



Мария НИКИТИНА

ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ, СБОРЫ, НАСТОИ



«КРЫЛОВ»

- Дарят энергию • Защищают от болезней
- Улучшают вкус жизни

Природный лекарь

Мария Никитина

Лечебные чаи, сборы, настои

«Крылов»

2010

Никитина М. В.

Лечебные чаи, сборы, настои / М. В. Никитина — «Крылов»,
2010 — (Природный лекарь)

Что может быть приятнее чашки густого, вкусного, ароматного чая? А может ли чай быть не только вкусным, но и полезным? Можно ли с его помощью повысить иммунитет, улучшить состав крови, избавиться от камней в печени и почках, снизить давление и нормализовать обмен веществ? Да, если вы заварите с любовью и вниманием собранные и высушенные лекарственные травы, цветы, ягоды, плоды и корни и приготовите напиток по вашему желанию и вкусу – тонизирующий, успокаивающий, витаминный или лечебный. Цветки ромашки, листочки брусники, корни валерианы, трава дягиля и многие другие растительные ингредиенты наполнят ваш чай витаминами, антиоксидантами, минералами и биологически активными веществами, необходимыми для полноценной работы всего организма. Живой, согревающий и наполняющий тело новыми силами чай подарит вам здоровье и энергию, радость и удовольствие от жизни.

© Никитина М. В., 2010

© Крылов, 2010

Содержание

Введение	5
Правила сбора сырья для чая	7
Как правильно приготовить травяной чай	9
Составление смеси трав для чая	10
Витаминные травяные чаи	11
Шиповник	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Мария Витальевна Никитина

Лечебные чаи, сборы, настои

Введение

Лекарственные свойства растений известны людям очень давно. Когда-то это было единственное доступное средство для избавления от болей и болезней. Люди учились использовать то, что всегда было под рукой, и теперь в любой стране мира есть свои «зеленые аптеки», проверенные тысячелетиями. Дошедшие до нас лечебные трактаты древних врачей предлагают множество рецептов на основе корней, трав, цветов, плодов и ягод. Все шло в ход для изготовления различных лечебных настоев, чаев, бальзамов, мазей, отваров задолго до того, как ученые и фармацевты изобрели способ прессовать вытяжки из растений в таблетки и синтезировать лекарственные вещества химическим путем.

Лечебные свойства растений известны, наверное, каждому жителю нашей страны: кто не прикладывал к царапине сорванный на обочине листок подорожника, не полоскал горло ромашкой?

Возможно, кто-то из вас, читателей этой книги, еще в детстве, гуляя в окрестностях города, научился различать зверобой и столетник, а уж рябину и бузину точно знает каждый. Кто-то помнит, как, отдыхая с родителями на загородной базе, рано утром отправлялся с мамой на заранее замеченную лужайку в лесу и собирал зверобой, аккуратно связывая его в пучочки-метелочки, и позже, вернувшись обратно, вешал их сушиться в тени. Потом, промозглой простудной осенью и холодной зимой, заваривали чай из ломких сухих веточек или полоскали горло специально приготовленным настоем, спасаясь от ангины, гриппа, ОРЗ. Кто-то вспомнит, как в походе собирали брусничные, черничные, малиновые листочки, бросали в кипящий котелок, и получался ароматный, живой, согревающий и наполняющий тело новыми силами чай. Много таких историй есть в памяти у городских жителей, которые, казалось бы, с лесом связаны только шашлыками и выездом на купание в чистых озерах.

Наши предки умели и любили пользоваться натуральной медициной, тем, что всегда было под рукой: травами, цветами, плодами и ягодами. В любой сказке, где есть описание бабки-ведуньи или знахарки, да и просто Бабы-яги, всегда найдется место для пучков трав, свисающих с потолка. В наше время все эти пучки травы превратились в целую науку – фитотерапию, в которой многие старинные рецепты реабилитированы и с успехом применяются на практике при профилактике и лечении ряда заболеваний. Сейчас в аптеках легко можно найти широчайший выбор лечебных, витаминных и прочих травяных сборов. Плодово-ягодные и цветочно-травяные чаи остаются неизменно популярными, хотя и проигрывают своим более разрекламированным собратьям – зеленому и черному чаям.

Единственное, в чем нельзя быть уверенным, покупая лечебный чай в аптеке, – это в месте сбора трав, корней, ягод и плодов. Росло ли растение у проезжей дороги или в чистом месте? Собирали ли его утром, после того как сошла роса, или в полдень, когда солнце в зените, а активность лечебных веществ в травах и деревьях уменьшается? Ответов на эти вопросы, к сожалению, никто дать не может. Поэтому лучший выход – заготавливать растения самому, предварительно выяснив, как, когда, в какой день лунного календаря, в какое время суток лучше всего собирать ту или иную травку.

Травяные чаи можно условно разделить на витаминные, тонизирующие, успокаивающие, профилактические и лечебные, причем каждый вид чая заваривается и употребляется по-своему.

Витаминные чаи готовят из лесных, полевых трав и плодов, разнообразных по вкусу и аромату. Осенним вечером особенно чудесны напитки из меда, ромашки и мяты. Еще более целебным напиток получится, если в чай с ромашкой добавить шиповник. Пьют такие чаи маленькими глотками и не очень горячими. Они не только вкусны и ароматны, но и весьма питательны, так как содержат в себе массу биологически активных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов, органических кислот, что благотворно влияет на организм человека, предохраняет, предупреждает и лечит многие заболевания. Именно поэтому такие травяные чаи рекомендуется пить всем, независимо от возраста и состояния здоровья, но с оглядкой на аллергии и индивидуальные особенности человека, конечно. Впрочем, это справедливо не только для чаев, но и для любого вида лечения.

Ценность же **травяного чая** также состоит в том, что он не содержит кофеина и других возбуждающих веществ, которые не так уж и безвредны для организма человека. Особенно осторожно к кофеиносодержащим напиткам стоит относиться людям с нарушениями нервной и сердечно-сосудистой систем. Витаминные и травяные чаи очень полезны как взрослым, так и детям любого возраста, тогда как обычный черный чай нельзя давать малышам до двухлетнего возраста.

Правила сбора сырья для чая

Самый лучший витаминный чай – это чай, приготовленный из трав, собранных своими руками. Поэтому важно хорошо знать правила сбора, переработки и хранения трав. Прежде всего заготавливать травы надо так, чтобы после вас не оставалось пустого места. Нельзя вырывать траву с корнем – это варварское отношение к природе, которое, к сожалению, еще наблюдается. Если вы заготавливаете корни, то их необходимо аккуратно выкопать, очистить от земли и засыпать образовавшуюся ямку.

При сборе листьев (земляники, малины, ежевики, костяники и т. п.) срезают лишь несколько листков с ветки; если же собирают цветущую часть, то оставляют некоторые растения с цветами для созревания семян (зверобой, душица, мята, чабрец и т. п.).

Цветки таких растений, как шиповник, липа, жасмин ит. п., собирают только полностью распустившимися.

Листья черной смородины, ежевики, малины, морозики, костяники, кипрея (иван-чая) и т. п. собирают только тогда, когда они полностью развернулись.

Плоды и ягоды надо собирать только созревшими.

Заготавливать травы необходимо в сухую погоду, как только сошла роса. Лучшее время сбора – начало цветения или полное цветение растения. Сушат траву под навесом, на чердаке или в хорошо проветриваемом помещении, не допуская ее загнивания. Почерневшую траву употреблять нельзя.

Траву, содержащую эфирные масла (тимьян, душица, аир и т. п.), сушат медленно, при температуре 30–35 градусов. Траву, содержащую глюкозиды (горец, пижму, мяту перечную, зверобой, мать-и-мачеху и т. п.), сушат при температуре 50–60 градусов (в сушилке).

Плоды шиповника, барбариса, черной смородины, рябины обыкновенной и т. п., которые содержат много витамина С, сушат в сушилке при температуре 80–90 градусов.

Другой способ заготовки растений называется ферментацией. Выполняется она так: собранные листья держат в тени 3–5 часов, пока они не подвянут. Затем их скручивают в ладонях, пока не выступит сок. Скрученные листья складывают в кучки, накрывают мокрой тканью и выдерживают 5–9 часов. В течение этого времени в них происходят процессы ферментации, в результате которых листья темнеют, а аромат их усиливается. Затем листья снова раскладывают тонким слоем и сушат на солнце или нагретым воздухом в печи или духовке. При такой обработке исчезает запах травы, и они приобретают аромат, очень напоминающий запах чая. «Чайники» должны быть достаточно крупными, примерно миллиметра четыре, иначе чай получится мутным. Напитки, приготовленные из ферментированных листьев, имеют более темный цвет и весьма приятны на вкус.

Сушеные листья и плоды надо хранить в бумажных или матерчатых мешках, каждый вид растения отдельно. Можно хранить в стеклянных или керамических банках с плотными или притертыми крышками. На мешочке или банке хорошо прикрепить этикетку с указанием наименования травы и времени сбора.

Срок хранения цветков, листьев и травы не должен превышать 1–2 года, корней, корневищ и коры – 2–3 года, плодов и ягод – 3–4 года.

Нужно помнить и о возможных отравлениях лекарственными растениями. Не зря слова «травы» и «отравы» происходят от одного корня. Если лечиться у самопровозглашенных знахарей, заниматься самолечением без точно поставленного диагноза или неосторожно собирать такие ядовитые и сильнодействующие растения, как белена черная, болиголов пятнистый, ландыш майский, дурман, копытень европейский, мак снотворный, наперстянка, безвременник осенний, аконит пестрый, спорынья, пион, чистотел, белладонна и некоторые другие, то необ-

ходимо отдавать себе отчет в опасности происходящего для вашей жизни и не рисковать ею понапрасну.

Как правильно приготовить травяной чай

Запах, цвет, вкус травяного чая, целительный эффект лекарственных отваров во многом зависят от правильности метода заварки.

Цветки заваривают в большом фарфоровом чайнике крутым кипятком.

Свежие ягоды перед заваркой надо раздавить, сухие раздробить. Листья кладут в горячую воду и кипятят 3–5 минут или заливают крутым кипятком и настаивают в зависимости от рецепта.

Корни, стебли и грубые части растений мелко режут, потом кладут в холодную воду, доводят до кипения на медленном огне и кипятят 10 минут.

После заварки чаи из цветков, листьев и ягод настаивают в фарфоровом чайнике 5—10 минут, а чаи из корней и стеблей настаивают в эмалированной посуде 10–15 минут.

Правильно заваренный травяной лечебный чай обладает неповторимым вкусом, ароматом, цветом, и в нем сохраняются все биологически активные вещества, столь необходимые для вашего здоровья. Лекарственный чай обычно пьют без сахара и прочих добавок, если это прямо не рекомендуется, но в очень многих рецептах чай упоминается только в сочетании с медом.

Составление смеси трав для чая

Состав любого травяного чая в рецептуре принято называть сбором. Сборы лечебных, витаминных, профилактических и других чаев могут быть самыми разнообразными и зависят от диагноза, предпочтений и самочувствия человека, а также противопоказаний. Как правило, в сборе есть одна ароматная травка и несколько нейтральных трав. Больше чем одну ароматную травку (душицу, мяту, мелиссу, чабрец и т. п.) в одном сборе применять не рекомендуется: ароматы могут друг друга уничтожить или смешаться в неприятный запах.

Утром рекомендуется тонизирующий чай (дягиль, листья земляники, цветки и листья клевера, лимонник, лаванда, любисток и т. п.).

Вечером лучше пить успокаивающие травяные чаи (зверобой, иван-чай, листья малины, мята перечная, ромашка, мелисса, первоцвет, лист вишни и т. п.).

Зимой или ранней весной желательны поливитаминные травяные чаи (листья малины, ежевики, черной смородины, крапивы, моркови, плоды шиповника, рябины, барбариса, облепихи, черной смородины и т. п.).

Летом, как правило, травяные чаи готовят только из свежих трав – этот период года надо использовать с максимальной пользой для организма, но в любой сезон ароматный витаминный чай пойдет вам на пользу

Витаминные травяные чаи

Как известно, витамины способствуют нормальному протеканию обмена веществ, улучшают внутреннюю среду и функциональные возможности основных систем организма, повышают его устойчивость к болезням, неблагоприятным факторам внешней среды.

При недостатке витаминов в организме появляются повышенная утомляемость, мышечная слабость, расстройства нервной системы, желудочно-кишечного тракта, зрительного анализатора и т. д. Следует заметить, что в настоящее время в основном наблюдаются гиповитаминозы. Выражены они обычно слабо, носят скрытый характер и очень опасны, так как способствуют развитию стрессовых состояний, неврозов, атеросклероза, ведут к обменным нарушениям в организме, снижают его защитные силы.

Сегодня витаминные чаи широко используют не только для устранения недостатка витаминов в организме, но и при лечении больных (например, для ослабления вредного действия некоторых лекарств). Часто витамины применяют для повышения работоспособности человека и улучшения его адаптации к неблагоприятным факторам внешней среды, а также для предохранения внутриклеточного жира от окисления (в результате самоокисления внутриклеточных жиров образуются ядовитые вещества, нарушающие функцию клетки). Больше всего противодействуют такому окислению жира витамины Е и С. Они в определенной мере препятствуют развитию атеросклеротических изменений и положительно влияют на общее состояние организма. Немалая роль придается им и в профилактике старения.

Прекрасный оздоравливающий напиток можно получить из плодов шиповника, являющегося чемпионом среди растений по содержанию витамина С. Много этого витамина содержится в плодах и листьях черной смородины. Чай из цветков липы, листьев и ягод малины оказывает потогонное и жаропонижающее действие. Ромашка и мята улучшают пищеварение. Вкусный и целебный чай готовят из листьев ежевики и земляники. Перейдем к рецептам и рассмотрим некоторые травы более подробно.

Шиповник

В плодах и листьях многих лекарственных растений содержится витамин С. Но безусловный рекордсмен в этой области, конечно, шиповник. Однако это не единственное его достоинство, он также содержит микроэлементы, дубильные вещества и целый набор витаминов. Все это делает шиповник отличным средством для повышения иммунитета и скорейшего выздоровления при многих заболеваниях. Кроме того, чай из плодов шиповника полезен для нормализации кровяного давления, снижения холестерина, улучшения работы желудочно-кишечного тракта.



Противопоказаниями для употребления шиповника являются тромбофлебит, эндокардит, недостаточность кровообращения. После приема настоев шиповника рекомендуется прополоскать рот теплой водой, так как содержащиеся в нем кислоты могут разрушать зубную эмаль.

Напиток шиповниковый витаминный

Для получения шиповникового напитка возьмите 2 горсти плодов шиповника, тщательно промойте их.

Засыпьте шиповник в термос, залейте 1 л крутого кипятка и оставьте настаиваться на ночь (10–12 часов). Затем процедите напиток через марлю. У вас нет термоса? Потомите шиповник в нежаркой духовке или на водяной бане 1–2 часа, затем залейте кипятком и оставьте настаиваться в теплом месте до тех пор, пока жидкость не остынет сама. Не пытайтесь сделать этот напиток, просто поставив кастрюлю на огонь, пусть даже самый маленький, таким образом вы только разрушите все витамины, которые содержатся в сушеных плодах.

Такой напиток можно пить с сахаром, медом или без дополнительного подслащивания как маленьким, так и взрослым! Детям этот напиток надо вводить очень осторожно – у кого-то шиповник может вызывать аллергические реакции. Но попробовать можно, так как содержащий большее количество витаминов напиток, который прекрасно освежает летом и укрепляет организм зимой, придумать трудно.

Чай из плодов шиповника и рябины

Взять 1 ст. ложку измельченных плодов шиповника и 1 ст. ложку измельченных плодов рябины. Смешать в сухой, чистой эмалированной посуде, залить 1 л кипятка и продолжать

кипятить 10 минут, затем настоять 3–4 часа в герметично закрытой посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Этот поливитаминный чай хорошо способствует обмену веществ в организме.

Чай из плодов шиповника и плодов малины

Взять по 1 ст. ложке высушенных и измельченных плодов шиповника и плодов малины, смешать в сухой, чистой эмалированной посуде и залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, затем настоять 3–4 часа, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Этот чай также поливитаминный и способствует обмену веществ в организме.

Чай из плодов шиповника и плодов брусники

Взять по 1 ст. ложке высушенных и измельченных плодов шиповника и плодов брусники. Смешать плоды в сухой, чистой эмалированной посуде, залить 1 л кипятка и кипятить около 10 минут, затем настоять 1–2 часа в плотно закрытой посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Этот витаминный чай обладает также тонизирующим свойством и способствует регуляции обмена веществ в организме.

Чай мультивитаминный «Позднее лето»

Положить в сухую, чистую эмалированную посуду по 1 ст. ложке сухих измельченных плодов шиповника, листьев черной смородины, листьев малины и листьев брусники. Залить смесь 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, затем настоять 1–2 часа в герметичной посуде. Процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день. Чай содержит огромное количество витаминов и способствует правильной регуляции обмена веществ в организме.

Фруктово-ягодный чай

Смешать в заранее прогретом фарфоровом чайнике 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника и 1 ст. ложку сухих измельченных плодов черноплодной рябины, вскипятить 0,5 л воды, залить смесь из плодов в чайнике и дать настояться 30–40 минут. Пить настой по 1 стакану 2 раза в день. Помимо высокого содержания витамина С этот чай также применяется для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.