Натисніть тут, щоб

купити книгу на сайті

або замовляйте за телефоном:

(0352) 51-97-97, (067) 350-18-70,

(066) 727-17-62

ПЕРЕДМОВА

Жоден день у житті людини не обходиться без уживання води або яких-небудь напоїв. Вони необхідні нам для забезпечення нормального обміну речовин, оскільки, як відомо, в організмі людини міститься 70–80 % води, необхідної для перебігу багатьох обмінних процесів, життєдіяльності клітин, надходження поживних мінеральних, вітамінних та інших речовин, що надає тканинам необхідної пружності, активності та життєстійкості. Вважають, що старіння є, насамперед, процесом утрати води тканинами організму. Тому задоволення потреби організму у воді, в тому числі й у вигляді різних напоїв, є фізіологічно необхідним процесом.

Прискіпливий читач, прочитавши анотацію до цієї книжки, відразу ж зауважить, що йдеться не лише про трав'яні напої, але й про алкогольні, і може висловити думку, що не варто було би пропагувати "зеленого змія". Відразу ж визначимося: у книжці йдеться про алкогольні напої цілющого призначення. Адже відомо, що чимало біологічно активних речовин можуть бути екстраговані і зберігати свої властивості лише у спиртових розчинах.

Зауважимо, що відчуття спраги в людини виникає при зменшенні вмісту рідини в організмі усього лише на 2 %, тобто на 1–1,5 л.

При втраті 6–8 % рідини вже може настати напівнепритомний стан, а втрата 10 % рідини призводить до появи марень, галюцинацій; при продовженні зневоднення настає смерть. Спрагу людина переносить набагато важче, ніж голод. Уже через 3–4 доби водного голоду може наступити смерть. Звичайно доросла людина споживає близько 2,5 л води за добу в складі супів, різних продуктів, а також у вигляді власне води (до 1 л/добу).

Створені людьми напої не лише тамують спрагу при споживанні їх у меншій кількості, ніж чистої води, але і поповнюють організм біологічно важливими і цілющими речовинами. Такі напої мають також певні естетичні та смакові властивості, тому їх вживання супроводжується певними емоційними враженнями, що фіксуються у нашій свідомості. Видатний російський фізіолог І.П. Павлов писав: "У людини виробилася в результаті еволюції захисна реакція — відчуття відрази до води, що має незвичний запах і смак". І водночас

у різних народів виробилася певна схема стереотипних смакових якостей різних напоїв. Кожна нація має свої вподобання, а сучасні можливості обміну інформацією про рецептуру приготування напоїв дають такий багатий вибір і таку гаму, що кожен із нас постійно відкриває для себе все нові й нові їх різновиди.

У цій книзі ми представили напої, корисні для здоров'я. Серед них і алкогольні напої, призначені саме для зцілення хворих, а також рослинні (овочеві і фруктово-ягідні), молочно-рослинні напої, деякі напої з незначним додаванням алкоголю. Вони не шкідливі, не можуть викликати звикання і в той же час — піднімуть настрій під час застілля.

Без свят наше життя було б набагато біднішим й одноманітнішим. Без гарного застілля не минають сімейні і дружні свята, зустрічі і дипломатичні урочини, ювілеї. У кожного народу є свої традиції у проведенні таких сімейних та офіційних зустрічей. Ми не плануємо розповідати про організацію таких свят і застіль. Мета нашої книги простіша: подати рецепти напоїв цілющого і дієтичного значення, у тому числі і з вмістом невеликих доз алкоголю.

Отже, дорогий читачу, можемо запросити Вас у дивовижний світ цілющих напоїв і сказати:

ПИЙТЕ НА ЗДОРОВ'Я І ПИЙТЕ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я!

АЛКОГОЛЬНО-РОСЛИННІ НАПОЇ

Пам'ятаю з дитинства, як у недоступній для нас дідовій шафці стояла "колекція" якихось пляшечок настоїв, які він час від часу відкоркорував, то змащуючи наші подряпини, то розводив водою і давав випити при болях у шлунку, то напував при кашлі й нежиті. Нерідко і сусіди користувалися його домашньою аптечкою, у якій, здавалося, було все і на усі випадки життя. Горілки ж дід не пив, а у святкові дні вживав свої настоянки. Усе це часом сприймалося як дивацтво старого, але згодом, особливо після того, коли він пішов із життя вже у досить похилому віці, майже до останніх днів залишаючись активним, із глибоким і тверезим розумом, не обтяживши нікого ні недугами, ні втратою пам'яті, я часто замислювався над тим, як прожив він життя і що залишилось нам, нащадкам. Так з'явилося розуміння того, що всі ті численні дідові настоянки і напої — не алкоголь у звичному розумінні слова, а справжні ліки, що зберігають цілющу силу рослин на роки, і використання їх може повернути людині здоров'я і продовжити життя. У рецептах цілющих алкогольно-рослинних напоїв — досвід тисячолітнього використання народом рослин, квіток, трав, коренів, плодів і ягід. Частину цього досвіду ми пропонуємо на сторінках даної книги.

Звертаємо Вашу увагу на деякі особливості і правила використання домашніх ліків.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

✓ *Сировину для приготування цілющих напоїв варто збирати в екологічно чистій місцевості в періоди заготівлі саме цієї рослини.*

✓ *Сушити рослини краще у затінку або під тентом (на горищі), на чистому полотні, у провітрюваному приміщенні.*

Зберігати рослинну сировину потрібно протягом зазначеного у фармакопеї або травниках терміну.

✓ *Для приготування алкогольно-рослинних напоїв необхідно використовувати сертифіковані сорти горілки або медичний спирт вказаної міцності.*

✓ *При дозуванні алкогольно-рослинних напоїв необхідно строго дотримуватися рецептури.*

✓ *Курс лікування алкогольно-рослинними напоями необхідно проводити не більше двох місяців, чергуючи його з іншими засобами або повторюючи не раніше, ніж за два місяці.*

✓ *При користуванні цілющими напоями не допускати вживання алкоголю у більших дозах, тому що може виявлятися токсичний вплив етилового спирту та деяких компонентів рослин!*

РЕЦЕПТИ АЛКОГОЛЬНО-РОСЛИННИХ НАПОЇВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ

Гастрит (анацидний і гіпоацидний)

Рецепт № 1 ***Абрикосовий напій***

Готується із соку стиглих абрикосів і настою листя м'яти перцевої. Плоди абрикосів ретельно миють, відокремлюють м'якоть і вижимають сік. Відстоюють його 4 години, фільтрують, доводять до об'єму 1 л. Ще раз профільтровують через марлю. Із двох столових ложок сухого подрібненого листя м'яти готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л соку, 1 л настою м'яти, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту. Настоюють 3 доби, щодня струшуючи 2–3 рази. Відстоюють 2 дні, фільтрують і розфасовують у пляшки по 0,5 л. Герметично закупорюють і зберігають у прохолодному сухому місці (до 2 років).

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.
Протипоказання: цукровий діабет, целюліт.

Рецепт № 2 ***Аїрний напій***

Для приготування напою використовують свіжі кореневища аїру тростинового (лепехи звичайної). Заготовляти їх доцільно ранньою весною або пізно восени. Кореневища ретельно миють у проточній воді, подрібнюють. 50 г кореневищ заливають 1 л води, кип'ятять 10–15 хв, настоюють 4 год, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із двох столових ложок сухої трави чаполочі пахучої готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л відвару кореневищ лепехи звичайної, 1 л настою чаполочі пахучої, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 20–30 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 3 ***Бедринцевий напій***

Для приготування напою використовують корені з кореневищами бедринця ломикаменевого. Доцільно заготовляти їх ранньою весною або пізно восени. Корені з кореневищами ретельно миють у холодній проточній воді, подрібнюють, 2 столові ложки заливають 1 л окропу і кип'ятять 10–15 хв, потім настоюють 4 години, фільтрують через марлю, доводять до об'єму 1 л. Із 2 столових ложок кіпрею вузьколистого готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л відвару коренів з кореневища бедринця ломикаменевого, 1 л настою іван-чаю, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 4 ***Брусничний напій***

Для приготування напою використовують повністю дозрілі ягоди брусниці звичайної. Їх ретельно миють у холодній проточній воді, викидають гнилі й поцвілі, потім вижимають сік. Відстоюють його 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Ще раз профільтровують. Із 2-ох столових ложок трави підмаренника справжнього готують настій (1:20), настоюють 4 години, доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л соку брусниці, 1 л настою підмаренника справжнього, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 5 ***Васильковий напій***

Для приготування напою використовують свіжі квітучі верхівки васильків. Із 50 г васильків справжніх готують настій (1:20), фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 30 г свіжої квітучої трави материнки звичайної готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю, доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою свіжих квітучих верхівок васильків справжніх, 1 л настою квітучої трави материнки звичайної, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 6 ***Напій з таволги в'язолистої***

Для приготування напою використовують свіжі або висушені квітучі верхівки рослини. Із 80 г верхівок таволги в'язолистої (гадючника) готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю, доводять до об'єму 1 л. Із 30 г свіжої трави материнки звичайної готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю, доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою

таволги в'язолистої, 1 л настою трави материнки звичайної, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30 мл 4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 7 ***Горіховий напій***

Для приготування напою використовують недозрілі плоди горіха волоського (заготовляють у червні). Плоди горіха миють, подрібнюють, заливають 1 л води, доводять до кипіння і кип'ятять 10–15 хв, потім настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 30 г свіжої трави материнки звичайної готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л відвару плодів горіха волоського, 1 л настою свіжої трави материнки звичайної, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30 мл 4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 8 ***Напій з деревію звичайного***

Для приготування напою використовують свіжі квіткові верхівки деревію звичайного. Заготовляють їх протягом усього літа. Із 50 г квітучих верхівок деревію готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. 30–40 г висушених коренів з кореневищами гравілату міського заливають 1 л води, кип'ятять 10–15 хв, настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою квітучих верхівок деревію звичайного, 1 л відвару кореневищ гравілату міського, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 9 ***Кизиловий напій***

Для приготування напою використовують свіжі, повністю дозрілі плоди кизилу справжнього. Їх ретельно миють, сортують, викидають пошкоджені, вижимають сік, відстоюють 4–6 годин, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л соку кизилу звичайного, 1 л пастеризованого березового соку, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 40–50 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 10 ***Золототисячниковий напій***

Для приготування напою використовують усю рослину. Заготовляють сировину під час цвітіння. Із 50 г свіжої трави золототисячника звичайного готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 60–70 г свіжих суцвіть і листя меліси лікарської готують настій

(1:20), настоюють 4 години і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою золототисячника звичайного, 1 л настою суцвіть і листя меліси лікарської, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 40–50 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 11 ***Калиновий напій***

Для приготування напою використовують плоди калини звичайної, зібрані у вересні-жовтні, бажано після перших заморозків. Їх сортують, ретельно миють. Потім вижимають сік, відстоюють його 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 60–70 г свіжих коренів з кореневищами гравілату міського готують відвар, настоюють 4 години, фільтрують і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л соку калини звичайної, 1 л відвару коренів з кореневищами гравілату міського, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту

Застосування: по 40–50 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 12 ***Напій із квасениці звичайної***

Для приготування напою заготовляють свіжі квітучі стебла квасениці звичайної. Із 50 г стебел квасениці готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 30 г квітучої материнки звичайної готують настій (1:20), фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою стебел квасениці звичайної, 1 л настою материнки звичайної, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

***Застосування*:** по 30–40 мл 2–3 рази на добу за 30 хв до їди.

Рецепт № 13 ***Напій із костяниці звичайної***

Для приготування напою заготовляють спілі плоди рослини. Збирають їх у серпні-вересні. Свіжі дозрілі плоди костяниці сортують, миють у проточній воді, вижимають сік, відстоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 50 г свіжої квітучої трави вересу звичайного готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л соку костяниці, 1 л настою трави вересу звичайного, 1 склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 14 ***Напій з кульбаби***

Для приготування напою використовують викопані навесні або пізньої осені корені кульбаби лікарської. Перед використанням корені ретельно миють у холодній проточній воді і подрібнюють. 60–70 г коренів кульбаби лікарської

заливають 1 л води, доводять до кипіння і кип'ятять на слабкому вогні 10–15 хв. Потім настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. 80–90 г подрібнених свіжих плодів шипшини заливають 1 л води, доводять до кипіння і кип'ятять на слабкому вогні 10–15 хв. Потім настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л відвару коренів кульбаби лікарської, 1 л відвару плодів шипшини травневої, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 15 ***Кунжутовий напій***

Для приготування напою використовують насіння кунжуту східного. 60–70 г насіння кунжуту східного заливають 1 л води, доводять до кипіння і кип'ятять на малому вогні 10–15 хв. Потім настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 60–70 г свіжого листя кропиви дводомної готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л відвару насіння кунжуту східного, 1 л настою свіжого листя кропиви дводомної, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 2–3 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 16 ***Липовий напій***

Для приготування напою використовують липовий цвіт, якій краще збирати в теплу суху погоду. Із 70–80 г свіжих липових суцвіть готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 50 г свіжої квітучої материнки звичайної готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою липового цвіту, 1 л настою материнки звичайної, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 2–3 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 17 ***Малиновий напій***

Для приготування напою використовують повністю достиглі ягоди малини звичайної. Їх ретельно перебирають, викидаючи пошкоджені, вижимають сік, відстоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. 60–70 г коренів з кореневищами гравілату міського ретельно миють у холодній проточній воді, заливають 1 л води, доводять до кипіння і кип'ятять 10–15 хв Потім настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л соку малини звичайної, 1 л відвару коренів з кореневищами гравілату міського, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

***Застосування*:** по 30–60 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 18 ***Мандариновий напій***

Для приготування напою використовують повністю стиглі плоди мандарина. Їх сортують, ретельно миють у холодній проточній воді, вижимають сік, відстоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 30 г свіжого листя первоцвіту весняного готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л мандаринового соку, 1 л настою первоцвіту весняного, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 2–3 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 19 ***Мелісовий напій***

Для приготування напою використовують листя і нерозквітлі верхівки меліси лікарської. Із 60–70 г свіжого листя з верхівками готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 30–40 г свіжої трави кмину звичайного готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою меліси лікарської, 1 л настою кмину звичайного, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 2–3 рази на добу за 30 хв до їди.

Рецепт № 20 ***Напій з нагідок лікарських***

Для приготування напою використовують квіткові кошики нагідок лікарських. Із 60–70 г свіжих квітучих кошиків нагідок лікарських готують настій (1:20), відстоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 60–70 г свіжого листя берези бородавчастої готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою кошиків нагідок лікарських, 1 л настою листя берези бородавчастої, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 2–3 рази на день за 30 хв до їди.

Рецепт № 21 ***Напій з огірочника лікарського***

Для приготування напою використовують листя і квітучі верхівки огірочника лікарського. Із 100 г свіжої трави огірочника готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Із 50 г свіжої трави чебрецю звичайного готують настій (1:20), настоюють 4 години, фільтрують через марлю і доводять до об'єму 1 л. Змішують 1 л настою огірочника лікарського, 1 л настою чебрецю звичайного, склянку рідкого меду, 1 л 96-градусного спирту.

Застосування: по 30–40 мл 3–4 рази на день за 30 хв до їди.