



Книга

на

Здравствето





# КНИГА НА ЗДРАВЕТО

*„Да лекуваш болестта, след като се появи ... е все едно да копаеш кладенец, когато вече си жаден, или да ковеш оръжие, когато битката е в разгара си!“*

*„Нейдзин“*

(Канонът на Жълтия император за вътрешното)  
— най-древният трактат по класическа  
китайска медицина - III-I век пр.Хр.



СОУ „Петко Рачев Славейков“, Трявна  
2013-2014 г.

**Екип,  
подготвил информацията, извършил обработката и предпечатната подготовка на  
изданието:**



Марина Минчева



Борислава Белчева



Ивета Христова



Мария Атанасова



Рая Недева



Биляна Колева



Боряна Ненова

**Ръководител:** Валя Кирова, преподавател по биология и здравно образование в СОУ „П. Р. Славейков“, Трявна.

## **За работата ни по изданието**

Казвам се *Марина Минчева* и съм в 11. клас. Харесвам природните науки, и методите на лечение — било то медикаментозно или алтернативно, представляват интерес за мен. Именно затова поех инициативата да подготвя частта Фитотерапия от Книга на здравето, в която обяснява как с помощта на билки, срещащи се и тук, в Тревненския балкан, можем да се излекуваме и да подобрим тонуса си. За улеснение, добавих и рецепти, които са лесни и ефикасни, и снимки, за да познаем билките, когато ги видим. Надявам се да бъде полезна и всеки, който разлиства тази Книга, да намери подходящ лек за своя болестка или неразположение. Грижете се за здравето си, то е безценно!

### ***Ивета Христова***

Интересът ми към биологията се появи още в 7. клас, когато започнахме да изучаваме този предмет. Запознавайки се през изминалите години с растенията и животните, с човека и всички процеси, протичащи в човешкия организъм, разбрах, че биологията се превърна в любимия ми предмет в училище. Именно от там дойде и решението ми да се занимавам по-сериозно с нея.

За фунготерапията като средство за лечение не знаех абсолютно нищо до момента, в който започнах да подбирам информация за изработването на презентация. Макар и не толкова популярна в България, фунготерапията наред с апитерапията, фитотерапията и ароматерапията е едно надеждно средство за лечение на различни видове заболявания.

### ***Мария Атанасова***

Основен инициатор за материалите, свързани с ароматерапията. Допълнителна информация и за някои билки.

### ***Борислава Белчева***

Самостоятелен подбор на информацията и илюстрациите, свързани с апитерапията. Компютърна обработка и оформление.

### ***Рая Недева***

Компютърен набор, търсене на информация и подготовка на част от раздела за фитотерапия.

### ***Биляна Колева***

Допълнение при подготовката на раздела за апитерапия.

### ***Боряна Ненова***

Заедно с класа ни активно участвам в проектите по биология и здравно образование. Интересувам се от природни науки и затова ми доставя удоволствие да научавам повече и да се занимавам допълнително. Включих се в подготовката на раздела за фитотерапия.

### ***Валя Кирова***

Проект „УСПЕХ“ ни даде възможност да осъществим една отдавнашна идея за изследователска, събираческа, научна и организационна дейност, която да се съхрани като полезно четиво за ученици, учители, родители и приятели на Славейковото училище в Трявна.

# ***БИЛКОЛЕЧЕНИЕ (ФИТОТЕРАПИЯ)***



# ФИТОТЕРАПИЯ

*„Лекарят лекува, природата излекува.“ — Хипократ*

Фитотерапията (от гр. *„phyto“* - растение и *„therapy“* - лечение) е метод на лечение с билки. То протича по-бавно, но се приема по-лесно и не е токсично. В повечето случаи се постига и цялостно укрепване на организма. Прилага се под формата на запарки, отвари, настойки, екстракти и лапи.

В следващите страници ще откриете множество информация, рецепти и снимки на билки, срещани се в Тревненския балкан, изключително ефикасни и подходящи за билколечение.





## Златна пръчица

(Горски енчец)

1. Съдържание: етерично масло, сапонини, танини, флавоноиди
2. Лечебно действие
  - хронични бъбречни заболявания: възпалителни процеси, камъни и пясък в бъбреците, албумин в урината
  - диуретично средство
  - подагра
  - отоци
  - гнойни рани и циреи



### 3. Приложение:

Настойка: 6 чаени лъжички ситно нарязана дрога се извлича с 2 чаши студена вода в продължение на 8 часа. Изпива се за един ден на глътки.

Външно при гнойни рани и циреи се прилагат лапи от пресните листа или стрити на прах сухи листа, смесени с малко вода и каша.

## 4. Рецепти



### Остър гломерулонефрит

- Стръкове златна пръчица - 30,0
- Стръкове звъника - 30,0
- Стръкове хвоц - 30,0
- Стръкове от теменуга - 30,0
- Очeboлец - коренище - 30,0
- Пирей - коренище - 30,0
- Царевична коса - 30,0
- Листа от бреза - 30,0

**Начина на употреба:** 2 супени лъжици от билките се варят в 500мл вода 5 минути. Пие се по 1 винена чаша преди храна 4 пъти на ден.



### **Задържане на течности**

- |                           |        |
|---------------------------|--------|
| - Стръкове златна пръчица | - 10,0 |
| - Стръкове от хвоц        | - 20,0 |
| - Стръкове от пача трева  | - 20,0 |
| - Листа от мечо грозде    | - 10,0 |
| - Листа от маточина       | - 20,0 |

**Начин на приложение:** 1 чаена лъжичка се залива с 200 мл кипяща вода и престоява 30 минути. Чаят се пие по 100 мл топъл, 3-4 пъти на ден преди храна.

### **Уретрит**

- |                           |        |
|---------------------------|--------|
| - Листа от мечо грозде    | - 50,0 |
| - Златна пръчица          | - 40,0 |
| - Стръкове хвоц           | - 40,0 |
| - Листа червена боровинка | - 30,0 |
| - Листа леска             | - 30,0 |
| - Царевична коса          | - 25,0 |

## Петопръстник (Пълзящ Очиболец), прозорче

1. Съдържание: таниново вещество, глюкозиди, дъбилни



вещества, флавоноиди, сапонини и др.

2. Лечебно действие

- стомашно-чревни катарии (дизентерия)

- стомашна язва

- кръвоспиращо

- чернодробни заболявания

- подагра

- ревматизъм

3. Приложение: Отвара от 5-10 грама дрога ври в 500 милилитра вода 20 минути. Прецежда се и се вземат по 6-8 супени лъжици на ден.

Тинктура - поставя се в стъклен съд от билката в свежо състояние. Залива се с медицински спирт 30-40%. Престоява на слънце и се прецежда. От тинктурата се мажат венците при кървене и устната кухина при възпаление на лигавицата.

Външно приложение:

Приготвя се отвара от 30 грама дрога и 500 милилитра вода. Правят се компреси при рани, контузии, екземи, напукана кожа и вътрешни промивки.

#### 4. Рецепти

##### Остър гастрит

- |                    |        |
|--------------------|--------|
| - Очиболец         | - 20,0 |
| - Ленено семе      | - 20,0 |
| - Лайка - цветове  | - 30,0 |
| - Мента - листа    | - 20,0 |
| - Маточина - листа | - 20,0 |



Начин на употреба: в 600 милилитра кипяща вода се поставят 2 чаени лъжички от сместа и се варят 5 минути. Киснат 30 минути, прецеждат се и се пие 6 пъти на ден по 80 милилитра 15 минути преди храна и 30 минути след храна.

### **Ентероколит**

- Очиболец - коренище - 20,0
- Борови връхчета - 20,0
- Ружа - корени - 20,0
- Чер оман - корени - 20,0
- Маточина - листа - 20,0
- Пелин - стръкове - 20,0
- Звъника - 20,0

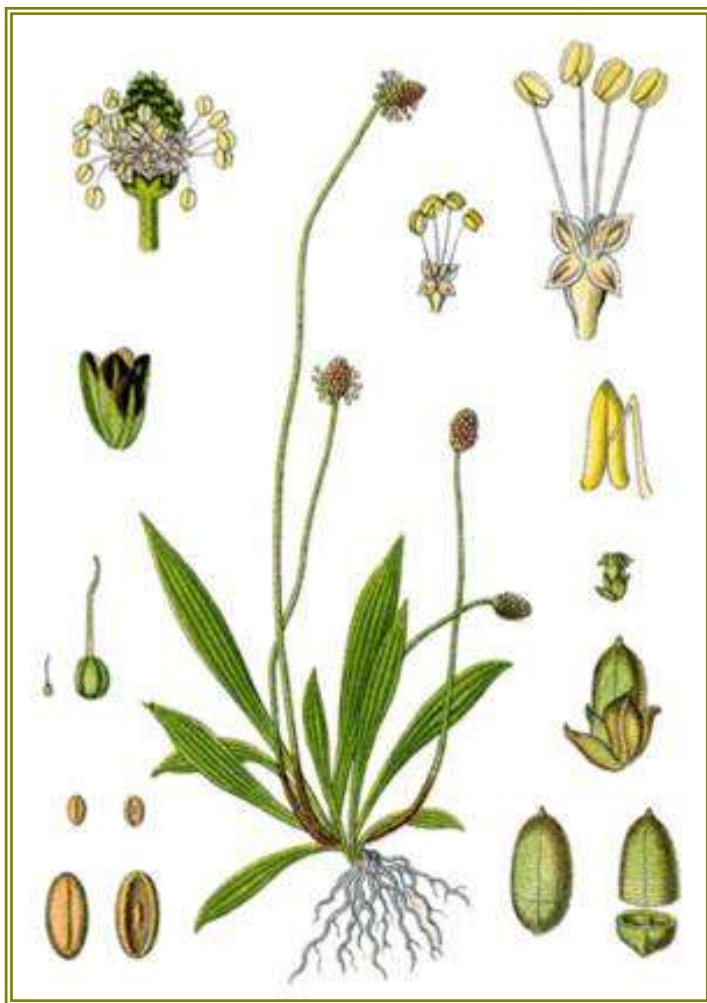
Начин на употреба: 1 супена лъжица се залива с 200 мл вода и се заварява до кипване. Престоява 10 минути. Пие се по 200 мл преди ядене по 3 пъти на ден.

### **Метеоризъм**

- Цветове от лайка - 20,0
- Листа от мента - 20,0
- Плодове от ким - 20,0
- Коренище от очиболец - 10,0

Начин на употреба : 1 супена лъжица билки се заливат с 200 мл гореща вода. Престоява 20 минути и се пие по една винена чаша 3-4 пъти на ден преди хранене.

**Теснолист жиловлек**



**Широколист жиловлек**



1. Съдържание - слузни вещества, флавоноиди, танини, стероли, витамин „С“ и „К“, каротен и др.

2. Лечебно действие

- противовъзпалително

- болкоуспокояващо

- кашлица

- метеоризъм

- стомашно-чревни заболявания

- чернодробни заболявания



### 3. Приложение

Запарка: 1 супена лъжица от билката се залива с 500 милилитра вряла вода и кисне 2 часа. Прецежда се и се пие по 1 винена чаша 4 пъти дневно преди ядене.

#### Налагане с листа

Тресни листа се измиват, стриват се на каша и се налагат върху рани.

#### Сироп

4 шепи измити листа от жировлек се прекарват през месомелачка. Към получената каша се прибавя малко вода, 300 грама нерафинирана захар и 250 грама пчелен мед. Всичко това се слага на слаб огън и се бърка докато заври, образува се гъста течност. Съхранява се в хладилник.

### 4. Рецепти

#### **Остри инфекции на горните дихателни пътища**

- Листа от жировлек - 20,0
- Листа от мента - 5,0
- Листа от подбел - 20,0
- Стръкове от звъника - 10,0
- Стръкове от бял оман - 20,0
- Стръкове от риган - 15,0
- Стръкове от мащерка - 20,0

Начин на употреба: 2 супени лъжици от билките се запарват в 500 мл вряща вода 30 мин. Чаят се прецежда и се пие по 1 винена чаша преди храна 4 пъти на ден, топъл и подсладен с мед.

### **Бронхиална астма**

- |                              |        |
|------------------------------|--------|
| - Цветове и корени от иглика | - 50,0 |
| - Листа от подбел            | - 25,0 |
| - Листа от живовлек          | - 25,0 |
| - Ленено семе                | - 25,0 |

Начин на употреба: 2 чаени лъжички се запарват в 300 мл гореща вода. Пие се преди храна 3 пъти на ден, топло.

### **Кашлица**

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| - Листа от жиловлек   | - 20,0 |
| - Стръкове от мащерка | - 20,0 |
| - Стръкове от риган   | - 20,0 |
| - Плодове от анасонс  | - 20,0 |
| - Листа от мента      | - 20,0 |

Начин на употреба: 1 супена лъжица от сместа се залива с 250 мл вряща вода и се запарва 20 минути. Чаят се пие топъл, подсладен с мед. Дневна доза - 4 чая.

## Подбел



1. Съдържание: слузни вещества, горчиви вещества, танини, сапонини, каротеноиди.

2. Лечебно действие

- заболяване на горните дихателни пътища
- белодробна туберкулоза
- бронхиална астма
- възпаление на вените



### 3. Приложение

#### Приготвяне на чай

1 препълнена чаена лъжичка цветове и листа се попарва в 400 мл вода и се оставя да покисне

#### Компрес

Пресни листа се стриват на каша и се налагат на възпаленото място.



#### Инхалация

Препълнена супена лъжица с цветове и листа се попарва и с кърпа върху главата се вдишват парите. Трави се няколко пъти на ден.

#### Баня на краката

2 препълнени шепа с листа от подбел се попарват в съответното количество вода, изцеждат се след половин час. В тази вода 20 минути се киснат ходилата.



#### Пресен сок

Прясно измити листа се изстискват в сокоизтисквачката.

## 4.Рецепти

### **Астматични и бронхиални заболявания**

Начин на употреба:

2-3 чаени лъжички рясно изстискан сок от листата на подбела се прибавят към топло мляко или бульон.

### **Болки в ушите**

Капват се по 2-3 капки прясно изстискан сок в ушите.

### **Възпаление на вените**

Приготвя се мехлемоподобна каша от пресните счукани листа и прясна сметана, която се слага на възпалените места и се омотава с кърпа.

### **Чай за кашлица**



Стриват се равни чаши цветове и листа от подбел, цветове от лопен, медуница и остролист жиловлек. От сместа се вземат 2 чаени лъжички и се попарват в 400 мл вода. Чаят се подсладжа с мед и всеки ден от него се пият на глътки по 3 топли чаши. Действа отхрачващо.



### Уретрит

- Листа от подбел - 20,0
- Корени от гръмотрън - 20,0
- Стръкове от хвощ - 20,0
- Плодове от магданоз - 10,0
- Плодове от хвойна - 10,0
- Листа от червена боровинка - 50,0

Начин на употреба: 3 супени лъжици се попарват с 600 мл вряща вода. Изпива се на 4 пъти в течение на 1 ден, преди ядене.

### Волски език



1. Съдържание: дъбилни вещества, слузни вещества, свободни аминокиселини- аспарагинова , глутаминова, и др.

## 2. Лечебно действие:

- отхрачващо
- кръвоспиращо
- подпомага  
заставяване на  
рани
- чернодробни  
болести
- възпаление на  
бъбреците
- лекуване на рани



## 3. Приложение



### Запарка

1 суп. лъжица от билката се залива с 400мл. вряла вода и кисне 1 час. Пие се по 1 винена чаша преди ядене 3 пъти дневно.

## 4. Рецепти

### Остър бронхит

- Листа от волски език- 30,0
- Листа от жиловлек- 30,0
- Листа от слез- 30,0
- Стръкове от ефедрa-30,0
- Плодове от дравка- 50,0
- Ленено семе- 30,0
- Цветове от липа- 20,0
- Цветове от иглика-20,0

Начин на употреба: 2 супени лъжици от билките се варят в 500мл. вода 5мин. и се оставят да киснат 1 час. Пие се при хранене по 1 винена чаша, подсладена с мед, 4 пъти на ден.

### Стенокардия

- Листа от волски език- 60,0
- Корени от бял оман- 60,0
- Стръкове от босилек- 100,0
- Цветове от глог- 40,0
- Цветове от иглика- 40,0
- Корени от ружа- 40,0
- Листа от подбел- 30,0
- Стръкове от ефедрa- 30,0

Начин на употреба: 2 суп. лъжици се заливат с 600 мл. кипяща вода и врат 3 мин. Киснат 1 час и се пие по 80 мл. 15 мин. преди храна и 30 мин. след нея.

### Заекване (логоневроза)

- Стръкове от волски език - 30,0
- Цветове от акация - 25,5
- Стръкове от ефедрa - 30,0
- Стръкове от върбинка - 30,0
- Шишарки от хмел - 40,0
- Стръкове от комунига - 40,0
- Корени от диланка - 20,0
- Цветове от лавандула - 100,0

Начин на употреба: 2 супени лъжици от билките се заливат с 500 мл. вряща вода и киснат 2 часа. Пие се по 1 винена чаша преди храна.

## Камшиче (чичек)



1. Съдържание - естествено масло, танинови вещества, глюкозидно горчиво вещество, следи от никотинамид.

2. Лечебно действие

- регулира функциите на черния дроб и жлъчния мехур



- ревматизъм (противовъзпалително действие)
- храносмилателни смущения ( диарии)
- лениви черва
- възпаления в устната кухина и гърлото
- дерматиди
- стимулира храносмилането



### 3. Приложение

#### Запарка

5 супени лъжици ситно нарязани билки се заливат с 2 чаши вряла вода; прецежда се след 15 минути.

Същата запарка се приема вътрешно като 2 чаши се изпиват на глътки за 1 ден. При храносмилателни, чернодробни и жлъчни смущения се приема запарка от 2 супени лъжици билки с 3 чаши вода ( дозата е за 1 ден)





#### 4. Рецепти

##### **Остър гастрит, язва на стомаха и дванадесетопръстника**

- Стръкове от камшик - 25,0
- Листа от градински чай - 25,0
- Жълт кантарион - 50,0
- Бял равнец - 50,0
- Червено подъбиче - 50,0
- Корени от синя жлъчка - 30,0
- Листа от живовлек - 30,0
- Листа от смрадлика - 30,0

Начин на употреба: 2 суп. лъжици от билките се варят в 500мл. вода 10мин. Пие се по 1 винена чаша 4 пъти преди ядене.

## Брадавици

- Стръкове от камшик - 40,0
- Листа от коприва - 40,0
- Стръкове от хвощ - 40,0
- Стръкове от бяло подъбиче - 40,0
- Коренище от кръвен здравец - 40,0

Начин на употреба : Две супени лъжици от сместа се варят 5 мин. в 500 мл. вода. Пие се по 1 винена чаша 4 пъти на ден.

Отварата се прилага при компреси за отстраняване на брадавиците.

## Диария

- Цветове от лайка - 7,0
- Стръкове от камшик - 40,0
- Листа от мента - 7,0
- Корени от дъб - 15,0
- Листа от живовлек - 15,0
- Исландски лишей - 10,0
- Корени от шиболец - 10,0

Начин на употреба: Приготвя се отвара от 1 суп. лъжица с 200 мл. вода. Пие се 2-3 пъти на ден преди храна.

## Стоматит

- Стръкове от камшик - 30,0
- Корено от очиболец - 30,0
- Корени от ружа - 15,0
- Цветове от лайка - 10,0
- Листа от мента - 10,0
- Листа от градински чай - 15,0

Начин на употреба: 1 суп. лъжица се запарва в 250 мл. вряща вода. Захлупва се и престоява половин час. Прецежда се и се жабури по няколко пъти на ден.



**Кървавочервен здравец**

1. Съдържание: 15% танинови вещества

## 2. Лечебно действие:

- Противовъзпалително
- Стомашно- чревен катар
- Дизентерия
- Кръвотечение от носа
- Сърдечна недостатъчност
- Хипертония
- Чернодробна цироза

## 3. Приложение

### Запарка



Две супени лъжици от сместа се заливат с 500- 600мл. вряща вода и се оставят да киснат 2 часа.

Дозата е за 1 ден, разпределена на 3 приема.

Свежо състояние

По 1 листо 3 пъти дневно при високо кръвно налягане.



## 4. Рецепти

### Хипертония

- Кръвен здравец - 100,0
- Цветове от невен - 100,0
- Цветове от бяз - 100,0
- Корени от диланка - 100,0
- Листа от маточина - 100,0
- Стръкове от дяволска уста - 100,0
- Листа от бреза - 100,0

Начин на употреба: 2 супени лъжици от сместа се заливат с 500-600 мл. вряща вода и се киснат 2 часа. Дозата е за 1 ден, разпределена на 3 приема.

### Чернодробна цироза

- Коренище от кръвен здравец - 200,0
- Шишарки от хмел - 30,0
- Стръкове от тинтява - 20,0
- Стръкове от хвоц - 20,0
- Корени от кисел трън - 15,0
- Корени от решетка - 30,0

Начин на употреба: 2 супени лъжици от билките се варят в 500мл. вода 5 мин. Пие се по 1 винена чаша 4 пъти дневно.

## Бронхиална астма



- 
- Коренища от кръвен здравец - 100,0
- Цветове от липа - 100,0
- Стръкове от пирински чай - 100,0
- Корени от диланка - 30,0
- Стръкове от червен кантарион - 30,0



Начин на употреба: 2 супени лъжици от билките се варят 5 мин. в 400мл. вода. След изстиването се прецеждат и се пие по 1 винена чаша преди храна, 3 пъти дневно.

## Смрадлика

1. Съдържание: 25% дъбилни вещества, галова к-на, етерично масло, флавоноидът физентин.

2. Лечебно действие:

- Противовъзпалително
- Антисептично
- Затягащо
- Язва на стомаха
- Задух
- Заболявания на бъбреците

3. Приложение: 1суп. лъжица се сипва в 500мл. вода и ври 5мин.

Отварата се пие по 1 кафяна чаша 4 пъти преди ядене.

4. Рецепти:



## Разширени вени

- Листа от смрадлика - 65,0
- Дюлено семе - 20,0
- Цветове от лайка - 20,0
- Кори от лиска - 50,0
- Кори от дъб - 50,0
- Корени от черен оман - 40,0

Начин на употреба: 2 суп. лъжици се варят в 500 мл. вода 5 мин. и киснат 30 мин.

Травят се бани и компреси.



### Захарен диабет

- Смордлика - 20,0
- Бобови шушулки - 50,0
- Листа от черница - 50,0
- Листа от коприва - 50,0
- Листа от къпина - 50,0
- Стръкове от цариче - 100,0
- Стръкове от жаблек - 50,0
- Ленено семе- 20,0
- Корени диланка - 20,0



Начин на употреба: 2 суп. лъжици се варят в 500мл. вода 5 мин.

Тие се по 1 винена чаша преди храна 4 пъти на ден.



## Трудно заздравяващи рани



- Листа от смрадлика - 50,0
- Листа от градински чай - 20,0
- Исландски лишей - 20,0
- Листа от орех - 20,0
- Кори от дъб - 10,0

Начин на употреба: 3 чаени лъжички се заливат с кипяща вода до образуване на каша. Завива се с марля и се прави лапа.



## Жълт кантарион



1. Съдържание: глюкозиди, етерично масло, дъбилни в-ва,



алкалоиди, жълто багрило.

2. Лечебно действие:

- Улеснява зарастването на рани
- Нервоуспокоително

- Заболяване на храносмилателните органи
- Камъни в бъбреците и злъчката
- Болки в гърба, ревматизъм

### 3. Приложение:

#### Запарка

Една супена лъжица от билката се залива с 400гр. вряла вода и престоява докато изстине. Пие се 3 пъти дневно по 150гр. преди ядене.

#### Настойка

Напълва се бутилка с широк отвор с уветове от звънче. Цветовете се покриват със зехтин. Добре затворена, бутилката се оставя няколко седмици на слънце. След известно време маслото добива червен цвят. Филтрува се през марля, а после цветовете се изстискват. Съхраняват се на тъмно и хладно в тъмни шишета. Прилага се при рани от изгаряния и вътрешно по 1 суп. лъжица вечер, преди лягане при гастрит и язва.





## Мащерка



1. Съдържание: етерично масло, органични киселини, флавоноиди, лутеолин, глюкозиди, дъбилни вещества, минерални соли и др.

2. Лечебно действие:

- заболявания на дихателните пътища (отхрачващо действие)  
bronхити, пневмонии, магарешка кашлица
- стомашни и коремни спазми
- укрепване на ставите, множествена склероза
- повишава апетита

- епилепсия и алкохолизъм



3. Приложение:

Запарка за чай





2 супени лъжици се заливат с 500гр. вряла вода. Престояват два часа. Прецедената запарка се пие по една винена часа 4 пъти дневно преди ядене, подсладена с мед.

### Тинктура



Набраните съцветия се сипват в буркан и се заливат с 38-40% ракия. Престояват 14 дни на слънце и след това се прецеждат.

### Настойка (масло от мащерка)

набраните съцветия се сипват в бутилка, заливат се със зехтин и престояват на слънце две седмици. Използва се за масаж на тялото.

### Против пиянство

Една препълнена шепа мащерка се залива с 1л. вряла вода. Покрива се с капак престоява около 2 минути. Чаят се сипва в термос и през 15 минути се дава по 1 супена лъжица. Предизвиква гадене, повръщане, потене, силно уриниране.



#### 4. Рецепти:

##### **Невродермит**

- Стръкове от мащерка - 15,0
- Листа от гръцка коприва - 100,0
- Стръкове от риган - 40,0
- Цветове от лайка - 20,0
- Стръкове от хвоц - 15,0

##### **Акне**

- Листа от мащерка - 15,0 гр.
- Корени от репей - 15,0 гр.
- Корени от бял оман - 15,0 гр.
- Листа от орех - 15,0 гр.
- Стръкове звъника - 15,0 гр.

Начин на употреба: 1 супена лъжица от сместа се вари в 250 мл. вода 20 - 30 минути. Пие се по 2 - 3 чаени чаши на ден след храна. Може да се ползва и за почистване на лицето.

##### **Кашлица**

- Стръкове от мащерка - 20,0 гр.
- Стръкове от риган - 20,0 гр.
- Листа от жиловлек - 20,0 гр.
- Плодове от анасон - 20,0 гр.
- Листа от мента - 20,0 гр.

Начин на употреба: 1 чаена лъжица от сместа се залива с 200 мл. кипяща вода и престоива 1 час. Пие се по 5 мл. 3 - 4 пъти дневно след храна.

### Червен кантарион



1. Съдържание: глюкозиди, витамин С, етерично масло, смоли, восъчни вещества и др.

2. Лечебно действие



- кръвоизливи и киселини в стомаха
- болести на черния дроб и жлъчката
- туберкулоза
- кожни обриви

### 3. Приложение:

Вътрешно

Запарка

1 супена лъжица от билката се залива с 400 гр. вряла вода. Престоява два часа и се прецежда. Пие се по една винена чаша преди ядене, 3 пъти дневно.



## Външно Тинктура

Листата и цветовете се поставят в стъклена бутилка (без да се тъпчат) и се заливат с 38 до 40 % житна или плодова ракия. престояват 14 дни на слънце. Препоръчва се за компреси и



усилване на апетита.

## Настойка

Листа, цветове и стръкове се нарязват и се поставят в стъклена бутилка, заливат се със зехтин, бутилката се покрива и така престояват 20 дни на слънце. Препоръчва се при изгаряне и гнойни рани.

## 4. Рецепти

### Бронхиална астма

- Корени от кръвен здравец - 100,0 гр.
- Стръкове червен кантарион - 50,0 гр.
- Корени делянка - 30,0 гр.



- Цветове от липа - 100,0 гр.
- Стръкове от пирински чай - 100,0 гр.

Начин на употреба: 2 супени лъжици от билките се варят 5 минути в 200 мл. вода. След изстиване се прецеждат и се пие по 1 винена чаша преди храна 3 пъти дневно.

### **Екзема**

- Стръкове червен кантарион - 25,0 гр.
- Листа от розмарин - 10,0 гр.
- Цветове лавандула - 10,0 гр.
- Стръкове от мащерка - 30,0 гр.
- Цветове от лайка - 30,0 гр.

Начин на употреба: 3 супени лъжици се варят 15 минути в 500 мл. вода. Правят се горещи компреси 2 пъти на ден.

### **Хемороиди**

- Стръкове червен кантарион -  
25,0 гр.
- Стръкове овчарска торбичка -  
40,0 гр.
- Водно пипериче - 50,0 гр.
- Корени глухарче - 30,0 гр.
- Кори зърнастец - 40,0 гр.
- Кори от калина - 40,0 гр.
- Корени от решетка - 20,0 гр.



Начин на употреба: 2 суп. лъжици в 600 мл. вода, врат 5 мин.  
Пие се по 100 мл. 3 пъти на ден след храна.

### **Мента**

1. Съдържание: ментово масло, каротин, танин, горчиви вещества, изовалерианова киселина и др.



### **2. Лечебно действие**

- стомашно-чревни разстройства
- предизвиква рефлексно разширение на коронарните съдове
- жлъчни и чернодробни заболявания, хепатит
- безсъние, меланхолия, депресия
- болкоуспокоително
- дезинфекциращо
- екземи

### 3. Приложение

#### Запарка за чай

1 супена лъжица се залива с 500 гр. вряла вода. Изпива се на 3 пъти преди ядене. Тинктурата и настойката се приготвят по същия начин както при останалите билки.



#### Билкови бани

Билките се накисват в студена вода и се оставят да пренощуват. За една баня са необходими от 6 до 8 литра вода с 1 кофа пресни билки или сухи 200 гр. На следващия ден водата се подгрива екстрактът се прибавя към водата за банята. Водата може да се използва още два пъти.

### 4. Рецепти

#### **Остри инфекции на горните дихателни пътища**

- Листа от мента - 30,0 гр.
- Листа от слез - 60,0 гр.
- Листа от градински чай - 60,0 гр.
- Цветове от лайка - 60,0 гр.

Ленено семе - 60,0 гр.

Начин на употреба: 1 суп. лъжица смес се залива с 500 мл. гореща вода. Прави се гаргара и се пие по 200 мл. 4 пъти на ден преди храна.

### **Язва на стомаха и дванадесетопръстника**

- Листа от мента - 20,0 гр.
- Цветове от лайка - 30,0 гр.
- Цветове от невен - 5,0 гр.
- Цветове от бел равнец - 20,0 гр.
- Корени от диланка - 10,0 гр.
- Стръкове от глухарче - 15,0 гр.

Начин на употреба: 2 суп. лъжици се запарват в половин литър вряща вода и киснат 40 мин. Прецеждат се. Пие се топло, на порции, за 1 ден.

### **Страхова невроза**

- Цветове от лавандула - 40,0 гр.
- Листа от мента - 50,0 гр.
- Листа от маточина - 40,0 гр.
- Корени от диланка - 40,0 гр.

Начин на употреба: 2 суп. лъжици от билките се заливат с 500 мл. вряща вода. Оставят се да изстинат, пие се 4 пъти дневно преди ядене по 1 винена чаша.

## Очанка

1. Съдържание: танини, етерично масло, стероли, фенолни киселини, глюкозиди, смоли, синьо багрило и др.



### 2. Лечебно действие

- противовъзпалително
- заболявания на очите, очни възпаления, петна
- възпаление на бронхиалната лигавица



- ларингит
- фарингит
- смущения в храносмилането



3. Приложение: прилага се предимно под формата на запарка.

#### Запарка

3 чаени лъжички дрога се запарват с 2 чаши гореща вода (доза за 1 ден). Запарката се прилага външно при очни възпаления - компреси или бани със специална чашка.





## 4. Рецепти



### **Бронхиална астма**

- Корени от лечебна ружа - 50,0 гр.
- Стръкове от градинска мащерка - 50,0 гр.
- Очанка - 50,0 гр.

Начин на приготвяне: билките се смесват. 3 чаени лъжички от сместа се заливат с 3 чаени чаши вода и врат от 5 до 10

минути. Прецеждат се и се пие от запарката 3 пъти по 1 чаена чаша топъл чай.

### **Възпаление на клепачите**

- Стъбло от цвят на очанка - 50,0 гр.
- Листа от градински чай - 50,0 гр.

Начин на приготвяне: попарете 3 чаени лъжички от билките в 500 мл. вряла вода и оставете 5 мин. да кисне. Прецедете. С леко затоплена запарка измийте очите си или направете компрес.

### **Подуване на клепачите**

- Стъбло и цвят от очанка - 25,0 гр.
- Листа от черен бъз - 25,0 гр.
- Цветове от лайка - 25,0 гр.

Начин на приготвяне: попарете 3 чаени лъжички от сместа с 500 мл. вряла вода и прецедете след 5 мин. С леко затоплена направете компрес на очите.

### **Кашлица и бронхит**

- Очанка - 20,0 гр.
- Живовлек - 20,0 гр.
- Жълта иглика - 10,0 гр.

Начин на приготвяне: сложете 1 чаена лъжичка от сместа в 2 чаена чаша вода и варете 5 - 10 минути. Прецедете. На всеки 3 часа изпивайте по 1 чаена чаша топла отвара.

## Маточина

1. Съдържание: етерично масло, 5% танин, горчиво вещество, слuzно вещество, терпентинови производни.



2. Лечебно действие:

- спазмолитично
- болкоуспокояващо
- стимулира храносмилането
- възбужда апетита
- ободрява нервната система, мигрена

3. Приложение:

### Външно

Прилага се под формата на настойка за лапи и компреси при циреи и за гаргара при възпаление на венците.

Масажи и разтривки.

Използва се спиртна настойка от дрога (1:5)

## Вътрешно

Запарката от 8 чаени лъжички ситно нарязани листа се заливат с 2 чаши вряща вода и престояват 30 мин. в добре затворен съд (доза за 1 ден).

Запарка за лапи и компреси се прилага с двойно количество от билката.

### 4. Рецепти:



### Хроничен бронхит

- Листа от маточина - 50,0
- Корени от бял оман - 100,0
- Стръкове от бял имел - 100,0
- Стръкове от мащерка - 50,0
- Стръкове от камшик - 50,0
- Плодове от кориандър - 30,0

## Болести на сърдечно-съдовата система

### Хипертония

- Листа от маточина - 50,0
- Корени от делянка - 50,0
- Стръкове чубрица - 50,0
- Цветове от бяз - 50,0
- Листа от бреза - 50,0





## Глухарче

### Радика



1. Съдържание: горчиви вещества, млечен сок, каучук, холин, органични киселини, смолисти вещества, каротиноиди, витамин „В2“

#### 2. Лечебно действие

- заболявания на черния дроб и жлъчката
- подобрява храносмилането и апетита
- противоглистно

- обриви и екземи
- кръвопречистващо
- нарушения в обмяната на веществата

### 3. Приложение:



#### Приготвяне на чай

2 чаени лъжички ситно нарязан корен се заливат с 2 чаши студена вода. На следващия ден се затоплят до кипване и след това се прецеждат. Това количество се разделя и се изпива на глътки половин час преди и половин час след закуска.

#### Салата

Пресни стъбла и листа се нарязват и се прибавят към сварени и нарязани картофи, настъргано сварено яйце, с подправки зехтин и лимонов сок.

#### Дръжки

Всеки ден се изяждат от 5 до 10 измити и сурови дръжки.

## Сироп



4 препълнени шепи с цветове се затоплят в литър вода до кипване. Оставят се малко да поврат, след което се оставят да пренощуват. На следващия ден се прецеждат, а цветовете се изстискват добре. В сока се сипва 1 кг нерафинирана захар и се прибавя един лимон, нарязан на филийки. Тенджерата се слага на печката без капак. За да се запазят всички витамини се включва на едно. Така течността се изпарява, без да ври. Трябва да се получи хубав, гъст сироп.

### 4. Рецепти

#### **Атеросклероза**

- Корени от глухарче - 30,0
- Стръкове от хвощ - 30,0

- Листа от бреза - 30,0
- Коренища от пирей - 30,0

Начин на употреба: 1 чаена лъжичка се залива с 200 мл гореща вода и кисне 30 минути. Приема се по 50 до 100 милилитра на ден след храна.

### **Сърдечна невроза**

- Цветове и листа от глухарче - 30,0
- Стръкове от хвоц - 40,0
- Листа от мента - 40,0
- Листа от маточина - 40,0
- Копър - 40,0
- Корени от дялянка - 40,0

Начин на употреба: в 400 мл вряща вода се поставят 2 чаени лъжички от дялянката и по 1 чаена лъжичка от останалите билки. Оставят се да киснат 20 минути и се прецеждат. Пие се по 3 пъти на ден по 120 милилитра преди храна.

# *АРОМАТЕРАПИЯ*





## *Какво представлява ароматерапията?*

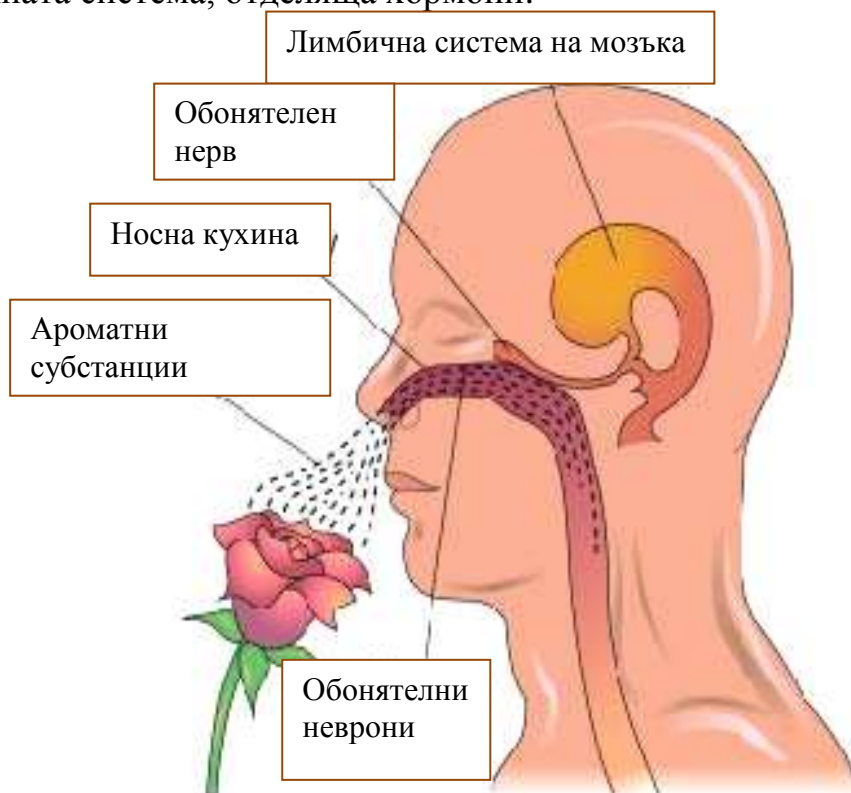
Ароматерапията е едно от най-мощните и приятни средства за уравнивяване и меко въздействие върху дисбалансирания човешки организъм

### *За ароматерапията се извлича силата на природата*



### *Действие на ароматите*

Ароматът действа на обонятелните нерви. Те са свързани с ендокринната система, отделяща хормони.



Ароматните масла проникват много лесно в кожата и се смесват с извънклетъчните течности, от които е кръвта.



## *За какво се използва ароматерапията?*

### **Помага за:**

- ✓ Дишане
- ✓ Храносмилане
- ✓ Сърдечен ритъм

### **Помага срещу:**

- ✓ Депресия
- ✓ Астма
- ✓ Артрит
- ✓ Стрес
- ✓ Безсъние
- ✓ Главоболие

## *Аромати за отслабване*

### **1. Масло от кардамон**

Регулира обмяната на веществата. Използвало се е в древността. Енергизира и кожата.

### **2. Масло от розмарин**

Притежава тонизиращи свойства. Нормализира метаболизма. Стимулира работата на мозъка и укрепва паметта.

### **3. Масло от резене**

Изчиства токсините в тялото. Подобрява храносмилането.

## *Масла срещу пъпки*

Ароматерапията е изключително ефикасна при:

- ✓ борбата с акне, черни точки и други
- ✓ проблеми на лицето

Върху точките на възпаление се препоръчва:

- ✓ нанасянето на чисто масло от чаено дърво
- ✓ лавандула
- ✓ роза
- ✓ евкалипт



## Есенциални масла

### От босилек

Срещу:

- ✓ безсъние,
- ✓ нервност



### Лавандулово масло

Срещу:

- ✓ астма
- ✓ бронхит
- ✓ напрежение



### Евкалиптово масло

Срещу:

- ✓ грип



### Лимоново масло

Срещу:

- ✓ депресия



### Масло от чаено дърво

Има:

- ✓ антимикробно действие



### Масло от жасмин, роза, сандалово дърво

Като:

- ✓ афродизиаци



## **Масажът и ароматерапията са доста добра комбинация**



### *Ароматерапия у дома*



Това се постига лесно. Няколко ароматни свещи или пръчици съчетани с медитация могат да направят чудеса.



## *Ароматите – винаги с нас*

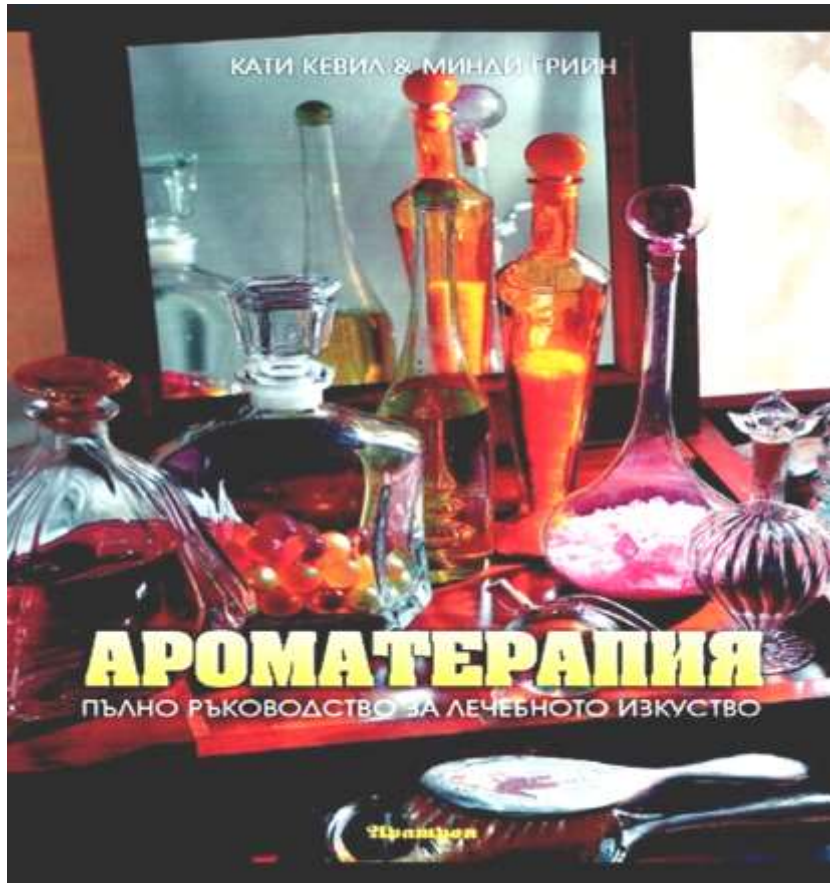
- ✓ 3-4 капки етерично масло във ваната
- ✓ Арома-лампите са чудесно решение
- ✓ Ароматни топчета- малки и практични за всеки дом
- ✓ Ароматни пръчици

## *Подправките също участват*



## *Книга по въпроса*

В книгата Кати Кевил и Минди Грийн описват доста похвати. От историята на ароматичните вещества до това как да създаваме ароматни козметични продукти сами.



## *Методи*

**Аромамасажът** - най-ефикасният метод. Така кожата абсорбира най-добре полезните вещества.

### **Ароматен компрес**

5-10 капки етерично масло в 100мл вода. Потапя се парче плат и се поставя на ранена част от тялото.

### **Аромаинхалации**

В 100мл вряща вода се слагат 4-5 капки ароматно масло и се вдишват парите.

## **Вдишване на пари**

*Отпушват се синусите и кожата се хидратира*







**АРОМАТЕРАПИЯТА ПРЕДСТАВЛЯВА  
УДОВОЛСТВИЕ И ЗДРАВЕ В ЕДНО!**

***Фунготерапия  
(лечение с гъби)***



## Фунготерапията - наука за лечение с лекарствени гъби

Названието „фунготерапия“ е официално въведено в Япония преди 2000 години. Тогава е била издадена безценната книга Shinnoh Honsohkyo, явяващата се като първоначален учебник на Източната медицина. В нея са упоменати повече от 350 вида билки и гъби, класифицирани и обяснени основно в 3 категории: 120 - превъзхождащи, 120 - средни и 125 - справедливи.

Първите ги наричали Растения на Бога, те били за подмладяване и дълголетие. Това били лекарствата на легендарните вълшебници. Тук се намирили почти всички известни гъби, а най-първа била записана Рейши - Гъбата на дълголетие или Свещената гъба. В Китай от векове гъбите имат репутацията на еликсир на живота и им е отредено място в групата на висшите билки. Древните народи са я прилагали както профилактично - за поддържане на жизнените сили, тонуса, имунитета, така и за лекуване на най-тежки заболявания.

През 1309 г. знаменитият лечител Ву Горин описва лечебните свойства на гъбите в трактата си Лекарствени средства за ежедневна употреба. В книгата „Канон“ на азиатския лекар Авицена първо място по лечебни свойства отново заемат гъбите. Известният билкар Ву Син съставил трактат за лекарствените гъби, растящи в Китай и Япония. Той доказва, че лечебните свойства на гъбите са по-големи от тези на билките.

### Агарик Блазеи (Agaricus Blazei Murill)

Гъбата е открита и описана през 1965г. от американския ботаник Мюрил. Расте в бразилските джунгли и е прилагана много отдавна от ацтеките и други населяващи



джунглите племена. Наричали я слънчева, златна, божествена, гъба на дълголетие.

### Прилага се успешно при:

- Епилепсия
- Болести на черния и белия дроб, бъбреците
- Диабет
- Стенокардия
- Високо кръвно налягане
- Астма



- Заболявания на стомаха и червата
- Мигрена
- Инфаркт и инсулт

## Рейши (*Ganoderma lucidum*)

Китайското ѝ название е лиджъ. Китайците и японците я наричат още гъбата на дълголеието, императорската гъба, тъй като в древността е била достъпна предимно за императорския двор. В древен Китай и Япония е позната отпреди четири-пет хилядолетия.



### Прилага се успешно при:

- Отслабена имунна система
- Болки в ставите
- Бронхит
- Хепатит А, В, С
- Заболявания на кожата
- Гастрит
- Възпаление на панкреаса
- Химиотерапия (за смекчаване на страничните ефекти)





## Мейтаке (*Grifola frondosa*)

Мейтаке всъщност означава „Танцуваща гъба“. Нейната лековита сила основно е изследвана и използвана в Азия и отскоро – в САЩ. В миналото теглото на гъбата Мейтаке се е отмервало в злато.



### Прилага се успешно при:

- Диабет
- Остеопороза
- Атеросклероза
- Вътрешни и външни инфекции
- Нарушения на хормоналния баланс в човешкия организъм
- Проблеми с кръвоносната система и кръвното налягане
- Химиотерапия (за смекчаване на страничните ефекти)



## Шиитаке (*Lentinula edodes*)

Наричат я „Императорска гъба“ и „Гъба Жен-Шен“. В древен Китай са я използвали отпреди повече от пет хилядолетия. Дълго била достъпна само за императорските особи. Народите от Далечния изток са я използвали против стареенето на клетките и за удължаване на живота.



### Прилага се успешно при:

- Арtrit
- Ревматизъм
- Бронхит
- Вирусен Хепатит В
- Стомашни язви
- Диабет
- Синдром на хроничната умора
- Високо кръвно налягане



### Кордицепс (*Cordyceps sinensis*)

Произхожда от Тибет където расте на височина до 5000 м. Наричат я „Китайска гъсенична гъба“. Нейната естествена хранителна основа не е както при другите гъби, а е вид гъсеница. Гъбата напада тези гъсеници, убива ги и след това пониква от тях със своето подобно на пръсти тяло.





### Прилага се успешно при:

- Ревматизъм
- Бронхит
- Бактериални инфекции
- Астма
- Сърдечно-съдови заболявания
- Химиотерапия (за смекчаване на страничните ефекти)



### Аурикулария

Поради формата си е известна още като „Юдино ухо“ или „ухо на Юда“. Според едно предание, след като Юда предал Христос, отишъл и се обесил на едно дърво и клонът, на който се обесил бил покрит с тези гъби.



### Прилага се успешно при:

- Сърдечно-съдови и мозъчни болести
- Възпаления на лигавиците
- Инфекции
- Лечение на рак кожата
- Болести на отделителната система



## Източници

- [www.fungo.ws](http://www.fungo.ws)
- [www.lechitel.bg](http://www.lechitel.bg)





# ***МЕДОЛЕЧЕНИЕ***



# Апитерапия

## (Лекуване с мед и пчелни продукти)

### Продукти

- Пчелен мед
- Пчелен восък
- Прополис
- Цветен пчелен прашец
- Пчелна отрова
- Пчелно млечице

### Пчелен мед

Пчелният мед е продукт от дейността на медоносна пчела.

Пчелният мед е основно лекарство и природо-съобразна екологично чиста храна.



### Химичен състав

- Пчелният мед съдържа въглехидрати главно монозахариди - глюкоза и фруктоза. Колкото е по-голямо тяхното съдържание, толкова по-качествен е медът.
- Освен монозахариди в меда има и около 20 вида по-висши захариди и тризахариди.
- Вода.
- Минерални вещества: светлия мед съдържа до 0,35% минерални вещества и микроелементи, докато при тъмните видове до 0,85%.
- Ензими - когато медът е необработван, диазтазовото число е минимум 8.
- Органични киселини, белтъци, азотни вещества и витамини.

### Лечебни свойства

- Повишава имунната защита
- Антибактериално
- Антимекотично
- Антипротозойно
- Антиалергично
- Противовъзпалително
- Отхрачващо
- Регенериращо
- Кардиотонично
- Болкоуспокояващо
- Невротично

## Видове мед

- Според географския произход може да бъде:  
Ливаден, полски, горски, планински, смесен (полско-ливаден и горско-полски).
- Според начина на производство:  
Отцеден, центрофугиран, пресован и филтриран.
- Според поленовия състав:  
Монофлорен и полифлорен.



- По цвят медът бива светъл и тъмен. Тъмните цветове имат по-силно действие за повишаване на имунната защита, а светлите имат противовъзпалително действие.





### **Рецепти за лечение с мед и в комбинация с билки**

#### **Остър фарингит**

Правим запарка от 2 чаени чаши вряща вода и една супена лъжица лайка, след което я прецеждаме и слагаме 2 супени лъжици нектарен мед и сока на един лимон. Пие се кота горещ чай 3 пъти дневно. Когато фарингитът се придружен с кашлица, приготвяме следният сироп: Отвара от 1 кг боровинки или връхчета от смърч /връхчетата се измиват и се нарязват на ситно/ и 3-4 литра вода се вари 10-15 мин., след което се прецежда през сито и после през марля. Към 1 л от отварата прибавяме 1 кг мед и 10 г 30% екстракт от прополис. Взема се 3-4 пъти дневно по 2 супени лъжици.

#### **При силна и мъчителна кашлица**

Приготвяме отвара от волски език, подбел, борови връхчета, анасон, риган, агримония, градински чай, листа от горска теменуга, и сладък корен. Всички тези билки взети по равни части смесваме добре. Вземаме от сместа 2 супени лъжици и ги варим 500 г вода, докато остане на половина. След прецеждане смесваме отварата с 3-4 супени лъжици чист нектарен варен мед. Даваме на болния да пие по една чашка след пристъп - хладна.

Един лимон се вари 5-10 мин., за да пусне повече сок. Срязва се на две и се изстиска добре във чаша с вода. Прибавяме 2 лъжички глицерин. Чашата се допълва с чист нектарен мед и добре се разбърква. Даваме на болния по една супена лъжица сутрин, обед и вечер, а може и през нощта. Преди употреба сместа се разбърква.

#### **Спастичен бронхит**

Приготвяме смес от по 50 г от билките босилек, лешникови листа, тополови листа, живовляк широколистен. Взема се от горната смес от билки прибавят се 2 супени лъжици мед след сваряването на билките, за да се запазят качествата му. Варим ги в захлупен съд на тих огън 10 мин. Дава се на болния по една винена чаша три пъти дневно.

#### **Бронхиална астма /задух/**

Вземаме 6 глави кромид лук /заедно с обелките/ и ги варим в 1 л вода 10-15 мин., след което прецеждаме. В 100 г от течността разтваряме 100 г чист нектарен мед. Това количества даваме на болния на два пъти сутрин и вечер.

#### **Пневмония**

Вместо вода на болния се дава да се пие следната отвара: В 1 л вода слагаме 4-5 лъжици изчистен овес. Вари се, докато зърната се разварят, след което се прецежда. Прибавяме към овесената отвара 100 г чист нектарен мед и варим още 5-10 мин. Вземаме по 50 г от билките: корени от ружа, бъзов цвят, волски език, листа от тесен живовляк, мащерка, риган и сладко конче. Всички тези билки сваряваме добре.



Вземаме 2 супени лъжици от сместа и ги запарваме в 500 г вряща вода. След като изстине запарката я прецеждаме. Прибавяме 50 г чист нектарен мед и варим още 10 мин., сред което се дава на болния да се пие 3 пъти дневно по една винена чаша.

### За усилване на организма може да се използва и следната смес

125 г смокини, 250 г лимони, смлени с корите без семките, се разбъркват в 250 г чист пчелен мед и 50 г ром. Даваме на болния по една чаена лъжичка 3 пъти дневно.

### Нервно сърце

Два часа след хранене болният да взема 1 супена лъжица от следната смес: 500 г чист пчелен мед, 20 зелени листа от индрише с дръжките /смлени на каша/, 20 ядки от горчив бадем /счукани в дървен хаван/, четири месести лимона /смлени с корите без семките/ и една супена лъжица, счукана на прах канела. Сместа се разбърква добре, докато се получи еднородна маса.

### Кръвно налягане

Нормалното кръвно налягане е 110-115 мм при жени и 120-130 мм при мъже горната граница и 80 мм долна граница. Ако се установи постоянно повишено кръвно налягане за горната граница над 130-140 мм и за долната граница над 80-90 мм живачен стълб говорим за повишено кръвно налягане. То е понижено когато е под 100 мм живачен стълб.

### Повишено кръвно налягане /хипертония/

Най-често срещаната причина за хипертония е наследствената. Нервните напрежения, неправилният режим на движения, преяждане, злоупотреба с тютюн и алкохол, белодробен емфизем и мигрена. Хипертонията е често срещано заболяване в напреднала възраст. Болните се оплакват от сърцебиене, прескачане на сърцето, главоболие и виене на свят, имат шум в ушите, страдат от безсъние, чувстват се отпаднали. Главоболието обхваща тила, врата, или челото, усеща се тежест или стягане. С напредване на болестта могат да се получат усложнения от страна на нервната система, сърцето и бъбреците.

Три пъти дневно, 20 минути преди ядене, болният да взема по една супена лъжица от следната смес: 500 г чист нектарен мед, 100 г ядки от орехи, 20 зелени листа от индрише заедно с дръжките, 20 зелени листа от обикновен здравец, 20 г ядки сладки бадеми /всички счукано в дървен хаван на каша/, 4 месести лимона, смлени заедно с корите без семките и по 10 ч чиста валерианова тинктура, тинктура от глогов цвят и една супена лъжица канела на прах.

### Загниване на челюстта

40 г исландски лишей, 50 г полска хвойна, 75 г бударица, 100 г обикновена коприва и 100 г пача трева. Билките нарязваме на ситно и ги сваряваме добре. Вземаме от тази смес 2 пълни супени лъжици и ги запарваме с 500 г вряща вода, като ги оставяме да врат още 10 минути в захлупен съд на тих огън. След като изстине отварата я прецеждаме и прибавяме 2 супени лъжици чист нектарен мед.

### Свръхчувствителен стомах

Сутрин, обед и вечер, полови част пред храна, даваме на болния по една супена лъжица от следната смес: Вземаме 300 г чист маслинен зехтин, 500 г чист нектарен мед, 4 супени лъжици листа и цвят жълт кантарион, предварително изсушени и стрити на прах. Сместа се бърка, докато се получи еднородна маса.

### Остър гастрит

Вземаме 100 г стръкове от жълт кантарион и ги нарязваме на ситно, 50 г чист спирт /90%/ и 100 г чист нектарен мед/ за предпочитане лавандулов, ментов, кестенов или планински/. Сместа се разбърква в стъклена или емайлиран съд и се оставя да

престои 15 дни при около 20 °С. Даваме на болния по 50 г от сместа сутрин, обед и вечер.

#### Язва на стомаха или дванадесетопръстника

Вземаме 200 зелени листа от широколистен живовляк, измиваме ги добре, смиламе на каша и ги смесваме с 500 г чист нектарен мед. Даваме на болния от горната смес, сутрин, обед и вечер 30 минути пред ядене.

Вземаме стръкове от червен кантарион, който изсушаваме добре и лико затопляме във фурната. Стриваме ги на брашно и ги пресяваме. Смесваме на равни части една лъжица чист нектарен мед с една лъжица от червения кантарион. Даваме на болния по една супена лъжица сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене.

#### При пясък или камъни в жлъчния мехур

Сутрин, обед и вечер 30 минути преди ядене даваме на болния по една супена лъжица от следната смес: 500 г чист нектарен мед, 250 г сок от лимон, 250 г чист маслинен зехтин.

Сутрин, обед и вечер 30 минути пред ядене даваме на болния да изпие една ракиена чашка от следния сироп: 3 средно големи добре измити луковици от бял крем варим в 500 г вода, докато остане половината, след което го прецеждаме през сърпа чрез изстискване, прибавяме 250 г чист нектарен мед и сока на едни лиман и варим сиропа на водна баня още 10 минути.

Сутрин, обед и вечер 20 минути преди ядена даваме на болния по една супена лъжица от следната смес: 250 г чист нектарен мед, 250 г зърна от бял фий, предварително смлени на брашно, и сока на един лимон. Сместа се бърка, докато се получи еднородна маса.

### **Приложение на пчелния мед**

Пчелният мед може да бъде използван вътрешно и външно.

Вътрешно: чрез таблетки или естествен.

Външно: при заболявания на кожата и лигавицата



## Пчелен восък

Пчелният восък е пчелен продукт, получен в резултат на функционирането на високоотделителните жлези на пчелата. Той няма хранителни качества, но е незаменим във фармацевтиката, козметиката, природолечението и др.

Восък се произвежда при наличието на достатъчно прашец и восък.

Восъкът е бял на цвят, има приятен аромат, безвкусен, топи се при температура 60-65 градуса.

От продължително стоене чистият пчелен восък се покрива със сивобелезникав прах, чийто произход не е известен, но е признак, че восъкът е чист. При загряване 35-40°C прахът изчезва и восъкът получава първичния си естествен цвят.

Восъкът намира особено широко приложение в медицината при лекуване на рани, изгаряния, екземи, простудни заболявания, ревматични заболявания и други. Тези му лечебни свойства се дължат на факта, че той съдържа различни етерични масла, богат е на витамини, помага за епителизацията на рани.

Извлича през кожата разпадни продукти, токсини и други от тъканите.

Восъкът служи за основа на много козметични и фармацевтични препарати - лечебни унгвенти, питки, пластири, свещички, мехлеми, кремове и други.



### Химичен състав

Въглеродороди - 14%,  
моноестери - 35%,  
диестери - 14%,  
тиестери - 3%,

хидрокси моноестери - 4%,  
хидрокси полиестери - 8%,  
киселини - 13%,  
неидентифицирани 7%.



## Свойства

Антибиотично и антимикробно действие, омекотява кожата, регенериращо, способност да акумулира топлината и бавно да я отдава, противовъзпълително и подобряващо кръвообращението.



## Приложение

Свеци, козметика и фармацевтика, боя за обувки, препарати и хранителна добавка, известна като E901.



### Лекуване с пчелен восък

#### Приготвяне на восъчни пластири

Парче памучен плат /бархет, няколко слоя тензух или марля/ с подходяща форма и големина според лекувания участък от тялото се потапя в разтопен на водна баня восък или восък с 5-10% пчелен клей. Изважда се и се оставя да изстине на равно място, за да бъде изпънато. Преди употреба пластирът леко се затопля, при което става гъвкав и приема формата на съответният участък на тялото. Покрива се с мушама и вълнен плат.

Пластирът се поставя обикновено вечер и трябва да престои в продължение на 12 до 48 часа. Един и същ пластир може да се използва многократно.

#### **Приложение на пчелния восък**



**Външно:** Восъкът се употребява под формата на питки, компреси, пластири за точене.

Топлолечението с восък се прилага при простудни и възпалителни заболявания на мускулите, сухожилията и нервите: лумбаго, тендовагинити, нервите, (леко затоплени пластири), при дегенеративни и травматични заболявания на ставния апарат и др. При бронхити, особено при деца, се поставят на гърдите леко затоплени пластири от восък за цяла нощ.

### За мазоли и брадавици

Смесват се две части пчелен клей и една част восък и сока на един лимон и се възвират на водна баня. Потапят се в сместа парче плат, с което се завила мазола или брадавицата. След няколко дни мазолът се наксва в гореща вода и се изважда с корена. Восъкът се използва като основа на редица мехлеми, унгвенити за редица кожни заболявания, като и кремове и маски в козметиката.

### Крем за ръце

125 г восък се стопява на водна баня, прибавя се сокът от 2 лимона, 250 г мед и 50 г пчелен прашец. Загрява се на слаб огън, отнема се и се разбърква, докато сместа се сгъсти. С този крем ръцете се мажат вечер.

**Вътрешно:** Вътрешно восъкът се употребява за приготвяне на специална дъвка и восъчно-медови витаминизирани бонбони, чрез тях се укрепват венците, почистват се зъбите, усибва се отделянето на слюнка и стомашен сок, който активизира двигателната функция на стомаха.

Восъкът се използва за топло-сухи инхалации при много от заболяванията на дихателната система, ринити, синусит и, бронхити и др. При загряване восъкът се изпарява. Процедурите при инхалациите продължават 15-20 минути.

## Пчелен клей (прополис)



Понятието прополис има гръцки произход. Означава защита на града (крепостта). Този пчелен продукт е с уникални качества, както за пчелния кошер така и за медицината. Пчелите го използват като балсамиращо вещество, като дезинфектант, подходящ за прочистване на въздуха в кошера.



### Свойства

- Прополисът е смолисто вещество с кафяво-зеленикав до златист цвят. Има приятен мирис и възгорчив и доста лютив вкус. При по-дълго съхранение цветът му потъмнява.
- При температура до 15 градуса е крехък ронлив, а над 15 градуса е пластична маса.
- Малко разтворим във вода. Разтваря се в органични разтворители.

### Лечебни свойства

- Антимекотично (противогъбично)
- Антивирусно
- Антипротозойно
- Лъчезащитно
- Противораково
- Противоалергично
- Ранозаздравяващо
- Обезболяващо
- Стоматология

Важно свойство на пчелния клей е неговото противобактерийно действие към туберкулозния, салмонелния, тифния и други болестни причинители. Изучено е антимикробното действие на пчелния клей върху микрофлората на стомашно-чревния тракт. От него се повлияват причинителите на някои заболявания по кожата и окосмената част на главата. Учените опитно доказват, че пчелният клей потиска растежа на туморите и раковите клетки и прерастването им в съединителна тъкан. Пчелният клей притежава стимулиращ ефект върху регенерацията на растителните и животинските тъкани, особено що се отнася до костната, мускулната и нервна тъкан. Успоредно с това намалява слепването на еритроцитите и тромбоцитите в кръвта, намалява опасността от образуване на тромби в кръвоносните съдове, укрепва капилярните стени. Пчелният клей намалява стомашната секреция и стимулира имунната защита на организма.

#### **Рецепти за приготвяне на лекуващи средства от пчелен клей**

30 г пчелен клей, нарязан на малки късчета се залива със 100 мл 95° спирт, държи се 4-5 дни на тъмно в запушен стъклен съд, като периодически се разклаща. След това се филтрира. Съхранява се при стайна температура. Има неограничен срок на действие.

#### **Мехлеми**

Едно или двупроцентните се приготвят от 1 и 2 г гъст концентрат на пчелен клей с добавка на 90 г вазелин и 10 г ланолин.

За получаване на 5% мехлем се използва 5 г концентрат от пчелен клей и се добавя 80 г вазелин и 15 г ланолин.

#### **За вътрешно приложение**

Натуралният пчелен клей (след предварителното му почистване от външни примеси) се приема във вид на гранули, таблетки или настърган. Дневната доза е от 1 до 5 грама, разпределена на три приема 1-1,5 часа преди ядене. Общото количество пчелен клей за целия курс на лечение варира според заболяването и състоянието на болния от 20 до 200 и повече грама.

#### **Лечение с пчелен клей при рани и изгаряния**

##### **При трудно зарастващи рани (дълбоки и гнойни)**

Раната се почиства добре, след което се намазва с тънък филм от 10% прополисов мехлем и се превързва. Превръзката се сменя през ден.

##### **При по леки рани се препоръчват влажни или съхнещи превръзки.**

Раната се почиства добре. Потапя се марля, с големина да покрие раната, в 10% воден екстракт на прополис и се поставя върху раната, след което се превързва с бинт. Превръзката се сменя всеки ден.

## Парадонтоза

Болният да масажира по няколко пъти на ден венците и зъбите със спиртно-водна емулсия 1:2 или със спиртно-маслена емулсия 1:1.

## Остър и хроничен ринит

Използват се капки за нос от спиртно-маслена емулсия на прополис в съотношение 1:2; 1:1. Болният си поставя по 5-6 капки няколко пъти на ден и в двете ноздри.

## Остър и хроничен синусит

Използват се капки от спиртно-маслена емулсия 1:2; 1:1, които се капят и в двете ноздри по 5-6 капки няколко пъти на ден.

## Ангина и остър хроничен фарингит

Болният да прави гаргара с прополисова вода или със спиртно-водна емулсия от прополис в съотношение 1:100.

## Белодробна туберкулоза

Три пъти дневно един час преди ядене болният да приема по една чаена лъжичка 10- 15 г прополисово масло. Лечението продължава 4-6 месеца.

Три пъти дневно половин час преди ядене по 40 капки спиртен екстракт на прополис.

## Язва на стомаха и дванадесетопръстника

Сутрин, обед и вечер един час преди ядене болният да пие 30-40 капки от 30% спиртен екстракт на прополиса в една лъжица топло мляко или чист маслинен зехтин.

Сутрин, обед и вечер болният да взема по 1-2 супени лъжици от 10% воден екстракт от прополиса 20 минути преди ядене.

## Мазоли, брадавици, кокоши трън

Загрява се до 30-40°C натурален прополис, така че от него да могат да се оформят пластинки с големина и форма на заболялото място, който се залепят върху него с лейкопласт за 2-3 дни. Обикновено за лечението е достатъчно една процедура.

## Херпес зостер

Причинява се от невротропен вирус. Съществена роля играе и простудният фактор и някои медикаменти, които са в състояние да провокират появата на дремеща инфекция. Заболяването се проявява с появата на група мехурчето в даден сектор от половината част на тялото. Характерно е, че изривът е разположен до входа на определен нерв и е придружен с пареща болка и сърбеж. Обикновено болката предшества появата на изрива и продължава дълго след неговото изчезване.

Прополисът се прилага в началото на заболяването. Мястото на обрива се намазва с 5-10% спиртен екстракт от прополис, ако болките продължат, се препоръчва енергично втриване с длан на спиртен екстракт с по-висока концентрация на прополис 20-30%.

## Мехлем за лечение на гнойни процеси по кожата.

Вземат се 6 тубички боров вазелин, 15 г жълт восък, 13 г прополис, 1 г бяла дъвка и 2 г розов конкрет. Вазелинът, восъкът и дъвката се поставят в емайлиран съд на водна баня. След завирането на водата и стопяването на восъка и дъвката се добавя нарязаният на дребно прополис, като се бърка непрекъснато 5 мин. Прополисът става червеникав и започва да отделя силен аромат. Получената смес се прецежда през двойна марля в съд с дълбоко обло дъно върху предварително поставения розов конкрет и се бърка непрекъснато с дървена лопатка докато изстине и се получи еднородна маса. Мехлемът се препоръчва и при изгаряния, незаздравели рани, хемороиди, херпеси и други.



## Пчелен цветен прашец



### Получаване

Той се получава ръчно и чрез прашецоуловители и е нетраен продукт, затова трябва да бъде изсушен.

За пръв път в медицината прашецът се прилага от френския професор Реми Шовен при болни с хронични чревни заболявания. Той установил неговото регулиращо действие върху дейността на стомашно-чревния тракт, влияейки върху хроничния колит, запек и диарии, цироза на черния дроб. Той е продукт и медикамент с биостимулираща и терапевтична ценност.

### Лечебни свойства

- Диабет, тъй като повишава количеството на инсулин в организма
- Атеросклероза - понижава съдържанието на холестерола
- Сърдечносъдови заболявания - съдържа магнезий и калций
- Анемии - съдържа желязо
- Ендемична гуша
- Нервно-психиатрични
- Аденом на простата

### Начин на приложение на пчелния прашец

За предпочитане е приемането на пчелен прашец един час преди, или три часа след хранене.

Препоръчват се следните форми на приемане. Чаена лъжичка пчелен прашец се разбърква с 3 чаени лъжички кисело мляко. Остава се да престои една нощ и на сутринта се взима преди ядене. Това е най-добрата рецепта за пълноценно и бързо усвояване на прашеца от организма.

250 грама пчелен мед и 50 грама прашец се разбъркват добре. След 4-дневен престой се приемат по една супена лъжица, 3 пъти дневно преди храна.

## Пчелна отрова

Секрет от двете отровни жлези на пчелата.

Пчелната отрова представлява прозрачна течност с кисел, горчив вкус, характерна миризма и бактериоубийствени свойства.

Устойчива на нагряване, изстудяване, киселини и основи. При изсушаване не се променя. Много чувствителна към някои ферменти и силни окислители.



### Химични свойства

Смес от много вещества - главно вода и белтъчини (апитоксини), хиставин, няколко органични отрови, киселини (солна, ортофосфорна и мравчена), етерични масла (които предизвикват болката и паренето), магнезий, мед, сяра и други недостатъчно изучени вещества, едни от които предизвикват възпалителните явления.

### Лечебни свойства

Пчелната отрова притежава и целебни свойства при ревматизъм, ишиас, подагра невралгии, артрити, миози, лумбаго, сух плеврит, трахома, сенна хрема. При ревматизма пчелната отрова се смята като специфично лечебно средство.

За използване лечебния ефект на пчелната отрова най-често се прибегва до непосредствено жилене. Под контрол на лекар най-често се поставят първо две пчели, след два дни - четири, след още два - шест, докато се стигне да 12-16 ужилвания.

### Приложения

Производството на кремове и лекарства.



Като лечебно средство пчелната отрова се употребява от най-стари времена против ревматизъм, ревматоиден артрит, бронхиална астма, невралгии, неврити, заболявания на периферната нервна система и др.

С българския препарат меливенон лекари в Пловдив са излекували до 75-88% болни със ставни заболявания.

В народната медицина пчелната отрова се използва чрез ужилване с пчели - нещо, което напомня акупунктура. Пчелата се хваща с два пръста (палец и средния), поставя се на болното място и с показалеца се натиска коремчето. Този начин на лекуване се прилага и до днес в Китай, Япония и други страни. Дозира се по броя на ужилвания, които варират от 2-3, дори до 60 дневно.

Ефективно и лесно се прилага пчелната отрова под формата на специални лекарствени препарати: форапин, апизатрон, меливенон.

### **Пчелно млечице**

Пчелното млечице се приготвя от млади пчели работнички. За него учените казват, че е лекарство-чудо, което лекува болните, а здравите подмладява.

Пчелното млечице съдържа много специална хидрокси киселина, наречена 10-HDA.



Това е активната съставка на пчелното млечице, която спомага засилването на имунната система.

Със съдържанието си на 18 аминокиселини, белтъчини, витамини (А, В-комплекс, В5, В6, С, D, Е), въглехидрати, ензими, масти, минерални соли и др. пчелното млечице се отличава с висока хранителна и биологична стойност.

Подобрява апетита и общия тонус на организма, ускорява растежа, увеличава количеството на хемоглобин в кръвта, подобрява обмяната на вещества, усилва половите функции, подобрява храненето и кръвоносните съдове. Прилага се за лечение на: детски хипотрофии, хипертонична и хипотонична болест, атеросклероза съпроводена с хипертония, кардиопатии с коронарна недостатъчност, бюргера болест, дегенериране и заболяване на централната нервна система, трудно заздравяващи рани по кожата, някои очни заболявания, полова слабост, бронхиална астма, след инфаркт, анемия, нарушена лактация, ставни заболявания от възпалителен характер, себорея и други.

### **Производство**

Производството и съхранението на пчелно млечице е трудно. За период от 5-6 месеца един добре поддържан кошер може да произведе приблизително половин килограм млечице. Нетрайността на продукта налага то непрекъснато да се извлича и съхранява при минусови температури. Смесването му с друг пчелен продукт - меда, спомага за запазването му за по-дълго време.

Съхраняването на пчелното млечице в натурален вид става при температура (- 20 °С) в херметически затворен стъклен съд без достъп на светлина. Възможно е консервирането му в пчелен мед и спирт (45°).

#### Лечебни свойства

- Съдържа и антибактериални и антибиотични компоненти.
- хранителна добавка за подобряване на апетита
- обмяната на веществата и имунната система.
- подобрява функциите на жлезите с вътрешна секреция
- стимулира кръвообразуването и забавя процесите на стареене.

#### Рецепти за лечение с пчелно млечице

##### Леснодостъпна форма за приемане на пчелно млечице

1 грам пчелно млечице се смесва със 100 г. пчелен мед. Взема се дневно по половин кафена лъжичка /т.е. по 50 милиграма млечице за един курс на лечение се необходими 5 грама/.

Меки таблетки - 0,5 г. глюкоза, 1-2 капки загрят мед и 20 милиграма пчелно млечице. Приема се под езика до 3 таблетки дневно.

1 г. млечице в 20 части 45° алкохол по 10 капки преди храна.

250 милиграма млечице се смесва в 120 мл. Меден сироп. Взема се по 5 милилитра половин час преди храна.

##### Остър и хроничен синусит

Препоръчват се ежедневни инхалации с пчелно млечице, 5-10 милиграма натурално пчелно млечице се разтваря непосредствено преди инхалацията в дестилирана вода 15мл. Курсът на лечение продължава 2 месеца.

##### Миокардит

Използва се натурално или консервирано пчелно млечице по 10 мгр 3 пъти дневно 1 час преди ядене. Лечението продължава 2 месеца.

##### Атеросклероза

Използва се натурално или консервирано пчелно млечице в дневна доза от 40 мгр разделена на два приема сутрин и обед 1 час преди ядене. Лечението продължава 2 месеца.

##### Възпаление на бъбреците

Пчелното млечице се препоръчва в доза 80- 100 милиграма дневно с цел общо укрепване на защитните сили на организма. Приема се 1-2 часа преди ядене сутрин и обед в натурален вид, или консервирано в мед.

##### Кожни заболявания (херпес, екземи, трофични язви)

Намазва се поразеното място с натурално или консервирано в мед пчелно млечице.

**Забележка:** Лекуването с пчелно млечице трябва да става под ръководството и наблюдението на лекар, който да определя необходимата доза съобразно възрастта и заболяването.



### **Кратък исторически преглед**

Най-старите известни данни за пчелите се отнасят към неолитната епоха /50-60 хил. години преди появата на човека/. В пещерата Паука, край Валенсия Испания е открита скална рисунка отпреди 12000 год.

Рисунките по стените на пирамидите и йероглифите в Египет свидетелстват, че там са се отглеждали пчели. Пчелата се е смятала за свещено животно. Медът е бил любимата храна на народите от древния Египет, Китай, Индия, вавилонците, арабите, елините, римляните.

Наскоро бе установено, че индианците 6000 г. преди н.е. са се занимавали с пчеларство.

В Египет, Персия, Рим и Гърция восъкът и прополисът са използвани за балсамиране на трупове. Намерен е детски труп, поставен в съд с мед. Известно е, че трупят на Александър Македонски е бил пренесен от Азия в Македония в ковчег, пълен с мед.

Хипократ (460-377г. преди н.е.) представител на елинската медицина описва в трудовете се обеззаразяващите и укрепващите свойства на меда.

Гален (230-130г. преди н.е.) и Плиний Стари са описали подробно приложението на пчелната отрова като обеззаразяващо и оздравяващо раните средство. Според тях дълголетие се дължи на редовната употреба на мед. През 1727 година са били изработени първите препарати от пчелна отрова.

В България развитието на пчеларството датира от времето, когато прабългарите са населявали земите около Азовско море и реките Кама и Волга.

Стотици години нашата страна се е славела като най-големият производител на мед и висококачествен восък.

След Освобождението от османско робство пчеларството у нас започва да се модернизира. Интересът към пчеларството бързо нараства, но то все още е неорганизирано и е дело на лична инициатива.

### **Фалшификации на меда и разпространението им**

Медът може да бъде смесван с редица зърнести по своя състав продукти като тръстикова захар, картофена, царевична и други каши, с брашно, нишесте, тебешир и др. Страничните продукти могат да се установят сравнително лесно. В епруветка или стъклена колбичка поставяме проба от меда и наливаме дестилирана вода. Медът се разтваря, а на дъното или на повърхността остава примесът. За откриване на брашно и нишесте към пробата с дестилирана вода, капваме няколко капки йодна тинктура. Ако разтворът се оцвети в синьо, значи има наличие на горните примеси. Примесите от тебешир се разпознават, като към разтвора с дестилирана вода мед се прибавят няколко капки киселина или оцет. Ако има наличие на тебешир, се получава кипене в следствие на отделянето на въглероден двуокис. Примеси от скорбялен сироп се установява като към пробата от една част мед, разтворен в 2-3 части дестилирана вода, се прибавя четвърт обем 96° спирт и се разбърква. Образува се разтвор с млечно бял цвят, а при утаяване се образува прозрачна полутечна лепкава маса /декстрин/, при отрицателна реакция разтворът остава прозрачен. Примес от обикновен захарен сироп се установява, като към пробата на мед, разтворен с дестилирана вода, прибавяме 5-10% разтвор на сребърен нитрат. При положителна проба се получава бяла утайка от сребърния хлорид. При отрицателна проба разтворът остава чист и прозрачен.

Трябва да знаете, че кристализацията на меда е естествен процес, който зависи от състава на меда и условията на съхраняването му. Колкото повече фруктоза съдържа медът, толкова по-бавно кристализира. Акациевият мед не кристализира или криста-

лизира бавно до две години, защото процентът на фруктозата в него е много висок, докато медът от рапица, слънчоглед, памук и др., в който преобладава гликозата, кристализира бързо.

Захарите, съдържащи се в меда, в комбинация с ферментите, витамините, минералните вещества и органичните киселини правят меда многократно по-ценно за човека енергетично и лечебно средство, отколкото дори лекарствената глюкоза.

Белтъците, които се съдържат в меда, играят роля на градивни вещества в организма и участват в образуването на хормони и ензими.

Минералните вещества играят важна роля върху възбудимостта на нервната система, на тъканното дишане, на процесите на кръвообращение.

Ферментите, намиращи се в меда, подпомагат храносмилателните процеси в организма, стимулират секретната дейност на стомаха и червата, улесняват усвояването на храносмилателни вещества.

Съдържащите се витамини в меда, макар и в малки количества влияят на междинните процеси на обмяната на веществата и подпомагат функцията на жлезите с вътрешна секреция.

Съдържащите се в меда етерични и смолисти вещества имат леко възбуждащо действие, особено върху кръвоносната и нервната система и тонизира организма.

Съвременните учени открили, че противомикробните свойства на пчелният мед не се дължат на високото му съдържание на захари, а на антибиотични вещества от растителен и животински (от самите пчели) произход.

## Съдържание

Фитотерапия	.....	5
Ароматерапия	.....	58
Фунготерапия	.....	69
Апитерапия	.....	76

Отпечатването е осъществено в Центъра за осмисляне на свободното време  
при СОУ „П. Р. Славейков“, Трявна