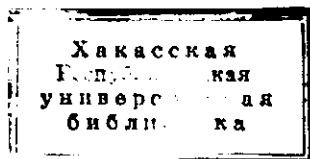


ТОО «МЕДИНКОМ»

Лаборатория этнографии НИС ХГУ им. Н. Ф. Катанова

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА
ХАКАССКО-МИНУСИНСКОГО
КРАЯ



АБАКАН — 1995 г.

Чухров Г. В.
Бутанаев В. Я.
Верник А. А.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ КОРЕННЫМ НАСЕЛЕНИЕМ И СТАРОЖИЛАМИ В ХАКАССКО-МИНУСИНСКОМ КРАЕ

Лечение лекарственными растениями — высокоэффективный и проверенный временем метод. Еще в Египте за 4000 лет до н. э. были описаны лекарственные растения, применяемые при лечении многих заболеваний. Многие растения, применявшиеся египтянами и описанные на папирусе, до сих пор используются как в официальной медицине, так и в народной. Это наглядно подтверждает терапевтическую ценность дикорастущих растений. Возрастание популярности лекарственных растений среди населения связано не только с терапевтическим эффектом, но и с их распространенностью, доступностью и отсутствием побочных действий. Все это среди населения создает ореол «безвредности» и побуждает к самолечению лекарственными травами. Здесь необходимо предостеречь против «самолечения» народными средствами без указания или совета врача, т. к. лечится не болезнь, а больной человек с правильно поставленным диагнозом. При этом необходимо помнить, что «лечение травами» далеко не всегда безвредно. Многие лекарственные травы, применяемые даже в больших дозах, не оказывают отрицательного действия на организм. В тоже время, существуют и такие лекарственные растения, которые при неумелом, неумеренном их употреблении могут вызвать в организме самые тяжелые расстройства. Самолечение травами без совета врача может привести к тому, что болезнь запускается и время для ее серьезного лечения бывает упущенным.

Поэтому лекарственные растительные средства народной медицины могут быть рекомендованы для лечения, не «травниками-знахарями», а специалистами — врачами, фармацевтами с учетом индивидуальных особенностей каждого больного. Так, к примеру, больным с острым нефритом противопоказаны настои и отвары из таких, всем хорошо известных растений, как брусника, можжевельник и полевой хвощ. При их приеме у больного с острым нефритом болезнь резко

обострится. При самолечении следует помнить и о том, что многие лекарственные травы могут спровоцировать аллергические заболевания, которые усугубят общее состояние больного.

Риск от самолечения или любительского исцеления близких, родных и знакомых еще больше увеличивается, если лекарственные растения приобретаются на рынке у торговцев при незнании покупающим этих растений и полагающимся (доверяющим) советам «опытных» продавцов.

Правильно подобранное лекарственное растение во многих случаях не уступит, пожалуй, синтетическим препаратам, а по многим позициям и превзойдет его.

Если трава собрана правильно, по правилам высушена, сохраняется и готовится к употреблению, то лучшего лекарства от многих заболеваний и особенно хронических не найти.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНЫХ ПРЕПАРАТОВ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

НАСТОЙ. Настои готовят двумя способами — холодным и горячим. При холодном лекарственное сырье кладут в эмалированную или глиняную посуду, заливают водой комнатной температуры, закрывают и настаивают от 4 до 8 часов, в зависимости от исходного сырья. Затем настоем необходимо процедить через марлю.

При горячем способе лекарственное сырье кладут в эмалированную или стеклянную посуду, заливают кипятком, накрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут. Затем охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают и объем настоя доводят до первоначального добавленным кипяченой воды.

ОТВАР. Отвары готовят длительным и коротким способами. При длительном лекарственное сырье кладут в эмалированную или стеклянную посуду и настаивают сутки в воде комнатной температуры. Затем смесь нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают остатки сырья в отвар и объем доводят кипяченой водой до необходимого уровня.

При коротком способе заливают лекарственное сырье кипятком, нагревают на водяной бане 30 минут, остужают 10

минут, процеживают, остатки сырья отжимают в отвар и объем доводят до первоначального уровня кипяченой водой.

НАСТОЙКА. Настойка готовится на спирту или водке. Измельченное лекарственное сырье заливается спиртом или водкой, закупоривается и настаивается в темном месте при комнатной температуре 7—10 суток. Периодически смесь взбалтывается. Затем содержимое слить в другой сосуд, отжав туда же, через марлю, остатки. Вновь процедить и довести объем добавлением спирта или водки до требуемого уровня. Настойка должна получиться прозрачной, иметь вкус и запах растения.

ПРОПОРЦИИ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЕВ, ОТВАРОВ, НАСТОЕК

НАСТОИ И ОТВАРЫ. Готовят в соотношении (пропорциях) 1:10 и 1:20, где (1) означает одну весовую часть лекарственного сырья, (10) и (20) — весовые части воды.

Пример: для приготовления настоя (отвара) взяли 20 г лекарственного сырья (1 часть) — воды нужно взять 200 г (10 частей). Эти пропорции необходимо соблюдать.

При приготовлении настоев, отваров объем уменьшается. Значит, объем необходимо довести до первоначального добавлением кипяченой воды.

НАСТОЙКА. Настойки готовят в пропорции 1:5 и 1:10. Более крепкие изготавливаются и применяются **ТОЛЬКО** по назначению врача.

Пропорции 1:5 и 1:10 означают, что на 1 весовую часть лекарственного сырья берется 5 или 10 весовых частей спирта или водки, т. е. 20 г сырья заливается 100, 200 граммами спирта или водки.

Настои и отвары применяются только свежеприготовленные и хранятся в темном прохладном месте не более 2-х суток.

Продолжительность основного курса лечения лекарственными травами 4—5 недель. Затем 15—20 дней перерыв. При необходимости курс лечения после перерыва можно продолжить.

Во избежание привыкания организма к лекарственным травам после основного курса лечения можно изменить состав трав. Привыкание к тем или иным травам нежелательно, т. к. может наступить противоположный эффект.

АИР БОЛОТНЫЙ — ИИР ОТ

Аир болотный в народной медицине применяется при болезни печени и желчных путей, цистите, камнях в почках, желудочно-кишечных коликах, поносах, цинге, эпилепсии, кашле, гриппе, водянке, для усиления половой деятельности. Наружно отвар применяют для укрепления волос и мытья головы при облысении, обмывания гноящихся ран и язв.

2 чайные ложки порошка корневища аира заварить в стакане кипятка и настоять 2 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (при желудочно-кишечных коликах, поносах; как мочегонное, противолихорадочное и тонизирующее средство).

Порошок корневища принимать внутрь в дозе 0,25—0,3 г 3 раза в день при изжоге, метеоризме, хронических гастритах, колитах. Запивается водой.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

Препараты багульника употребляются как успокаивающее, антисептическое и отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, коклюше и при спастических энтероколитах. Багульник снижает кровяное давление и улучшает кровоснабжение. Наружно багульник применяют при подагре, ревматизме, золотухе, невралгиях, заболеваниях кожи. Багульник в большом количестве принимать нельзя. Норма для взрослых — 1 столовая ложка 3—4 раза в день; детям при коклюше — 1 чайная ложка 3 раза в день. Чаще всего багульник применяется в сочетании с листьями крапивы жгучей, мать-и-мачехи в виде настоя:

20 г травы багульника, 15 г листьев крапивы жгучей настоять 8 часов на 1 литре кипятка в закрытой посуде в теплом месте. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

В виде ингаляции в сочетании: аир — 10 г, багульник — 10 г, сосновые почки — 10 г, 150 мл кипяченой воды.

Наружно применяют в виде суспензии: 1 часть настоя багульника смешивается с 3 частями растительного масла, настоять 10—12 часов и затем употреблять как втирание.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ — ЧОКЕН ЧАЙ

Применяются настои, отвары при острой и хронической дизентерии, колитах и энтеритах, в гинекологии при эрозии шейки матки, для полоскания рта при стоматитах.

Обладает вяжущими, кровоостанавливающими, противовоспалительными, дезинфицирующими и противолихорадочными свойствами. Применяется при расстройстве желудочно-кишечного тракта, женских болезнях, головной боли, для заживления ран. Чай из старых листьев бадана употребляют при зобе, заболеваниях мочевыводящих путей и как хороший тонизирующий напиток.

1 столовую ложку измельченных корневищ бадана залить 1 стаканом кипятка и нагреть на водяной бане 30 минут, затем процедить и объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар для наружного применения готовится также, но сырья берется в 2 раза больше, т. е. 2 столовых ложки измельченных корневищ бадана.

БЕЛОЗЕР БОЛОТНЫЙ

Траву собирают во время цветения, сушат под навесом. Белозер обладает вяжущим, кровоостанавливающим, желчегонным, мочегонным, ранозаживляющим и седативным действием. Настой травы известен в народе как болсуетоляющее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, при ревматических болях, радикулите, злокачественных опухолях.

1 чайную ложку настоять 2 часа в 1,5 стаканах кипятка, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Растение ядовитое — необходимо соблюдать осторожность.

БЕРЕЗА ПОВИСЛАЯ — ХАЗЫН

Для лечебных целей используются почки и листья. Заготавливают почки ранней весной. Листья собирают в мае во время цветения.

Водный отвар и спиртовая настойка из березовых почек применяется внутрь как мочегонное, желчегонное и отхаркивающее средство; используется при язвенной болезни, воспалении печени, хронических заболеваниях, против аскарид и остриц.

1 чайную ложку почек залить 1/2 стакана кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Выпить за день в 3 приема спустя 1 час после еды.

100 г измельченных листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять 3—4 часа, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день перед едой (витаминный напиток).

2 столовые ложки измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 6 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день (при простуде).

10 г почек настоять 10 дней в 100 г водки, процедить. Пить по 30—40 капель 3 раза в день.

БЕЛЕНА (бешеная трава) — АЛЫГ-ОТ

Белену употребляют как болеутоляющее. Наружно применяется в виде беленного масла, которое готовится настаиванием измельченных листьев белены на растительном масле. Мазь используется при артрозах и артритах.

У хакасов как народное средство от зубной боли: на угли поставить железную посуду с головками белены. Укрыться над ней с головой и открыть рот. Ядовитые испарения убивают нервные окончания.

Примечание: Как само растение, так и его пары очень ядовиты. При применении возможно отравление.

БЕЛОГОЛОВНИК — ЧАЙ ОДЫ

Листья заваривают как чай.

БЕРЕЗОВЫЙ МОХ — ХАЗЫҢ ТОРБАЗЫ

Растет на коре березы. В виде отвара употребляют от кашля.

БЕССМЕРТНИК — ТИРЫГ-ОТ

Применяются настои и отвары из цветов бессмертника, как обезболивающее, мочегонное, желчегонное, противоглистное и кровоостанавливающее средство.

БОГОРОДСКАЯ ТРАВА (чабрец) -- ИРБЕН

Отвары, настои из богородской травы применяют внутрь при простуде, кашле, бронхите, бессоннице, головной боли, заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря.

Наружно настои травы в виде припарок, примочек, компрессов используются при фурункулах, гнойных ранах, ангине, стоматитах в виде полоскания. Настойку травы на водке втирают для снятия боли при радикулитах и артритах.

2 столовые ложки измельченной травы заварить стаканом кипятка как чай, принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день при кашле, коклюше, гастритах, болезни печени, почек и мочевого пузыря.

50 г травы заварить в ведре кипящей воды, настоять 1 час и использовать для лечебных ванн при ревматических болях, радикулитах, невритах, экземе, ушибах.

Хакасы и русские старожилы богородской травой окуривали помещения и больных с инфекционными заболеваниями.

БОРЕЦ

Применяются измельченные корни в виде настоя, отвара и настойки на водке при ревматизме, онкологических и простудных заболеваниях.

ПРИМЕЧАНИЕ: В Сибири, в том числе и в Хакасско-Минусинском крае, издавна травниками-знахарями применяются корни борца, которые относятся к наиболее ядовитым растениям сибирской флоры и поэтому борец исключен из арсенала растительных лекарственных средств.

БОРЩЕВИК РАССЕЧЕННЫЙ (медвежья пучка) — АБА ПАЛТЫРГАНЫ

С лечебной целью используют траву борщевика рассеченного, которая заготавливается во время цветения. Корни выкапываются в сентябре. Настой травы или отвар корневищ используется как противовоспалительное и спазмолитическое средство при дизентерии, поносах, колитах, гастритах и спастических болях в кишечнике. Настои и отвары применяются как седативное средство при истерии, эпилепсии и судорогах. Свежее растение съедобно и употребляется в пищу в сыром виде под названием «пучки».

1 столовую ложку сухой измельченной травы заварить 2 стаканами кипятка и настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

БОЯРЫШНИК КРОВАВО-КРАСНЫЙ — ТООНАХ

Используются цветки и плоды боярышника. Применяется при заболевании сердца, бессоннице, головных болях, при повышенном кровяном давлении, пароксизмальной тахикардии, головокружении и бронхальной астме.

1 столовую ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

1 столовую ложку сухих плодов залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Объем полученного настоя довести до 200 мл. Пить по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день до еды (при болях в сердце, повышении давления, бессоннице, головокружении).

БРУСНИКА — НИР

Листья брусники в виде отвара применяются при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, при желудочных заболеваниях, от кашля, простуды, при повышенном давлении, ночном недержании мочи, камнях желчного пузыря и почечнокаменной болезни.

1 столовую ложку залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин., процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Из ягод изготовляют сок, варят варенье, используют для приготовления витаминных напитков.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ

Применяется трава будры, которая заготавливается во время цветения. Настои или отвары принимают как тонизирующее средство, при простудных заболеваниях: бронхитах, трахеитах, коклюше, туберкулезе легких, бронхиальной астме, как желчегонное и мочегонное средства, при острых и хронических гастритах, энтеритах, при доброкачественных и злокачественных опухолях (рак печени, цирроз печени). Как наружное средство применяется в виде ванн и компрессов при судорогах в конечностях, при подагре и переломах костей, при гнойных ранах, язвах. В виде спринцевания — при белях, гонорее. Чай из будры считается тонизирующим и стимулирующим напитком.

1 чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана теплого настоя 2—3 раза в день.

5 столовых ложек сухой травы кипятят 3—5 мин. на слабом огне в 1 л воды. После остывания процедить. Употреблять для обмывания, компрессов и ванн.

БУЗИНА СИБИРСКАЯ — АПЧАХ ЧОДАЗЫ

С лечебной целью используют листья и цветки бузины. Настой, отвары из листьев и цветов бузины применяются как потогонное средство при простудных заболеваниях, хронических бронхитах, при гриппе и ангине. Применяют наружно в виде компрессов, ванн при болях в костях и суставах.

1 столовую ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 10 мин., охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ВЕРОНИКА БЕЛОВОЙЛОЧНАЯ (сердечная трава, сорокопритка)

Траву заготавливают во время цветения. Настой травы используют при простуде, астме, кашле, лихорадке, болезнях горла, белях, гонорее, заболеваниях почек и мочевого пузыря, головной боли и болях в сердце, туберкулезе легких, а также при плохом аппетите. В отваре травы купают детей при золотухе. Свежие листья прикладывают к гноящимся ранам, к месту укуса змеи. Корни растения успокаивают зубную боль.

1 чайную ложку сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за час до еды или через час после еды.

ВОЛОДУШКА ЗОЛОТИСТАЯ (песий язык, ранник) — ПУУРТІЛІ

Собирают траву во время цветения. Отвары и настои из володушки применяются при малярии, лихорадке, нервных болезнях, головной боли, при болезни печени и желчного пузыря, глазных и кожных заболеваниях.

1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана до еды 3 раза в день.

ВОРОБЬИНОЕ СЕМЯ

В народной медицине употребляются настои, отвары из травы при болях и резах в животе, при запорах.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ (змеевик, горлянка) — ААРЧЫ ОДЫ

Используются корневища, которые выкапываются осенью. Отвары, настои, настойки применяются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах и колитах, как кровоостанавливающее средство; при желудочно-кишечных геморроидальных кровотечениях. Наружно препараты из змеевика применяются в виде полосканий полости рта при стоматитах, в виде спринцеваний — при белях и вагинитах.

1 столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин., охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Для наружного применения отвар готовят таким же способом, но количество сырья увеличивается в 3 раза.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ — ТАЦАХ ОДЫ

Используется трава, которая заготавливается во время цветения. Применяется при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, в акушерско-гинекологической практике как сокращающее средство; при нервном истощении и слабости, при болезнях печени, желудка и особенно при удалении камней из печени, почек, мочевого пузыря.

1 столовую ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

1 чайная ложка на 1,5—2 стакана кипятка (заваривается как чай). Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день как общеукрепляющее средство.

ГОРИЧНИК МОРИСОНА — ОКПЕ ОДЫ

В народной медицине применяются корни, которые выкапываются осенью. Отвар из корней употребляется при простудных заболеваниях, при ломоте в костях и суставах. Свежие сырые корни едят при переломах, увечьях.

ГОРЕЧАВКА КРУПНОЛИСТНАЯ (луговой зверобой, казак-трава) — ПУУР ОДЫ

Используется трава, которая заготавливается во время цветения, и корни, которые заготавливаются ранней весной

или осенью. Настои, отвары и настойка на водке применяются при бессоннице, неврастении, умственном переутомлении, как желчегонное и противовоспалительное средство, при холериститах, колитах, энтеритах; как кровоостанавливающее при обильных менструациях.

1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин., остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

1 чайная ложка измельченных корневищ залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 мин., процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

20 г измельченных корневищ залить 100 г водки и настаивать 20 дней в темном месте. Принимать по 25—30 капель 3 раза в день до еды.

ГРАВИЛАТ РЕЧНОЙ — АГОЛАХ

Используются корни, которые заготавливаются осенью. Отвар из корней применяется при расстройствах желудочно-кишечного тракта, маточных и геморроидальных кровотечениях, как общеукрепляющее при упадке сил, золотухе, укусах ядовитых змей.

2 чайные ложки измельченных корневищ залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин., остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

ГРУШАНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ (березка, борова трава) — КИ ОДЫ

Траву собирают во время цветения. Грушанка применяется в виде настоя, отвара и чая при гнойных заболеваниях почек и мочевого пузыря, как кровоостанавливающее средство, при ревматизме, воспалении предстательной железы, задержке месячных, эпилепсии, радикулите, опущении матки. Наружно настои и отвары применяются как антисептические средства при полоскании ротовой полости, а также в виде ванн и компрессов при ревматических артритах, радикулитах.

1 столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин., процедить. Принимать по 1—2 столовой ложке 3 раза в день до еды.

ДЕВЯТИЛЬНИК — МАРХА ПАСТЫГ ОТ

Коренным населением Хакаско-Минусинского края отвар из девятильника употребляется от лихорадки, от расстройства желудка.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Трава заготавливается в период цветения. Отвары, настои применяют при мигрени, бессоннице, хронических бронхитах, метсоризме, расстройствах менструального цикла и особенно в климактерическом периоде. Наружно используется как ранозаживляющее средство

Две чайные ложки заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (материнка) — КОЛЕЙ ЧАЙ

Заготавливают траву во время цветения. Применяется при простуде, бронхите, астме, бессоннице, гипертонической болезни, головной боли. Настои душицы добавляют в ванны при экземах, инфицированных ранах, золотухе.

1 столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ДЯГИЛЬ (борщевик) — ПАЛТЫРГАН

Разновидность — кинк палтырганы — капустник, применяют при переломе костей, при одышке, используют корень. Корни капустника сушат, мелют и посыпают гниющие раны.

ЕЛОШНИК (скрипун)

Отвар употребляется от поноса, головной боли и других болях в животе.

ЖАБРЕЙ БЕЛЫЙ — ЧЕБРЕЙ

Отвар употребляется от колотья в груди, при простудных заболеваниях.

ЖАРКОЙ ЦВЕТ (жарки) — КУН ЧАХАЯХ

Цветы и листья употребляются в виде настоя при болях в животе. Пили заварку при болезни матки, давали пить роженицам и при болезни сердца.

ЖИМОЛОСТЬ — ИСКИТ ПАЗЫ

В народной медицине используются свежие ягоды и отвары из веток с листьями. Жимолость обладает общеукрепляющим, вяжущим, мочегонным и противовоспалительным свойствами. Применяется при гипертонической болезни, малокровии и как витаминизированный напиток. Соком, выделившимся из распаренных веток над пламенем, смазывали гнойные раны, лишай.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ — ХООС ОТ

Собирают во время цветения. Отвары, настои из зверобоя принимают при расстройстве желудка и кишечника, болезни печени, сердца, воспалительных процессах, как дезинфицирующее средство при нарывах, язвах, длительно незаживающих ранах.

1/2 столовые ложки залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, охладить, процедить. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ЗВЕРОБОЙ КАМЕННЫЙ — ХЛЯ ЧАЙЫ

Употребляются настои и отвары из травы зверобоя каменного при неврастении, головной боли, бесплодии. Хакасы используют как основное лекарство при болях в сердце, острых и хронических бронхитах, воспалении легких.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ — ЧИР ЧИСТЕГИ

Для лечебных целей заготавливают листья, цветы, плоды и корневища. Отвары, настои из листьев, цветов и корневищ употребляют при гипертонической болезни, бронхиальной астме, гастритах, колитах, циститах и как кровоостанавливающее средство.

3 столовые ложки ягод заварить 1,5 стаканами кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды.

1 столовую ложку листьев залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза при бронхиальной астме.

1 столовую ложку измельченных корневищ залить стаканом воды и кипятить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5--6 раз в день при поносах, маточных кровотечениях.

ЗОЛОТАРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ — АЛТЫН ХААЛ

Водные настои травы золотарника применяют при болях в желудке, желтухе, желчнокаменной болезни, при воспалительных процессах легких, туберкулезе, золотухе, почечнокаменной болезни. Наружно настои и отвары применяют при лечении гнойных ран, трофических язв, воспалении глаз, при стоматитах и ангине.

1 столовая ложка измельченной травы залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день до еды.

ЗОПНИК КЛУБНЕНОСНЫЙ (чертополох)--ИПСЕК

Настои травы применяют при воспалительных процессах в легких: бронхите, пневмонии, туберкулезе легких; при язвенной болезни, холецистите, желтухе.

1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3--4 раза в день до еды.

ИЗМОГЕН (костяника) — КОЗІР ХАТ

Используются бесплодные лежащие побеги костяники. Отвар из стеблей и листьев применяется при болях в сердце.

ИСТОД СИБИРСКИЙ

Собирают корни с корневищами в августе--сентябре. Применяется в виде отвара при бронхитах, ларингитах, бронхиальной астме, гастритах, колитах. Наружно при абсцессах и карбункулах.

1 чайную ложку залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин., затем настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

КАЛИНА КРАСНАЯ — САҢЫС

Настои, отвары из листьев и цветов калины применяются при сердечной недостаточности, воспалительных процессах в легких, как гипотензивное средство. Настои из ягод употребляются при головной боли, болях в сердце, для снижения кровяного давления

КАМЕДЬ — ЫҢААХ

Употребляли при переломе костей. Растворяют в холодной воде и пьют при переломе.

КАШҚАРА — ААРЛЫҒ ОТ

В виде отвара употребляется от ревматизма, от повышенного давления. В виде присыпки — для заживления ран. Отвар кашкары хакасы применяли от легочных болезней (тахы) и ревматизма. Пастой на водке применяли от сифилиса (чыл ағыри).

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ (иван-чай) — КИИК ОДЫ

Практически нетоксичное растение. Настои, отвары из травы кипрея применяются при заболевании желудочно-кишечного тракта, воспалительных заболеваниях уха, горла, носа, нарушении обмена веществ, головной боли и бессоннице. Обладает выраженным антимикробным действием и применяется при заживлении гнойных ран. Молодые листья и побеги используются в свежем виде для салата, а корневища едят в жареном и вареном виде для ускорения сращения переломов.

1 столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка и настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

КЛЮКВА — ТУРНА АЗЫ

Применяется как поливитаминное средство, при ишемической болезни сердца, воспалительных заболеваниях печени и почек. Свежая ягода, клюквенные напитки — хорошее средство для снятия усталости, переутомления.

КНЯЖИК СИБИРСКИЙ (дикий хмель, сибирская лиана) — ХУМНАХ

Используются настои из травы, которые применяются как общеукрепляющее средство, при головной боли, головокружении, как противовоспалительное средство при простуде, пневмонии, туберкулезе легких, заболевании печени, почек, а также при хронических гастритах и раковых опухолях.

1 чайную ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять 20 мин., процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ПРИМЕЧАНИЕ: Внутреннее применение княжика сибирского требует осторожности из-за ядовитости. При длительном употреблении возможно отравление.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ — САЛГАНАХ

Корни крапивы в виде настоя употребляют как кровоостанавливающее средство, при заболевании печени, желудка. При воспалительных процессах в бронхах, легких и как отхаркивающее средство.

2 столовых ложки сырья залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин., охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—5 раз в день до еды.

3 части листьев крапивы смешать с 7 частями высушенной рябины. 1 столовую ложку этой смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 10 мин., настоять 1 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день — витаминный чай.

КРАПИВА ЖГУЧКА — САХЧАГ ОТ

При ломотах парятся в бане пучком из свежей крапивы.

КРОВОХЛЕБКА (черноголовник) — ХАРА ПАСТЫГ ОТ

Отвар корней служит кровоостанавливающим средством, употребляется при язве желудка, от поноса, хронической дизентерии.

2 столовые ложки залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин., охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5—6 раз в день после еды.

КРУШИНА — АДАЯ ЧИСТЕГИ

Употребляется кора в виде отвара как слабительное.

2 столовые ложки коры залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин., охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана на ночь как слабительное.

КУКУШКИНЫ САПОЖКИ (кукушкины чирки) — КОБК ПОРЧО

Отвар из травы и корней употребляется от поноса.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ — ХЫДЖЫГАН

Используется трава, собранная во время цветения, и корни, заготавливаемые осенью. Настои, отвары из травы и корней применяются при заболевании желудка, энтеритах и энтероколитах; обладает противосудорожным, обезбаливающим и мочегонным действием. Молодые листья используются в приготовлении салатов.

ЛЕБЕДА — ПОРА КИРЕН

Используются молодые листья в виде салатов. Обладает успокаивающим и противовоспалительным действием. Компрессы из отваров травы лебеды применяются при радикулитах. Хакасы лебеду употребляли при малярии.

ЛЕВЗЕЯ САФЛОРОВИДНАЯ (маралий корень) — СЫН ОДЫ

Используется как тонизирующее средство при физическом и умственном переутомлении, при гипотонии, снимает функциональные расстройства нервной системы, улучшает сон, повышает половую потенцию у мужчин.

Экстракт спиртовый на 70% спирте (1:1) по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды.

ЛИСТОПАДКА

Употребляется в виде отвара от кашля и рези в животе.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (репейник) — АТ ОДЫ

Настои, отвары из корней лопуха издавна применяются как мочегонное и потогонное средство, при гастритах и язве желудка, радикулитах и невритах, золотухе, сахарном диабете, ревматизме, при камнях в почках и мочевом пузыре, при раке матки и пищевода. Сок из свежих листьев используют при лечении гнойных ран, ожогов и трофических язв. Молодые корни лопуха съедобны и их употребляют в сыром, жареном и вареном виде.

1 чайную ложку измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день в теплом виде.

1 столовую ложку корня залить стаканом воды, настоять 2 часа, затем кипятить 15 мин., процедить. Пить по 1 столовой ложке 4—5 раз в день как потогонное, мочегонное, при сахарном диабете, подагре.

Сок из листьев лопуха смешивается с медом в равных частях и употребляется по 1 чайной ложке 3—4 раза в день при воспалении легких.

ЛЮТИК — ПОРЧАА

Корсное население настои из травы лютика применяли внутрь при заболевании матки. Отваром из высушенной травы мыли скот при парше.

МАЛИНА — АБА ГАДЫ

Малина применяется в качестве потогонного и жаропонижающего средства при различных простудных заболеваниях. Настоем из листьев полощут горло при ангинах и принимают при поносах, гастритах, кашле, лихорадочном состоянии и как успокаивающее средство. Свежие ягоды рекомендуется есть при экземах в течение всего сезона.

2 столовые ложки сухих ягод залить стаканом кипятка, настоять 20 мин., процедить. Выпить горячим на ночь 1—2 стакана (как потогонное при простудных заболеваниях).

МАРЕНА

Употребляется женщинами в виде отвара при болях и резах в мочевом пузыре.

МАРЬИН КОРЕНЬ — СИЦНЕ

Используется трава, собранная в фазу цветения или корни, собранные осенью. Настои, отвары и настойки из корней применяют при неврастенических состояниях, бессоннице, вегетососудистых нарушениях различной этиологии. Корневым настоем отвар из корней употребляется при заболевании желудочно-кишечного тракта, при лихорадке и поносах.

1 столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 мин., остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настойка: 10% корней на 40% спирта. Принимают по 30—40 капель 3 раза в день. Курс лечения 30 дней.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Листья собирают в первой половине лета. Молодые, опушенные листья применяют как отхаркивающее и потогонное средство.

1 столовую ложку листьев (цветов) заваривают как чай и пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

МЕДУНИЦА МЯГЧАЙШАЯ — КОБК ОДЫ

Собирают траву во время цветения. Быстро сушат на чердаках, т. к. при медленной сушке трава чернеет и происходит разрушение биоактивных веществ. Трава применяется при кашле, туберкулезе легких, мочекаменной болезни, зобе, от поноса.

2 чайные ложки залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения 30 дней.

МИКЕЯЕК

Едят в сыром виде при переломе костей, от головной боли, при высокой температуре.

МОХ ИСЛАНДСКИЙ (лишайник, олений мох) — СЫРЫЦМА

Используется для лечения бронхо-легочных заболеваний, включая туберкулез и коклюш, для усиления аппетита, при

болезни желудка и кишечника, также как тонизирующее средство.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Разводится в огородах. Настои, отвары из мяты применяются при спазмах желудочно-кишечного тракта, метеоризме, тошноте, рвоте. В качестве желчегонного средства при холецистите, холангите, желчекаменной болезни. При воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей применяется внутрь в виде ингаляций.

1 чайную ложку измельченной травы залить кипятком и нагреть на водяной бане 15 мин., охладить, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство.

НОРИШНАЯ ТРАВА

В виде отвара употребляется от лихорадки; в ветеринарной практике — при лечении лошадей.

ОДНОМЕСЯЧНАЯ ТРАВА

Отвар употребляется внутрь при боли в животе, при женских болезнях.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ — ИНЕК-МОРЧО

Настои из одуванчика применяются при возбуждении аппетита, как желчегонное и мочегонное средство.

1 столовую ложку залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин., охладить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды.

ПАНЦЕРИЯ ШЕРТИСТАЯ (белокудренник сибирский, каменная трава, сердечная трава) — АХ ИРБЕН

Панцерия применяется как анальгезирующее средство при ревматических болях, болях в сердце, эпилепсии, как мочегонное и успокаивающее средство. Используется надземная часть растения во время цветения. Собранную траву сушат при температуре не выше 40°C в сушилке или под навесом, раскладывая слоем в 2—3 см.

2 чайные ложки травы залить стаканом кипящей воды, кипятить на слабом огне 5 мин, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

2 чайные ложки сухой измельченной травы залить 50 мл водки, настоять 7--10 дней, процедить. Употреблять по 30--40 капель 3 раза в день перед едой.

ПАСТУШЬЯ СУМКА (дикарка, могильная трава)

Заготавливают траву во время цветения, применяется как кровоостанавливающее средство, при туберкулезе легких, геморрое, ночном недержании мочи, как желчегонное, при нарушении менструального цикла и при нарушении обмена веществ.

1 столовую ложку сухой измельченной травы залить стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3--4 раза в день как кровоостанавливающее.

2 столовые ложки залить 2 литрами кипятка, настоять 30 мин., процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды (как желчегонное).

ПЕРВОЦВЕТ КРУПНОЧАШЕЧНЫЙ

Заготавливают все растение. Настой или отвар из цветов и листьев применяется при простудных заболеваниях, как мочегонное и потогонное средство, при мигрени, одышке, хронических запорах. Отвар из корней — при туберкулезе, ревматизме, кашле, воспалении легких, бронхитах.

1 столовую ложку залить стаканом кипятка, настоять 30 мин., процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

1 чайную ложку измельченных корней залить стаканом холодной воды, кипятить 10 мин., процедить. Пить по 1 столовой ложке 3--4 раза в день.

ПЕРЕЛОЙКА

В виде отвара или настоя употребляется при воспалении мочевого пузыря.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (девятилыльник) — ТАНА ПАСТЫГ ОТ

Пижму применяют как жаропонижающее и потогонное средство, при туберкулезе легких, желудочных заболеваниях,

от желтухи, головной боли, как противоглистное средство, при задержке и нарушении менструального цикла.

1 столовую ложку измельченных цветов залить стаканом кипятка, настоять 20 мин., процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

1 чайную ложку цветов заварить в 1 стакане воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером в течение 3-х дней (противоглистное средство).

ПИХТОВОЕ МАСЛО — СЫБЫ ЧУГЫ

Издавна пихту считают лесным доктором. Пихта — это вечно зеленое «дерево жизни», которое дает людям здоровье и молодость.

В неврологической практике применяется как средство для лечения бессонницы и неврозов. Благоприятно влияет на центральную нервную систему. Восстанавливает гетерогенную активность коры. Хорошо расслабляет мышцы, снимает усталость и омолаживает весь организм. Сон становится спокойным и глубоким. После приема ванны «человек как бы заново рождается», тело становится легким и молодым.

Способ применения: на ванну горячей воды 40—42°C — 3—5 г масла. Продолжительность процедуры 15—30 минут по состоянию здоровья.

РАДИКУЛИТ, ПЛЕКСИТ, МИОЗИТ и другие заболевания периферической нервной системы. Способ применения: втирать небольшое количество масла в область поясницы и другие болевые места. Перед применением масла необходимо принять горячую ванну или сделать прогревание. Курс лечения — 10—15 процедур.

ПАРОДОНТОЗ и другие воспалительные заболевания ротовой полости. Способ применения: смочить бинт или ватку чистым пихтовым маслом и приложить к десне. Держать 10—12 минут. Не допустить ожога! Сделать 15—20 аппликаций, через 6 месяцев повторить.

ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ смочить ватку пихтовым маслом и приложить к больному зубу. Держать 10—20 минут с одной стороны зуба, а затем переложить на другую сторону. Через 1,5—2 часа — повторить.

ПРИ МОКРОЙ ЭКЗЕМЕ приготовить мазь на жировой основе (детский крем, гусиное, барсучье или несоленое свиное сало). Состав мази: пихтового масла 30—40%, жи-

ров 60—70%. Состав тщательно размешать и положить на больное место. Делать 2—3 раза в день. Курс лечения — 12—24 дня.

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ, ГНОЙНЫЕ РАНЫ. Приготовить мазь: пихтовое масло 30—40%, жиров 50—60% и добавить мазь Вишневского 10%. Смачивать этой мазью биит и делать повязки. Менять повязки через 12 часов. Курс лечения — до 25 дней.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЛЕГКИХ И БРОНХИТАХ сочетать втирание с ингаляцией. В домашних условиях можно делать следующим образом: налить кипятка в эмалированную кастрюлю, капнуть 3—4 капли пихтового масла, накрыть и дышать. Когда масло испарится, добавить еще 3—4 капли. Продолжительность ингаляции 5—7 минут. После растирания больного накрыть теплым одеялом. Дать потогонный чай и мед.

ФУРУНКУЛЫ, КАРБУНКУЛЫ, ПАНАРИЦИИ. Сделать смесь пихтового масла с мазью Вишневского в процентном соотношении 70% масла, остальное—мазь. Мазь нанести на бииты и приложить на фурункул. Затем положить кусочек компрессной бумаги и закрепить повязку пластырем.

При ангине капнуть 1—2 капли чистого пихтового масла с помощью пипетки на гланды или смазать гланды ваткой, смоченной пихтовым маслом.

ГРИПП. Для того, чтобы повысить защитные силы организма и победить грипп, больному необходимо втирать масло в грудь, спину, руки, ноги через каждые 5—6 часов. Втирать не более 6 грамм пихтового масла. Как и при ангине, закапывать в нос по одной капле.

СТЕНОКАРДИЯ. Способ применения: при появлении признаков стенокардии (приступа) капают на ладонь 5—6 капель чистого пихтового масла и втирают в область сердца (большой грудной мышцы). Улучшение наступает сразу после первого приема. С целью профилактики можно делать втирание по несколько капель один раз в день.

ОСТЕОХОНДРОЗ. Разогреть определенную часть позвоночника с помощью электрической грелки или горячей ванны. Затем сделать массаж с пихтовым маслом (можно втереть). Обернуть компрессной бумагой и одеть легкий шерстяной костюм на ночь.

ПЕРЕЛОМЫ. Втирание чистого масла в область перелома ускоряет процесс заживления. Втирание делать 2 раза в сутки.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА. Ингаляция пихтовым маслом позволяет уменьшить приступы при некоторых видах астмы. Аллергическую реакцию необходимо проверять индивидуально. Астматикам лучше пользоваться ингалятором Махольда. Ингаляторы, состоящие из пластмассы и резины, непригодны, так как пихтовое масло растворяет резину и пластмассу.

ОЖОГИ 3-ей СТЕПЕНИ. Приготовить жировую эмульсию (пихтовое масло со спермацетом в пропорции 30--70%) смазывать место ожога. Можно использовать в качестве основы детский крем.

ОБРАБОТКА РАН. Для того, чтобы не было нагноения, раны смазывают чистым пихтовым маслом. Можно смешать пихтовое масло с мазью Вишневского в пропорции 3:1.

ПРИ МАСТИТЕ делать компрессы. Для того, чтобы не было ожога, смешать масло с детским кремом в пропорции 3:1. Менять повязки 2—3 раза в сутки.

ГЕРПЕС. Как только Вы почувствуете болезненность, необходимо приложить вату, пропитанную маслом, к больному месту и держать 15—20 минут.

КОЛИТ, ЭНТЕРОКОЛИТ лучше лечить хвойной водой. Для этого необходимо взбить миксером в воде 5—6 капель и принимать за 30—40 минут до еды 2 раза в день в течение 25—30 дней. При язве желудка масло принимать нельзя.

ПОДМАРЕННИК НАСТОЯЩИЙ (желтая кашка, медовая трава) — ПААР ОДЫ

Собирают траву во время цветения, корни — осенью. Настои, отвары употребляются как мочегонные, успокаивающее, болеутоляющее и противосудорожное средство. Отвар или настой травы используется также при простудных заболеваниях: ангине, лихорадке, пневмонии; при ревматизме, туберкулезе, бруцеллезе, заболевании печени, желудка, дизентерии, геморрое. Отвар из корней употребляют для регуляции менструаций и повышения половой активности.

1 столовую ложку измельченной травы с цветками залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Для наружного применения доза сырья увеличивается в 3 раза.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ, — СИС ОДЫ

Настои из листьев подорожника применяются как отхаркивающее средство при бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, туберкулезе. Сок из свежих листьев употребляется при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшает аппетит. Отвар из листьев пьют при болезнях почек, полощут рот при зубной боли. Свежие листья применяют наружно при гнойных ранах, фурункулах, ожогах, ушибах.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (чернобыльник) — ЧЫСТЫГ ОТ

Отвары, настои из травы и корней используются как успокаивающее и противосудорожное средство; при различных заболеваниях женской половой сферы: аменорее, дисменорее, как средство, обезболивающее и ускоряющее роды, при туберкулезе, сахарном диабете, бронхиальной астме, при заболевании органов пищеварения и мочеполовой системы. Спиртовую настойку корней принимают при раке желудка и женских половых органов.

1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Настойка полыни (1:5) на 70% спирте. Принимать по 15—20 капель 3 раза в день до еды.

ПРОЛОМНИК СЕВЕРНЫЙ (перелойная трава, сердечная трава)

Отвары из травы принимают при лихорадке, болях в сердце, нервных расстройствах, мочекаменной болезни, как противосудорожное средство, при ломоте в костях и суставах; грыже, зобе, как мочегонное и кровоостанавливающее средство.

Наружно отвар применяют при воспалении горла, ангине, гонорее у мужчин, в виде спринцеваний — при белях у женщин.

1 столовую ложку высушенной травы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

ПУСТЫРНИК

Трава пустырника применяется в виде настоев, настоек и экстрактов на 70% спирте при заболевании сердца, стенокардии, кардионеврозах, гипертонической болезни, а также при повышенной нервной возбудимости, психостении и неврастении, при бессоннице и в климактерическом периоде.

РОДОДЕНДРОН ЗОЛОТИСТЫЙ (кашкара)

Настои из листьев рододендрона используются при лихорадке, ревматизме, туберкулезе, желудочно-кишечных заболеваниях, подагре, сифилисе, женских болезнях, как противовоспалительное и тонизирующее средство.

2 чайные ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день в теплом виде.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ (золотой корень)—АЛТЫН ТАМЫР

Корневище с корнями заготавливают с конца июля и до середины сентября. Применяют при бессоннице, неврозах, тяжелой физической и умственной работе, гипотонии, нарушении обмена веществ, при простудах, импотенции и многих других заболеваниях.

50 г мелко нарезанного корня настоять на 40% спирте 10—15 дней, процедить. Принимать по 20—25 капель в течение двух недель.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ — ХОЙ ЫЗЫРҒАЗЫ

Отвары, настои из цветов ромашки употребляются при спазмах кишечника, метеоризме, гастритах, колитах, как потогонное, противовоспалительное средство, при простудных заболеваниях. Отваром ромашки моют голову от перхоти и для укрепления волос, в виде полоскания применяется при ангине, стоматитах, гингивитах. Чаще всего ромашка приме-

няется в сочетании с другими растениями: корнем валерианы, листьями мяты, плодами тмина.

4 столовые ложки цветов залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, остудить, процедить. Употреблять внутрь по 1/2 стакана 2—3 раза в день после еды.

РЯБИНА СИБИРСКАЯ — МЮНДЮРБЕС

Ягоды рябины применяются как кровоостанавливающее, потогонное и мочегонное средство. Отвар плодов применяют при заболевании мочевого пузыря, камнях в почках, дизентерии. Настойка на 40% спирте употребляется при заболевании сердца, болях в груди, геморрое, заболевании печени.

1 чайную ложку сухих ягод залить стаканом кипятка, настоять в тепле 3 часа. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

САМОКОПКА (кузьмичева трава) — ААРЛЫГ ОТ

Крепкий отвар из растения употребляется от ломоты; отвар из корней — от «дурной болезни».

СВИНОРОЙКА — СОСХА ОДЫ

Коренным населением и старожилками трава свинойройка применяется при простудных заболеваниях, лихорадке, при болезни печени, почек, мочевого пузыря, а также при повышенном кровяном давлении в виде настоев и отваров.

СЕННАЯ ТРУХА — ОТ-ХООНЫ

Хакасы сенную труху заваривали в казане и давали пить больным желтухой. Распаренная сенная труха в виде компрессов прикладывалась к больным местам (ушибы, переломы, вывихи, боли в суставах).

СИНЮХА ГОЛУБАЯ (брань-трава, одолень-трава) — ХЫЙДАЙ

Настои, отвары из корней синюхи применяются как успокаивающее средство при бессоннице, функциональных расстройствах нервной системы; при острых и хронических бронхитах, туберкулезе легких.

1 столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды.

СЛИЗУН — МАНГЫР, МАҢЫРСЫН

Траву (адай манырсыны) мнут и выделанным соком натирают больные места при ревматизме.

СОБАЧЬИ ЯГОДЫ

Коренным населением и старожилками отвар из ягод употреблялся при грижах: из настоянных веток с листьями делались паровые ванны при болях в костях и суставах «от ломоты»

СОЛОДКА — ЧЫҒЫРЛЫХ

Отвар из корней применяется при лихорадке, остром и хроническом бронхите, кашле, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени. Солодка входит в различные тонизирующие напитки.

1 столовую ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 20 минут, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день

СОЛОНЕЧНАЯ ТРАВА

Коренным населением и старожилками отвар употреблялся от грыжи мужчинами, женщины-качинцы пили отвар при заболевании женской половой сферы.

СОСНОВЫЕ ПОЧКИ — ХАРАГАЙ ПУРЧУГ

Собирают ранней весной во время набухания. Отвар из сосновых почек применяется как отхаркивающее, дезинфицирующее средство, при остром и хроническом бронхите, трахеите. Широкое применение сосновые почки и настои получили при приеме ванн как общеукрепляющее, тонизирующее.

СТАРОДУБКА — АТ ПОРЧОЗЫ

Настои, отвары из стародубки употребляются при заболевании сердца, желудочно-кишечного тракта, болезни печени, матки и при желтухе.

ТРОЕЛИСТНИК (трилистник) — УС ПУРЛИГ ОТ

Настои, настойка на 40° спирте (водке) из травы употребляется при простудных заболеваниях, болезни сердца, болезни желудочно-кишечного тракта, а также для повышения аппетита.

ТЕРМОПСИС ЛАНЦЕТНЫЙ (пьяная трава)

Отвары, настои из травы термопсиса применяются при простудных заболеваниях; при бронхите, воспалении легких, лихорадке, при запорах и как противоглистное средство.

Примечание! При длительном употреблении может наступить отравление с параличом дыхания.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ (медвежье ушко, медвежья ягода) — АБА ХУЛАГЫ

Отвары, настои из травы толокнянки применяются при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, при гастритах с повышенной кислотностью, ревматизме, малярии, туберкулезе легких, женских и венерических болезнях.

1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 30 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ — ИПЧИ ОДЫ

Используется трава, заготовленная в фазе цветения, из которой готовят настои, отвары, настойки. Тысячелистник обладает выраженным кровоостанавливающим, противовоспалительным, антимикробным и ранозаживляющим действием. Отвары, настои употребляются при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при почечнокаменной болезни, как желчегонное и болеутоляющее средство. Свежеизмельченную траву используют для ускорения заживления ран, в виде компрессов прикладывают к ушибам.

1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка и нагреть на водяной бане 15 минут, остудить, процедить. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Примечание: Препараты тысячелистника противопоказаны при повышенной свертываемости крови и при тромбозах.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ (скрипун-трава) — ХЫБЫРТ

Препараты хвоща используются как мочегонное средство, при заболевании сердца и сосудов, гипертонической болезни, туберкулезе легких, ревматизме, заболевании печени; обладает антиаллергическим, ранозаживляющим и антимикробным действием. Молодые побеги употребляются с пищей в свежем и вареном виде.

1 столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день в теплом виде.

50 г (5 ст. л.) настоять сутки в 3 стаканах холодной кипяченой воды. Употреблять для ванн, компрессов, примочек.

ЧАГА (березовый гриб) — ХАЗЫН ЧАЙЫ

Применяется при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болезни печени и селезенки, злокачественных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Кусок березового гриба обмыть, залить на 4—5 часов холодной кипяченой водой, затем порезать на мелкие части или пропустить через мясорубку. Одну часть измельченного гриба залить пятью частями той воды, в которой замачивался гриб. Настаивать 2 суток в темном прохладном месте. Жидкость слить, остаток отжать через несколько слоев марли в слитую жидкость. Принимать по 3 стакана в сутки небольшими порциями.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

Применяется при воспалении легких и дыхательных путей, гипертонической болезни, артритах и радикулитах; обладает ранозаживляющим, антимикробным действием, как средство, улучшающее аппетит и пищеварение, как легкое потогонное, мочегонное, желчегонное и седативное средство.

2 столовые ложки залить стаканом кипятка, настоять 6 часов, принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

ЧЕРТОПОЛОХ КУРЧАВЫЙ (басурманская трава, татарник) — ИПСЕК

Используются высушенные верхушки растений, собранные во время цветения, а также корни, заготовленные в сен-

тябре Отвар из травы применяется как кровоостанавливающее средство, при гонорее и золотухе. Отвар из корней — при неврозах, бессоннице, эпилепсии. Высушенные и измельченные листья курят во время приступа бронхиальной астмы или дышат дымом от листьев, положенных на тлеющие угли.

1 столовую ложку измельченной травы залить стаканом воды и кипятить на слабом огне 5 минут, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

1 чайную ложку измельченных корней залить стаканом воды и кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ — ИНГИСКЕ

Применяется надземная часть растения, которая заготавливается в течение всего лета. Отвар из травы употребляется при желтухе, туберкулезе легких, болях в сердце, эпилепсии. Соком чистотела прижигают бородавки и кандиломы.

Примечание: Растение очень ядовитое и применение его требует осторожности.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ — ИНЕК-ХУЗУРИ

Используются корни и корневища, которые выкапывают осенью. Отвар из корней употребляется при колитах и энтероколитах.

1 столовую ложку измельченных корней залить 2 стаканами холодной воды и кипятить 15 минут, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

ЩИТОВНИК ПАХУЧИЙ (каменный звербой) — ХАЯ ЧАЙЫ

Используется надземная часть растения, которая заготавливается в июле—августе. Из листьев приготавливают настои, отвары, которые применяются при бессоннице, головной боли, испуге, заболевании желудочно-кишечного тракта, туберкулезе легких, воспалении почек.

2 столовые ложки измельченных листьев настоять в 0,5 л 40% спирта 10 дней, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять в тепле 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

ЯСНОТКА БЕЛАЯ (крапива глухая) — САЛФАНАХ

Используют венчики цветов яснотки белой, которые заготавливаются во время цветения (май—июнь).

Отвар, настой, настойка употребляются при бронхите, пневмонии, болезни почек и мочевого пузыря, туберкулезе легких, маточных, легочных и носовых кровотечениях, желтухе, бессоннице. Наружно применяют в виде ванн и примочек при геморрое, язвах, ожогах, экземах, при ушибах.

1 столовую ложку цветов заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

ПАМЯТКА ПО СБОРУ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Лекарственные растения необходимо собирать в определенные календарные сроки и соблюдать следующие правила:

— хорошо знать лекарственное растение, его внешний вид, какая часть растения является целебной (цветы, стель, трава, вся наземная часть, семена, корни);

— траву срезать без грубых надземных повреждений, но не вырывать с корнем;

— при заготовке листьев нельзя срезать все листья с одного куста;

— целебные травы собираются в сухую, солнечную погоду;

— корни и корневища заготавливаются ранней весной или поздней осенью (после созревания и осыпания семян); часть корней и корневищ необходимо оставлять в земле для роста растения;

— цветы собирают свежеразвернутые и не отцветшие.

В основном сбор цветов, надземной части растения проводится днем в солнечную и сухую погоду. Корни и корневища — в любую, т. к. они после сбора промываются в проточной воде.

Сушка. Сушат сырье на чердаках, под навесом, в хорошо проветриваемых помещениях, расстилая на стеллажах, проволочных сетках толщиной до 7—8 см, периодически помешивая. Плоды сушат в сушилках при температуре 50—60 градусов или на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем, часто их помешивая. Так же сушат и корни.

Хранение — в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, в стеклянных банках, бумажных мешках, коробах без доступа света.

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ И ЛИТЕРАТУРА

1. Архив ГО РФ, разряд 57, опись 1, дело № 2 «Этнографические сведения о Шушенской волости Минусинского уезда Енисейской губернии».

2. Архив ГО РФ, разряд 57, опись 1, дело № 3, «Этнографические сведения о Тесинской волости Минусинского уезда Енисейской губернии».

3. Каталог народно-медицинских средств, находящихся в музее. Составитель Н. Мартьянов. — Красноярск, 1893.

4. Кон Ф. Я. Усинский край. — Зап. Краснояр. п/отд. Вост.-Сиб. отд. РГО по отд. географии. — Красноярск, 1914.

5. Макаренко А. Материалы по народной медицине Ужурской волости Ачинского округа, Енисейской губернии. С приложением сборника народно-медицинских средств той же волости. — Живая старина, 1887, вып. I.

6. Миненко Н. А. К истории русской народной медицины в Сибири XVIII—первой половины XIX в. — Традиции и инновации в быту и культуре народов Сибири (Сборник научных трудов). — Новосибирск, 1983.

Авторский коллектив выражает благодарность сотрудникам Минусинского краеведческого музея им. Н. М. Мартянова за предоставленную возможность работы с необходимой литературой, имеющейся в научной библиотеке Музея.