Употребляют также при мигрени, усиленном сердцебиении. Помогает при пневмонии. Пьют также от кашля. Полезна при заболеваниях почек и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Настой: 1 ч.л. на 250 мл кипятка. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.



ЗОПНИК PHLOMIS TUBEROSA L.

Положительно действует на сердечно-сосудистую систему. **Помогает нормализовать желудочную секрецию при хронических гастритах** (повышает кислотность желудочного сока при гипацидных состояниях, а при гиперацидных состояниях снижает ее.) помогает при хроническом гепатите, холецистите, язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки.

Настой: 1 – 2 ст.л. на 200 мл кипятка, настоять 4 часа (дневная доза).

Настойка: 1:10 на водке. Принимать по 20 капель 3 раза в день до еды.

НА ЗАМЕТКУ!

Доказавшие эффективность противоопухолевые и уменьшающие интоксикацию у больных с опухолями травы: **бадан, буквица, кипрей, репешок, татарник колючий, лопух и подорожник большие, эхинацея, чага, крапива.**



БУКВИЦА

Помогает при вегето-сосудистой дистонии. Применяют как успокаивающее средство, при головных болях, головокружении, при гипертонии, при атеросклерозе. **Улучшает обмен веществ.** Помогает при нарушениях менструального цикла. Помогает при подагре, при воспалениях почек и мочевого пузыря, при новообразованиях. **При болезнях желудка снижает секрецию кислоты.** Буквица хороша для пожилых как иммуностропное и кровоочищающее средство. 2 – 3 курса в год.

Настой: 5 г на 500 мл кипятка, настоять 2 часа по 100 мл 3 – 4 раза в день. !!! **В СБОРАХ НЕ ПРИМЕНЯТЬ.**



ДИОСКОРЕЯ КАВКАЗСКАЯ ПОМОГАЕТ ПРИ ВСЕХ ВИДАХ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

Уменьшает концентрацию холестерина в крови и отложения жиров в артериях, в печени, на коже и на роговице глаз. Снижает артериальное давление. Улучшает функцию сердца, расширяет периферические сосуды. Увеличивает диурез. **Помогает при сочетании атеросклероза с гипертонией.**

Отвар: 15 г измельченного корня буквицы на 300 мл воды, кипятить 20 мин. на малом огне. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 50 мл 6 раз в день 20 – 30 дней. Затем перерыв 10 дней.



Из истории Сибири

Сибиряки очень рано начинали включать в питание детей различные растения.

Ребенку давалась соска из измельченных трав и корешков или просто очищенный корень солодки. Может быть, это тоже один из истоков легендарного здоровья сибиряков. Сибирский центр «Здоровье через питание», опираясь на

народные детские чаи, разработал серию чаев «Леканька» из детских пищевых растений. Чай вкусные, приятные и полезные.

Пользуйтесь предложенными чаями, наблюдая за состоянием ребенка. Однако, только предлагаемые чаи не смогут решить серьезные проблемы со здоровьем. Не забывайте о возможностях и рекомендациях врачей.

О воспитании

7/19
стр.

С детства надо закладывать привычку и любовь к физическим нагрузкам, к умеренности в еде, к сдержанности в поведении, отвращение к табаку и алкоголю. Если с детства этих привычек нет, то выработать их потом сложно.

Но если мы воспитанием у детей полезные привычки, они получают продление жизни с возможностями испытать радости жизни и испытать главную радость – радость победы над собой.



Чай «Леканька»

Продукция произведена согласно требований технического регламента Таможенного союза «О безопасности пищевой продукции» ТР ТС 021/2011. В приложении № 8 к ТР ТС 021/2011 указаны растения, которые можно использовать при производстве детских травяных чаев (чайных напитков) для детей раннего возраста.

Из разрешенных детских

пищевых растений с опорой на народный опыт составлено 7 видов чаев. Предлагаются вкусные чаи, пригодные для повседневного применения. Чаи заваривают как обычный чай для взрослого человека.

Пьют согласно индивидуальным особенностям.

Дети должны употреблять травяных чаев меньше, чем взрослый человек.

Особенности детских чаепитий

Народный и научный опыт дает следующие рекомендации. Подбор дозы для ребенка в соответствии с возрастом: от 7 до 14 лет – 1/2 нормы; от 4 до 7 лет – 1/3 нормы; от 3 до 4 лет – 1/6 – 1/4 нормы; от 1 до 3 лет – 1/8 – 1/4 нормы; от 6 месяцев до 1 года – 1/12 – 1/8 нормы.

Предлагаемые травяные чаи благотворно воздействуют на весь организм. Отличаются друг от друга направленностью сбора (см. название чая). Любой из чаев – хорошая поддержка здоровья.

Выбирайте!

ИММУНОРМИК с водорослями

В составе растения, издавна применяемые для нормализации иммунитета, улучшения обмена веществ, гармоничного развития ребенка.

ПРОТИВОПРОСТУДНЫЙ

Сбор с травами, полезными при простуде, кашле, воспалениях верхних дыхательных путей.

Эти травы также повышают устойчивость к инфекциям и вирусам. Действуют общеукрепляющее.

ЧИСТАЯ КОЖА

Сбор с травами, полезными при аллергических кожных проблемах (проявления диатеза, экземы, детской крапивницы – почесухи), также при прочих воспалениях и высыпаниях на коже.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ

Сбор с травами, издавна помогающими при повышенном газо-

образовании при вздутии живота, при желудочно-кишечных коликах.

Эти травы дополнительно полезны для нормализации микрофлоры кишечника и для стимуляции пищеварения.

СПОКОЙНЫЙ РЕЛАКС

Сбор с травами, помогающими успокоиться при нервной возбудимости, при бессоннице, при испуге.

Эти травы полезны также в ситуациях, травмирующих психику.

АППЕТИТ-УЛУЧШАЮЩИЙ

Сбор с травами, полезными для возбуждения аппетита и для улучшения пищеварения.

ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗКИ

Сбор из трав, содержащих витамины для улучшения зрения.

Эти травы также полезны при воспалении глаз, при утомлении глаз, при светобоязни.



БИОСОСТАВ примененных трав входит в физиологические потребности организма человека, зависящие от рациона питания. Полезны в любом возрасте.

Дополнительные сведения о травах, примененных в составе чаев, взяты из авторитетных российских источников.

Отборное сырье Алтая

Многие люди, особенно туристы на Алтае, приобретая в аптеках и магазинах здоровья травы и сборы трав, хотят видеть исходное сырье.

Растительное сырье, собранное на Алтае, представляет в состоянии поставки для дальнейшей переработки сибирский центр «Здоровье через питание». Вы приобрели это сырье, что дальше? Дальше Ваше творчество и труд.

СЫРЬЕ НАДО ИЗМЕЛЬЧИТЬ

Общие правила: **траву, листья и цветы** мельчат до частиц размером не более 5 мм; **кору, корни, корневища, стебли** – не более 3 мм; **плоды и семена** – не более 0,5 мм. Из этого сильного сырья советуем приготовить настойку.

ПРОСТАЯ НАСТОЙКА 1:10.

10 г измельченного сырья помещают в закрывающийся сосуд, заливают 100 г 40% спирта (водки) и настаивают при комнатной температуре, ежедневно взбалтывая, в среднем 7 суток. Жидкость фильтруют в чистую посуду. К остатку сырья доливают немного спирта и настаивают 24 часа. Фильтруют и доливают к основной жидкости. Настойка готова. Пригодна несколько месяцев и даже лет. Из 10 г сырья получается 100 г настойки.

Сырье сильное. Настойку пьют понемногу, каплями. Обычно по 5 – 10 капель 2 – 3 раза в день за 15 – 20 мин. до еды. Эти дозы усредненные. Их можно менять после консультации с врачом.



ОСОБЕННОСТИ!

Из цветков бессмертника лучше сделать настой. 2 – 3 чайные ложки залить одним стаканом кипятка, настоять 2 – 3 часа, процедить.

Принимать по одной 1 ст.л. 3 – 4 раза в день.

Из цветков ромашки, или из травы шикши также рекомендуем сделать настои. 2 ст.л. настоять в одном

стакане кипятка 30 минут. Процедить, охладить 10 минут. Принимать до еды по 1 ст.л. 3 – 4 раза в день.

Настои хранить в холодильнике не более двух суток.

Приготовление отвара (студня) цетрарии исландской. Слоевище вымочить в холодной воде для удаления горечи. Затем две чайные ложки измельченного слоевища залить 2 стаканами холодной воды. Довести до кипения и кипятить 5 минут. Процедить и выпить в течение дня.

Есть другие рецепты приготовления настоев, отваров, настоек.

Есть другие схемы употребления.

Растения оказывают целебное действие обычно при длительном применении, особенно при хронических заболеваниях. Курс от 1 до 3 месяцев. После перерыва в 1 – 2 недели курс при необходимости повторяют.

Если облегчение наступает раньше, хотя бы один курс все равно надо принять полностью.

Смотрите полезные сведения на сайте www.sibfito.ru и в российских печатных авторитетных источниках. На указанном сайте можно читать номера медицинской газеты о методах традиционной медицины. Сырье, в состоянии поставки, можно также приобрести правильно измельченным в продукции сибирского центра «Здоровье через питание».

Гордость Алтая



КОПЕЕЧНИК ЧАЙНЫЙ ДИКОРАСТУЩИЙ

Народное название – красный корень, медвежий корень

Средство земской и народной медицины. Укрепляющее средство при анемии. Повышает работоспособность и физическую выносливость. При особой обработке корня дополнительно омолаживает кожу, делает ее более упругой, чистой и подтянутой. Улучшает состояние мочеполовой системы у мужчин и женщин.

Настойка: 1:10, или 50 г корня залить 0,5 л 40% спирта (водкой), настаивать при комнатной температуре, ежедневно взбалтывая, 7 суток, профильтровать.

Настой: 1 ч.л. (3 г) на 1 ст. воды (200 г) залить кипятком и настоять 15 – 20 мин под крышкой, выпить в 1 – 2 приема до еды.



ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ (МАРАЛИЙ КОРЕНЬ)

Настой, отвар и настойка обладают психотропными и адаптогенными свойствами: повышают работоспособность утомленных мышц, снижают уровень повреждающих отрицательных факторов внешней среды, обладают антикоагулянтными свойствами. Есть данные, свидетельствующие об иммуностимулирующем и моделирующем действии, снижении токсических эффектов у онкологических больных.

Настойку готовят 1:10 на 40% спирте, пьют по 20-30 капель 2-3 раза в день до еды, настой – обычным путем.

НА ЗАМЕТКУ!

РАЗЖИЖАЮТ КРОВЬ:

вербена, донник, каштан конский, маралий корень, лопух большой, медуница, сабельник болотный. Есть чаи **№23 ХОЛЕСТЕРИНСНИЖАЮЩИЙ**, **№21 КРОВЬУЛУЧШАЮЩИЙ**, **№6 АНТИВАРИКОЗНЫЙ**.

ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ПРИ ПРЕДТРОМБОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЯХ И ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ВЯЗКОСТИ КРОВИ.

По 50 г травы и донника и цветков ромашки перемешать 1 – 2 ст. л. этой смеси настоять 30 мин в 1 стакане кипятка. Принимать по 1 ст. л. 2 – 3 раза в день.

Информационные сведения о народных традициях употребления трав взяты из официально изданных российских авторитетных источников.

При желании использовать травы в лечебных целях посоветуйтесь с врачом о противопоказаниях и необходимости применения.

**СИБИРСКИЙ ЦЕНТР
«ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ПИТАНИЕ»
САЙТ: WWW.SIBFITO.RU
E-MAIL: SIBFITO@MAIL.RU
Телефон (3852) 62-78-29
в Барнауле**