

# РОМАШКА ДИКАЯ

## Показания к применению

Ромашка часто применяется в комбинации с корнями алтея, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни, корнями валерианы. В эфирном масле обнаружен азулен, который вызывает противоаллергический эффект. В медицине ромашку употребляют для приготовления галеновых препаратов (чай, отвар, настой), для получения эфирного масла. Годится ромашка и для ароматических лекарств.

Применяется как противосудорожное, против экземы, ветрогонное, противовоспалительное, вяжущее, дезинфицирующее и успокаивающее.

Ромашка улучшает аппетит.

Принятая внутрь способствует пищеварению.

## Способ употребления

3 столовые ложки цветков ромашки заварить в 1 литре кипятка в термосе и настоять, затем прополоскать вымытые волосы этим настоем - волосы станут мягкими и блестящими, не будет перхоти.

Настой ромашки: 2 столовые ложки цветков залить 0,5 литров кипятка в термосе и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при гастритах, колитах, неврастении, вздутии кишечника, мигрени, повышенной возбудимости, бессоннице, зубной боли, воспалении печени, судорогах.

Для детей при золотухе, детской экземе, подагре, ревматизме применяют ромашковые ванны: 50-200 г травы ромашки на ведро кипятка (Процедура 15-20 минут)

Стакан чая из ромашки (1 чайная ложка цветков на стакан кипятка), выпить на ночь, обеспечивает спокойный сон.

# ЧЕРНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Показания к применению

Применяют чернику как вяжущее, противовоспалительное средство.

В народной медицине густой отвар ягод наносят на поражённые экземой участки кожи.

Ягоды используют при поносах, запорах, камнях в почках, при подагре, ревматизме, нарушении обмена веществ при слабом сумеречном зрении.

Содержание неомиртиллина в листьях черники делает их полезными при сахарном диабете

## Способ употребления

2 чайные ложки ягод и листьев черники заливают 1 стаканом кипятка в термосе, настаивают 1-2 часа и принимают по 1/4 стакана 5-6 раз в день

Ягоды - в пищу в любом виде при диспепсии

Отвар плодов: 1 столовая ложка сухого сырья на 2 стакана горячей воды, наполовину упарить, процедить и, не разбавляя, принимать в тёплом виде по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день до еды при поносе, дизентерии, воспалении слизистой оболочки желудка, энтерите, изжоге.

Настой ягод: 2 чайные ложки сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить (для полоскания рта при стоматите). Сок плодов используется в том же случае.

Сок в любом виде для компрессов при воспалении глаз.

Отвар листьев: 2 столовые ложки сухого сырья на 1 стакан горячей воды, кипятить 15 минут, процедить. Рекомендуется для обработки ран.

# ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Показания к применению

Шалфей обладает противовоспалительным, вяжущим действием, применяют его от ночного пота у больных туберкулёзом, он обладает антимикробным, смягчительным и кровоостанавливающим действием.

Из шалфея готовят настои для полоскания при заболеваниях гортани, носоглотки, полости рта.

## Способ употребления

Настой листьев шалфея: 2 столовые ложки сырья заливают в термосе 0,5 литров кипятка и настаивают. Пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3-4 раза в день в тёплом виде.

Настойка шалфея на 70%-ном спирте 1:10. Настаивают 8-10 дней, взбалтывая. Принимают по 30 капель на стакан воды для ингаляций и полосканий.

Настой листьев: 1 столовую ложку измельчённых сухих листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 20-30 минут, процедить. Принимать наружно при гнойных ранах, ожогах и лёгких обморожениях. Применять по  $\frac{1}{2}$  стакана 3-4 раза в день при повышенной нервной возбудимости, при бронхите, трахеите, ОРЗ. Этот же настой используют для полоскания горла, при стоматите.