

ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ

*Целительные  
травяные*

НАСТОИ  
И ОТВАРЫ







*Целительные  
травяные*

НАСТОИ  
И ОТВАРЫ

УДК 615.9  
ББК 75.6

Ц 34 Целительные травяные отвары и настои / М.: Издательская группа «Контэнт», 2012. – 48 с.; цв. ил.

ISBN 978-5-91906-242-4

ISBN 978-5-91906-244-8

Не так уж много встречается болезней, которые нельзя было бы излечить силами природы. Энергия солнца, свежего воздуха, живительная сила воды и исцеляющие свойства растений – всё это бесценный дар, который достался нам в наследство от предков. Нужно лишь захотеть понять природу, узнать характер каждого растения, и стихия будет работать на благо нашего здоровья. В наше время людей, пользующихся свойствами целебных растений, становится всё больше, но остается немало тех, кто не подозревает, что в их распоряжении есть средства для профилактики и устранения большинства повседневных недугов. В этой книге мы поделимся с вами рецептами целительных травяных настоек и отваров для красоты и здоровья. Все травы и плоды, о которых пойдет речь в этой книге, доступны в нашей полосе – их можно собрать самостоятельно, приобрести в аптеке или магазинах и отделах специй.

УДК 615.9  
ББК 75.6

ISBN 978-5-91906-242-4  
ISBN 978-5-91906-244-8

© Издательская группа «Контэнт», 2012



ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ

*Целительные  
травяные*

# НАСТОИ И ОТВАРЫ



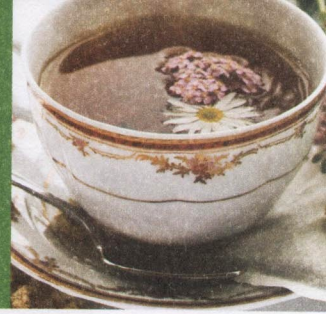
# Введение



Не так уж много встречается болезней, которые нельзя было бы излечить силами природы. Энергия солнца, свежего воздуха, живительная сила воды и исцеляющие свойства растений – всё это бесценный дар, который достался нам в наследство от предков. Но только мы сами можем подобрать ключ к тайнам нашей союзницы – природы. Нужно лишь захотеть понять ее, узнать характер каждого растения, и стихия подчинится, и будет работать на благо нашего здоровья. В наше время людей, пользующихся свойствами целебных растений, становится всё больше, но остается немало тех, кто не подозревает, что в нашем распоряжении есть средства для профилактики и устранения повседневных недомоганий, а также просто для заботы о здоровье.

В этой книге мы поделимся с вами рецептами целительных травяных настоек и отваров для красоты и здоровья. Все травы и плоды, о которых пойдет речь в этой книге, доступны в нашей полосе – их можно собрать самостоятельно, приобрести в аптеке или магазинах и отделах специй. Целебные растения – это просто кладезь ценных микроэлементов и веществ, действующих на наше здоровье эффективно, но мягко, в отличие от средств традиционной медицины. Как и со всяким инструментом воздействия на здоровье, с настоями и отварами нужно быть осторожным, так как несоблюдение пропорций или нарушение рецептуры может не дать ожидаемого результата или, что еще хуже, привести к печальным последствиям. Важно помнить, что настои и отвары не хранятся долго. Как правило, срок их годности не превышает двух су-





ток в холодильнике. И лучше употреблять их непосредственно после приготовления, в тот же день.

Настойки на спирту или масляные настои хранятся, как правило, дольше. Если они приготовлены правильно, то срок хранения спиртовых настоек может составлять год и более, а масляных настоев – до полугода, в зависимости от того, как долго сохраняются целебные свойства трав. Само собой, емкости с настоями должны быть хорошо закрыты, и желательно хранить их в темном прохладном месте.

### Полезные советы

Настои и отвары применяют как внутрь, так и внешне – в виде компрессов, масок и растираний. Как правило, все настои и отвары после приготовления необходимо процедить через несколько слоев марли и принимать от трех до десяти раз в сутки. Не следует применять самодельные средства для вашего ребенка без рекомендации педиатра. Спиртовые настойки со временем становятся более концентрированными, так как спирт улетучивается даже из очень плотно закрытой посуды. Поэтому по прошествии времени при использовании спиртовой настойки дозировку следует подкорректировать. Не все лекарственные травы подходят для использования в домашних условиях, даже если они были куплены в аптеке. Дело в том, что многие травы обладают очень сильным действием, а иногда в больших количествах даже ядовиты. Указания по применению таких трав может дать только дипломированный специалист. Заготавливая сы-







рье самостоятельно, будьте внимательны, чтобы не перепутать и не взять незнакомое растение вместо требуемого. Для того чтобы растение отдало все свои полезные вещества, следует перед приготовлением измельчить его в блендере, кофемолке или мелко нарезать ножом.

### **Настойки**

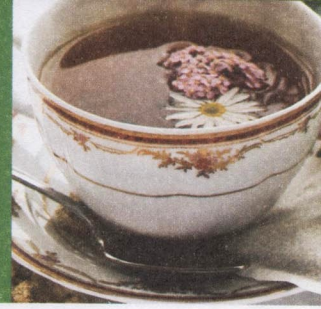
Настойки, в отличие от настоев, готовятся на спирте и, как правило, действуют интенсивнее. Преимущество спиртовых настоек в том, что спирт заставляет растение отдать все свои активные вещества, даже те, которые не выделяются в воду.

Для настоек подходит обыкновенный аптечный спирт, но поскольку достать его можно только по рецепту, можете использовать качественную водку или коньяк. Чем крепче спиртосодержащий напиток, тем менее свежими могут быть травы. Спиртовые настойки готовятся в пропорции от 1:5 до 1:10. Чем более активны компоненты растения, тем больше спирта или водки потребуется. Настаивать раствор следует не менее 10 дней в темном месте, так как свет оказывает разрушительное воздействие на полезные свойства трав. После приготовления настойку необходимо процедить через несколько слоев марли, при необходимости повторяя, пока она не станет абсолютно прозрачной.

### **Настои**

Настой можно приготовить холодным или горячим способом. При холодном способе необходимое количество





травы заливают холодной водой и настаивают от нескольких часов до суток при комнатной температуре в темном месте. Горячий настой готовится быстрее – сырье следует положить в емкость толстого стекла, залить кипятком и настаивать в темном месте не более получаса. Затем настои процеживают и пьют. Горячие настои следует употреблять, пока они не остыли, так как при остывании полезные вещества растений могут разрушиться.

Масляные настои готовятся на оливковом, льняном, пальмовом или кокосовом масле. Они также бывают горячими и холодными. Холодные масляные настои следует выдерживать в темном месте от 12 часов до суток. Горячий способ приготовления масляных настоев немного отличается от водных настоев – сырье следует смешать с маслом в пропорции 1:4 и нагревать на водяной бане до закипания. Затем настой оставляют «дойти» на самом маленьком огне еще 3–5 часов. После приготовления разливают в бутылки с плотной крышкой и хранят в темном месте.

### Отвары

Для приготовления отваров следует брать только самые жесткие части растений, такие как кора, корни, старые веточки, семена, плоды. Сырье сначала настаивают в холодной воде несколько часов, затем разбавляют водой до пропорций 1:20 и готовят на водяной бане в течение получаса – сорока минут.





# Чабрец



## РЕЦЕПТ

30 г измельченных листьев и цветов чабреца залейте 500 мл кипятка. Плотнo закройте, укутайте в одеяло и настаивайте в течение часа. Затем варите в течение 5 минут. Процедите.

## Отвар из чабреца

### СВОЙСТВА

Чабрец используется для лечения многих заболеваний как официальной, так и народной медициной. Это растение чрезвычайно богато полезными веществами, которые имеют самый широкий спектр действия. Отвар чабреца эффективен при бронхолегочных заболеваниях, воспалительных заболеваниях горла и ротовой полости, язвах, гастритах, колитах, кишечных спазмах. Отвар чабреца стимулирует работу мозга, восстанавливая его сосуды, увеличивая к ним приток крови. Наружно чабрец применяют в виде ванночек, компрессов и примочек при экземах, дерматитах, болезнях суставов. Отвар чабреца рекомендован как вспомогательное средство для восстановления флоры кишечника.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте в теплом виде 1 раз в день, утром после завтрака. Принимайте отвар чабреца в течение месяца, затем сделайте перерыв 1 месяц и повторите курс.





# Душица



## Отвар душицы при нарушениях сна на нервной почве и простудных заболеваниях

### СВОЙСТВА

Душица – прекрасное успокаивающее средство, в народной медицине используется как легкое снотворное при расстройствах сна, связанных со стрессами, депрессиями и гормональными перестройками в организме. Отвар душицы с добавлением меда активизирует иммунную систему и способствует быстрому выздоровлению при простудных и сезонных вирусных заболеваниях. При наружном применении в виде компрессов и примочек отвар душицы эффективен при лечении дерматитов и экзем нервного характера.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

При нарушениях сна пейте 250 мл за полтора часа до сна и еще 250 мл за 40 минут до сна.

При простудных заболеваниях пейте теплый отвар 3–4 раза в день, добавив 1 ч. л. меда.

Наружно в виде компрессов следует применять чуть теплый отвар. Пропитайте марлю или бинт и положите на кожу в пораженных местах. Оставьте на 20 минут.

### РЕЦЕПТ

100 г измельченной травы душицы поместите в емкость из толстого стекла и залейте 1 л горячей воды. Укутайте одеялом и оставьте в темном теплом месте на 1 час. Затем процедите и остудите.





# Крапива

## РЕЦЕПТ

В конце весны собрать молодую крапиву, отжать из нее сок. Сок храниться в холодильнике достаточно долго, так как крапива обладает сильным противомикробным действием.

## Свежий сок из крапивы для поднятия иммунитета и повышения метаболизма

### СВОЙСТВА

Крапивный сок – мощнейший природный биостимулятор. Крапива эффективна для нормализации метаболизма, ускоряет обменные процессы, способствует расходованию организмом накопившихся жировых отложений. Так же крапиву рекомендуется употреблять внутрь при ревматических заболеваниях, болезнях суставов и соединительной ткани. Для усиления либидо рекомендуется натощак кушать свежую крапиву с сырыми яичными желтками.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Трижды в день за полчаса до еды принимать по 200 мл крапивного сока с добавлением 1 ч. л. меда.





# Подорожник



## Ранозаживляющий отвар из листьев и соцветий подорожника

### СВОЙСТВА

С раннего детства всем известно, что если порезался, нужно сорвать лист подорожника и приложить к ранке. Тогда кровь остановится, а ранка быстро заживет. С возрастом мы незаслуженно забываем об этом прекрасном природном лекаре, — а зря! Подорожник убивает большинство патогенных микробов, способствует быстрому заживлению, снимает отеки и дренирует ткани. Подорожник — доступен в течение всего летне-осеннего периода, заготавливать его очень просто, а пользоваться можно в течение всего года. Кроме того, сухие листья и соцветия подорожника продаются почти во всех аптеках.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Еще не остывшие листья подорожника из отвара можно использовать как компресс для похудения, для этого наложите теплые листья на проблемные места, сверху замотайтесь пищевой пленкой и оставьте не менее, чем на полчаса. Подорожник выведет лишнюю воду из тканей, улучшит обмен веществ и подтянет кожу.

Как ранозаживляющее средство отвар подорожника наносят на марлю или бинт, сложенный в несколько раз, затем прикладывают к ране или порезу. Этот компресс можно оставить не более чем на 3 часа.

### РЕЦЕПТ

150 г листьев подорожника залейте кипящей водой и потемите на медленном огне на водяной бане в течение 10 минут. Процедите, отожмите, остудите. Листья не выбрасывайте, с ними можно сделать компресс.







# Одуванчик

## РЕЦЕПТ

Измельчите сухие корни одуванчика, залейте кипятком в пропорции 50 г корней на 500 мл воды. Укутайте одеялом и поставьте настаиваться в теплое место на 25–30 минут. На водяной бане доведите до кипения и сразу снимите с огня. Процедите, остудите.

## Отвар из корней одуванчика для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и выведения холестерина

### СВОЙСТВА

Одуванчик чрезвычайно полезен при гастритах с пониженной кислотностью, используется в качестве стимулятора при атонии кишечника, как легкое слабительное средство, полезен при заболеваниях печени. Одуванчик понижает сахар в крови и выводит лишний холестерин, поэтому его также можно использовать для регулирования веса.

Корень одуванчика чистит кровь, улучшает память и когнитивные процессы, повышает аппетит, ускоряет метаболизм.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Отвар одуванчика имеет характерный жгучий привкус, поэтому лучше его чем-нибудь запивать. Принимайте трижды в день по 50 мл вместе с приемом пищи. 200 мл отвара, выпитого на голодный желудок утром

подействует, как желчегонное и мочегонное средство.





# Полынь горькая



## Тоник для жирной и проблемной кожи из отвара полыни горькой

### СВОЙСТВА

Полынь издревле известна своими уникальными косметическими свойствами. Полынь «изгоняет» с кожи все болезнетворные микробы, простейших и микроскопических кожных клещей. Эффективно устраняет угревые высыпания за счет снижения выработки кожного сала и нормализации его состава. После применения полынного тоника кожа разглаживается, приобретает равномерный тон, поры сужаются и лицо приобретает цветущий вид.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Утром и вечером, перед нанесением крема, очищайте кожу ватным диском, смоченным в полынном тонике.

### РЕЦЕПТ

50 г измельченной травы полыни залейте 300 мл кипятка. Настаивайте 1 час в темном месте, затем процедите и смешайте с 200 мл водки. Храните тоник в холодильнике.







# Лапчатка

## РЕЦЕПТ

Залейте 3 ст. л. сухой травы лапчатки 300 мл холодной воды, на водяной бане доведите до кипения. Затем снимите с огня, укутайте, оставьте в темном месте на 30 минут. Процедите, остудите.

## Отвар из корня лапчатки прямостоячей при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

### СВОЙСТВА

Корень лапчатки издавна применяется в народной медицине для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта. Лапчатка богата дубильными веществами, обладает вяжущими и кровоостанавливающими свойствами. При наружном применении, благодаря высокому содержанию хиновой кислоты и дубильных веществ, корень лапчатки оказывает заживляющее действие, так как убивает микробы и стимулирует регенерацию тканей.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

При желудочно-кишечных заболеваниях принимайте по 2 ст. л. отвара 3–4 раза в день до еды. При воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла полощите теплым отваром лапчатки 3 раза в день по 2–3 минуты. При кожных заболеваниях делайте компрессы с теплым отваром лапчатки, держите компресс у поврежденного участка кожи не менее 10 минут.





# Мелисса



## Настой мелиссы для общего здоровья и спокойствия

### СВОЙСТВА

Мелисса нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, выравнивает сердечный ритм, обладает спазмолитическими, болеутоляющими свойствами. Мелисса эффективна при астении, при мигрени или отдельных мигренозных проявлениях. Настой мелиссы приводит в норму баланс половых гормонов, очищает кожу и нормализует повышенное либидо. Мелисса помогает воспринимать окружающий мир спокойно и взвешенно, без излишней нервозности, тревоги и агрессии.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте по 1 ст. л. каждые 2 часа.

### РЕЦЕПТ

Залейте 50 г измельченных листьев мелиссы холодной водой, накройте крышкой и поставьте на огонь, сильно разогрейте, но не давайте закипеть. Снимите с огня, остудите, отфильтруйте и отожмите листья.







# Календула

## РЕЦЕПТ

Измельченную траву и цветки календулы смешайте с коньяком в пропорции 1 к 10. Настаивайте в темном месте 15 дней, ежедневно взбалтывая.

## Настойка календулы на коньяке для повышения работоспособности

### СВОЙСТВА

Календула обладает множеством полезных свойств. Календулу в народной медицине используют при заболеваниях селезенки, гипертонии, неврозах, вегетосудистой дистонии. Календула усиливает сердечную деятельность, тонизирует организм, повышает выносливость и сопротивляемость большинству респираторно-вирусных инфекций, стрептококков, стафилококков, убивает патогенную флору кишечной полости. Полоскания настойкой календулы быстро и эффективно снимают воспаление ротовой полости и горла.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте настойку внутрь ежедневно в течение 1 месяца по 20 мл 6–7 раз в день. Курс лечения можно повторять раз в три месяца.





# Черёда



## Настой черёды при нарушении обмена веществ

### СВОЙСТВА

Трава черёды содержит большое количество витамина С, марганца и других полезных веществ. Черёда заставляет эффективнее работать все системы организма, ускоряет кровотообразование, активизирует работу выделительной системы, оказывает мочегонное и потогонное воздействие. Настой черёды обладает легкими седативными свойствами. Наружно эффективен при кожных заболеваниях, связанных с нарушениями обмена веществ, такими как себорея, угревая сыпь, а также при экземах.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Внутрь принимайте по 200 мл трижды в день, независимо от приема пищи. При кожных заболеваниях эффективно совмещать внутреннее применение с наружным, для этого смачивайте ватный тампон в настое и прикладывайте к больным местам.

### РЕЦЕПТ

100 г измельченной травы черёды залейте 1 л кипятка. Укутайте и поставьте настаиваться в темное место на 10 часов. Процедите, охладите.







# Розмарин

## РЕЦЕПТ

Залейте 100 г измельченной травы розмарина 1 л кипятка. Настаивайте в течение 2 часов в темном месте. Затем процедите и остудите настой.

## Настой розмарина для прикладывания при солнечных ожогах

### СВОЙСТВА

Настой розмарина – прекрасное средство для восстановления поврежденной кожи. Розмарин сужает поры, устраняет рубцы после угревых высыпаний, очищает от глубоких загрязнений. Эфирные масла, содержащиеся в розмарине, обладают сильным тонизирующим действием, улучшают кровообращение, снимают отечность, нормализуют водный баланс кожи. Компрессы с настоем розмарина чрезвычайно эффективны при солнечных ожогах. Буквально за 2–3 применения покраснение и отечность спадают, уходят и болевые ощущения.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Применять можно как траву розмарина из настоя, так и саму жидкость. В марлю заворачивают распаренные стебли из настоя и прикладывают к воспаленному месту на коже. Если площадь ожога велика, то марлю складывают в несколько слоев и смачивают настоем. Марлю с настоем розмарина прикладывают к месту ожога и выдерживают настолько это возможно долго. После этого поврежденную кожу смазывают любым жирным растительным маслом.





# Лопух



## Настойка из корня лопуха для роста волос и питания кожи головы

### СВОЙСТВА

Корень лопуха чудодейственно влияет на волосы и на кожные покровы. Отвар лопуха чрезвычайно эффективен при неинфекционных кожных заболеваниях, выпадении волос, угревой сыпи, воспалительных заболеваний полости рта, горла, в качестве заживляющего средства для застарелых ран, порезов и ожогов.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

При кожных заболеваниях смешивайте настойку с растительным маслом 1:1 и делайте компрессы на ночь. При чрезмерном выпадении волос — разведите настойку с теплой водой в пропорции 1:5 и наносите после мытья на корни и кожу головы с помощью ватного тампона. Не смывайте.

### РЕЦЕПТ

150 г измельченного корня лопуха смешайте с 300 мл горячей воды. Поставьте на медленном огне на водяной бане 20 минут. Затем остудите, долейте 500 мл водки, перелейте в бутылку, герметично закройте и настаивайте в темном месте 10 дней, периодически взбалтывая. Через 10 дней взболтайте, процедите, отожмите.





# Девясил

## РЕЦЕПТ

Измельчите 50 г корня девясила, залейте теплой, но не горячей водой и настаивайте в течение 2 часов в темном месте. На водяной бане доведите до кипения, процедите, отожмите, остудите.

## Противовоспалительный отвар из корня девясила

### СВОЙСТВА

Девясил – популярное в народной медицине растение, его эффективность против многих заболеваний проверена временем. Издревле отвары и настои из девясила применяли при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при гинекологических заболеваниях и частых простудах. Девясил благотворно воздействует на слизистую, снимает воспаление, оказывает регенерирующее действие на ткани, стимулирует иммунную систему.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта принимайте по 150 мл дважды в день в теплом виде. При простудных заболеваниях – 4 раза в день по 200 мл, в теплом виде с добавлением 1 ч. л. меда. Как вспомогательное средство при гинекологических заболеваниях – по 3 ст. л. 5 раз в день в холодном виде, независимо от приема пищи.





# Черника



## Отвар из ягод черники при воспалениях полости рта

### СВОЙСТВА

Черника обладает сильными антисептическими и вяжущими свойствами. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, черника обеззараживает и заживляет. Она богата соединениями пектина, который освобождает ротовую полость от агентов гнилостных процессов и приводит в норму кислотно-щелочной баланс полости рта.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Полосщите рот не менее 3 раз в день в течение 2 минут. Вы можете ощутить легкое пощипывание, не волнуйтесь, это нормально. Отвар черники с медом при регулярном применении приносит быстрое облегчение, устраняет запах изо рта и стимулирует заживление микро-язвочек ротовой полости.

### РЕЦЕПТ

Разомните 100 г свежих ягод черники, залейте 300 мл воды, настаивайте час. Затем на водяной бане доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Немного остудите, добавьте 1 ст. л. меда и как следует перемешайте. Храните теплый отвар в термосе.







# Хрен

## РЕЦЕПТ

Заварите 1 ст. л. овсяных хлопьев 250 мл горячей воды. Настаивайте 20 минут, затем процедите, отожмите, остудите. Смешайте 2 ст. л. жирного кефира, 1 ст. л. кашицы хрена с овсяным настоем. Перемешайте до однородной консистенции.

## Густой отбеливающий настой из хрена и овсянки

### СВОЙСТВА

Овес с древности известен своим благотворным воздействием на кожу и весь организм в целом. Он содержит множество питательных веществ, антиоксидантов, ускоряет обмен веществ в коже. Хрен обладает отбеливающими и антисептическими свойствами, благодаря чему глубоко очищает поры и эффективно борется с гиперпигментацией. Этот настой придаст сил утомленной коже и повысит ее сопротивляемость к патогенным микроорганизмам, что избавит от угревых высыпаний и чрезмерного выделения кожного сала.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Наносите 1 раз в день 2–3 раза в неделю на кожу лица и на участки с гиперпигментацией. Оставьте на 15–20 минут. Затем смойте теплой водой без мыла.





# Липа



## Липовый отвар при кашле и заболеваниях верхних дыхательных путей

### СВОЙСТВА

Липа чрезвычайно богата фитонцидами, благодаря которым умирает вся патогенная флора и ускоряется выздоровление. За счет сильного мочегонного и потогонного действия липа ускоряет вывод токсинов из организма и стимулирует кровотоки. Она благотворно действует на иммунитет и повышает сопротивляемость организма к вирусным заболеваниям. Липа также снимает воспаление и выводит слизь из организма.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте липовый отвар 4–5 раз в день по 200 мл, с добавлением 1 ч. л. липового меда. Принимайте отвар настолько долго, насколько это необходимо. Обычно облегчение наступает уже через 3–4 дня.

### РЕЦЕПТ

100 г липового цвета залейте горячей, но не кипящей водой, накройте крышкой и оставьте в темном месте на 30 минут. Потомите на маленьком огне на водяной бане 30 минут. На 100 г липового цвета следует взять 1 л воды. Не процеживайте отвар.







# Земляника

## РЕЦЕПТ

Измельчите 100 г листьев земляники, залейте 500 мл воды, кипятите в течение 5 минут под крышкой. Остудите и процедите отвар.

## Отвар из листьев земляники

### СВОЙСТВА

Издревле в народной медицине землянику использовали как мочегонное средство, выводящее из организма лишние соли. Отвар из листьев земляники выравнивает сердечный ритм, успокаивает, укрепляет стенки сосудов и нормализует давление. Эффективен при гнилостных процессах и процессах брожения в кишечнике. Полоскания отваром листьев земляники устраняют неприятный запах изо рта.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Пейте отвар 4–5 раз в день по 200 мл, причем первый раз – сразу после пробуждения, натощак.





# Клевер луговой



## Настой цветков клевера лугового

### СВОЙСТВА

Цветки клевера лугового издревле используют в народной медицине. Чай из цветков клевера оказывает мочегонное, потогонное, отхаркивающее действие, убивает патогенную флору и выводит токсины. Чай и настои клевера рекомендуются употреблять в горячем виде при респираторных вирусных заболеваниях. Сочетая наружное и внутреннее применение настоев из клевера лугового, можно добиться быстрого ранозаживляющего эффекта, а также предотвратить процессы образования опухолей. Клевер полезен и для сердечно-сосудистой системы.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте по 100 мл настоя 3–4 раза в день.

### РЕЦЕПТ

100 г цветков клевера лугового залейте 300 мл кипятка. Настаивайте в темном месте в течение одного часа. Затем процедите, отожмите цветки и остудите.







# Огурец

## РЕЦЕПТ

Измельчите огурец, залейте 300 мл холодной воды, настаивайте 4 часа. Затем томите на водяной бане в течение 1 часа. Процедите, отожмите, остудите. Добавьте 1 ст. л. меда, размешайте до однородной консистенции.

## Огуречный отвар для красивой КОЖИ

### СВОЙСТВА

Огурец чрезвычайно богат антиоксидантами, благодаря чему омолаживает, смягчает и тонизирует кожу. Огурцы безопасно и быстро убирают следы усталости, темные круги под глазами. При длительном применении огуречный отвар отбеливает пигментированные участки, сужает поры и улучшает цвет лица.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

На чистую кожу нанесите густой огуречный отвар, оставьте на 30 минут, затем смойте теплой водой без мыла. Повторяйте утром и вечером ежедневно.





# Женьшень



## Настойка женьшеня для поднятия тонуса организма

### СВОЙСТВА

Женьшень, пожалуй, самый известный натуральный природный стимулятор. Это растение активно влияет на центральную нервную систему, повышает работоспособность и выносливость организма, снимает физическую и умственную усталость, повышает настроение, улучшает аппетит, стимулирует либидо. Женьшень также регулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и нормализует давление. Показан при хронической усталости, депрессии, нервном переутомлении и астено-невротических проявлениях.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте ежедневно, три раза в день. Принимайте сначала по 5 капель, постепенно увеличивая разовую дозировку на 1–2 капли. Курс лечения – не более месяца. Повторять курс лечения следует не чаще одного раза в три месяца.

### РЕЦЕПТ

20 г измельченного корня женьшеня залейте 500 мл водки. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре. Ежедневно взбалтывайте. Через 10 дней добавьте 200 г меда и как следует перемешайте.





# Укроп

## РЕЦЕПТ

Измельчите 50 г зелени укропа, залейте 100 мл горячей воды, добавьте 1 ч. л. оливкового или льняного масла и 1 ч. л. измельченных овсяных хлопьев. Перемешайте, остудите до комнатной температуры.

## Маска из кашицы укропа для сухой и истонченной кожи

### СВОЙСТВА

Укроп — трава красоты и молодости для кожи. Укроп тонизирует ее, снимает воспаление, очищает и сужает поры, активизирует природный иммунитет кожи, стимулирует работу сальных протоков, нормализуя тем самым естественное увлажнение. Укроп богат антиоксидантами, благодаря чему борется с преждевременным старением и выводит свободные радикалы.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Нанесите маску на предварительно очищенную кожу, оставьте на 20 минут. Умойтесь теплой водой без мыла, затем нанесите питательный крем.





# Лимон



## Отбеливающая лимонная настойка

### СВОЙСТВА

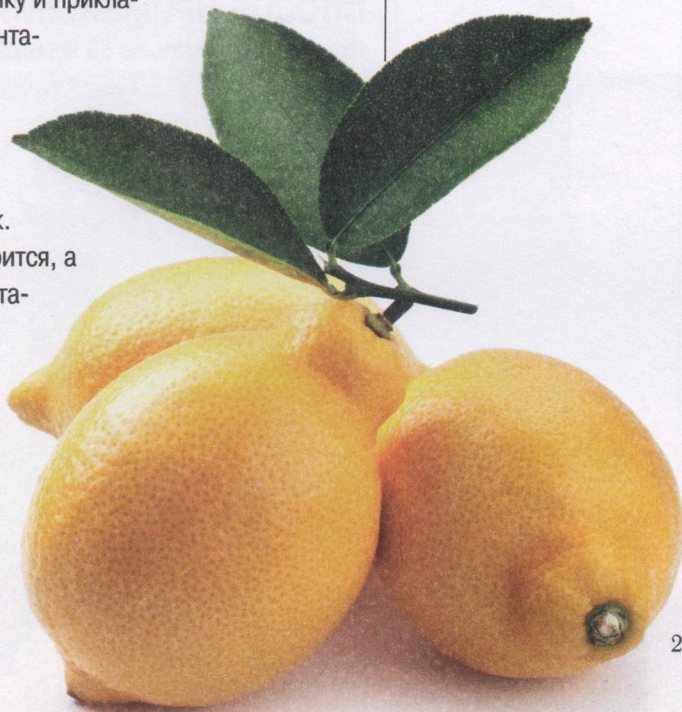
Лимон издревле славится отбеливающими и осветляющими свойствами. В древности с помощью лимонного сока женщины осветляли волосы и кожу. Помимо косметических свойств лимон богат витаминами и фитонцидами — натуральными противомикробными веществами. Благодаря этому воздействие лимонного сока на кожу оказывает благотворное влияние сразу в нескольких направлениях. Кожа после воздействия фруктовых кислот лимона становится более ровной и гладкой — благодаря эффекту фруктового пилинга.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Используйте настойку для компрессов. На ватный или марлевый тампон нанесите настойку и прикладывайте к местам гиперпигментации на 3 минуты каждый день. По истечении этого времени тампоном с настойкой можно протереть кожу и на участках без гиперпигментации, т. к. спирт почти полностью выветрится, а полезные вещества лимона останутся. После снятия компресса смажьте кожу питательным кремом.

### РЕЦЕПТ

Очистите цедру с лимона, измельчите ее, сам лимон нарежьте мелкими кубиками. Немного отожмите сок лимона в ту же посуду. Залейте лимон 500 мл водки, перелейте в плотно закрывающуюся бутылку и поставьте в темное место на 10–12 дней. Взбалтывайте ежедневно. За день до готовности добавьте 2 ст. л. меда. По истечении времени выдержки процедите через несколько слоев марли. Настойка готова к применению.







# Береза

## РЕЦЕПТ

50 г измельченных березовых почек залить 600 мл кипятка, настаивать 2 часа в темном месте. Для ополаскивания волос и приема внутрь развести холодной водой вдвое. Для компрессов и примочек использовать в неразведенном виде.

## Отвар березовых почек для снятия отеков сердечно-сосудистого происхождения и компрессов

### СВОЙСТВА

Отвары и настои из березовых почек очень эффективны при болезнях суставов и ревматизме. При отеках из-за неправильной работы сердечно-сосудистой системы жидкость скапливается в тканях — что дает дополнительную нагрузку на сердце. Отвар березовых почек мягко выводит жидкость, не вымывая при этом минералы из организма. Наружно также применяют березовый отвар — при кожных заболеваниях неинфекционного характера. Если ополаскивать волосы после мытья березовым отваром, то уже через несколько применений они станут более объемными и плотными на ощупь.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте внутрь по 50 мл отвара трижды в день перед едой. Наружно применяйте в виде компрессов, держите компресс не менее 20 минут. Для ополаскивания волос применяйте отвар, разбавленный водой, 1–2 раза в неделю.





# Кедр



## Настойка на кедровых орехах

### СВОЙСТВА

Кедровые орехи – великий дар природы человеку; в них содержится множество витаминов, минералов, полинасыщенных жирных кислот и полезных сахаров. Целебные свойства орехов таковы, что все полезные вещества усваиваются человеческим организмом практически полностью! Настойка кедровых орехов особенно эффективна при пониженном иммунитете, проблемах с либидо, анемии и нервных расстройствах.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Внутри принимать по 100 мл настойки перед сном.

### РЕЦЕПТ

500 г орехов разбить молотком, поместить в стеклянную посуду с герметичной крышкой, залить теплой, но не горячей водой. Оставить на сутки в темном месте при комнатной температуре. Спустя сутки добавьте к орехам 500 мл водки. Оставьте еще на 12 дней в темном месте, регулярно взбалтывая.





# Дуб

## РЕЦЕПТ

50 г измельченной дубовой коры залейте 500 мл кипятка и потомите на водяной бане в течение 40–50 минут без крышки. За это время должно выпариться до 1/3 объема жидкости. Остудите и процедите настой.

## Настой дубовой коры при дерматитах, экземах и угревой сыпи

### СВОЙСТВА

Настой коры дуба обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и противогнилостным свойствами. Большое содержание дубильных веществ не дает развиваться патогенным и гнилостным бактериям, что позволяет эффективно очистить раневую поверхность и ускорить заживление.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Настой дубовой коры можно применять в виде компрессов и примочек. Компресс не желательно оставлять на коже дольше, чем на 20 минут.





# Можжевельник



## Мочегонный настой плодов можжевельника

### СВОЙСТВА

Плоды можжевельника чрезвычайно эффективны как мочегонное и желчегонное средство. Также они усиливают перистальтику кишечника и оказывают достаточно сильное бактерицидное действие на патогенную флору. Обычно настоем можжевельника применяют при отеках, связанных с почечной недостаточностью, мочекаменной болезнью и затяжных циститах. Однако при острых воспалительных заболеваниях почек настоем плодов можжевельника принимать не рекомендуется.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте 4–5 раз в день по 50 мл.

### РЕЦЕПТ

50 г плодов можжевельника залейте 250 мл кипяченой воды, доведите до кипения на водяной бане и сразу снимите с огня. Настаивайте в темном теплом месте в течение часа. Затем процедите и добавьте еще 250 мл воды.







# Лен

## РЕЦЕПТ

100 г льняных семян залейте 2 л кипятка. Потомите на водяной бане в течение 15 минут на маленьком огне. Затем поставьте остывать на несколько часов в темное место. Отфильтруйте настой через марлю и отожмите семена. Получившийся настой храните в холодильнике.

## Настой льняного семени для здоровья волос

### СВОЙСТВА

Семена льна – еще одно прекрасное средство от природы для нашей красоты. Льняное семя содержит такие необходимые для здоровья волос вещества, как белки, полисахариды, жиры, витамины А, Е, В, F. Настой льняного семени придает волосам блеск, здоровый вид, защищает при термическом воздействии и облегчает укладку.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

После каждого мытья головы ополаскивайте волосы настоем семян льна. Это обеспечит им необходимое питание, разгладит чешуйки, ускорит их рост и облегчит расчесывание.





# Свекла



## Свекольно-медовая настойка при гипертонической болезни

### СВОЙСТВА

Свекла в сочетании с медом — прекрасное балансирующее средство для сосудов. Свекла содержит большое количество витаминов и фолиевой кислоты, что благотворно воздействует на сердце и сосуды, снимает спазм, нормализует частоту сердечных сокращений. Мед также хорошее тонизирующее средство, укрепляющее иммунитет, он благотворно воздействует на центральную нервную систему.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Готовую настойку применяйте 5–6 раз в день по 50 мл. Улучшение наступит уже через 3–4 дня.

### РЕЦЕПТ

Смешайте 500 мл свекольного сока с 250 мл меда, добавьте 500 мл водки. Хорошо перемешайте, плотно закройте и поставьте в темное место на 10 дней. Каждый день взбалтывайте сосуд.







# ШИПОВНИК

## РЕЦЕПТ

200 г плодов шиповника измельчите, поместите в стеклянную посуду с толстыми стенками, залейте 200 мл кипятка и настаивайте в темном месте 4–5 часов. Затем добавьте 500 мл водки и настаивайте 10 дней в темном месте. Когда настойка будет готова, процедите ее и добавьте 100 г меда. Взболтайте как следует.

## Настойка из плодов шиповника при атеросклерозе

### СВОЙСТВА

Плоды шиповника — настоящий кладезь полезных веществ. Они богаты множеством микроэлементов и витаминов, таких как натрий, молибден, кобальт, марганец, медь, фосфор, хром, кальций, железо, калий и магний. Настойка из шиповника эффективно очищает сосуды от атеросклеротических бляшек, повышает общий тонус организма, помогает иммунной системе. Так же настойка шиповника тонизирует сердечно-сосудистую систему, обеспечивает приток крови к внутренним органам, а соответственно улучшает их питание кислородом.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте по 50 мл настойки трижды в день вместе с пищей.





# Ежевика



## Настой ягод и листьев ежевики при острых респираторных заболеваниях

### СВОЙСТВА

Настой ягод и листьев ежевики обладает жаропонижающими свойствами, обладает потогонным и мочегонным действием и в то же самое время восполняет недостаток жидкости в организме. Чай из плодов и листьев ежевики в народной медицине применяют как легкое седативное и общеукрепляющее средство. Настой ягод ежевики чрезвычайно полезен при заболеваниях органов выделительной системы.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте настой по 100 мл 5 раз в день в течение 2–3 недель.

### РЕЦЕПТ

100 г ягод и 100 г листьев ежевики залейте 500 мл кипятка, разомните ягоды вилкой и оставьте остывать. Затем снова подогрейте настой на водяной бане, доведите до кипения и снимите с огня. Остудите и процедите, отожмите плоды и листья.







# Брусника

## РЕЦЕПТ

100 г листьев брусники залейте 500 мл кипятка, потомите на медленном огне на водяной бане в течение 20 минут, не давая закипеть.

## Отвар листьев брусники при авитаминозе и гипертонической болезни

### СВОЙСТВА

Отвар из листьев брусники входит в состав многих почечных сборов, так как обладает хорошим мочегонным действием. По этой причине его также применяют при гипертонической болезни. При высоком давлении в организме скапливается чрезмерное количество жидкости, что дает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Отвар листьев брусники деликатно выводит лишнюю жидкость и действует гораздо мягче, чем большинство химических диуретиков. В отличие от средств традиционной медицины, выводящих из организма вместе с жидкостью и ценные вещества, листья брусники отдадут вместе с отваром множество витаминов и микроэлементов.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте по 100 мл 4–5 раз в день.





# Аллея



## Настой корней алтея при воспалении слизистых оболочек

### СВОЙСТВА

Корни алтея лекарственного богаты слизистыми веществами, включающими гиалуроновую кислоту, пектины, дубильные вещества, крахмал и сахара. Алтей обладает болеутоляющим, противовоспалительным и отхаркивающим свойствами. Настой алтея также принято применять в народной медицине как эффективное антипсориатическое средство, благодаря его целительному воздействию на кожу.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте настой каждые 3 часа по 50 мл.

### РЕЦЕПТ

100 г измельченных корней алтея залейте 500 мл холодной воды и настаивайте в темном месте 24 часа, периодически взбалтывая.





# Алоэ

## РЕЦЕПТ

Вам понадобится алоэ не моложе четырех лет. Прекратите поливать алоэ за неделю до срезания листьев. Срежьте листья, оставьте их на ночь в холодильнике. На утро отожмите 200 мл сока, добавьте 400 мл меда и 500 мл любого сухого вина. Перемешайте и выдержите двое суток в темном месте при комнатной температуре.

## Общеукрепляющая настойка алоэ с медом на вине

### СВОЙСТВА

Алоэ — универсальное растение—лекарь. В соке его листьев содержится множество полезных веществ, оно повышает иммунитет, благотворно воздействует на кожные покровы при травмах и ожогах. При приеме внутрь алоэ исцеляет от заболеваний желудочно-кишечного тракта, воспалений желчного пузыря, язвений. Сок алоэ употребляют в виде настоек, наружно прикладывают к местам повреждений кожи. Вопреки ожиданиям, наиболее эффективно алоэ действует не сразу после того, как его лист срезан, а чуть позже. Его следует подержать в темном и прохладном месте несколько часов, тогда в нем вырабатываются особо эффективные биогенные стимуляторы, которые обладают широким спектром благотворного воздействия.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте настойку алоэ 4–5 раз в день по 2 столовых ложки.





# Облепиха



## Настой ягод облепихи для восстановления тканей и укрепления иммунитета

### СВОЙСТВА

Облепиха содержит множество витаминов, масло ее ягод оказывает сильное заживляющее действие при царапинах, ожогах, обморожениях. При приеме внутрь настой восстанавливает ткани внутренних органов, стимулирует их нормальную работу, излечивает эрозии и изъязвления слизистой. Облепиха содержит множество витаминов, повышает иммунитет и ускоряет выздоровление от самых разнообразных болезней. Облепиха – одна из немногих ягод, которые сохраняют все свои полезные свойства в замороженном виде.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Ягоды облепихи из настоя можно использовать как маску для лица. Настой принимайте по 100 мл 3 раза в день перед едой.

### РЕЦЕПТ

100 г ягод облепихи залейте 500 мл кипятка. Разомните ягоды вилкой и настаивайте полчаса в темном месте под крышкой. Процедите настой и жидкость из ягод.







# Капуста

## РЕЦЕПТ

Промойте 500 г листьев капусты, высушите. Вскипятите 1 л воды, немного посолите, опустите листья в кастрюлю и варите 5–10 минут. Затем оставьте кастрюлю с капустой под крышкой на остывающей плите. Через 2 часа процедите отвар.

## Капустный отвар для похудения

### СВОЙСТВА

Капуста – один из самых полезных овощей нашей полосы. В ней содержится большое количество витаминов, минералов, клетчатки. Капуста понижает уровень сахара в крови и оказывает благотворное воздействие на функцию желудочно-кишечного тракта. Капустный отвар – добрый друг женщин, желающих сбросить лишний вес, не лишая при этом свой организм всех полезных веществ и витаминов, которых обычно так не хватает сидящим на диете.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте отвар по 200 мл трижды в день.





# Ландыш



## Настой цветков ландыша майского

### СВОЙСТВА

Настой из цветков ландыша майского – прекрасное общеукрепляющее средство, наиболее эффективно оно при отеках. Ландыш обладает сильным кровоочищающим действием, благотворно воздействует на центральную нервную систему. Настой ландыша применяют при кардионеврозах, невралгиях, тахикардии. Наружно настой ландыша применяют в виде примочек при ревматизме и инфекционных болезнях глаз.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте по 1 ст. л. трижды в день.

### РЕЦЕПТ

20 г цветков ландыша майского залейте 600 мл воды, поставьте на огонь. Томите под крышкой, не доводя до кипения, в течение 20 минут. Затем охладите и процедите.







# Рябина

## РЕЦЕПТ

Залейте 100 г ягод рябины 500 мл кипятка. Кипятите на маленьком огне в течение 7–10 минут, затем накройте, снимите с огня и оставьте на 10–12 часов в темном месте. Процедите.

## Витаминный настой рябины от похмелья и стресса

### СВОЙСТВА

Ягоды рябины содержат в несколько раз больше витамина С, чем цитрусовые. Кроме того, в них много органических кислот, таких как янтарная, лимонная, яблочная и виноградная. При попадании в организм эти кислоты активизируют метаболический процесс, благодаря чему остатки алкоголя окисляются и быстро выводятся организмом. Рябина также богата дубильными веществами и микроэлементами, благодаря чему прекрасно заживляет раны, снижает интоксикацию при отравлении, уменьшает отеки, улучшает пищеварение, оказывает желчегонное воздействие.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте по 200 мл трижды в день с медом или сахаром.





# Лук



## Отвар из луковой шелухи

### СВОЙСТВА

Луковая шелуха содержит множество витаминов и микроэлементов, гораздо больше, чем сама луковая мякоть. При употреблении внутрь отвар из луковой шелухи укрепляет сердечно-сосудистую систему, обладает мочегонным действием, выводит токсины. При наружном применении в смеси с яблочным уксусом, отвар помогает избавиться от застарелых жестких мозолей на ногах.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимайте 5 раз в день по 100 мл перед едой.

Наружно: смочите в луково-уксусном растворе марлю или бинт, приложите к мозолям и закрепите с помощью прозрачной пищевой пленки. Ходите с примочками 3–4 часа, после чего ноги следует распарить. Повторяйте 3–4 дня, после этого мозоли обычно размягчаются и сходят.

### РЕЦЕПТ

Для отвара залейте 100 г луковой шелухи 500 мл холодной воды. Настаивайте в течение 5 часов, затем на водяной бане потомите 3 часа. Остудите и процедите.

Для наружного применения смешайте 200 мл отвара луковой шелухи с 200 мл яблочного уксуса, настаивайте в темном месте двое суток.







# Эхинацея

## РЕЦЕПТ

200 г травы эхинацеи за-  
лейте 1 л водки. Наста-  
ивайте в темном месте  
в течение 15 дней, еже-  
дневно взбалтывая. За-  
тем процедите и разлей-  
те в плотно закрывающу-  
юся тару.

## Настой эхинацеи пурпурной против всех болезней

### СВОЙСТВА

Эхинацея пурпурная обладает множеством полезных для здо-  
ровья человека свойств. Эхинацею применяют в виде отвя-  
ров, настоев и чая при хронических воспалительных забо-  
леваниях, после воздействия превышенного радиоактивно-  
го фона, в том числе солнечной радиации. Эхинацея эффек-  
тивна в качестве средства восстановительной терапии после  
курса антибиотиков и химиотерапевтических препаратов. По-  
лезна она и при лечении заболеваний суставов, опорно-  
двигательного аппарата, при пониженном иммунитете и за-  
болеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

### СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

Принимать ежедневно, трижды в день по одной столовой  
ложке.





# Содержание



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	<b>4</b>	Женьшень . . . . .	27
Чабрец . . . . .	8	Укроп . . . . .	28
Душица . . . . .	9	Лимон . . . . .	29
Крапива . . . . .	10	Береза . . . . .	30
Подорожник . . . . .	11	Кедр . . . . .	31
Одуванчик . . . . .	12	Дуб . . . . .	32
Полынь горькая . . . . .	13	Можжевельник . . . . .	33
Лапчатка . . . . .	14	Лен . . . . .	34
Мелисса . . . . .	15	Свекла . . . . .	35
Календула . . . . .	16	Шиповник . . . . .	36
Черёда . . . . .	17	Ежевика . . . . .	37
Розмарин . . . . .	18	Брусника . . . . .	38
Лопух . . . . .	19	Алтея . . . . .	39
Девясил . . . . .	20	Алоэ . . . . .	40
Черника . . . . .	21	Облепиха . . . . .	41
Хрен . . . . .	22	Капуста . . . . .	42
Липа . . . . .	23	Ландыш . . . . .	43
Земляника . . . . .	24	Рябина . . . . .	44
Клевер луговой . . . . .	25	Лук . . . . .	45
Огурец . . . . .	26	Эхинацея . . . . .	46





## ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТРАВЯНЫЕ ОТВАРЫ И НАСТОИ

Ответственный редактор *Е. Зувеская*  
Редактор-составитель *Е. Бурнашева*

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2; 953000 – книги, брошюры.

Подписано в печать 05.05.12  
Формат 70 × 100 1/16. Печ. л. 3,0.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Тираж 5000 экз. Заказ №3441, 3442.

Издательская группа «Контэнт»  
123298, Москва, ул. Маршала Бирюзова,  
д. 1, корп. 1А, офис 415.  
Телефон/факс: (499) 943-03-84  
E-mail: info@content-publish.ru

Все советы и рекомендации, содержащиеся в этой книге, тщательно проверены издательством. Однако, учитывая индивидуальные особенности как пациентов, так собственно и подхода к оказанию медицинской помощи, издательство не принимает на себя ни имущественной, ни личной, ни профессиональной ответственности за любые нежелательные результаты и последствия.

Никакая часть издания не может быть воспроизведена, использоваться в любой множительной системе или передаваться в любой форме и любыми средствами: электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими и другими – без предварительного письменного разрешения издателя.

Отпечатано с предоставленного оригинал-макета  
в ООО «Фактор-Друк»  
61030 Украина, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: +38(057) 717-51-85.







ЗДОРОВЬЕ И ДОЛГОЛЕТИЕ  
ОТ ПРИРОДЫ



*Целительные травяные*  
НАСТОИ И ОТВАРЫ

Не так уж много встречается болезней, которые нельзя было бы излечить силами природы. Энергия солнца, свежего воздуха, живительная сила воды и исцеляющие свойства растений — всё это бесценный дар, который достался нам в наследство от предков. Нужно лишь захотеть понять природу, узнать характер каждого растения, и стихия будет работать на благо нашего здоровья. В наше время людей, пользующихся свойствами целебных растений, становится всё больше, но остается немало тех, кто не подозревает, что в их распоряжении есть средства для профилактики и устранения большинства повседневных недугов. В этой книге мы поделимся с вами рецептами целительных травяных настоек и отваров для красоты и здоровья. Все травы и плоды, о которых пойдет речь в этой книге, доступны в нашей полосе — их можно собрать самостоятельно, приобрести в аптеке или магазинах и отделах специй.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ  
**КОНТЭНТ**  
ГРУППА

ISBN 978-5-91906-242-4



9 785919 062424 >