

ТРАВНИК

АНТОНИНА МОРОЗОВА

КРЫМСКИЙ
ТРАВНИК



Антонина Николаевна Морозова

Крымский травник

Серия «Травник (Научная книга)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42037102

Крымский травник:

Аннотация

Автор травников Антонина Николаевна Морозова – фитотерапевт с 30-летним стажем, кандидат биологических наук, специалист по травам и дикорастущим растениям. Антонина Николаевна происходит из семьи потомственных травников, и это позволяет ей совмещать в своей практике достижения современной науки с древними целительскими традициями. Климат Крымского полуострова уникален. Среди растений этого региона насчитывают более тысячи различных трав, многие из которых являются лечебными. В этой книге мы расскажем о травах, которые произрастают как в горных районах полуострова, так и в степных, о том как крымские растения используются в медицине, косметологии, ароматерапии, кулинарии и ландшафтном дизайне

Содержание

Введение	4
Горная лаванда	7
Применение в медицине	10
Применение в косметологии, дерматологии	16
Применение в кулинарии	19
Применение в ландшафтном дизайне	22
Интересные факты	23
Стевия (медовая трава)	24
Применение в медицине	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Антонина Николаевна Морозова Крымский травник

Введение

Полуостров Крым – удивительная местность: здесь есть горы и степи, виноградники и моря... Он по праву считается здравницей нашей страны. Кто-то может спросить, а почему именно Крым, а не оздоровительные учреждения какого-либо другого курорта? В первую очередь, в Крыму огромное разнообразие микроклиматов и ландшафтов, которые в разной степени полезны для правильного восстановления определенных функций в организме. Эта особенность дает возможность разграничить крымское побережье на отдельные оздоровительные, курортные зоны. К примеру, на Западном побережье Крыма лечат и занимаются профилактикой заболеваний дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а вот на южном побережье – исцеляют сердечно-сосудистую систему и т. д. В общем, получается комплексное оздоровление.

К самым распространенным видам оздоровительных процедур относятся: климатотерапия, бальнеотерапия, талассо-

терапия, термальные курорты, грязелечение... И даже если вы не страдаете серьезными заболеваниями, природа, воздух и море Крыма окажут благоприятный эффект на весь организм в целом.

Чем не рай на земле? Но особенную славу этой земле принесли травы. О них можно говорить часами – травы Крыма достойны этого.

Уникальный климат полуострова создает прекрасные условия для произрастания многочисленных лекарственных растений. Крым занимает пограничное положение между двумя географическими поясами: умеренным и субтропическим. На мягкий и сухой в целом климат большое влияние оказывают моря – Черное и Азовское. На основной части территории он умеренный континентальный, с жарким сухим летом и прохладной влажной зимой, более мягкий на равнинной части и более влажный в горах. Непосредственно на побережье климат близок к средиземноморскому. Впрочем, в разных частях полуострова он имеет свои особенности. В целом же здесь много тепла и света.

В Крыму произрастает более тысячи различных трав, многие из которых являются лечебными. И сегодня, в пору широкого распространения фармацевтических препаратов и огромных достижений в области медицины, мы то и дело обращаемся к травяным чаям и ягодным сборам, различным настойкам и эфирным маслам как к природным, натуральным лекарствам, не содержащим примесей и не грозящим

серьезными побочными эффектами.

В этой книге мы рассмотрим лечебные травы, которые произрастают как в горных районах полуострова, так и в степных. Где только не используют эти травы: в медицине для лечения различных заболеваний, в косметологии, ароматерапии и даже для составления различных коктейлей в популярных нынче фитобарах. Все они хорошо знакомы нам и часто бывают на слуху. Но от себя добавим, что любое средство, употребляемое в качестве лекарства, прежде нужно обсудить с лечащим врачом.

Горная лаванда

Это растение с мелодичным названием известно всем, и не только благодаря популярной когда-то песне. Лавандовый аромат успокаивает, расслабляет, кроме того, он входит в состав множества парфюмерных композиций.

Совсем не обязательно отправляться во Францию, чтобы полюбоваться сиреневым морем цветущей лаванды. Поля Крыма вдохновляют своей красотой не только фотографов, но и случайных туристов. Цветущая лаванда – это фантастическое, сказочное зрелище и необыкновенный аромат!

Как декоративная культура лаванда впервые появилась на полуострове Крым примерно в 1813 году. В Никитском ботаническом саду занимались ее выращиванием, разведением и выведением новых сортов. Лаванду стали выращивать для получения масла в промышленных масштабах.

Эфирное масло лаванды используют в парфюмерии, медицине, косметологии, ароматерапии. Красивые веточки растения очень любят флористы, а ландшафтные дизайнеры создают с ней настоящие шедевры.



Горная лаванда

Лаванда относится к роду лавандовых из семейства яснотковых. Существует около 30 видов растения. Это невысокий кустик около 60 см в высоту с голубыми, сиреневыми, розовыми или фиолетовыми цветами, собранными в колосок. Стебли, ветви и листья лаванды покрыты мягкими серо-голубыми волосками, и на ощупь похожи на войлок.

В международной классификации выделяют две группы растений. Это английская и французская (испанская) лаванда. В Крыму большое распространение получил первый вид, лаванда английская. Его сорта *Munstead*, *Hidcote Giant*, *Alba*, *Ellegance Sky* устойчивы к холоду и не замерзают в климате средней полосы. Ее еще называют лаванда узколистная, настоящая, лекарственная. Лаванда французская в основном используется как горшечная культура. Она теплолюбива и замерзает зимой.

Начало цветения лаванды зависит от погоды и сорта растения. Как правило, это начало июня. В конце месяца ее уже собирают. Считается, что лаванда готова к сбору урожая, когда колосок отцвел на 0,5, а то и на 0,75 и большая часть цветков завяла. В этот период в ней содержится наибольшее количество эфирного масла.

Применение в медицине

Лаванда обладает и лекарственными свойствами, которые известны с давних времен. Ее использовали в качестве антибактериального средства, добавляли в воду для питья и промывания ран. Сейчас лаванда применяется в комплексной терапии для лечения многих заболеваний как в народной, так и в традиционной медицине.

Как и все травы, лаванду заготавливают в сухую погоду. Некоторые садоводы, увлеченные выращиванием этой ароматной травы на своих участках, рекомендуют собирать цветки в ночь на Ивана Купалу. Есть поверье, что собранная в эту ночь лаванда сохраняет свои магические свойства и аромат на долгое время.

В химический состав растения входят дубильные вещества, смолы, флавоноиды, горечи и растительные кислоты.

Лаванда обладает следующими лечебными свойствами: бактерицидным, успокоительным, мочегонным, желчегонным, обезболивающим, стимулирующим, глистогонным, антисептическим и противоревматическим.

При нервных расстройствах и нарушениях сна

Лавандовый чай

Ингредиенты

Цветки лаванды (сухие) – 2 ч. л., вода – 250 мл.

Способ приготовления

Цветки лаванды залейте 250 мл кипятка. Заваривайте 10 минут, процедите.

Применение

Пить теплым, небольшими глотками. В напиток можно добавить мед.

Лавандовый чай рекомендовано употреблять 1 раз в день перед сном для лечения и профилактики нервных расстройств, нарушений сна, депрессий.

Этот ароматный напиток способствует улучшению самочувствия при воспалениях органов дыхания, простудных и вирусных заболеваниях.

Настой

Ингредиенты

Цветки лаванды (сухие) – 3 ч. л., корни валерианы (сухие) – 1 ч. л., вода – 400 мл.

Способ приготовления

Цветки лаванды и измельченные корни валерианы залейте 400 мл кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите.

Применение

Принимайте по 0,25 стакана средства 4 раза в сутки.

Настой помогает от мигрени, успокаивает нервную систему и оказывает седативное действие.

При нарушениях работы пищеварительной системы

Отвар из цветков лаванды

Ингредиенты

Цветки лаванды (сухие) – 3 ч. л., вода – 400 мл.

Способ приготовления

Цветки лаванды залейте 400 мл кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите.

Применение

Принимайте по 0,25 стакана 4 раза в день.

Настой на воде применяется при нарушениях работы кишечника и желудка, обладает выраженным желчегонным и мочегонным действием.

При болезнях дыхательной системы

Эфирное масло лаванды используют в ингаляциях при бронхите, сильном кашле. На процедуру достаточно 2–3 капли.

Также эфирное масло лаванды помогает при остром рините (насморке).

Раствор для промывания носовых пазух

Ингредиенты

Мед – 0,25 ч. л., эфирное масло лаванды – 1 капля, вода – 1 ст. л.

Способ приготовления

Возьмите мед, 1 каплю эфирного масла лаванды и 1 ст. л. кипяченой воды. Тщательно размешайте.

Применение

Промывайте этим раствором носовые пазухи 2 раза в день.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Масло лаванды или настойка на спирте при растирании благотворно влияют на суставы при подагре и ревматических болях.

Масло лаванды, приготовленное в домашних условиях

Лавандовое масло – это масляная вытяжка из сухой или свежей травы. Лучше в качестве основы брать оливковое масло.

Ингредиенты

Цветки лаванды – 1 часть, оливковое масло – 5 частей.

Способ приготовления

Возьмите измельченные цветки лаванды, залейте маслом. Настаивайте в темном месте не менее 1 месяца. Процедите.

Применение

Использовать в качестве растирки при суставных, мышечных болях. Это хорошее болеутоляющее средство. Для усиления эффекта его рекомендуют смешивать со спиртом.

Настойка на спирте

Ингредиенты

Цветки лаванды – 1 часть, спирт 40 % – 5 частей.

Способ приготовления

Цветки лаванды залейте спиртом. Настаивайте 1 неделю в темном месте. Процедите.

Применение

Используйте при суставных и мышечных болях. Растирайте болезненные участки, пока не почувствуете тепло.

Ванна при артрите

Ингредиенты

Цветки лаванды (сухие) – 6 ст. л., вода – 1 л.

Способ приготовления

Цветки лаванды залейте водой, доведите до кипения и кипятите в течение 20 минут. Процедите.

Применение

Полученный отвар добавьте в ванну.

Противопоказания

- ✧ Беременность.
- ✧ Послеоперационный период.
- ✧ Индивидуальная непереносимость.
- ✧ Аллергические реакции.

Нельзя принимать лаванду совместно с препаратами, содержащими железо или йод.

Применение в косметологии, дерматологии

Лаванду часто используют для ароматизации косметики, в парфюмерии. Экстракт травы добавляют в мыло, шампуни, кремы, тоники, лосьоны, маски, гели, духи, туалетную воду, дезодоранты. Эфирное лавандовое масло применяют и самостоятельно для обогащения шампуней, кремов, тоников, масок для лица.

Масло от сухой экземы

Ингредиенты

Цветки лаванды – 25 г, оливковое масло – 0,5 л.

Способ приготовления

Цветки лаванды залейте маслом и поставьте на 2 часа на водяную баню, затем снимите средство с плиты и оставьте настаиваться на 12 часов.

Готовое масло процедите через сито.

Применение

Используйте в качестве мази. Наносите на пораженные участки тела 2 раза в день.

Курс лечения – 4–6 недель.

Маска от прыщей

Ингредиенты

Эфирное масло лаванды – 3 капли, эфирное масло чайного дерева – 2 капли, яичный желток – 1 шт.

Способ приготовления

Взбейте желток, добавьте к нему масла.

Применение

Нанесите полученную смесь на кожу на 10 минут.

Смывать маску рекомендуется влажным ватным диском.

Масло лаванды можно наносить точечно прямо на пораженные участки кожи для снятия воспаления, или добавить его в любимый крем. Это следует делать осторожно, чтобы исключить вероятность передозировки и аллергической реакции.

Тоник из лаванды

Ингредиенты

Цветки лаванды – 1 ст. л., вода – 200 мл.

Способ приготовления

Цветки лаванды заварите стаканом кипятка. Дайте настояться 20 минут, остудите, процедите и тоник готов.

Применение

Протирайте лицо и шею 1–2 раза в день. Храните в холодильнике.

Маска смягчающая для сухой кожи

Ингредиенты

Настой лаванды (см. рецепт выше) 2–3 ст. л., крахмал кар-

тофельный – 1 ст. л.

Способ приготовления

Настой из лаванды и картофельный крахмал смешайте до получения однородной массы.

Применение

Нанесите на кожу на 10 минут.

Через указанное время смойте маску теплой водой.

Применение в кулинарии

Лаванда популярна и в кулинарии. Ее любят итальянцы, испанцы, французы. Сухую траву используют как приправу для приготовления супов и салатов, соусов, рыбных блюд, при копчении мяса. Часто ее сочетают с шалфеем, укропом и чабером.

Можно использовать в кулинарии и лавандовое масло, но в небольшом объеме.

Попробуйте добавлять лаванду в ваши блюда, и они приобретут особый изысканный аромат, будь то овощи на пару, печенье или куриные грудки.

Лавандовая соль

Ингредиенты

Цветки лаванды (сухие) – 1 ч. л., морская соль – 0,5 чашки.

Способ приготовления

В ступке хорошенько перетрите лаванду и добавьте к ней соль. Переложите в герметичный контейнер и храните в сухом прохладном месте.

Применение

Используйте эту смесь для маринада мяса, курицы, утки, а также для рыбного филе. Натрите ею кусок мяса, положите в герметичный контейнер и поставьте в холодильник на 3–4

часа перед тем, как его запечь.

Соус с лавандой

Ингредиенты

Цветки лаванды (сухие) – 2 ч. л., морская соль – 2 ч. л., масло оливковое – 2 ч. л., чеснок – 2 зубчика, розмарин – несколько веточек.

Способ приготовления

Измельчите с помощью блендера лаванду с солью. Переложите в ступку и разотрите с маслом и мелко порубленной зеленью розмарина. Добавьте измельченный чеснок и снова разотрите.

Применение

Это очень полезная и ароматная приправа, особенно в летний сезон грилей. Просто натрите ею мясо перед тем, как его варить, запекать или коптить.

Горячий белый шоколад с ароматом лаванды

Ингредиенты

Шоколад белый – 200 г, сливки (33–35 %) – 250 мл, стружка кокосовая – 2 ст. л., лаванда (сухие цветки) – 0,5 ч. л., крахмал кукурузный – 1 ч. л., молоко (холодное) – 2 ст. л.

Способ приготовления

Налейте в сотейник сливки, добавьте лаванду, кокосовую стружку. Доведите до кипения, снимите с огня. Оставьте на 10–15 минут, чтобы лаванда и кокос успели отдать свой аро-

мат. Процедите через сито.

Затем добавьте поломанный шоколад, поставьте сотейник на огонь, помешивайте силиконовой лопаточкой до полного растворения шоколада. Проварите 1–2 минуты.

Кукурузный крахмал разведите в холодном молоке и добавьте к сливочно-шоколадной смеси. Варите, постоянно помешивая, пару минут.

Разлейте горячий напиток по бокалам и тут же подавайте.

Лавандовый лимонад

Ингредиенты

Лаванда (сушеная) – 1 ч. л., сахар – 5 ст. л., вода газированная – 750 мл, вода (очищенная, для заваривания лаванды) – 300 мл, лайм (или сок одного лимона и один лайм) – 2 шт.

Способ приготовления

Сухие цветки лаванды заварите 300 мл кипятка. Добавьте сахар, дайте остыть до комнатной температуры и тщательно процедите. Добавьте сок одного лайма или лимона.

В кувшин или любой другой сосуд для подачи всыпьте на треть объема лед. Добавьте нарезанный ломтиками лайм. Влейте отвар лаванды и добавьте газированную воду. Размешайте.

Применение в ландшафтном дизайне

Лаванда отлично смотрится в самых разнообразных композициях, она очень оживляет участок своими нежными лилово-фиолетовыми соцветиями.

В основном ее выращивают как однолетник, поскольку растение любит тепло и солнце и не всегда переживает суровую зиму.

Как правило, ландшафтные дизайнеры используют лаванду на альпийских горках, высаживают ее вдоль садовых дорожек, на склонах небольших холмов и даже в качестве живой изгороди. Эта ароматная красавица украсит практически любую клумбу, а в сочетании с розами создаст идеальную гармонию цвета.

Интересные факты

✧ Название цветка «лаванда» произошло от латинского слова «мыть». Издавна народы разных стран применяли лаванду во время принятия ванн и стирки одежды.

✧ В дикой природе она растет в странах Африки, Австралии, Европе, Индии. Культурные виды растения выращиваются в многочисленных садах мира. Огромные плантации лаванды живут около 25 лет.

✧ Масло и цветки лаванды обладают сильным ароматом, поэтому их использовали с древних времен в виде благовоний. Гробница Тутанхамона открыла миру лаванду, запах которой сохранялся три тысячи лет.

✧ Королева английская Елизавета I пила лавандовый чай в качестве лекарства от мигрени и любила добавлять лаванду в мясные блюда.

✧ Существует древняя легенда об этом растении: Иисус подарил лаванду Адаму и Еве после изгнания их из рая, чтобы облегчить им сложности жизненного пути.

Стевия (медовая трава)

Стевия – уникальная лекарственная трава, потому что на сегодняшний день это единственный натуральный заменитель сахара. Она слаще сахара в 30 раз, всего пара листиков способна подсластить большую чашку чая. Кроме того, стевия обладает лекарственными свойствами, и в последнее время стала очень популярна как в народной медицине, так и у тех, кто следит за своим питанием и весом.

Это травянистое многолетнее растение, неприметное с виду, принадлежит к семейству сложноцветных и является родственником ромашки. Стевия – довольно высокое растение (60–80 см) с яркими зелеными листьями, имеющими форму ланцета. Белые или кремовые цветы зачастую скрыты рядами листьев и не бросаются в глаза. В природе она растет в предгорьях, где нет повышенной влажности и достаточно света.

Популярность стевии растет, и многие любители этого сладкого растения принаровились выращивать его самостоятельно.

Если вы хотите вырастить стевию на подоконнике, то поставьте горшок на самое светлое место. Следите, чтобы на растение не попали прямые солнечные лучи. Регулярно опрыскивайте, так как при пониженном уровне влажности воздуха замедляется рост. Но и не переувлажняйте почву,

чтобы корни не погибли.

На приусадебном участке стевию высаживают в солнечном месте, отдельно от низкорослых солнцелюбивых культур, так как, вырастая до полутора метров, она будет создавать тень. На зиму ее необходимо выкапывать – кустарник неустойчив к низким температурам. Хранить растение в зимний период нужно в прохладном и сухом месте.

Собирают листья стевии с травянистых молодых побегов во время созревания бутонов. В этот период они наиболее сладкие и полезные. Нижние листья немного горькие на вкус, их не используют, а наоборот, периодически обрывают, чтобы не вбирали в себя сахар.

Если лето жаркое и долгое, кустарник цветет два раза, и урожай листьев можно собрать дважды. При сборе важно не повредить листья. Сушат их, аккуратно и равномерно разложив на хлопчатобумажной ткани.

Применение в медицине

Стевия обладает многими полезными и лечебными свойствами. Вот самые важные из них:

- ✧ нормализует обмен веществ и выводит токсины;
- ✧ очищает сосуды от холестерина, нормализует артериальное давление, снижает сахар в крови;
- ✧ обладает мочегонным действием, выводит лишнюю жидкость, избавляет от отеков;
- ✧ помогает справиться с усталостью и головокружением, укрепляет иммунитет;
- ✧ при использовании вместо сахара значительно снижает калорийность питания, т. е. способствует похудению (всего 18 ккал на 100 г по сравнению с сахаром – 387 ккал на 100 г). Омолаживает и делает упругой кожу.

В состав стевии входит цинк, железо, фосфор, магний и кальций. Также она содержит витамины группы А, В, калий, аминокислоты, каротин, пектин, аскорбиновую кислоту и эфирные масла.

Для нормализации веса

Чай для похудения № 1

Ингредиенты

Сухие листья стевии – 1 ч. л., вода – 200 мл. Можно доба-

вить листики мяты, Melissa, смородины. Они придадут чаю особый аромат.

Способ приготовления

Залейте сухие листья стевии 200 мл кипятка. Настаивайте 10 минут.

Применение

Пейте 2–3 раза в день вместо обычного чая.

Если вам не нравится своеобразный травяной привкус, добавьте дольку лимона или замените листья стевии на аптечное порошкообразное средство или таблетки с ее экстрактом.

Чай для похудения № 2

Ингредиенты

Зеленый чай – 200 мл, сухие листья стевии – 1 ч. л.

Способ приготовления

Добавьте листья стевии в зеленый чай при заваривании. Кстати, при добавлении в прохладные напитки стевия придает им еще большую сладость. Поэтому при желании ей можно подслащивать охлажденный чай.

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.