

Состав	Способ применения	Особенности
Ромашка Зверобой Березовые почки Корень девясила Мед	Смешать равное количество ромашки, зверобоя, березовых почек, корня девясила <ul style="list-style-type: none"> <li>• растолочь;</li> <li>• залить кипятком;</li> <li>• настоять 4 часа;</li> <li>• процедить;</li> <li>• можно добавить мед;</li> <li>• принимать 2-3 раза в день перед едой по 100 мл.</li> </ul>	Общий спектр действия
Эхинацея Корень розовой родиолы Шишки хмеля Мед	Сделать настой из двух частей эхинацеи, корня розовой родиолы и одной части шишек хмеля <ul style="list-style-type: none"> <li>• растолочь;</li> <li>• залить кипятком;</li> <li>• настоять 4 часа;</li> <li>• процедить;</li> <li>• можно добавить мед;</li> <li>• принимать 2-3 раза в день перед едой по 100 мл.</li> </ul>	Общий спектр действия
Омела Корень левзеи Родиола Зверобой Корень валерианы Корень солодки Плоды шиповника	Соединить по две части омелы, корня левзеи, дягиля родиолы, добавить по три части зверобоя и корня валерианы, ввести четыре части корня солодки, плодов шиповника. <ul style="list-style-type: none"> <li>• растолочь;</li> <li>• залить кипятком;</li> <li>• настоять 4 часа;</li> <li>• процедить;</li> <li>• принимать 2-3 раза в день перед едой по 100 мл.</li> </ul>	Общий спектр действия
Солодка Родиола розовая Корень одуванчика Крапива	Взять по три части солодки, розовой родиолы, корней одуванчика, крапивы, левзеи, шиповника, полыни,	Общий спектр действия

Состав	Способ применения	Особенности
Левзея Шиповник Полынь Спорыш Плоды калины Корень дягиля	спорыша, добавить по три части плодов калины, корня дягиля. <ul style="list-style-type: none"> <li>• растолочь;</li> <li>• залить кипятком;</li> <li>• настоять 4 часа;</li> <li>• процедить;</li> <li>• принимать 2-3 раза в день перед едой по 100 мл.</li> </ul>	
Корень валерианы Укроп Тмин Календула Пустырник	Соединить в равных частях корень валерианы, укроп, тмин, календулу и пустырник. <ul style="list-style-type: none"> <li>• растолочь;</li> <li>• залить кипятком;</li> <li>• настоять 4 часа;</li> <li>• процедить;</li> <li>• принимать 2-3 раза в день перед едой по 100 мл.</li> </ul>	Общий спектр действия
Шиповник Плоды смородины Барбарис Крапива Мелисса	Взять поровну плодов шиповника, смородины, барбариса, добавить листья крапивы, мелиссы. <ul style="list-style-type: none"> <li>• растолочь;</li> <li>• залить кипятком;</li> <li>• настоять 4 часа;</li> <li>• процедить;</li> <li>• принимать 2-3 раза в день перед едой по 100 мл.</li> </ul>	Общий спектр действия
Овсяная крупа Молоко Мед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• залить литром воды стакан овсяной крупы;</li> <li>• варить до загустения;</li> <li>• процедить;</li> <li>• добавить такое же количество молока и мед;</li> <li>• пить трижды в день по 100 мл.</li> </ul>	Общий спектр действия

Состав	Способ применения	Особенности
Ягоды можжевельника	принимают по одной в день, ежедневно увеличивая количество по одной, до достижения двенадцати ягод. После этого дозу снижают по тому же принципу	Общий спектр действия
Кагор Сок свеклы, моркови, редьки, чеснока, лимона Жидкий мед	рецепт под названием «7 стаканов»:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• соединить жидкий мед;</li> <li>• взять равные доли Кагора, сока свекла, моркови, редьки, чеснока, лимона;</li> </ul> пить 3 раза в день по 100-150 мл	Общий спектр действия
Настойки пустырника, боярышника, корвалола, валерианы	Смешать равное количество аптечных настоек пустырника, боярышника, корвалола, валерианы. Разводить в 80 мл воды 15 капель и принимать по утрам, натощак и перед сном.	Общий спектр действия
Плоды шиповника, зверобоя, ромашки, корня девясила Мед	Смешать по 100 гр заранее измельченных плодов шиповника, зверобоя, ромашки, корня девясила. Добавить в стакан 300 мл, кипятить не более минуты. Добавить небольшое количество меда, принимать утром до еды и перед сном.	Общий спектр действия
Кедровые орешки	Залить кедровые орешки 100 мл кипятка, настоять, процедить через марлю. Принимать по ложке трижды в день, можно смешивать с травяным сбором.	Общий спектр действия
Листья и цветки ромашки, леспедеца, валерианы, мяты, пиона, валерианы, мелиссы, пустырника	Смешать равное количество ромашки, леспедеца, валерианы, мяты, пиона, валерианы, мелиссы, пустырника. Взять 10 гр смеси, добавить 250 мл	Общий спектр действия

Состав	Способ применения	Особенности
	кипятка, настоять 8 часов, процедить. Принимать трижды в день по 100 мл.	
Цветки лаванды Листья мяты перечной Цветки ромашки Корень валерианы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• растолочь по 50 гр цветков лаванды и листьев перечной мяты;</li> <li>• добавить по 75 гр измельченных цветков ромашки и корня валерианы;</li> <li>• заварить в пропорции 250 мл на 2 ст. л. сырья;</li> <li>• принимать при бессоннице по одному стакану за день.</li> </ul>	Для успокоения, от бессонницы
Вероника лекарственная, листья барбариса, фиалки, листья мяты и цветков лаванды	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соединить равные пропорции вероники лекарственной, листьев барбариса, фиалки, листьев мяты и цветков лаванды;</li> <li>• одну столовую ложку сырья заварить в стакане воды;</li> <li>• принимать по стакану за пару часов до сна.</li> </ul> <p>Принимать по вечерам</p>	Для успокоения, от бессонницы
Травяной сбор мяты, перечной мяты, зверобоя, шишек хмеля, валерианы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• смешать равные части мяты, перечной мяты, зверобоя, шишек хмеля, валерианы;</li> <li>• соединить 1 ст.л. смеси и стакан кипятка;</li> <li>• пить настой в течение дня небольшими глотками.</li> </ul>	Для успокоения
Березовые листья Листья каланхоэ Гранатовый сок	<ul style="list-style-type: none"> <li>• залить водой 100 гр свежих березовых листьев и 150 гр</li> </ul>	Для успокоения и улучшения кровообращения

Состав	Способ применения	Особенности
	<p>листьев каланхоэ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• добавить 250 мл воды;</li> <li>• закипятить на паровой бане;</li> <li>• снять с огня спустя 10 минут;</li> <li>• процедить;</li> <li>• добавить 150 мл гранатового сока;</li> <li>• принимать в течение 10 дней по половине стакана.</li> </ul>	
Настойка заманихи	<p>принимают по 30-40 капель перед едой, два раза в день. Если у человека присутствуют нарушения сна, принимать эту настойку не следует.</p>	<p>оказывает отличный эффект при истощении человека, как умственном, так и физическом.</p>
Плоды шиповника Мед	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взять 20 гр плодов;</li> <li>• запарить шиповник 2 стаканами кипятка (лучше сделать это в термосе);</li> <li>• спустя сутки добавить немного меда;</li> <li>• принимать трижды в день по половине стакана.</li> </ul>	<p>От переутомления</p>
Красное вино Свежевыжатый сок алоэ Мед, желатильно майский	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Взять 350 мл вина и смешать со 150 мл свежееотжатого сока алоэ (выбирать нижние листья растения).</li> <li>• Добавить 250 гр майского меда.</li> <li>• Хранить при температуре не выше 8 градусов.</li> <li>• Принимать по столовой ложке 3 раза в день.</li> </ul>	<p>От упадка сил</p>
Настойки боярышника, пустырника, пиона, валерианы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• взять по 100 мл настоек боярышника, пустырника, пиона и</li> </ul>	<p>Такой рецепт поможет при колебаниях артериального давления,</p>

Состав	Способ применения	Особенности
<p>Настойки мяты, эвкалипта Соцветия гвоздики</p>	<p>валерианы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• добавить 50 мл настойки эвкалипта и 25 мл настойки мяты;</li> <li>• тщательно смешать настойки;</li> <li>• добавить 10 соцветий гвоздики;</li> <li>• настаивать в стеклянной емкости, плотно закрытой крышкой, в темноте на протяжении двух недель;</li> <li>• принимать по 25 капель трижды за день, примерно за полчаса до приема пищи;</li> <li>• курс терапии равен 25 дням.</li> </ul>	<p>избавит от эмоциональной лабильности.</p>
<p>Соцветия эхинацеи Корень розовой родиолы Шишки хмеля Мед</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соединить две части соцветий эхинацеи, две части корня розовой родиолы и одну часть шишек хмеля;</li> <li>• взять столовую ложку смеси;</li> <li>• залить смесь стаканом кипятка;</li> <li>• настоять и процедить;</li> <li>• добавить 20 гр меда;</li> <li>• принимать трижды за день на протяжении трех месяцев.</li> </ul>	<p>от слабости, головокружения, проблем со сном</p>
<p>Мед Сливочное масло Порошок прополиса</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соединить 2 ст.л. меда и 25 гр сливочного масла;</li> <li>• добавить 30 гр порошка прополиса;</li> <li>• смешать до достижения однородной консистенции;</li> <li>• нанести на ночь на</li> </ul>	<p>для устранения головной боли</p>

Состав	Способ применения	Особенности
	<p>икроножные мышцы ног, виски, стараясь тщательно втирать.</p>	
<p>Цветки ромашки Березовые почки Корень девясила Зверобой Шиповник Мед</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• измельчить по 100 гр ромашки, березовых почек, корня девясила, зверобоя, шиповника;</li> <li>• смешать вместе;</li> <li>• добавить 500 мл кипятка;</li> <li>• довести на медленном огне до кипения;</li> <li>• варить в течение двух минут, остудить;</li> <li>• процедить;</li> <li>• добавить 1 ст. л. меда;</li> <li>• пить за 30 минут до завтрака и спустя час после ужина.</li> </ul>	<p>для устранения явной эмоциональной лабильности</p>
<p>Настойка боярышник Настойка пустырника Корвалол</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соединить равное количество настоек боярышника и пустырника;</li> <li>• добавить такое же количество Корвалола;</li> <li>• в 100 мл вод разбавить 15 капель смеси;</li> <li>• принимать ежедневно на протяжении двух недель.</li> </ul>	<p>Общий спектр действия</p>
<p>Корень валерияны</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• измельчить 15 гр сушеного корня валерианы;</li> <li>• залить корень 200 мл кипятка;</li> <li>• закрыть крышкой;</li> <li>• настоять в течение 12 часов;</li> <li>• пить чай трижды в день, периодически делать перерывы на пару недель, чтобы организм не привыкал</li> </ul>	<p>Успокоительное, общий спектр действия</p>

Состав	Способ применения	Особенности
<p>Листья крапивы Листья медуницы Шиповник Черная смородина в ягодах Барбарис в ягодах</p>	<p>к этому настою.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• смешать по 30 гр листьев крапивы, медуницы и ягод коричневого шиповника, по 20 гр черной смородины и ягод барбариса;</li> <li>• залить 2 стаканами кипятка;</li> <li>• плотно закрыть емкость;</li> <li>• настоять 4 часа в темном месте;</li> <li>• процедить;</li> <li>• пить чай до еды трижды за день по 100 мл.</li> </ul>	
<p>Аптечная глина</p>	<p>Хороший эффект дает ежедневное питье раствора глины (1 ст. л. на стакан слегка подогретой воды), с ежедневным уменьшением количества порошка. В последний день нужно выпить воду, в которую добавлена 1 ч. л. глины.</p> <p>Использовать стоит только аптечную глину, от самостоятельно собранной лучше отказаться, она может содержать в своем составе посторонние примеси, которые не просто не принесут пользы, но могут серьезно навредить.</p>	<p>Чистка организма от шлаков</p>
<p>Заманиха Спирт</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• залить 2 ст. л. травы 50 мл спирта;</li> <li>• вылить смесь в бутылку из темного стекла, плотно закрыть крышкой;</li> <li>• настаивать в темноте в течение двух недель;</li> </ul>	<p>Заманиха обладает способностью стимулировать работу центральной нервной системы, расширять сосудистые стенки, приводить в норму</p>

Состав	Способ применения	Особенности
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• добавить 50 мл спирта;</li> <li>• подождать еще две недели;</li> <li>• принимать за 20 минут до еды.</li> </ul>	сердечный ритм.
Корень жень-шеня Водка или спирт	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вымыть, высушить корень и тщательно измельчить его.</li> <li>• Насыпать в бутылку темного стекла.</li> <li>• Добавить водку в пропорции 1 к 10.</li> <li>• Настаивать в темноте в течение 3-4 недель.</li> <li>• Каждые три дня встряхивать бутылку.</li> <li>• Принимать трижды в день по 20 капель за полчаса до еды.</li> <li>• Курс лечения 1 месяц, потом нужно сделать перерыв на 10 дней и, при необходимости, продолжить прием настойки.</li> </ul>	<p>Женьшень обладает такими свойствами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• избавление от раздражительности;</li> <li>• снятие тревожности;</li> <li>• укрепление иммунитета;</li> <li>• повышение жизненного тонуса;</li> <li>• увеличение работоспособности;</li> <li>• повышение артериального давления;</li> <li>• увеличение скорости сердечного ритма, его восстановление до нормальных показателей;</li> <li>• нормализация состояния нервной системы;</li> <li>• уменьшение негативной симптоматики, свойственной ВСД;</li> <li>• снижение вероятности возникновения вегетативных кризов.</li> </ul>
Ягоды боярышника Спирт	Настойка из боярышника	плоды обладают массой

Состав	Способ применения	Особенности
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• измельчить сушеные или свежие ягоды;</li> <li>• положить сырье в темную бутылку;</li> <li>• добавить 70% спирт в соотношении 1 к 10;</li> <li>• настоять в темноте в течение трех недель;</li> <li>• принимать по 20-30 капель до трех раз за день.</li> </ul>	<p>полезных свойств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• успокаивающее действие;</li> <li>• восстановление душевного равновесия;</li> <li>• улучшение качества сна;</li> <li>• расширение кровеносных сосудов;</li> <li>• ускорение насыщения сердечной мышцы кислородом;</li> <li>• замедление ритма сердечных сокращений;</li> <li>• снижение показателей артериального давления;</li> <li>• повышение тонуса миокарда.</li> </ul>
Ягоды боярышника	<p>отвар из плодов боярышника</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Измельчить ягоды.</li> <li>• В эмалированной миске соединить столовую ложку ягод и 250 мл воды.</li> <li>• Греть на водяной бане 15 минут.</li> <li>• Настоять 45 минут.</li> <li>• Процедить.</li> <li>• Принимать по 125 мл трижды в день за полчаса до еды.</li> </ul>	<p>плоды обладают массой полезных свойств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• успокаивающее действие;</li> <li>• восстановление душевного равновесия;</li> <li>• улучшение качества сна;</li> <li>• расширение кровеносных сосудов;</li> <li>• ускорение насыщения сердечной мышцы кислородом;</li> <li>• замедление ритма сердечных сокращений;</li> <li>• снижение показателей</li> </ul>

Состав	Способ применения	Особенности
		артериального давления; <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение тонуса миокарда.</li> </ul>
Ягоды боярышника	чай из боярышника: <ul style="list-style-type: none"> <li>• в термос положить 20-30 ягод;</li> <li>• налить 1 л кипятка;</li> <li>• настоять в течение ночи;</li> <li>• принимать перед каждым из приемов пищи по 200 мл.</li> </ul>	плоды обладают массой полезных свойств: <ul style="list-style-type: none"> <li>• успокаивающее действие;</li> <li>• восстановление душевного равновесия;</li> <li>• улучшение качества сна;</li> <li>• расширение кровеносных сосудов;</li> <li>• ускорение насыщения сердечной мышцы кислородом;</li> <li>• замедление ритма сердечных сокращений;</li> <li>• снижение показателей артериального давления;</li> <li>• повышение тонуса миокарда.</li> </ul>
Крепкий чай Коньяк	Низкое давление по утрам можно повысить, если пить крепкий чай с добавленной в него чайной ложкой коньяка (при условии, что человек не будет садиться за руль, выходить на работу)	От низкого давления, от головной боли по утрам
Изюм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбрать изюм с минимальным количеством косточек внутри;</li> <li>• 2 кг ягод промыть в теплой, потом в холодной воде;</li> <li>• просушить естественным путем, разложив на материи;</li> </ul>	Изюм содержит большое количество глюкозы, которая помогает работать сердечной мышце, приводит в норму ее способность к сокращению. Применять средства, содержащие в своем составе изюм,

Состав	Способ применения	Особенности
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разделить на две части;</li> <li>• принимать по 40 штук ежедневно за полчаса до завтрака;</li> <li>• вторую половину употреблять, начиная с 40 ягод ежедневно, каждый снижая количество на 1 штуку.</li> </ul>	можно дважды в год.
<p>травы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мята;</li> <li>• зверобой;</li> <li>• шишки хмеля;</li> <li>• розмарин;</li> <li>• валериана;</li> <li>• боярышник.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• промыть и тщательно просушить компоненты;</li> <li>• взять равные части;</li> <li>• насыпать состав в тканевый мешочек или стеклянную емкость;</li> <li>• запарить в термосе 2 ст.л. сора на ночь, добавив 0,5 л кипятка;</li> <li>• принимать по 1/3 стакана трижды в день;</li> <li>• хранить до трех суток в готовом виде;</li> <li>• курс терапии – от 1 до 2 месяцев, с обязательным перерывом на 4 недели.</li> </ul>	Для борьбы с сердечными патологиями, укрепления сердечной мышцы
<p>Боярышник Валериана Мать-и-мачеха Зелень малины Шиповник</p>	<p>Рецепт приготовления напитка таков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взять равные пропорции всех ингредиентов;</li> <li>• пересыпать в емкость, где они будут храниться;</li> <li>• взять столовую ложку сырья;</li> <li>• пересыпать в термос;</li> <li>• добавить 2 стакана кипятка;</li> <li>• настоять в течение</li> </ul>	Для нормализации состояния человека, страдающего от кардиалгического типа дистонии

Состав	Способ применения	Особенности
	<p>суток;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выпить за следующий день в три приема;</li> <li>• курс приема 1-2 месяца, затем сделать перерыв длительностью в месяц.</li> </ul>	
<p>Семена укропа Мята Полынь Липа</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• высушить и измельчить семена укропа, мяту, полынь, липу;</li> <li>• соединить в равных пропорциях;</li> <li>• взять 2 ст. л. смеси и всыпать в емкость;</li> <li>• добавить стаканом воды;</li> <li>• довести до кипения;</li> <li>• остудить;</li> <li>• процедить;</li> <li>• принимать по 1/3 стакана трижды в день.</li> </ul>	<p>Для снижения болевого синдрома людям с сердечным типом дистонии</p>
<p>по 100 мл настоек боярышника, пустырника, валерианы, пиона; 50 мл настойки эвкалипта; 10 зерен корицы; 25 мл настойки мяты</p>	<p>Чтобы приготовить состав, нужно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• смешать все ингредиенты в указанном количестве;</li> <li>• дать настояться в течение двух недель в темном месте;</li> <li>• принимать до еды по 25 капель, предварительно смешивая со столовой ложкой воды.</li> </ul>	<p>от кардиалгического типа ВСД</p>