

Сорняки – лекарственное ЧУДО



Мария ПОЛЕВАЯ



ВСЬ

КЛАДОВЫЕ
ПРИРОДЫ

Кладовые природы

Мария Полевая

Сорняки – лекарственное чудо

ИГ "Весь"

2018

Полевая М.

Сорняки – лекарственное чудо / М. Полевая — ИГ "Весь",
2018 — (Кладовые природы)

ISBN 978-5-9573-3444-6

Вспомните, что всегда омрачает приятный труд на садовом участке? Сорняки. Кажется, эти растения только мешают. Но настолько ли они бесполезны, как мы думаем? Эта книга о полезных для здоровья сорняковых растениях. В легкой и интересной форме автор подробно рассказывает об основных видах сорняков, их лечебных свойствах, правилах сбора, хранения и употребления. Автор книги, Мария Александровна Полевая, опытный врач-терапевт, долгое время увлекается траволечением. Благодаря своим знаниям в области фитотерапии, она не раз помогала пациентам. Своим бесценным опытом автор делится с нами на страницах этой книги. Прочтя книгу, вы узнаете: какие виды сорняков лечат те или иные болезни, как приготовить лекарственные препараты на основе трав, об использовании сорняков в косметологии, полезные кулинарные рецепты на основе сорняковых растений и многое другое. Книга написана для широкого круга читателей.

ISBN 978-5-9573-3444-6

© Полевая М., 2018

© ИГ "Весь", 2018

Содержание

Введение	5
Глава 1	6
Свойства и качества сорняков	7
Глава 2	9
История траволечения	9
Не навредите себе	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Мария Полевая

Сорняки – лекарственное чудо

Введение

Человек считает себя хозяином природы и, как хозяин, распоряжается «своими» владениями. Он может поворачивать реки вспять, вырубать леса. Он тешит свое самолюбие, охотясь на животных. Но от чего полностью зависит человек? От растений!

Подумайте только, на протяжении всей своей жизни мы ни одного дня не проживаем без помощи растений! И, даже если вы отрицаете вегетарианство, вряд ли будете спорить с этим. Растения дают не только еду, кров и одежду. Это источник кислорода, а значит – жизни!

Среди вас, конечно же, есть любители поработать на дачах и садовых участках. Я думаю, вам знакомо чувство благодарности природе за ее зеленый дар. Ведь мы не просто уважаем и знаем растения, мы в прямом смысле сотрудничаем с ними. Но есть нечто, способное без конца омрачать эти положительные чувства. И вы, наверное, уже догадались: речь идет о сорняках. Сорняки! Они всем мешают. Одним мешают работать, другим – получать прибыль. Слово «сорняки» сродни слову «сор», «мусор». Но подумайте, ведь мы сами обозвали «сором» эти растения и страдаем от них.

Тема моей книги сначала могла показаться вам неожиданной. Неужели то, с чем мы боремся, на самом деле может принести пользу? Да, именно так. Книга не только призвана наконец-то примирить вас с бесчисленным полчищем сорняков. Оказывается, некоторые сорняки являются необходимыми для человека лекарствами! О том, что подорожник заживляет раны, а крапива обладает кровоостанавливающим и противовоспалительным действием, пожалуй, знают многие. Но что василек полевой улучшает пищеварение и помогает при заболеваниях печени, а сок одуванчика питает и омолаживает кожу – знают не все.

Глядишь, скоро и переименуем сорняки в «помощники»!

Глава 1

Сорняки – часть природы!

Да, чувства, которые сорняки вызывают, разные: от досады до неудержимой ненависти. Попросите, например, рассказать о сорняках человека, вернувшегося с недавно приобретенного дачного участка. Не вслушивайтесь в смысл его слов, а только понаблюдайте за выражением лица. Несомненно, его эмоциональность вас впечатлит.

Так уж мы устроены: если нам что-то мешает, начинаем с этим бороться. Сорняки можно рвать руками, выкапывать, уничтожать их промышленными способами, травить химикатами. А они все равно вырастут снова.

В этой войне человек никогда не сможет победить. Сорняки – часть Природы, а уничтожить часть Природы, не навредив себе, нельзя.

Но давайте попробуем не относиться к сорнякам излишне эмоционально. Лучше поразмышляем: зачем они нужны? Ведь в природе нет ничего лишнего. Нет чего-то, предназначенного только для того, чтобы вредить. Ведь вред – понятие субъективное.

Свойства и качества сорняков

Попробуем разобраться, что такое сорняки. Это растения, присутствие которых в определенных местах считается неблагоприятным по разным причинам. И по месту произрастания сорняки можно разделить на несколько групп. Бывают сорняки пашенные, они растут на посевах. Пустырные можно найти на брошенных землях, а сорняки специфических мест – на взлетно-посадочных полосах аэродромов, под линиями электропередач, на берегах оросительных каналов и т. д. Но мы в такую даль с вами не пойдём, ведь и у нас на садовых участках, равно как и на газонах, сорняков в изобилии! Однако среди всех этих видов есть так называемые «космополиты», прекрасно чувствующие себя в любых местах. Лебеда, например, очень хорошо растет в любом месте нашей планеты.

Очевидно, что сорняки растут в местностях с нарушенным экологическим равновесием, а нарушил его человек, который вторгся эти места. Следовательно, оккупант – человек, а не сорняк.

А вот несколько примеров, которые продемонстрируют вам мощь огромной армии сорняков.

◆ Сорняки чрезвычайно плодовиты.

Если сорняк живет только один год, а вы его вовремя не уничтожили, он даст много семян. Мокрица (еще ее называют звездчатка), мягкая нежная травка, за 40 дней успевает взойти, отцвести и дать до 15 тысяч семян!

◆ Сохранение всхожести семян сорняков в почве.

Большинство семян сорняков в течение 5–7 лет сохраняют всхожесть в почве. Теперь понятен смысл поговорки: «Год не полон – семь лет полон будешь».

◆ У семян сорняков есть приспособления для переноса на дальние расстояния с помощью ветра, животных и насекомых: летучки, прицепки, сочный околоплодник и др.

◆ Способность семян сохранять всхожесть в неблагоприятных условиях. Семена сорняков сохраняют ее, совершив путешествие по желудочно-кишечному тракту птиц и животных. Не вредит им и компостирование. Иногда мелкие семена пастушьей сумки, попав в перемол с крупными зёрнами злаков, остаются целыми и сохраняют всхожесть.

◆ Вегетативное размножение многолетних сорняков, то есть через корневую систему. Например, бодяк полевой имеет корни длиной до 13 м. И если вы, обрабатывая землю, вдруг разрежете его корни на куски и не соберете их, они приживутся и дадут новые растения.

Скажите, можно ли победить сорняки? Надо искать другой выход.

Сначала изменим к ним отношение, перестанем считать сорняки врагами. Мы сами создаем им лучшие условия. А если действовать взвешенно? Известно, что профилактика лучше лечения. При борьбе с сорняками профилактика обеспечивает более 50 процентов успеха. Это доказано учеными. Агротехнические способы снижают численность сорняков примерно на 30 процентов, а лишь 20 процентов – истребительным способом. Поэтому основное внимание надо уделять профилактике. Возможно, вы удивитесь, но наукой доказано, что небольшие количества сорняков на поле приносят пользу. Например, урожай ячменя значительно выше, если с ячменем на поле растут васильки (4–5 растений на квадратный метр).

Кроме того, сорняки предотвращают разрушение почвы, выветривание и размыв плодородного слоя. И, что особенно ценно, они временно удерживают питательные вещества (макроэлементы, азот, фосфор, калий). Отмирая, сорняки возвращают эти вещества земле.

Нередко именно сорняки привлекают насекомых, которые опыляют наши с вами огурцы и помидоры или роют землю, чтобы корни «дышали».

И, наконец, многие сорняки – ценные пищевые, кормовые, лекарственные и декоративные растения. Мы с вами остановимся на их самой полезной способности – избавлять от болез-

ней и недугов. Траволечение с давних пор используется не только в народной, но и традиционной медицине. Какая же роль принадлежит сорнякам в лечении дарами природы? Об этом и пойдет речь в нашей книге.

Глава 2 О пользе растений

История траволечения

Целебные свойства трав – это основа для целого раздела в медицине, который называется фитотерапией. Не исключено, что именно с него сама медицина и зародилась. Лечение травами известно столько же, сколько существует человечество. Знания о растениях, накопленные нашими предками за тысячелетия, бесценный опыт траволечения развивались вместе с человеком.

Во все времена целебные травы собирали и изучали особые люди, специалисты. В Древней Греции этим занимались ризотомы (копатели корней), сборщики растений и фармакополы, которые их продавали. На Руси их называли знахарями, знателями, знатцами или ведунами. У каждого народа были свои традиции и специалисты в фитотерапии.

Есть старинная легенда о том, как целитель-травник приказал своему ученику принести из леса несколько совершенно бесполезных растений. Тот вернулся не скоро и с пустыми руками – таких растений просто нет! Американский писатель и философ Р. У. Эмерсон заметил: «Любой сорняк – это лекарственное растение, о достоинстве которого еще не знают». Природа удивительно богата, ее целебные свойства неисчерпаемы. Каждое растение – дар природы, мы лишь должны правильно понимать смысл этого дара.

Известно около 500 тысяч видов растений. В Китае растет почти 5800 видов, в Индии – 2500, тропических странах – более 800. Лишь только 290 из них описаны в Атласе лекарственных растений. Установлено, что народы Древнего мира использовали до 21 тысячи видов растений. Их не только ели, ими лечили самые разные болезни.

На раскопках одного шумерского города нашли глиняную табличку со 145 строками текста. На ней было описано 15 процентов лекарств из известных сегодня. Это самый древний медицинский трактат, ему около 4 тысяч лет.

Вавилоняне, наследники культуры и знаний древних шумеров, пользовались корнем солодки, дурманом, беленой, льняным семенем и другими известными с того далекого времени лечебными растениями. Они первыми заметили, что солнечный свет плохо влияет на целебные свойства природного материала, поэтому сушили растения в тени, а некоторые травы собирали ночью.

В «Папирусе Эбера», относящемся к VI веку до н. э., египтяне собрали более 900 рецептов лечения различных заболеваний травами. Широко использовали целебные растения в Древнем Китае, Индии, Тибете. В 3216 году до н. э. легендарный китайский император Шэнь Нун написал классический трактат «Бень-цао» («Травник»). В нем описано 365 лекарств на основе трав (1500 видов которых использовали в Китае), а также минеральных и животных материалов. Древнеиндийские медики лечили почти 800 растениями, описанными в «Аюрведе». С III века н. э. в Индии лекарственные растения начали выращивать специально. Позже индийские основы медицины были восприняты тибетскими целителями. В трактате «Жуд-Ши» есть большой раздел о лечении травами.

Мы уже говорили о том, что в Древней Греции были специалисты по траволечению. В I веке н. э. врач Диос-корид обобщил их опыт, описав около 400 лекарственных трав.

О целебных свойствах растений писал и Авиценна в «Каноне врачебной науки». Он предлагал использовать в медицине почти 900 их видов.

Если бы кто-нибудь взялся составить полный справочник лекарственных трав, известных сейчас, ему пришлось бы написать не один том, и едва ли для этого труда хватило жизни. Но многие специалисты по фитотерапии считают, что достаточно 100–200 растений, чтобы лечить большинство болезней.

Из всех европейских и североамериканских стран лечение травами официально признано только в Германии. Там официально утверждают руководства по фитотерапии. Но при этом интерес к целебной силе даров природы растет во всем мире. А что же питает этот интерес?

Согласитесь, нам не понаслышке известно, что у современных сильнодействующих лекарственных средств есть побочные эффекты. Они избавляют от острой формы болезни, но наносят значительный вред организму. Последствия химиотерапии – самый наглядный пример. Человек может потерять волосы, у него нарушаются пищеварение и нормальная работа других органов и систем организма. Он в прямом смысле слова отравляется сильнодействующими лекарствами.

Неудивительно, что люди предпочитают лечиться мягко действующими травами, которые не вызывают привыкания и аллергии. Кроме того, растительные лечебные средства не подавляют, а усиливают защитные силы организма. Они убивают микроорганизмы, которые уже успели привыкнуть к действию антибиотиков.

Не навредите себе

Но все же некоторые врачи скептически относятся к траволечению. Почему? Главным образом, потому, что травы тоже могут быть опасными. Если человек думает, что полезные растения можно употреблять сколько угодно, как угодно и когда угодно, он, несомненно, навредит своему здоровью. Да, опыт применения трав человечеством накоплен колоссальный. Но он не просто не исключает возможности отравления, а предупреждает, что большие дозы препаратов из определенных трав ядовиты. Некоторые растения безвредны только для здоровых людей.

Лучший вариант – лечиться под наблюдением специалиста по фитотерапии. К сожалению, это не всегда возможно. Поэтому, например, отвары трав надо готовить и принимать не по совету соседки, а строго соблюдая технологию приготовления и рекомендованные в справочниках дозы.

Не один раз мне приходилось читать в газетах гневные письма читателей, которые использовали неправильно приготовленные отвары трав, да еще и применяли их не по случаю.

Вот, к примеру, отрывок из такого письма: «У меня после операции на коленном суставе началось воспаление, – пишет Вера Васильевна. – Нога болела так, что я не только в больницу, до телефона могла с трудом добраться. Не доверяю я врачам, потому и не стала к ним обращаться. А тут вдруг попала мне на глаза ваша газета, где вы рассказываете, как бороться с воспалениями с помощью травы крапивы. Долго возиться с паровой баней я не стала – трудно мне уж очень. Я стала просто заваривать крапиву кипятком, как чай, и делать компрессы на шов».

Те ужасы, которые Вера Васильевна описывала в своем письме дальше, я приводить не буду. Просто хотелось бы обратить внимание ваше на то, что и у лечебных трав есть противопоказания. Да, крапива – прекрасное антисептическое и противовоспалительное средство, но его действие на послеоперационные случаи не распространяется. Так что, прежде чем воспользоваться дарами природы во имя своего здоровья, изучите лучше их свойства.

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.