**Когда и что нужно собирать**

1. Цветы и листья лучше всего собирать в фазе цветения растений – то есть весной или в начале лета.
2. Почки и кору – весной, когда в них содержится максимум соков, не растраченных на новые листья и побеги.
3. Плоды и семена – осенью, после полного их вызревания.
4. Корни и корневища – в конце осени, когда растение уже готовится к зимнему сну.
5. Нужно хорошо знать лекарственные растения.
6. Сбор растений производить в сухую погоду, лучше утром, когда высохнет роса.
7. Нельзя собирать вблизи дорог.
8. При сборе растений укладывать их в широкие корзины, не мять их, а то выделится сок.
9. Сушить растения не на солнце, а в тени.
10. Не топтать растения при сборе, не рвать с корнем, не собирать до последнего.
11. Листья срезать ножницами, чтобы не повредить корни.





**При бессоннице:**

**Возьми:** измельченных плодов боярышника – 1 ст.ложку.

**Способ употребления:** заварить в закрытом сосуде одним стаканом кипятка. Настоять на горячей плите два часа. Процедить. Принимать по 3-4 ст. ложки три-четыре раза в день.

**При головных болях:**

**Возьми:** травы пустырника, травы мяты – по 1 дес. ложке.

**Способ употребления:** смешать, отварить с 3 стаканами кипятка. Пить по три четверти стакана три раза в день.



**При воспалениях рта и горла:**

**Возьми:** сок алоэ древовидного пополам с водой.

**Способ употребления:** для полосканий рта.

**Возьми:** измельченных шишек ели обыкновенной 40, 0

**Способ употребления:** залить стаканом воды. Кипятить 30 мин. Процедить. Отваром полоскать горло.

**При гипертонии:**

**Возьми:** плодов калины обыкновенной – 1 ст.ложку.

**Способ употребления:** заварить как чай, в стакане кипятка. Пить по полстакана 2 раза в день.

**При тошноте**

**Возьми:** свежий картофельный сок

**Способ употребления:** по четверти – по половине столовой ложки перед едой.

**При переутомлении:**

**Возьми:** измельченных листьев и цветков первоцвета весеннего -1 чайн. ложка.

**Способ употребления:** заварить в половине стакана кипятка. Доза на день эликсир бодрости и здоровья.