

Ю. С. Анохина, М. Демкина

# Лечебные злаки и аллергия



**М. Н. Демкина**

**Ю. С. Анохина**

# **Лечебные злаки и аллергия**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=181229](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=181229)*

*Лечебные злаки и аллергия:*

## **Аннотация**

Довольно часто в нашей жизни и быту встречаются какие-либо препараты, вещества или средства, которые вызывают у нас неприятные ощущения, высыпания на коже, кашель, чихоту и другие реакции. Это основные признаки аллергии на определенный вид раздражителя. Это заболевание, с которым в наше время приходится бороться многим, так как в современном мире очень много веществ, вызывающих аллергические реакции. А в этой книге приводится описание, как при помощи злаковых культур можно вылечить аллергию или устранить ее последствия.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Целительные злаки и методы их проращивания	7
1.1. Описание злаков	7
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Ю.С.Анохина, М. Демкина

# Лечебные злаки и аллергия

## Введение

На сегодняшний день аллергия является одной из главных тем для обсуждения в современной лечебной практике. Очень часто специалисты встречаются с аллергическими реакциями на различные препараты, лекарственные средства, продукты питания, также аллергия довольно часто возникает под воздействием химических веществ бытового или профессионального окружения. Не являются исключением предметы одежды из синтетических тканей, косметические средства, бижутерия и иные предметы личного использования.

Значение злаков в профилактике и лечении аллергии огромно.

Зерновые культуры входят как неотъемлемые компоненты во все травянистые сообщества: луга, степи, саванны, прерии, т. е. обитают на довольно больших пространствах суши, населенных своеобразным животным миром. Злаки напрямую связаны с хозяйственной деятельностью человека. Применительно к животноводству определяющее значение злаков – кормовое.

Человек не довольствовался дикорастущими видами и окультурил целый ряд злаков: лисохвост, тимофеевка, ежа сборная и др. Вновь полученные сорта наиболее удовлетворяют человека по своим качествам и высеивать на больших площадях.

Широко используются высокопитательные семена злаков, которые содержат необходимые для человеческого организма белки, а также масла.

Злаки как хлебные и крупяные растения используются с древних времен. Еще за несколько тысячелетий до нашей эры они использовались в пищу, обрабатывались, подвергались селекции, в результате чего возникли «культурные» хлебные злаки, резко отличающиеся от созданных природой. Теперь не легко среди дикорастущих видов узнать исходные формы ныне царствующих колосьев бескрайних полей. Каждому древнему очагу человеческой культуры характерно употребление своих видов злаков: для народов Юго-Восточной Азии привычен был рис, в Малой и Центральной Азии господствовала пшеница, а в Центральной и Южной Америке – кукуруза.

Пшеница постепенно распространялась на север, а сорняк, подвергавшийся селекции, окультурировался. Таким способом вошел в наш рацион питания овес посевной, чьим ближайшим родичем является овсюг – сорняк в посевах овса. Родоначальником ячменя, древней культуры, которая возникла около 7000 лет до н. э., был дикий ячмень, перво-

начально употреблявшийся в пищу. Предком кукурузы считается американский злак с раздельнополыми цветами. Кстати, у этого предка женские соцветия не образовывали полноценного початка, который по-настоящему является творением рук человеческих, результатом давней народной селекции.

Некоторые хлебные злаки используются как крупяные культуры: просо посевное, дающее пшено, разные виды сорго, используемые в Африке и Юго-Восточной Азии, а также ряд других менее известных злаков. Особое место среди зерновых культур занимает сахарный тростник, сочная сердцевина стеблей которого содержит до 20 % сахара, данное свойство растения используется для производства сладкого продукта во многих странах.

Некоторые виды злаков используются как декоративные растения, имеющие красивые соцветия или пестрые листья. Несколько видов используются в производстве ароматических веществ. Например, душистый колосок, кумарин и др. веществ. Разные виды бамбуков имеют техническое применение. Их используют как поделочный материал, для плетения, а молодые побеги употребляют в пищу.

# Глава 1. Целительные злаки и методы их проращивания

## 1.1. Описание злаков

Семейство злаковых – многолетние (редко однолетние) травянистые растения – представители бамбуковых. Они могут достигать размера деревьев, но в тоже время сохраняют строение, типичное для злаков, и поэтому к деревьям отнесены быть не могут. Встречаются также немногочисленные земноводные, водные и лианообразные лазающие формы злаков. Подземные стебли злаков – корневища, а надземные стебли – соломины, обычно полые внутри. Некоторые виды, например кукуруза, не имеют полости внутри.

Проросшие семена злаков образуют однодольную корневую систему. Придаточные корни образуются или на подземных корневищах, или из узлов стебля, находящихся на поверхности земли, и выполняющих функцию опорных корней. Ветвление побегов идет у основания стебля. Различают несколько видов злаков:

- 1) корневищные, т. е. образующие длинные корневища, от которых побеги попадают на поверхность на большом расстоянии друг от друга;

2) рыхлокустовые, у которых зона кущения расположена под землей, а побеги от нее идут под некоторым углом и попадают на поверхность на расстоянии друг от друга;

3) плотнокустовые – кущение над землей, а побеги плотно сближены между собой.

Плотнокустовые встречаются только на плотных почвах (белоус, щучка). У некоторых злаков, в основном тропических, обладающих высоким стеблем, можно наблюдать ветвление в средней, или даже в верхней части. Листья злаков обычно линейные, иногда сворачивающиеся в трубочку, бывают очень крупными и широкими, достигают 5 м в длину и 0,6 м в ширину.

Злаки имеют невзрачные ветроопыляемые цветки, которые собраны в колосья, а те в свою очередь собираются в соцветия: сложные колосья, сложные метелки, головчатые соцветия, султаны, початки. Цветки обычно обоеполые, но встречаются и раздельнополые.

В нижней части короткой оси злака располагаются нижняя и верхняя колосковые чешуи, сближенные между собой. Также на оси лежат один либо несколько цветков. Они имеют вытянутую форму и охвачены двумя цветковыми чешуями. Из них нижняя обычно крупнее и плотнее, имеет длинную ость. Верхняя чешуя чаще всего несущая. Она более тонкая, мягкая, эластичная. В строении злака также можно отметить 3 крупных пыльника, прикрепленных к тычиночным нитям, и вздутый пестик с двумя перистыми рыльцами, а в его ос-

новании две тонкие пленки. Однако такое строение не абсолютно, и существует много отклонений. Например, пленок может быть три, или они вообще могут отсутствовать. У большинства злаков 3 тычинки, в то же время бамбук и рис могут иметь по 6 тычинок, а иногда, в результате расщепления, их число может достигать 50 – 120. Изредка тычинки срastaются в трубку. Число плодолистиков может составлять не 2, как обычно, а 3.

Плод злаков – обычно зерновка, в которой тонкий околоплодник срastaется с семенем. Встречаются злаки, где такого срastания не происходит, а семя лежит свободно в твердом околоплоднике. Реже плод бывает в форме ягоды.

Как можно представить форму цветка злака? Труднее всего определить все чешуи, составляющие околоцветник. Нижняя цветковая чешуя считается прицветным листом цветка злака. Верхняя чешуя, видимо, возникла от срastания двух частей. С прошлого века считается, что это два сросшихся листочка околоцветника. Подобную теорию подтверждает строение цветка примитивных тропических злаков из подсемейства бамбуковых. У этого оригинального растения верхняя цветковая чешуя разделена почти до основания.

Зерновые культуры имеют ряд подсемейств: бамбуковые, рисовые, мятликовые, тростниковые, полевищковые и просовые. Среди них самые примитивные – бамбуковые.

В европейской части России преобладают мятликовые, в том числе и культурные злаки. Исключение составляют рис, тростник и кукуруза.

Рассмотрим отдельные виды лечебных злаков.

## **Рожь посевная**

Описание. Однолетнее растение с прямостоячими стеблями и соцветием сложный колос. Если согнуть дугой колос ржи, то видно, как расположены отдельные простые колоски на общей оси соцветия, а из них торчат по 2 длинные ости. В основании каждого такого колоска расположены верхняя и нижняя удлинённые колосковые чешуи, а сам колосок состоит из 2 цветков.

Каждый цветок снизу закрыт нижней цветковой чешуей, несущей длинную ость, покрытую острыми волосками, направленными вниз. Сверху находится полупрозрачная и мягкая верхняя цветковая чешуя. Если их раздвинуть, можно увидеть 3 крупные тычинки, заполняющие всю полость цветка, а у основания видна крупная завязь с перистыми рыльцами. В момент набухания цветка чешуи раздвигаются, выпуская тычинки и пушистое рыльце. Затем они вновь смыкаются, закрывая созревающий плод растения. Зерновки в основном удлинённые, желтоватые или зеленоватые по цвету. Высота растения обычно 50 – 200 см.

Время цветения. Июнь-июль.

Распространение. Широко распространена во всех областях России, но преимущественно в лесной и лесостепной зонах.

Местообитание. Возделывается на полях.

Применяемая часть. Зерновки.

Время сбора. Июль-август.

Применение. Рожь издавна применяется в народной медицине различных стран. Ржаной хлеб оказывает небольшое слабительное воздействие на организм, и поэтому помогает при продолжительных запорах, очищая организм. Обратное действие оказывает применение отвара из ржаных отрубей, он действителен при поносах и при скоплении мокрот, как отхаркивающее средство при кашле. Ржаной хлеб прикладывают к нарывам, а теплое ржаное тесто в виде мягчительных припарок для размягчения твердых болезненных опухолей.

## **Пшеница мягкая**

Описание. Однолетнее травянистое растение с прямоствольными узловатыми стеблями. Характеризуется колосьями, которые лишены длинных остей. Простые колоски немного вздуты и содержат обычно по 3 цветка, но иногда есть еще один недоразвитый. Сами колоски расположены на выступах колосового стержня по одному. Колосковые чешуи похожи на нижние цветковые. Листья очередные, широколинейные

с коротким тупым язычком. Пшеница имеет многочислен-  
ные сорта и разновидности. Высота обычно 50 – 150 см.

Время цветения. Июнь – август.

Распространение. В основном в степной и лесостепной зо-  
не.

Применяемая часть. Зерновки.

Время сбора. Июль – сентябрь.

Отвар, приготовленный из мякиша пшеничного хлеба,  
очень хорошо помогает после перенесенных тяжелых болез-  
ней, а также от поносов. Если в отваре пшеничных отрубей  
развести немного меда, то его можно использовать при ле-  
чении заболеваний дыхательных органов, в частности, если  
вас мучает сильный кашель, а также использовать как слаби-  
тельное средство.

Чтобы вылечить нарывы и опухоли, необходимо мякиш  
пшеничного хлеба обмокнуть в горячее молоко и приложить  
к пораженным участкам кожи для рассасывания нарывов и  
опухолей.

Отвар и припарки из пшеничных отрубей можно приме-  
нять для ухода за кожей, так как они оказывают смягчающее  
средство.

## **Ячмень обыкновенный**

Описание. Однолетнее травянистое растение с прямосто-  
ячими узловатыми стеблями. Одноцветковые колоски рас-

полагаются по три на общей оси соцветия. Когда они развиваются, появляется более высокоурожайное растение, которое называется ячмень многорядный. Обычный же ячмень имеет только один плодоформирующий цветок и два недоразвитых. Нижняя цветковая чешуя этого злака несет длинную ость. Чешуи срастаются и закрывают собой зерновку. Листья очередные, линейные с крупными серповидными ушками. Соцветие – четырехгранный или шестигранный сложный колос. Зерновки пленчатые. Высота растения 30–50 см.

Время цветения. Июнь-июль.

Распространение. Выращивается почти на всей территории России.

Местообитание. Возделывается на полях.

Применяемая часть. Плоды – зерновки.

Время сбора. Июнь – август.

Применение. Отвар ячменной и перловой круп обладает обволакивающим свойством. Он применяется как общеукрепляющее и тонизирующее средство при раздражении слизистых оболочек внутренних органов и кожи, оказывая успокаивающее воздействие. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, а при искусственном кормлении грудных детей используют как прибавку к цельному коровьему молоку.

Водный настой ячменного солода останавливает воспалительные процессы в организме и оказывает успокоительное

действие на нервную систему. Солодовый напиток помогает при таких заболеваниях, как геморрой, золотуха, камни в почках, предотвращает кашель и способствует нормализации функционирования мочеполовой системы. Солодовые ванны применяют как средство, прекращающее и ослабляющее кожные воспалительные процессы.

## **Овес посевной**

Описание. Однолетнее растение с соцветием метелкой и линейными листьями, имеющими длинные язычки. Отдельные простые колоски содержат по 2–3 цветка, один из которых зачастую недоразвит. Нижняя цветковая чешуя несет недлинную ость. Зерновки овса пленчатые. Высота 60 – 100 см.

Время цветения. Июнь-июль.

Распространение. Почти вся территория России.

Местообитание. Выращивается на полях.

Применяемая часть. Трава и солома.

Время сбора. Июнь-июль.

Применение. Овсяная крупа обычно служит хорошим диетическим продуктом, так как легко переваривается и достаточно питательна. В народной медицине отвар овсяной крупы употребляют как укрепляющее средство для слабых больных и как легкое слабительное.

Водный настой зеленых растений и соломы обладает жа-

ропонижающим, потогонным и мочегонным свойствами. Его принимают при водянке и болезнях почек.

Для приведения организма в тонус применяют спиртовую настойку из зеленых растений. Настойка помогает при переутомлении и нарушениях сна, поднимает аппетит, укрепляет иммунную систему. Также отвар применяют наружно при различных кожных заболеваниях.

## Кукуруза

Описание. Однолетнее растение с толстым стеблем, не имеющим полостей в междоузлиях, с очень крупными и широкими листьями, у которых сильно выделяется крупная жилка в середине листа. Мужские цветки собраны в сложное метельчатое соцветие наверху стебля, а женские – в початки, закрытые широкими листьями. Женские цветки кукурузы отличаются от других злаковых очень длинными рыльцевыми ветвями, необходимыми для опыления. Высота растения достигает 1–3 м.

Время цветения. Июнь – август.

Распространение. Возделывается повсеместно.

Местообитание. В диком виде не встречается. Культивируется на полях.

Применяемая часть. Столбики кукурузы вместе с рыльцами.

Время сбора. Июнь – август.

Применение. «Рыльца» кукурузы применяются в народной медицине как мочегонное, кровоостанавливающее и желчегонное средство. Они увеличивают секрецию желчи и ускоряют свертывание крови.

При исследованиях было установлено, что экстракт «рылец» растворяет почечные камни. Водный настой и водно-спиртовой экстракт были испытаны при лечении заболеваний печени и желчных путей и дали хороший результат. В народной медицине водный настой применяется как кровоостанавливающее средство при кровотечениях и воспалительных процессах придатков матки и как мочегонное средство при болезнях почек и камнях мочевого пузыря.

Если не соблюдать правила хранения «рылец», и положить их в место с повышенной влажностью, то эффект от их использования может измениться, и средство из мочегонных может перейти в группу слабительных.

В научной медицине водный настой «рылец» кукурузы применяется при холециститах, холангитах и гепатитах с задержкой желчеотделения.

В последнее время большое внимание уделяется маслу, получаемому из зародышей кукурузных семян. Оно содержит биологически активные вещества, обладающие свойством снижать уровень холестерина в крови.

## Пырей ползучий

Описание. Многолетнее травянистое растение, имеющее длинное ползучее корневище, узлы и упрощенные листья-чешуйки. Образует соцветие сложный колос, всегда прямостоячий с колосками, которые находятся по обе стороны оси соцветия. В простых колосках по 4–7 цветков. Колосковые чешуи обычно острые, часто с короткой остью. Листья плоские, сверху шероховатые с очень коротким язычком. Цвет всего растения обычно сизоватый, высота 30 – 120 см.

Время цветения. Июнь – август.

Распространение. Встречается повсеместно. Злостный сорняк.

Местообитание. Растет на полях, в садах, по кустарникам, степям, лугам, на лесных полянах, у дорог.

Применяемая часть. Корневища.

Время сбора. Ранняя весна и поздняя осень.

Применение. Корневища пырея ползучего обладают обволакивающим, мочегонным, потогонным, отхаркивающим, кровоочистительным и кровоостанавливающим действием. Также ценным свойством является способность восстанавливать нарушенный обмен веществ.

Настой корневищ принимается при желудочно-кишечных заболеваниях, водянке, болезнях печени, почек, селезенки,

заболеваниях мочевого пузыря, мочевых и желчных путей, болезнях легких.

В народной медицине других стран настоек корневищ употребляют внутрь при болезнях мочеполовых органов, при ревматизме и подагре, а также при различных кожных заболеваниях в качестве средства, исправляющего нарушенный обмен веществ.

## **Тростник обыкновенный**

Описание. Многолетнее травянистое растение, характеризующееся наличием длинного ползучего корневища, узлов и упрощенных листьев-чешуек. Образует соцветие сложный колос, всегда прямостоячий стебель. Крупные, хорошо заметные соцветия высоко вынесены над стеблем. Соцветие представляет собой крупную густую буро-фиолетовую метелку. Отличительной особенностью этого растения являются крупные волоски на оси колосков, делающие соцветие немного пушистым. Листья тростника длинные, плоские, жесткие, режущие по краям. Высота растения около 3–4 м.

Время цветения. Июль – сентябрь.

Распространение. Почти на всей территории России.

Местообитание. Растет на сырой почве по берегам рек, прудов, болот, среди кустарников и на лугах. Часто образует заросли.

Применяемая часть. Молодые стебли и листья.

Время сбора. Май-июнь.

Применение. Если из стеблей и листьев тростника обыкновенного сделать водный настой, его можно использовать в качестве мочегонного и потогонного средства.

## **Душистый колосок**

Описание. Небольшое растение с желтоватыми плотными соцветиями, издающими приятный сладковатый аромат, который обусловлен наличием кумарина в душистом колоске. Стебли прямые, ветвистые, четырехгранные. Листья продолговатые, заостренные. Отличительной особенностью является наличие двух тычинок. Цветки мелкие пурпурно-розовые. Плод состоит из четырех орешков, заключенных в чашечку. Вкус у растения пряно-горьковатый. Высота 30–80 см.

Время цветения. Июнь – август.

Распространение. Встречается повсеместно, за исключением Дальнего Востока и Крайнего Севера.

Местообитание. Кустарники, леса, степные луга.

Применяемая часть. Трава (стебли, цветки) и листья.

Время сбора. Июнь – август.

Применение. Душистый колосок используют в качестве успокоительного, обезболивающего, противорвотного, слабо действующего снотворного и мочегонного средств.

Водный настой и отвар душистого колоска помогает при удушье и туберкулезе легких.

В других странах, например в немецкой народной медицине, употребляют при головных болях, тошноте с рвотой и бессоннице.

## **Зубровка душистая**

**Описание.** Отличается приятным запахом свежего сена, но её нежелательно применять в больших количествах, так как она может быть вредна для животных. Это многолетнее растение с прямостоячим гладким стеблем. Листья плоские, голые и гладкие с длинным перепончатым язычком. Соцветие метельчатое длиной 10–12 см. Колоски блестящие с тремя цветками. Плод – зерновка. Высота около 30–70 см.

**Время цветения.** Апрель – июнь.

**Распространение.** Встречается на Кавказе, в Сибири, на Дальнем Востоке, а также в северных и горных районах Средней Азии.

**Местообитание.** Растет по лугам, лесным полянам, кустарникам, особенно на песчаной почве, по берегам рек и в горах.

**Применяемая часть.** Трава (стебли, листья, метелки).

**Время сбора.** Апрель – июнь.

**Применение.** Если у вас отсутствует аппетит или слабо функционирует желудочно-кишечный тракт, то эффектив-

нее применять водный настой и настойку зубровки на водке.

Зубровка применяется для приготовления одноименной ароматической настойки.

## **Белоус торчащий**

Описание. Маленькое растение, у которого основание побегов покрыто серовато-белыми остатками омертвевших листьев, а живые листья тусклые, серые, жесткие и очень узкие. Соцветие – узкий односторонний колос, причем каждый отдельный колосок состоит из отдельного цветка. Особенность цветков – одно нитевидное рыльце. Колосковые чешуи отсутствуют. Высота растения 15–30 см.

# 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.