

Лучше заваривать травы так:

Берется стеклянный чайничек с поршнем (это одновременно и сито, и дозатор, и просто красиво выглядит). На дно кладутся сухие, лучше немного измельченные руками травы и заливаются кипятком. Утром это уже прекрасно настоянный, охлажденный, процеженный напиток, готовый к применению. Экономим время и получаем удовольствие.

Но полезные свойства отвара сохраняются недолго — размножаются микробы, и под их действием начинаются различные ферментативные превращения. Поэтому без холодильника отвар лекарственных трав хранится сутки. В холодильнике — двое.

Траволечение и иммунитет...

Название: Анис обыкновенный

Целебные свойства: Увеличивает активность клеток-защитников, оказывает противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее, бронхорасширяющее действие

Рецепты: 1 чайную ложку плодов аниса залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Название: Аралия маньчжурская, корни

Целебные свойства: Иммуномодулирующее действие, стимулирует работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие.

Рецепты:

1. 1 столовую ложку корней аралии залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
2. Добавить 30-40 капель аптечной настойки аралии в 1/3 стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Название: Астрагал шерстистоцветковый, трава

Целебные свойства: Повышает выработку интерферонов — белков-защитников, понижает артериальное давление, оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее, мочегонное действие.

Рецепты: 1 столовую ложку измельченной сухой травы астрагала залить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Название: Базилик обыкновенный, листья

Целебные свойства: Повышает защитные силы организма, обладает общетонизирующим действием, дополнительный источник витамина Р и провитамина А.

Рецепты: Измельченные в порошок сухие листья базилика добавлять по вкусу в супы и вторые блюда.

Название: Береза повислая, листья, почки

Целебные свойства: Стимулирует лимфоциты — клетки иммунной системы, оказывает противомикробное, противовирусное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее действие

Рецепты:

1. 2 чайные ложки нарезанных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Добавить на кончике ножа питьевую соду. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день между приемами пищи.
2. 1 чайную ложку березовых почек залить 1/2 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Почки березы противопоказаны: при беременности.

Название: Бузина черная, цветки

Целебные свойства: Увеличивает активность клеток-защитников, оказывает жаропонижающее, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее действие. Увеличивает активность клеток-защитников, оказывает жаропонижающее, мочегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, общеукрепляющее действие.

Рецепты: 1 столовую ложку цветков бузины залить 1 стаканом кипятка, настоять 45 минут, процедить. Выпить горячим на ночь.

Название: Горец птичий, или спорыш, трава

Целебные свойства: Повышает защитные силы организма, оказывает тонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное действие.

Рецепты: 1 столовую ложку измельченной травы спорыша залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Противопоказания: при беременности, острых заболеваниях почек.

Название: Грецкий орех, листья

Целебные свойства: Повышает защитные силы организма, оказывает тонизирующее общеукрепляющее, противовоспалительное действие.

Рецепты: 3 чайные ложки измельченных листьев грецкого ореха залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Противопоказания: при беременности.

Название: Женьшень, корни и корневища

Целебные свойства: Иммуномодулирующее действие, значительно стимулирует работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие, повышает аппетит, ускоряет заживление ран, снижает уровень сахара в крови.

Рецепты: Добавить 15-25 капель аптечной настойки женьшеня в 1/3 стакана воды. Принимать 3 раза в день до еды.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни, при острых инфекционных заболеваниях, беременности. Наиболее эффективен в холодное время года.

Название: Заманиха, корни и корневища

Целебные свойства: Иммуномодулирующее действие, стимулирует работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, ускоряет заживление ран, выздоровление после инфекционных заболеваний, снижает уровень сахара в крови, повышает артериальное давление.

Рецепты: Добавить 30-40 капель аптечной настойки заманихи в 1/3 стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Название: Исландский мох, или цетрария исландская, слоевище

Целебные свойства: Повышает выработку белков-защитников, оказывает противовоспалительное, противомикробное, отхаркивающее действие.

Рецепты: 1 столовую ложку исландского мха залить 200 мл кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Название: Каланхоэ перистое, сок свежих листьев

Целебные свойства: Повышает местный иммунитет, способствует заживлению ран и других кожных повреждений.

Рецепты: Развести сок каланхоэ равным количеством 0,5% раствора новокаина. Прикладывать к пораженным участкам кожи, но только после консультации лечащего врача.

Противопоказания: при повышенной чувствительности к каланхоэ.

Название: Крапива двудомная, листья

Целебные свойства: Стимулирует клетки иммунной системы, оказывает кровоостанавливающее, противовоспалительное, желчегонное, мочегонное действие, повышает уровень гемоглобина в крови, дополнительный источник витаминов.

Рецепты: 1 столовую ложку измельченных листьев крапивы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды.

Противопоказана при повышенной свертываемости крови.

Название: Кукурузные рыльца

Целебные свойства: Увеличивают активность клеток-защитников, оказывают желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее действие, уменьшают аппетит.

2 столовые ложки кукурузных рылец залить 1,5 стакана кипятка, настоять 1 час в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 4 раза в день до еды.

Противопоказания: при повышенной свертываемости крови.

Название: Левзея сафлоровидная, корневище

Целебные свойства: Иммуномодулирующее, противовоспалительное действие, стимулирует работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, нормализует гормональное равновесие.

Рецепты: Добавить 15 — 20 капель аптечной настойки левзеи в 1/3 стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, за 20 минут до еды.

Противопоказана при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Название: Лимонник китайский, плоды, семена

Целебные свойства: Иммуномодулирующее действие, значительно стимулирует физическую

работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, улучшает умственную работоспособность, ускоряет выздоровление после инфекционных заболеваний, нормализует артериальное давление и гормональное равновесие.

Рецепты:

1. Добавить 20 — 30 капель аптечной настойки лимонника в 1/3 стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды или через 4 часа после еды.
2. 1 столовую ложку семян лимонника залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за полчаса до еды.
3. Порошок семян лимонника принимать по 0,5 г 2 раза в день до еды.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Название: Лук репчатый, луковицы

Целебные свойства: Повышает защитные силы организма, содержит лизоцим, обладающий противомикробным, антивирусным действием. **Рецепты:** 40 г очищенных и мелко нарезанных луковиц запитать 0,5 л водки, настоять в темном месте неделю, процедить. 1 чайную ложку настойки добавить в 1/3 стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды.

Противопоказания: при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Название: Мелисса лекарственная, листья

Целебные свойства: Увеличивает активность клеток-защитников, оказывает потогонное, спазмолитическое, болеутоляющее, успокаивающее действие, уменьшает тошноту и метеоризм.

Рецепты: 8 чайных ложек сухих измельченных листьев мелиссы залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Противопоказания: при гипотонии.

Название: Подорожник большой, листья

Целебные свойства: Повышает выработку белков-защитников, оказывает противомикробное, отхаркивающее, бронхорасширяющее, обезболивающее действие, повышает кислотность желудочного сока.

Рецепты: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 минут до еды.

Противопоказания: при гастритах с повышенной секреторной функцией, язвенной болезни.

Название: Редька посевная, корнеплоды

Целебные свойства: Сок редьки содержит лизоцим, обладающий противомикробным, антивирусным действием, успокаивает при кашле, повышает аппетит, усиливает выделение желудочного сока, мочегонное и желчегонное действие.

Рецепты: Выдолбленную в корнеплоде полость заполнить медом. Оставить на 6 часов в теплом помещении. Слить полученный сок и принимать его по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Противопоказания: при гастритах с повышенной секреторной функцией, язвенной болезни, воспалительных явлениях в кишечнике, заболеваниях печени и сердца.

Название: Родиола розовая, корневища и корни

Целебные свойства: Иммуномодулирующее действие, значительно стимулирует физическую работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, улучшает умственную работоспособность, ускоряет выздоровление после инфекционных заболеваний, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие, снижает уровень сахара в крови.

Рецепты: Добавить 10 — 20 капель аптечного жидкого экстракта родиолы в 1/3 стакана воды. Принимать 2 раза в день, утром и днем, до еды или через 4 часа после еды.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

Название: Свекла обыкновенная, корнеплоды

Целебные свойства: Сок свеклы содержит лизоцим, обладающий противомикробным, антивирусным действием, оказывает мочегонное, противовоспалительное действие, понижает артериальное давление, дополнительный источник витаминов.

Рецепты: Смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1/3 стакана 3 — 4 раза в день.

Название: Смородина черная, листья

Целебные свойства: Потогонное, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное действие, источник витаминов.

Рецепты: 1 столовую ложку сухих измельченных листьев черной смородины залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Название: Сушеница болотная, трава

Целебные свойства: Увеличивает активность клеток-защитников, понижает артериальное давление, оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее действие, способствует заживлению ран.

Рецепты: 1 столовую ложку сухой измельченной травы сушеницы залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Название: Хвощ полевой, зеленые летние побеги

Целебные свойства: Повышает защитные силы организма, мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее действие.

Рецепты: 4 чайные ложки сухих измельченных побегов хвоща залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.