

# Марьин корень —

ЛЕКАРСТВО ОТ БЕССОНИЦЫ И СТРЕССА



Ольга БОЯРСКАЯ



КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ

Кладовые природы

Ольга Боярская

**Марьин корень – лекарство  
от бессонницы и стресса**

ИГ "Весь"

2018

**Боярская О.**

Марьин корень – лекарство от бессонницы и стресса /  
О. Боярская — ИГ "Весь", 2018 — (Кладовые природы)

ISBN 978-5-9573-3433-0

Марьин корень, или по-научному пион уклоняющийся – лекарство, которое лежит прямо под ногами: ведь пионы выращивают многие. Но лишь единицы знают о полезных свойствах этого растения. Например, о том, что настойка корней пиона уклоняющегося обладает замечательным успокаивающим эффектом и при этом не оказывает существенного воздействия на артериальное давление, дыхание, сердечный ритм. В медицине марьин корень применяют как седативное, обезболивающее и бактерицидное средство. Им лечат: бессонницу, неврастению, астму, эпилепсию, головные боли, вегетососудистую дистонию, желудочные колики, мастопатию... Какими еще лечебными свойствами обладает марьин корень, как его выращивать, заготавливать, делать из него отвары и настойки, как их применять – читайте на страницах книги Ольги Боярской.

ISBN 978-5-9573-3433-0

© Боярская О., 2018  
© ИГ "Весь", 2018

## Содержание

Вместо введения	5
Глава 1	7
Глава 2	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Ольга Боярская

## Марьин корень – лекарство от бессонницы и стресса

### Вместо введения

И вновь я с радостью приветствую читателей серии «Кладовые природы». На этот раз нашим главным героем станет пион уклоняющийся, или, как его называют в народе, марьин корень. Растению этому природа дала великую целительную силу, но все же оно – не панацея. Не верьте тому, кто скажет: пей настойку пиона, и другие лекарства тебе будут не нужны. Это неправда. Все лекарственные растения требуют осторожного и грамотного обращения. **В каком виде их принимать, как и, главное, для чего – вот что необходимо понять, прежде чем приступать к лечению любыми фитосредствами.** Надеюсь, что книжка, которую вы держите в руках, поможет вам хотя бы отчасти разобраться в этих вопросах, и вы уясните для себя, в каких случаях можно и даже нужно прибегнуть к препаратам, содержащим марьин корень, а когда делать этого не стоит.

Но мне бы совсем не хотелось, чтобы вы отнеслись к этой книге только как к сборнику практических советов. Боюсь, тех, кто ожидает найти здесь сотню-другую рецептов «на все случаи жизни», она разочарует. Так же, как в моей книге об омеле белой и софоре японской, мы будем говорить не только о лекарственных растениях, но и о том, как надобно человеку относиться к природе и к самому себе. Поверьте, тому, кто хочет быть по-настоящему здоровым, разобраться в этих порой непростых отношениях необходимо, иначе можно затратить массу усилий, перепробовать множество средств, годами сидеть на диете и совершенствовать тело всевозможными гимнастическими упражнениями и массажами, а в результате не добиться ровным счетом ничего.

Послушайте-ка одну печальную историю.

Я частенько гуляю с Ромочкой, моим маленьким племянником, возле церкви, и то и дело случается увидеть там одну и ту же сцену. К Божьему храму на всех парах подлетает автомобиль, оттуда выскакивает довольно молодой, хорошо одетый, но очень озабоченный чем-то мужчина и мчится внутрь. Минут через 15–20 он вновь появляется на пороге, но уже совсем с другим лицом – нет, не просветленным и возвышенным, а скорее удовлетворенным, словно человек выходит не из храма, а из бизнес-центра, где только что заключил выгодную сделку. Он проходит вальяжной походкой, приосанившись, садится в машину и уезжает так же стремительно, как приехал, – видать, торопится. Однажды, заметив, что я наблюдаю за странным «богомольцем», старушка – бабушка Ромкиного собрата по песочнице Вени – грустно сказала:

– Ну вот, Митя опять грехи сдал.

Поймав мой изумленный взгляд, она продолжила:

– Сосед это мой. У него бизнес какой-то темноватый, да характер не в меру крутой – вот и приходится каяться день через день. Да он там не просто свечки ставит, а исповедуется, пошепчется с батюшкой, да вроде и успокоится ненадолго. Конечно, неплохо, что бабушка, покойница, его с малых лет приучила в храм ходить, да толку-то? Он думает: рассказал батюшке о своих пакостях, так сразу и очистился? А если и так оно, то зачем же снова душу загаживать... Жаль, рос-то толковым, да видать время сейчас какое-то странное: все нахватать побольше норовят, по головам чужим лезут, за деньги изгрызть друг друга готовы... Как посмотрю на него, тяжело на сердце делается и за Веничку беспокойно, вдруг и он «не хуже других» когда-нибудь стать захочет. Вот так, доча.

Мне тоже стало грустно. Как же это может быть? Ведь смысл таинства исповеди не в том, чтобы просто «сдать грехи», как выразилась моя знакомая, а в том, чтобы, раскаявшись всей душой, испросить за них прощения и, вероятно, в чем-то измениться, переродиться духовно. Наверное, по-настоящему осознав греховность поступка, человек больше не совершит того же самого? А тут что получается: он раз за разом приходит к священнику, как к следователю прокуратуры, – с чистосердечным признанием, чтобы смягчить наказание Божьего суда, ежели когда предстать перед ним придется. В общем, на всякий случай приходит.

К чему я это рассказала? Конечно, не для того, чтобы посмеяться над Митей, да и не для того, чтобы его осудить, – нет у меня ни права такого, ни желания. Скорее, тут можно от души посочувствовать: взрослый человек и вроде уверенный в себе, знающий, чего хочет от жизни, да только нет у него под ногами настоящей опоры, и случись беда, – пойдут ли дела наперекосяк или болезнь тяжелая приключится, – не будет он знать, что делать, к кому обратиться за помощью. И ведь не один такой Митя на белом свете. Много сейчас людей, которые ищут выхода из сложных жизненных ситуаций, да не знают, в какую дверь постучаться, а если и найдут ее, то не знают, куда дальше идти, что делать и о чем попросить.

Так и со здоровьем: хочешь подлечиться, похудеть, помолодеть, «почиститься» – пожалуйста, средства оздоровительные и лечебные предлагаются на любой вкус и достаток, да только как бы не ошибиться с выбором. Что только ни становилось модным за последние 10–15 лет! И БАДы (биологически активные добавки), и диеты, и медицинские гороскопы, и экстрасенсы-массовики, и восточные единоборства, и шаманы, и... Нет, перечислить все дня не хватит. Сегодня вот в моде фитнес и лечение натуральными продуктами (в том числе травами). Не стану я долго язвить по поводу первого, хотя очень хочется, потому что человек, ежедневно пробегающий или проходящий «несколько километров» *по ленте тренажера*, дышащий полной грудью *хорошо кондиционированным воздухом* и загорающий *под ультрафиолетовой лампой*, рано или поздно становится похожим на некий синтетический продукт в красивой упаковке, так мало в нем остается естественного. (Ну вот, все-таки не удержалась!) Но давайте поскорее перейдем к нашим любимым травам.

## Глава 1

### Фитотерапия и лечение «народными средствами» – в чем разница?

Что окружающий нас мир – огромная Божья аптека, известно давно. И если какое-то растение не получило еще статуса лекарственного, это вовсе не означает, что у него нет никаких целебных свойств, – просто они еще не изучены.

Травы – древнейший источник лекарственного сырья, и опыт их применения в медицине насчитывает не одно тысячелетие. Но так уж сложилось, что человек в стремлении обуздать природу и доказать (кому вот только?), что он и есть вершина создания, дерзко отменил многие архаичные методы, придав их забвению на долгие годы. XX век ознаменовался расцветом химической промышленности. Это не только повлияло на развитие медицины, но также сказалось на качестве продуктов питания, во многом изменило быт (куда мы теперь без пластмассы!), и самым печальным образом отразилось на экологической обстановке.

Сегодня, пресытившись «химией», мы заново открываем для себя прелести жизни в гармонии с природой и учимся их ценить. Появился даже новый способ отдыха – экологический туризм. Возрос и интерес к медицинским направлениям, в основе которых лежит использование натуральных природных продуктов.

Одно из таких направлений – **фитотерапия**. Это вполне научная, официальная отрасль медицины, занимающаяся изучением свойств лекарственных растений и практикующая их применение в лечении различных заболеваний. Существует фитотерапия многие века. И еще не так давно, всего лет 200 назад, именно она являлась основой научной фармакопеи. Каждый образованный врач обязан был знать порядка двух сотен лекарственных растений и механизмы их воздействия на болезнь. И несмотря на то, что интерес научной медицины к лечению травами на долгое время ослабел, фитотерапия не утратила своего официального статуса.

А есть ли разница между фитотерапией и траволечением, применяющимся в так называемой народной медицине? Да. И она довольно существенная. В фитотерапии используются только те растения, которые достаточно хорошо изучены, подробно описаны и **разрешены** к применению в официальной медицине. Так, российская фармакопея на сегодняшний день содержит всего около сотни «твердо» разрешенных растений и несколько десятков трав, на которые есть временные фармстатьи. Согласитесь, это совсем немного. В свою очередь, народные целители используют все богатство растительного мира, независимо от того, хорошо ли изучены входящие в состав той или иной травки вещества и механизмы их воздействия на организм. По подсчетам специалистов, в народной медицине только **активно** используется порядка 1,5–2 тысяч растений и до 6 тысяч упоминается в различных рецептах.

Правда, ни один травник не использует в своей практике больше 200–300 растений, и этому есть простое объяснение. Во-первых, народные целители чаще всего пользуются теми растениями, которые распространены в месте их проживания. Во-вторых, человеку легче «найти общий язык» с ограниченным кругом растений, с теми, с которыми приходится иметь дело чаще всего.

Но есть и другое отличие народного травничества от официальной медицины. Лечение у народного целителя почти всегда окутано некоей завесой тайны, колдовства, а также носит некоторый оттенок психотерапии. Оно может сопровождаться разговорами о жизни, чтением молитв, духовными наставлениями. И это вовсе не признак шарлатанства. Часто для успешного лечения, особенно если речь идет о тяжелом недуге, необходимо воздействовать в первую очередь на душевное состояние больного. Исходя из собственного опыта лечения у «нетрадиционалов», я могу уверенно сказать, что настоящий мастер, будь то знахарь или экстрасенс,

лечит в первую очередь словом. Да и для дипломированного доктора это умение очень важно. Как правило, у врача, не равнодушного к больному, умеющего выслушать больного и найти для него нужные слова, пациенты выздоравливают быстрее, чем у его не умеющих слушать и неразговорчивых коллег.

В народной медицине широко используются растения, признанные ядовитыми и потому требующие очень осторожного обращения. Конечно, при передозировке отравиться можно чем угодно, даже такими «безобидными» травками, как шалфей или валериана. Кстати, совсем недавно из обычного телевизионного детектива я к величайшему изумлению узнала, что в Англии валериану воспринимают как экзотическое и очень опасное ядовитое растение, и используют его в медицинских целях только немногие знахари. А буквально через месяц гостивший у нас израильский родственник увозил с собой на «историческую родину» несколько упаковок валериановых капель – гостинiec для какого-то нервного приятеля. Нет, оказывается, в Израиле валерианы. (Это маленькое дополнение к вопросу о месте растений в государственных фармакопеях.)

Растения, обладающие выраженными токсическими свойствами, используются и в официальной медицине, но их чаще всего подвергают специальной обработке – извлекают необходимые для приготовления лекарств вещества. Полученные таким образом препараты используются строго по показаниям и только в соответствии с определенными правилами. Например, из софоры толстоплодной производят пахикарпин, который применяется в акушерской практике для стимуляции родов, из омелы белой в Швейцарии и Германии вырабатывают противораковые препараты, которые используются в онкологических клиниках для лечения безнадежных больных, и т. д.

Не могу не обратить вашего внимания на то, что многие растения, вдруг ставшие в последнее время «модными», относятся как раз к ядовитым и не должны употребляться бесконтрольно. Таковы аконит (борец джунгарский и байкальский), болиголов пятнистый (дудник), морозник – и не только они. Представьте себе, все чаще и чаще мне на глаза попадают публикации о целебных свойствах мухомора.

К сожалению, к «народным» рецептам обычно не прилагается перечень противопоказаний и возможных побочных эффектов. Поэтому всякий из нас, решившись самостоятельно воспользоваться старинным средством, действует на свой страх и риск. Первая опасность – просчитаться с дозировкой в большую сторону или превысить положенную концентрацию действующих веществ в растворе. В этом случае возможно тяжелое отравление. **Поэтому готовить настои, настойки и отвары из лекарственных растений нужно, строго придерживаясь рецептуры. Не думайте, что средство подействует быстрее и лучше, если «замесить его погуще».**

Отдельно хочу предупредить всех, у кого имеется склонность к аллергическим реакциям: если в составе фитопрепарата присутствует растение, вам не известное или вызывающее у вас признаки аллергии, лучше откажитесь от применения этого средства.

### **Будьте разумны и осмотрительны!**

Не занимайтесь самолечением лекарственными растениями, если есть возможность обратиться за помощью к специалисту. Советуйтесь с лечащим врачом или целителем! Обсуждайте с ним все «за» и «против» применения тех или иных трав. Рассказывайте ему обо всех изменениях самочувствия после приема «народного» средства или официально разрешенного фитопрепарата.

Чаще всего лечение травами используют при хронических, то есть бесконечно долго текущих болезнях. Поэтому и курсы приема таких препаратов обычно назначаются на длительное время. И здесь исключительно важно строго придерживаться предложенной схемы лечения. Например, сказано в рецепте: «30 дней принимать, 10 дней перерыв, 30 дней принимать и



т. д.», – извольте следить за тем, чтобы так оно и было. (Подобные схемы вы найдете и в этой книге.) **И помните: если вам назначен длительный курс лечения, его нельзя прерывать на полпути, если для этого нет веских оснований.** Не ждите, что травы подействуют моментально. Наберитесь терпения. Иногда ощутимого эффекта приходится ждать не один месяц, но это вовсе не означает, что лечение не приносит пользы. Болезнь никогда не отступает просто так, и даже когда она уже сдаст свои позиции, организму потребуется немало времени, чтобы компенсировать понесенные потери и восстановить нарушенные функции.

**Еще два важных замечания!**

Не следует одновременно принимать травяные сборы и медикаментозные средства; между приемом этих лекарственных форм необходимо выдерживать интервал не менее 1 часа.

Ни в коем случае нельзя самостоятельно отменять назначенные лечащим врачом препараты, особенно если вы принимаете гормоны, инсулин и другие, отмена которых может быть опасна для здоровья.

## **Глава 2**

### **Знакомьтесь: пион уклоняющийся**

Ну что ж, кажется, самое время познакомиться поближе с нашим главным героем – пионом уклоняющимся, или марьиным корнем. Сразу замечу, что это растение уже давно получило официальное признание, а приготовленная из него настойка выставлена в каждой аптеке на одной витрине с прочими успокоительными средствами. Так что же побуждает нас углубиться в изучение его лекарственных свойств, если они и без того широко известны? Оказывается, не все. Но давайте обо всем по порядку.

## **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.