



Нина БАШКИРЦЕВА  
**ЗВЕРОБОЙ** —  
болезням бой



К  
•КРМЛОВ•

- Аденоидит • Тонзиллит • Воспаление легких
- Бронхиальная астма • Гастрит • Дисбактериоз
- Гастродуоденит • Метеоризм • Геморрой
- Панкреатит • Лихорадка • Мастит
- Эндрикс • Депрессия • Атеросклероз • Ревматизм
- Остеоартроз • Нейродермит

# Нина Анатольевна Башкирцева

## Зверобой – болезням бой

### Серия «Природный лекарь»

*Текст предоставлен издательством «Крылов»*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=177887](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177887)*  
*Зверобой – болезням бой: Крылов; Санкт-Петербург; 2008*  
*ISBN 978-5-9717-0587-1*

#### **Аннотация**

Зверобой издавна хорошо известен своими целебными свойствами. Это не только надежное лекарство, избавляющее от многих болезней. Спектр его возможностей гораздо шире. Его можно использовать и как кулинарную приправу и даже основу для блюд, и как прекрасное косметическое средство. В книге Нины Башкирцевой приведены и старинные проверенные рецепты использования растения, чья эффективность подтверждена исследованиями ученых. Истории исцеления, рассказанные теперь уже бывшими больными, подтверждают многовековую славу одолень-травы.

# Содержание

Глава 1	4
История применения зверобоя в народной медицине	9
Применение зверобоя в традиционной медицине	12
Состав и свойства зверобоя	14
Препараты из зверобоя промышленного производства	17
Как использовать готовые препараты из зверобоя	19
Как узнать зверобой	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Нина Башкирцева

## Зверобой – болезням бой

### Глава 1

#### Зелье святого Иоанна

Народ придумал немало ласковых названий травам, которые с давних времен помогали избавляться от разных недугов. Это и одолень-трава, и молочай, и многие другие. Среди множества растений особой любовью пользовался зверобой. Его называли волшебной травой – спасительницей от ста болезней. В старину даже была поговорка: «Как нельзя без муки испечь хлеба, так без зверобоя не вылечить ни одну хворь».

При раскопках древнеславянских городищ археологи нашли 20 трав, среди которых был и зверобой. В Государственном архиве древних российских актов хранится грамота, выданная воеводе Ромодановскому, где ему предписывалось присылать в Москву в царскую аптеку траву зверобой «по пуду всякий год». Такой чести не удостоивалось ни одно растение. Именно зверобой являлся на Руси универсальным лекарством.

Народ сохранил и передал современным поколениям ты-

сячи рецептов использования этого удивительного растения. Причем не только в лечении и профилактике заболеваний, но и в косметологии, кулинарии. Самые лучшие мы хотим донести до вас.

Чаще всего зверобой называли ивановской травой или травой святого Иоанна. Это было связано со временем цветения растения, которое приходится как раз на Иванов день. Но есть еще одно интересное название зверобоя – «Иванова кровь». Его корни уходят в библейские сказания о смерти Иоанна Крестителя. Напомним эту историю.

Царь Галилеи Ирод задумал жениться на жене своего брата Иродиаде, а Иоанн Креститель смело обличал правителя в прелюбодеянии. За это Иродиада возненавидела Иоанна и все время настраивала против него царя. Ирод заключил Крестителя в темницу, но и этого было мало коварной женщине – она хотела его погубить. Однако Ирод не мог решиться на казнь пророка, которого боялся, считая его святым и всемогущим. Страшился он и народа, гнев которого был бы справедлив, если бы царь расправился с Иоанном.

Иродиада слыла очень хитрой: она искала способ, как уговорить Ирода убить Крестителя. И нашла его. Когда царь праздновал день рождения, на пиру своей волшебный танец исполняла дочь Иродиады – красавица Саломея. Ирод до того был восхищен пляской Саломеи, что обещал выполнить любое ее желание. И тут подросла Иродиада – она посоветовала дочери пожелать голову Иоанна Крестителя. Как ни

сопротивлялся царь, но он дал слово при всех и не мог от него отказаться. Тогда он послал оруженосца с приказанием отрубить Иоанну голову и принести ее на блюде Саломее, что и было тотчас же исполнено. Палач отсек пророку голову и понес во дворец. Но несколько капель крови упало по дороге на землю, и выросла на том месте удивительная трава, листья и лепестки цветков которой оказались напитаны ярко-красным соком, очень похожим на кровь. Это и был зверобой, который с тех давних пор приобрел еще много других имен.

Называли это растение заячьей кровью, хворобой, заячьим деревом, здоровой травой, кровавчиком, зверобойником. Наиболее известное и часто употребляемое название травы – зверобой – имеет две версии своего происхождения. Сторонники первой считают, что оно произошло от казахского слова «джерабай», которое означает «целитель ран». А другие утверждают, что зверобой называли так из-за способности растения вызывать заболевание овец. Однако люди уже давно заметили, что болеют не все животные, которые едят эту траву, а только имеющие светлый или пестрый окрас шерсти. Причем заболели эти белые и пестрые овцы только в солнечные дни, а в пасмурные переносили зверобой как ни в чем не бывало. Долго думали люди над этой загадкой. И только теперь стало известно, что это были за чудеса. Оказалось, что зверобой содержит особое вещество – гиперин, – которое повышает чувствительность кожи к ультрафиолето-

вым лучам. Вот почему, поедая травку, животные страдали в солнечные дни. У них появлялись припухлости, которые болели и чесались, а некоторые овцы даже погибали.

В некоторых странах овец и коз специально окрашивают в темный цвет. Тогда действующие вещества зверобоя не делают кожу животных чувствительной к действию солнечных лучей – и они не болеют. Пастухи применяют и другой способ для спасения уже заболевших «зверобойной болезнью» животных со светлым окрасом. Они загоняют коз и овец в тень, где зуд у них значительно ослабевает. Кстати, те животные, которые с рождения привыкли к зверобою, могут спокойно питаться им и не иметь никаких проблем со здоровьем. Видимо, они приобрели иммунитет против ядовитых веществ растения.

Людам это растение приносит одну только пользу, ведь для человека зверобой совершенно безвреден. Поэтому на Руси он был, что называется, на все случаи жизни: например, им набивали детям матрацы, привязывали траву к солومه – чтобы аромат защищал ребенка от страшных снов и ему снились только хорошие. А молодежь в старину гадала на зверобое, скручивая в руках его стебель. Если появлялся красный сок, значит, любит тот, на кого гадают, а если сок был бесцветным – не любит. Старики тоже ценили зверобой, носили с собой высушенную травку. Они свято верили в то, что растение отгоняет болезни и злых духов, оберегает от диких зверей.

Народные поверья передавались из уст в уста, так и сохранилось трепетное отношение к этой траве. Зверобой считали источником света, который изгоняет любое зло, избавляет от тоски и печали. Он был любимым растением многих выдающихся людей, потому что не только лечил тело, но и воздействовал на душу. Сегодня ученые доказали антидепрессантные свойства зверобоя, а в давние времена люди считали траву волшебной.

Зверобой до сих пор ценят во многих странах, даже называя в честь своих народных святых. Так, в Англии и Америке его именуют травой святого Иоанна. В дни Иоанна Крестителя это растение собирали и вплетали в венки, которые надевали на голову. А в некоторых областях вечером накануне Иванова дня устилали зверобоем кровать, надеясь, что ночью святой придет и склонит голову на приготовленное ложе. В этом случае трава делалась особенно целебной. Есть легенды и о том, что зверобой помогает искать сокровища, надо только вырвать его вместе с корнем в день Иоанна Крестителя. В Чехии существовало поверье, согласно которому зверобой приобретает целебную силу, если его положить под стол и оставить там на два дня. Словом, много хороших примет связано с растением, которое и по сей день приносит людям радость и здоровье.

# История применения зверобоя в народной медицине

Зверобой считался лекарственным растением не только на Руси, но еще в Древней Греции и Риме. Знаменитый Гиппократ, живший в V веке до нашей эры, а также Диоскорид и Плиний Старший отмечали его удивительные целебные свойства. Авиценна советовал применять растение так: «Пить сорок дней подряд, тогда оно излечит воспаление седалищного нерва. А его семя, принятое внутрь, остановит многодневную лихорадку». Именно Авиценна рекомендовал древним воинам лечить раны и ожоги зверобоем, прикладывая к ним листья растения. А на Руси его винным настоем прогоняли холеру.

Издавна в народной медицине эту траву использовали внутрь и наружно: от боли в животе, грудной боли, удушья, кашля, а также от ломоты в костях и ушибов. На Украине зверобоем изгоняли камни из печени, лечили желудочно-кишечные расстройства, женские заболевания, патологии легких, воспалительные процессы, нарывы, сыпи и ревматизм. В Боснии отваром растения излечивали застарелый кашель и останавливали кровь. Как ранозаживляющее и обезболивающее средство зверобой применялся во многих странах. Сербские лекари с его помощью обезболивали роды, снимали приступы бронхиальной астмы, лечили нарушения мен-

струального цикла и даже применяли от бешенства. Зверобой считался эффективным средством от бесплодия. Для этого его специально освящали: священник благословлял собранную траву, после чего из нее делали целебный отвар; женщина пила его несколько дней натошак, а веточку растения всегда носила с собой. На Руси им излечивали чахотку, подагру и ревматизм. Для этого траву заваривали и пили вместо чая. В Чехии зверобоем лечили животных от физической слабости, примешивая его в корм.

И сегодня народные лекари активно используют это растение. Без зверобоя не обходится ни один сложный травяной сбор. Он является незаменимым наряду с ромашкой аптечной. Сегодня лекарственные сборы со зверобоем активно применяют для лечения разных желудочно-кишечных заболеваний, воспалений слизистых оболочек различных органов, при стоматитах, пародонтозе, фарингитах, почечно-каменной болезни, а также как диуретическое, болеутоляющее и глистогонное средство. Из этой травы делают настои, мази и настойки.

Не менее широко используется зверобой в гомеопатии, особенно эссенция из свежего целого растения. Он входит в состав многих гомеопатических сборов, в частности средства *Nuregicum*, которое назначают при сотрясениях мозга, депрессиях различной природы и нервных болях после травм.

Зверобой используется в пищевой промышленности

и ликеро-водочном производстве – для приготовления напитков, а также является одной из составляющих различных бальзамов.

# Применение зверобоя в традиционной медицине

Зверобоем давно заинтересовались ученые, которые нашли в его составе много целебных веществ, выявили его противоглистное и мочегонное действие. А фармацевты изучили свойства этого растения и делают из него разнообразные лекарства, в том числе эффективные антибиотики. В Европе в официальной медицине зверобой начали использовать еще в конце позапрошлого века. А сегодня за рубежом из него производят препараты, стимулирующие деятельность сердца, усиливающие регенерацию тканей, уменьшающие проницаемость стенок кровеносных сосудов, а также применяемые для лечения некоторых гинекологических заболеваний. Например, во Франции зверобой назначается как диуретическое, стимулирующее деятельность сердца и регенерацию тканей средство, а зверобойным маслом лечат язвы и ожоги. В Польше препараты из растения используют в качестве кровоостанавливающего и ранозаживляющего средства, а также при невралгии, головных болях и бессоннице.

В нашей стране лекарства из зверобоя назначают внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, холециститах, хронических гастритах, колитах, а также для полоскания полости рта – при гингивитах и стоматитах, в виде компрессов – для заживления ран и язв. Используется зверобой и

в современной ветеринарии для лечения заболеваний пищеварительного тракта, как антигельминтное и ранозаживляющее средство.

# Состав и свойства зверобоя

Зверобой имеет различные фармакологические свойства. Обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим, противоглистным, ранозаживляющим, мочегонным и желчегонным действием. Поднимает аппетит, стимулирует секреторную функцию различных желез, способствует регенерации тканей, успокаивающе действует на нервную систему. Его применяют в виде настоев, отваров, настоек, экстрактов, лекарственного чая, в составе препаратов медицинского назначения.

Отвар зверобоя используют при рентгене толстого кишечника. Бариевая взвесь на этом отваре легче продвигается по кишечнику, что сокращает время исследования.

Также возможно использование препарата в гомеопатии. Зверобой содержит флавоноиды, эфирное масло, дубильные, горькое и красное смолистое вещества, гиперин, аскорбиновую и никотиновую кислоты, витамины Р и РР, каротин, сапонины, небольшое количество холина и другие составляющие, обладающие бактерицидным действием. В составе растения много макро- и микроэлементов. Первые – это калий, кальций, магний и железо. Вторые – марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, селен, никель, стронций, кадмий, свинец, бор.

Наличие в составе **флавоноидов** делает его эффективным спазмолитическим средством. Препараты зверобоя расслабляют гладкую мускулатуру желчных протоков, кровеносных сосудов, кишечника и мочеточника, что облегчает выделение желчи и уменьшает ее застой в желчном пузыре, способствует снятию спазма толстой и тонкой кишок, улучшает мочеотделение и увеличивает фильтрацию мочи в почках, укрепляет стенки капилляров, тонизирует венозное кровообращение и кровоснабжение некоторых внутренних органов.

**Гиперицин** наделил зверобой фотосенсибилизирующим свойством, благодаря которому возрастает чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей. Это же вещество повышает уровень серотонина в центральной нервной системе, определяя высокие антидепрессантные свойства растения. Поэтому зверобой используют в качестве эффективного растительного антидепрессанта, особенно при состояниях, связанных с невротическими расстройствами и климаксом.

С наличием в составе **дубильных веществ** связано легкое вяжущее и противовоспалительное действие растения. Вместе с другими активными элементами они уничтожают некоторые микробы, устойчивые к синтетическим антибиотикам.

**Молибден** препятствует развитию кариеса зубов, задерживая фтор. Имеет восстанавливающий, противовоспалительный

тельный и противоязвенный эффект.

Важно помнить, что звербой – одно из восьми растений, произрастающих на Земле, которые концентрируют кадмий. Этот элемент не является полезным. Он попадает в растение из-за техногенного загрязнения природы. Поэтому собирать звербой рекомендуется подальше от дорог.

# **Препараты из зверобоя промышленного производства**

## **Настойка зверобоя (спиртовая) (Tinctura Hyperici)**

Настойку применяют как вяжущее и противовоспалительное средство в стоматологической практике. Внутрь назначают по 40–50 капель 3–4 раза в день. Для полоскания – по 30–40 капель на 1/2 стакана воды.

## **Новоиманин (Novoimaninum)**

Это антибактериальный препарат, который используется для лечения абсцессов, флегмон, инфицированных ран, ожогов II и III степени, различных язв, мастита, ринита, фарингита и гайморита. Он действует даже на возбудителей дифтерии и коклюша. Содержащийся в нем гиперфорин подавляет рост золотистого стафилококка. Также новоиманин назначают при бронхитах, абсцессах легких, гнойных плевритах, пневмотораксе, пневмониях в виде ингаляций 0,1 %ным раствором.

Средство представляет собой смолистую красновато-жел-

тую массу с запахом меда.

## **Пефлавит**

Это комплексный препарат из травы зверобоя, обладающий Р-витаминной активностью.

Зверобой продырявленный может стать сырьем для производства нового лекарства против ВИЧ-инфекции. К такому выводу пришли ученые Center for Neurovirology при американском Temple University. Специалисты центра обнаружили, что некоторые клетки зверобоя синтезируют ранее неизвестный белок, который подавляет размножение вируса СПИДа. Новый протеин, названный p27SJ, препятствует копированию вирусных генов и тем самым останавливает процесс развития вируса в кровяных клетках.

# Как использовать готовые препараты из зверобоя

Из травы зверобоя, поступающей в аптеки в упаковках по 50 и 100 г, в домашних условиях готовят настой и отвар.

## *Настой*

Для приготовления настоя в емкость необходимо поместить 3 ст. ложки измельченной травы, залить 250 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по  $1/3$  стакана 3 раза в день.

## *Отвар*

Отвар готовят из 10 г сухой травы (1,5 ст. ложки) и 200 мл воды. Составляющие нагревают на водяной бане в течение получаса, настаивают 10 минут, процеживают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Из брикетов травы зверобоя, разделенных на дольки, отвар готовят так. Заваривают 1 дольку стаканом кипятка, настаивают и пьют.

## Возможные противопоказания

Зверобой вызывает фотосенсибилизацию, но только у животных со светлым окрасом шерсти. Это означает, что у них резко повышается чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам – солнечному свету. В результате у тех, кто съели зверобой в солнечную погоду, появляются припухлости на разных участках тела, голове, ушах, вокруг рта и глаз, которые превращаются в зудящие раны. В запущенных случаях могут начаться судороги. Однако у людей такой реакции не наблюдается. И все же специалисты рекомендуют соблюдать некоторые меры предосторожности. После приема препаратов или чая из зверобоя необходимо воздержаться от загара или длительного пребывания на солнце, чтобы исключить ожоги и дерматиты. Особенно это касается блондинов и лиц с нежной кожей.

Препараты зверобоя характеризуются низкой токсичностью и хорошей переносимостью. Но, по некоторым данным, они действуют на сердечно-сосудистую систему, увеличивая амплитуду сердечных сокращений и умеренно повышая кровяное давление. Поэтому людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, следует обсудить схему лечения зверобоем со своим врачом.

# Как узнать зверобой

Это очень красивое растение, особенно эффектно его заросли в лесу или на поляне. Не заметить эти россыпи желтых цветков просто невозможно. Зверобой вырастает от старых, зимующих в земле корней, которые дают почки каждую весну. С приходом тепла последние пускаются в рост. И вот уже видны голубовато-зеленые гладкие стебли, унизанные мелкими листочками, которые расположены друг против друга.

Зверобой – это многолетнее травянистое растение семейства зверобойных, которое имеет высоту от 30 до 100 см. Стебли у него гладкие, круглые, с двумя боковыми ребрами, а наверху – ветвистые. Корневище тонкое и сильноветвистое. Листья у зверобоя яйцеобразные или продолговатые. Если приглядеться, то можно заметить на них многочисленные светлые крапинки, которые просвечиваются, как будто в листьях проделаны дырочки. Вот почему ботаническое название растения – зверобой продырявленный. Листочки «в крапинку» – его характерный признак. А светлые точки на листьях – это эфиромасличные железки, которые вырабатывают и сохраняют эфирное масло.

Цветки зверобоя продырявленного пятилепестковые и довольно крупные, а сами лепестки – ярко-желтые. Цветы обладают большим количеством тычинок, которые срастаются между собой в три пучка. Пестик зверобоя имеет три

столбика и трехгнездную верхнюю завязь.

Цветки собраны в широкометельчатое, почти щитовидное соцветие на самой верхушке растения и как бы скручены в пучок, поэтому зверобой похож на золотистую метелку. Он растет как поодиночке, так и группами растений, но большие заросли встречаются не часто. Предпочитает свежие выруб-ки и молодые полянки, где его можно встретить россыпью. Цветки зверобоя очень любят пчелы, которые добывают его пыльцу.

В сентябре созревают плоды растения. Это набухшие ко-ричневые трехгнездные многосеменные коробочки, укра-шенные желтыми продольными черточками. Здесь находят-ся мелкие продолговатые семена.

## **Где растет зверобой**

Зверобой распространен почти на всей территории ев-ропейской части России, на Украине и Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири, бассейне Енисея. Он выбирает су-хие и светлые леса, поляны, опушки и луга. Селится среди кустарников, на залежах, окраинах полей, нередко встреча-ется на огородах и полях как сорное растение. Не любит зве-робой северные и северо-восточные районы – здесь он почти не встречается.

## **Как вырастить зверобой на даче**

Хотя зверобой часто встречается на территории нашей страны, его природные запасы значительно поредели из-за неправильных массовых заготовок растения. Поэтому владельцы дачных участков могут вырастить это целебную траву прямо возле своего дома. Для начала необходимо собрать семена дикорастущего зверобоя. Это следует делать в сентябре, заранее определив места его произрастания.

# 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.