



*Дорогие пермяки!*

*В народных традициях – великая духовная сила.  
Цель Народной партии Российской Федерации –  
достаток в каждом доме, мир и покой в каждой  
российской семье.*

*Счастья вам и здоровья на долгие годы!*

*Олег БОРОВИК,  
председатель Пермского регионального отделения  
Народной Партии Российской Федерации,  
кандидат в депутаты Государственной Думы*

# СИЛА РОДНОЙ ПРИРОДЫ

**НАРОДНЫЕ  
РЕЦЕПТЫ  
ЛЕЧЕБНЫХ  
НАСТОЕК**





Алоэ

### **НАСТОЙКА АЛОЭ ДРЕВОВИДНОГО**

100 г листьев алоэ древовидного, 250 мл 40%-ного спирта или водки.

Свежие листья измельчить и поместить в бутылку, залить спиртом или водкой. Бутылку закупорить и настаивать в темном прохладном месте 8-10 дней, ежедневно встряхивая.

**Применяется** для лечения артритов, ревматизма и радикулита. Настойкой смазывают (на ночь) больные места, затем хорошо укутывают их.

### **НАСТОЙКА АПЕЛЬСИНОВАЯ**

400 г апельсиновой цедры, 2 л 40%-ной водки, 3 л сахарного сиропа (на 3 л воды 1,5 кг сахара), 2 г лимонной кислоты.

Залить водкой апельсиновые корки и поставить на 2 недели в теплое место. Процедить, смешать с сахарным сиропом, добавить лимонную кислоту.

**Применяют** для лечения хронических запоров, гастритов с пониженной секрецией, артрита.

Сочетание в апельсине витаминов Р и С способствует укреплению стенок сосудов и снижению их проницаемости.

### **НАСТОЙКА БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК**

20 г березовых почек, 100 мл 70%-ного спирта.

Сырье залить спиртом и настаивать 3 недели. Отжать, профильтровать и хранить в темном сосуде в прохладном месте подальше от света.

**Применяется** при язве желудка, как желчегонное и мочегонное средство, при расстройствах и разных болях в желудке, несварении, водянке (от воспаления почек), при всяких иных видах почечных страданий. Настойка действенна против мелких круглых глистов (острицы, аскариды), при заболеваниях кожи (напр. экземе), невралгических болях, миозитах, болезнях мочевого пузыря. Принимают настойку и при отеках сердечного происхождения, при болезни печени, при заболеваниях органов дыхания (бронхите, трахеите). Наружно она применяется для лечения ран (примочки), для втирания при ревматизме, при ссадинах, пролежнях, хронических гнойных ранах, трофических язвах. При артрите и ревматизме делают компрессы на суставы.

Принимать ее нужно 3 раза в день по 15-30 капель на 1 ст. ложку воды. Почки содержат эфирное масло (3,5 - 8%), флавоноиды, смолу, дубильные вещества.



Почки березовые

### **НАСТОЙКА ВАСИЛЬКА СИНЕГО**

30 г цветков василька, 300 мл 40%-ного спирта или водки.

Измельченное сырье положить в бутылку, залить спиртом или водкой и настаивать в темном месте в течение 10 дней.

**Применяется** при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, болезнях печени и желчных путей. В народной медицине раствор настойки цветков василька используют для примочек при некоторых глазных заболеваниях. Краевые цветки собирают при полном цветении, выщипывая их вручную из корзинок, стараясь при этом, чтобы в сырье не попадали внутренние трубчатые цветки, ухудшающие качество.

Принимать по 30 капель 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

**Внимание!** В растении содержатся активные соединения с циановым компонентом, поэтому при применении необходимы осторожность и соблюдение дозировки.

### **НАСТОЙКА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ**

400 г грецких орехов, 25 г меда, 500 мл 40%-ной водки.

Измельченное сырье настаивать в течение 10 дней. Затем добавить в настойку 1 ст. ложку меда.

**Применяется** при желудочных и желудочно-кишечных расстройствах.

Принимать по 20-30 капель 3 раза в день.

**Внимание!** Препараты из орехов следует принимать в небольшом количестве, так как избыточный прием может вызывать спазм сосудов головного мозга.



Василек синий

### **НАСТОЙКА ДУШИЦЫ ОБЫКНОВЕННОЙ**

10 г смеси сухих листьев и травы душицы, 150 мл 7%-ного спирта.



Сырье поместить в бутылку (0,25 л) и залить спиртом. Содержимое настаивать, периодически взбалтывая, в течение 7–10 дней при комнатной температуре. Затем слить, отжать остаток и процедить через фильтровальную бумагу. Хранить в темной посуде.

**Применяется** при бессоннице, эпилепсии, нервных перенапряжениях, атеросклерозе, действует успокаивающе на нервную систему.

Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

**Внимание!** Это растение небезобидное: не переборщите с дозировкой. Даже неумеренное употребление крепкого чая из этой травы может снизить половую активность у мужчин. Эта настойка противопоказана беременным.

#### **НАСТОЙКА ЗВЕРБОЯ**

500 г свежих цветков с листьями звербоя, 1 л подсолнечного масла, 500 мл 40%-ного спирта или водки.

Сырье залить маслом и спиртом. Настаивать в течение 3 дней (спирт потом выпаривают).

**Применяется** для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Принимать по 1 ст. ложке натощак в течение 1–2 месяцев.

#### **НАСТОЙКА КАЛАНХОЭ**

300 г листьев каланхоэ, 400 мл 45%-ной водки.

Заполнить пол-литровую бутылку разрезанными пополам листьями каланхоэ и доверху залить водкой. Поставить в темное место и настаивать неделю, периодически встряхивая.

**Применяется** при варикозном расширении вен.

Растирать вечером ноги, начиная от стопы и продвигаясь к колену. Боль проходит почти сразу, но для полного излечения необходимо ежедневно повторять процедуру в течение 4 месяцев.

Настойка обладает противовоспалительными свойствами, способствует быстрой эпителизации ткани, очищению ран и язв. Ее используют как наружное средство: для лечения трофических язв, пролежней, ожогов, плохо заживающих ран, повреждений промежности, при трещинах сосков у кормящих матерей. В качестве полосканий каланхоэ назначают при стоматитах, гингивитах и пародонтозах.

#### **НАСТОЙКА КАЛЕНДУЛЫ**

20 г календулы, 100 мл 70%-ного спирта.

Измельченное сырье положить в посуду темного стекла, залить спиртом и настоять в течение 2 недель в темном месте. Затем профильтровать и разлить в бутылки.

**Применяется** при гипертонической болезни (курс – 3 недели и более), желудочно-кишечных заболеваниях, язве, при рахите, раке, бессоннице, аритмии, при отдышке, как желчегонное средство, для улучшения общего самочувствия. Настойка календулы быстро ликвидирует воспалительные процессы и выделения при травмах и язвенных процессах, значительно ускоряет регенерацию тканей и заживление ран, незаменимое средство при саркоме.

Принимать по 20–30 капель 3 раза в день перед едой.

Наружно применяется в качестве примочек и для смазывания ран, язв, ожогов, прыщей, царапин, порезов. Разведенная водой настойка – эффективное полоскание при болезнях полости рта и горла.

#### **НАСТОЙКА КРАПИВЫ ДВУДОМНОЙ**

200 г листьев майской крапивы, 500 мл водки или 70%-ного спирта.

Листья залить водкой или спиртом. Емкость обвязать марлей или тканью. Первые сутки держать на окне, а потом еще 8 – в темном месте. Процедить, отжать, отфильтровать; хранить в темной бутылке.

**Применяется** в сочетании с другими травами при артрите, кожных заболеваниях и сильных маточных кровотечениях. Настойку пьют по 10–20 капель 3 раза в день.

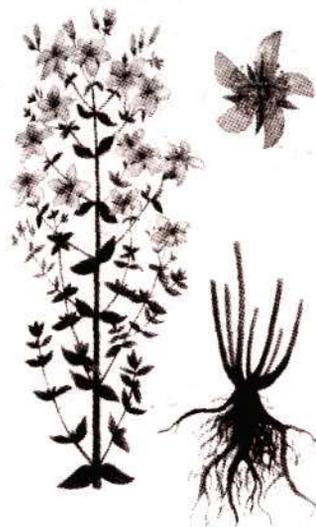
#### **НАСТОЙКА ЛИМОННАЯ**

80–100 г толченой лимонной цедры, 10 г соли, 506 горошин черного перца, 1 л 45%-ной водки.

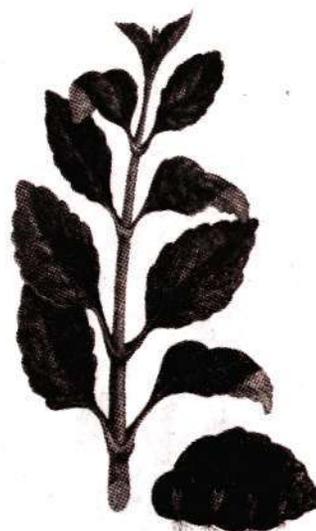
Все компоненты всыпать в бутылку и залить водкой. Настоять 6 недель,



Орех грецкий



Звербой  
продырявленный



Каланхоэ





Лопух большой

периодически взбалтывая содержимое. Затем процедить, профильтровать и хранить в закрытых бутылках.

**Применяется** для укрепления вен.

### **НАСТОЙКА ЛОПУХА БОЛЬШОГО**

100 г корня лопуха, 100 мл 70%-ного спирта, 100 г меда.

Порошок, приготовленный из высушенного в тени корня лопуха, настаивать на смеси из равных частей спирта и меда в течение 7 дней.

**Применяется** при раке пищевода и желудка. Используется как очищающее средство при накоплении в организме токсинов, которое ведет к кожным заболеваниям или обострению артрита.

В народной медицине настойку используют в качестве мочегонного и потогонного средства; при колитах и гастритах, диабете, камнях в почках и мочевом пузыре, водянке, ревматизме, подагре.

Принимать по 10–15 капель 3 раза в день в течение месяца.

Разведенной водой настойкой полощут рот при воспалительных заболеваниях слизистой ротовой полости и глотки, обмывают кожу при различных сыпях.



Мать-и-мачеха

### **НАСТОЙКА ЛИСТЬЕВ И ЦВЕТКОВ МАЛИНЫ**

100 г листьев и цветков малины, 500 мл 40%-ной водки.

Свежие цветки и листья малины положить в бутылку, залить водкой. Настаивать 2 недели. Хранить в хорошо закупоренном сосуде в темном месте.

**Применяется** в народной медицине в разведенном виде как примочки для лечения угрей, некоторых видов дерматита и сыпи. Малина лечит укусы насекомых: место укуса смазывать кисточкой по мере высыхания 10 раз подряд. Можно на 10–15 мин приложить ватку, смоченную настойкой. Используется как очищающее и мочегонное средство, при поносе, малокровии, цинге, болях в желудке.

Принимать по 10–15 капель 2–3 раза в день

**Внимание!** Женщинам на ранних месяцах беременности, больных подагрой и нефритом употреблять настойку следует в ограниченных количествах.

### **НАСТОЙКА МАТЬ-И-МАЧЕХИ**

2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 250 мл 40%-ной водки.

Измельченное сырье залить водкой и настаивать в течение недели.

**Применяется** при бронхитах, ларингитах, бронхоэктазах; как отхаркивающее, смягчающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство.

В народной медицине настойку используют для лечения воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

Принимать по 15–20 капель 3 раза в день.

**Внимание!** Собирать следует только молодые листья без пятен, растущие на чистых участках в стороне от автотрасс.

### **НАСТОЙКА МЕЛИСЫ ЛЕКАРСТВЕННОЙ**

100 гр травы мелисы лекарственной, 500 мл 70%-ного спирта.

Измельченную траву залить спиртом, настаивать 2 недели в темном месте. Процедить, отжать и профильтровать.

**Применяется** как антидепрессивное, антивирусное, спазмолитическое средство, расширяет периферические кровеносные сосуды, нормализует работу нервной системы; для лечения бессонницы и неврозов.

Принимать по 5–10 капель 3 раза в день.

### **НАСТОЙКА ПАСТУШЬЕЙ СУМКИ ОБЫКНОВЕННОЙ**

20 г травы пастушьей сумки, 200 мл 70%-ного спирта.

Измельченное сырье залить спиртом и настаивать в темном месте в течение 10 дней. Процедить.

**Применяется** как хорошее кровоостанавливающее средство при легочных, маточных и геморроидальных кровотечениях.

Принимать по 20–25 капель 2–3 раза в день после еды.

**Внимание!** Не рекомендуется принимать при повышенной свертываемости крови.



Мелиса лекарственная



### **НАСТОЙКА ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ**

100 г полыни, 500 мл 45%-ной водки.

Измельченное сырье положить в бутылку темного стекла, залить спиртом. Настаивать **3** недели в темном месте, затем профильтровать.

**Применяется** при выведении бородавок. Их смазывают трижды подряд сразу по высыхании смазанного места **2** раза в день, до полного отторжения бородавок.

При приеме внутрь полынь оказывает выраженное седативное действие на центральную нервную систему, оказывает противосудорожное, обезболивающее, спазмолитическое и слабо выраженное снотворное действие.

### **НАСТОЙКА РОМАШКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ**

20 г цветков ромашки, 200 мл 70%-ного спирта.

Цветки залить спиртом и настаивать в темном месте в течение 15 дней.

**Применяется** в качестве спазмолитического средства, при заболеваниях горла, десен и других воспалениях слизистой оболочки.

Принимать по **1** ч. ложке **2** раза в день перед едой.

На основе настойки готовят раствор для полоскания после еды.

**Внимание!** Препараты из ромашки противопоказаны при беременности, поскольку стимулируют сокращение матки.

### **НАСТОЙКА РЯБИНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ**

300 г ягод рябины, 400 мл 40–45%-ной водки.

Ягодами рябины, собранными осенью, после первых заморозков, заполнить большую бутылку на **2/3** объема, залить водкой до горлышка и поставить в темное теплое место на **3** недели. После этого водка приобретет темно-коричневый цвет и запах лесной рябины. Настойку процедить и разлить в бутылки.

Оставшиеся в большой бутылки ягоды можно залить таким же количеством водки, настаивать еще **3** недели, а затем процедить и разлить по бутылкам. Знатоки утверждают, что эта настойка имеет более выраженный букет.

**Применяется** для снижения ломкости капилляров, обладает противоотечным и желчегонным свойством, способностью сдерживать гнилостные и броодильные процессы в кишечнике, стимулирует кроветворение.

Принимать по **20–30** капель **3** раза в день перед едой.

### **НАСТОЙКА ЧЕСНОКА**

300 г чеснока, 1 л 90%-ного спирта.

Очистить чеснок, положить его в двухлитровую бутылку и залить спиртом. Настаивать **3** недели.

**Применяется** при малокровии; как общеукрепляющее средство, для очищения организма от известковых и жировых отложений, резко улучшает обмен веществ. Имеет свойство омолаживать организм. Чеснок очищает кровеносную систему, снимает повышенное давление, очищает желудок, благотворно действует при спазмах головного мозга.

Принимать **3** раза в день по **20** капель на **1/2** стакана молока.

### **НАСТОЙКА ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА**

10 г плодов боярышника, 100 мл 40%-ной водки.

Высушенные плоды настаивать **10** дней на водке, профильтровать. Хранить в темном и прохладном месте.

**Применяется** при вегетоневрозе, ангионеврозе, проксимальной тахикардии и атеросклерозе.

Принимать по 30 капель с водой **3** раза в день перед едой.

### **НАСТОЙКА БРУСНИЧНАЯ**

500 г брусники, 1 л 40%-ной водки.

Бруснику залить водкой, бутылку закрыть и настаивать месяц. Затем процедить и разлить в бутылки.

**Применяется** при хроническом поносе, понижает уровень сахара в крови, стимулирует выработку инсулина, содержит до 7% арбутина – эффективного антисептика для мочевыделительной системы, поэтому полезна при таких заболеваниях, как цистит, ревматизм и подагра.

Принимать по **20–30** капель **3** раза в день перед едой.



Пастушья сумка  
обыкновенная



Полынь



Ромашка аптечная





Рябина обыкновенная

**Внимание!** Настойка противопоказана при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### **НАСТОЙКА ВИШНЕВАЯ**

1 кг вишни, 700 г сахара, 500 мл 40%-ной водки, 250 мл воды.

Вишни без плодоножек положить в бутылку, засыпать сахаром, покрыть марлей и поставить на солнце на 30–40 дней. 250 мл вишневого сиропа смешать с водой и водкой, настоять 5–6 дней.

**Применяется** при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, кровотечениях.

Принимать по 20 капель 3 раза в день.

#### **НАСТОЙКА КЛЮКВЕННАЯ.**

2 стакана клюквы, 500 мл 40%-ной водки, 500 г сахара.

Размять клюкву, смешать с сахаром, залить водкой и держать 1 неделю в плотно закрытой посуде. Процедить, ягоды отжать через марлю.

**Применяется** для снижения температуры, оказывает бактерицидное действие, предотвращает заболевание мочевыводящих путей, снимает воспаление мочевого пузыря, если оно вызвано нестойким микроорганизмом.

Принимать по 5–10 капель 3 раза в день.

**Внимание!** Настойка противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### **НАСТОЙКА МОРКОВИ ПОСЕВНОЙ**

200 г семян моркови, 250 мл морковного сока, 250 мл 70%-ного спирта.

Семена моркови залить морковным соком и спиртом. Настаивать 1 неделю при комнатной температуре в темном месте.

**Применяется** в качестве укрепляющего средства при нарушениях работы сердечно-сосудистой системы.

Принимать по 3–4 ст. ложки в день.

**Внимание!** Настойка противопоказана при гастрите с повышенной кислотностью, колитах, энтеритах, поносе, фосфатурии, сахарном диабете, обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

#### **НАСТОЙКА ПУСТЫРНИКА**

20 г листьев пустырника, 100 мл 70%-ного спирта.

Измельченные листья залить спиртом, настоять 7–14 дней, профильтровать.

**Применяется** при сердцебиениях, неврозах, ранних стадиях гипертонии, при синдроме Меньера (уменьшается возбуждение, прекращается сердцебиение), при миокардиопатии (уменьшает отдышку). Используется в качестве успокаивающего средства при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, на ранних стадиях гипертонической болезни.

Принимать по 30–40 капель 3–4 раза в день.

**Внимание!** Противопоказано при беременности, так как стимулирует мускулатуру матки.

#### **НАСТОЙКА СИРЕНИ ОБЫКНОВЕННОЙ**

100 г цветков сирени обыкновенной, 1 л 40%-ной водки.

Высушенные цветки сирени обыкновенной залить водкой и настаивать 8–10 дней в плотно закрытом сосуде.

**Применяется** при ревматизме, отложении солей в суставах и как средство от пяточной шпоры.

Принимать по 30 капель 2–3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы с этой же настойкой на больные участки тела.

#### **НАСТОЙКА УКРОПА ОГОРОДНОГО**

50 г зелени укропа, 500 мл кагора или портвейна.

Укроп промыть холодной водой, измельчить, затем залить вином и варить на малом огне в течение 30 мин. Профильтровать и перелить в бутылку из темного стекла.

**Применяется** с целью достижения мочегонного, отхаркивающего, желчегонного эффекта. Хорошее средство от бессонницы. Настойка показана в начальной стадии гипертонической болезни и для лечения легких форм коронарной недостаточности.



Пустырник



Крапива



В народной медицине укроп применяется как средство, повышающее тонус желудка, при болях в желудке и кишечнике, диспепсии, метеоризм, воспалении мочевого пузыря, болезнях печени, головных болях, судорогах.

Принимать перед сном по **50–60 мл**.

Разведенная настойка рекомендуется кормящим женщинам для повышения секреции молока.

### **НАСТОЙКА ЯБЛОЧНАЯ**

2,5 кг яблок, 1,5 л 40%-ной водки, 7,5 л воды, 2 кг сахара.

В большую бутылку положить очищенные и нарезанные яблоки, залить водой и охлажденной кипяченой водой. Обвязать горло бутылки марлей и поставить на **2 недели** на солнце, ежедневно взбалтывая.

Когда яблоки всплывут, жидкость процедить через марлю, добавить сахар и поставить на **2 дня** в теплое место, а потом вынести на **10 дней** в холодное. После чего процедить, разлить в бутылки, закупорить, обвязать пробки веревками и держать в холодном месте. Напиток можно употреблять через **3 недели**.

**Применяется** как мочегонное, антиревматическое, слабительное и антисептическое средство. Настойка тонизирует и стимулирует пищеварение и работу печени. Доказано, что яблоки снижают уровень холестерина в крови.

Принимать по **20–30** капель **3** раза в день перед едой.

**Внимание!** Принимать настойку не рекомендуется при воспалительных процессах в поджелудочной железе, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью. Передозировка препарата может вызвать расстройство пищеварения и метеоризм.

### **НАСТОЙКА СОСНЫ ОБЫКНОВЕННОЙ**

300 г сосновых почек, 750 мл 40%-ной водки.

Литровую банку на треть заполнить измельченными сосновыми почками и залить водкой до краев банки. Настаивать **7 дней** в теплом месте.

**Применяется** для лечения заболеваний дыхательных путей, а также гастритов с повышенной кислотностью и язвенной болезни желудка. Используется как отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное средство, для профилактики и лечения цинги. В почках сосны содержится эфирное масло (до 0,36%), дубильные вещества, жирное масло.

Принимать по **1 ст. ложке 3** раза в день в течение **1–2** месяцев.

В народной медицине настойку применяют наружно для лечения кожных заболеваний (экзема, чешуйчатого лишая и чесотки); используют при туберкулезе легких и как желчегонное при воспалении желчного пузыря.

### **НАСТОЙКА РЕДЬКИ И СИРЕНИ С МЕДОМ**

400 мл сока редьки, 300 г меда, 50 г свежего листа сирени, 100 мл 40%-ной водки.

Редьку измельчить и отжать сок. Все ингредиенты залить водкой и настаивать одни сутки. Хорошо перемешать.

**Применяется** для растирания больных суставов как разогревающее и обезболивающее средство при радикулите.

### **НАСТОЙКА ПЕТРУШКИ ОБЫКНОВЕННОЙ С МЕДОМ**

20 веточек свежей петрушки, 50 мл винного уксуса, 80–150 г меда или фруктового сахара, 1 л натурального красного вина.

Измельченное сырье залить уксусом и кипятить в течение **5** мин. После этого добавить мед или фруктовый сахар и влить сухое вино. Все вместе кипятить еще **5** мин. Затем настойку процедить и перелить в бутылки.

**Применяется** как слабое мочегонное средство.

Принимать по **30–50 мл 3** раза в день после еды.

**Внимание!** Диабетики могут добавить в настойку только фруктовый сахар.

### **НАСТОЙКА ПЕРЦА ЧЕРНОГО**

50 г черного молотого перца, 1 л 40%-ной водки, 100 г сахара, 200 мл воды.

Всыпать перец в водку и поставить на **2 недели** в теплое место. Процедить, развести слабым сиропом, закупорить и поставить на несколько недель в теплое место. Затем осторожно слить с осадка и разлить по бутылкам.



Роза майская



Черника



Земляника лесная



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ, ДОРОГИЕ ПЕРМЯКИ!

**Олег БОРОВИК,**

председатель Пермского  
регионального отделения  
Народной Партии Российской Федерации,  
кандидат в депутаты Государственной Думы

