

# ТРАВНИК

АНТОНИНА Морозова

## УРАЛЬСКИЙ ТРАВНИК



# **Антонина Николаевна Морозова**

## **Уральский травник**

### **Серия «Травник (Научная книга)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42038148](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42038148)*

*Уральский травник:*

### **Аннотация**

Автор книги 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. Уральская земля щедра не только месторождениями драгоценных камней и металлов. На Урале растет великое множество растений, многие из которых применяются в народной и официальной медицине. Наша книга расскажет о том, что это за травы, и в каких областях жизни они могут быть полезны.

# Содержание

Введение	4
Багульник болотный	6
Костяника каменистая	18
Клюква болотная	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Антонина Николаевна Морозова**

## **Уральский травник**

### **Введение**

Урал является условной границей между Европой и Азией, окаймляющей Западно-Сибирскую равнину. Основная часть территории Урала – Уральская горная система, протянувшаяся на 2000 км. Его условно делят на несколько зон – Полярный, Приполярный, Северный, Средний и Южный. У каждой из этих зон имеются свои природные особенности. Различия природы и климата заметны и в пределах одной зоны – например, на западном склоне Уральских гор выпадает больше осадков, чем на восточном склоне.

Существует башкирская легенда о великане, который носил на себе огромный пояс с карманами, полными несметных сокровищ. Однажды он растянул этот пояс на земле, и пояс лег почти через всю землю, от Карского моря на севере до Каспийского моря на юге. Так и образовался величественный Уральский хребет, богатый на природные сокровища – золото, платину, медь, железо и множество драгоценных камней.

Флора Уральских гор представлена хвойными, березовыми и осиновыми лесами, в которых растет много разнообразных ягод и грибов. На Урале можно встретить реликтовые растения (ледниковые и послеледниковые) и эндемичные – обитающие на ограниченном ареале.

# Багульник болотный

Багульник болотный – вечнозеленый ядовитый кустарник из семейства вересковых. В народе его называют бахунном, багунником, бугуном, головоломом, болотным болиголовом, сонной одурью, розмарином лесным, клоповой травой и многими другими именами. Заросли багульника болотного становятся опасны для человека во время цветения – в этот период багульник выделяет в воздух высокотоксичные вещества, отравляющие человеческий организм. Его запах вызывает тошноту, головокружение и головную боль. При применении этого растения в лечебных целях надо быть крайне осторожным.

Багульник болотный растет в лесной и тундровых зонах, в лесном поясе гор, в заболоченных хвойных лесах, на моховых болотах, часто образует густые заросли. Он приспособлен к жизни на очень бедных, кислых, сильно увлажненных почвах. Обитает в основном на севере Европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке.

## *Описание*

Багульник болотный – вечнозеленое кустарниковое рас-

тение с поверхностной корневой системой. Почти вертикальные надземные побеги многочисленны и могут достигать в высоту 125 см. Молодые побеги густо опушены рыжими волосками. Листья короткочерешковые, очередные, зимующие, кожистые, линейно-продолговатые, с завернутыми вниз краями, достигающие в длину 1,5–4,5 см. С верхней стороны листья темно-зеленого цвета и блестящие, с нижней – покрыты рыжим пушком. Цветки белого цвета, правильные, пятичленные, диаметром примерно 1 см, с 10 тычинками, на длинных железистых опушенных цветоножках, собраны в щитковидные соцветия по 16–25 цветков. Плод – пятигнездная многосеменная железисто-опушенная коробочка, темная, продолговато-овальная, в длину 3–8 мм.



*Багульник болотный*



## *О сборе и сушке*

Багульник болотный цветет в мае-июле, плодоносит в июле-августе.

В качестве лекарственного сырья используются облиственные неодревесневшие побеги текущего года длиной до 10 см, собранные в августе-сентябре, во время созревания плодов. Они обрываются вручную или срезаются с помощью секатора.

Собранные побеги сушатся на чердаке или под навесом в тени, помещение должно хорошо вентилироваться. Сырье расстилается тонким (5–7 см) слоем на ткани или бумаге, и регулярно переворачивается. Также можно сушить сырье в специальных сушилках при температуре 30–40 °С. Все работы необходимо проводить в респираторах или марлевых повязках не более 2–3 часов в день, соблюдая осторожность.

Готовое лекарственное сырье хранится отдельно от других растений в картонных коробках или бумажных пакетах в сухом помещении. Максимальный срок хранения – 2 года.

## *Применение в медицине*

Во всех частях багульника болотного, особенно в корнях, содержатся ядовитые эфирные масла, а также гликозиды,

андромедотоксин, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества, фитонциды, витамин С, микро-и макроэлементы.

Лекарственные свойства багульника используются в народной медицине для лечения коклюша, золотухи, ринита, дизентерии, малярии, чесотки, мокнущей экземы. Его листья помогают при простуде, бронхиальной астме, стенокардии, туберкулезе легких, подагре и дерматомикозах. Средства на основе багульника обладают мочегонным, тонизирующим и глистогонным действиями. Спиртовой настой цветков пьют при туберкулезе и удушье, а также втирают при ревматизме. Настой травы используют в качестве потогонного средства при простуде, бронхите, бронхиальной астме, кашле, туберкулезе.

Лечение с помощью средств на основе багульника болотного должно быть согласовано с врачом, так как растение может нанести большой вред организму, и ни в коем случае нельзя превышать его дозировку.

## **Настой при простудных заболеваниях**

*Ингредиенты:* 1 ч. л. сухой травы багульника болотного, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите траву багульника болотного, залейте кипятком, дайте настояться 30 минут, затем процедите.

*Применение:* принимайте внутрь по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

## **Настой при ранах, обморожениях, укусах насекомых и экземе**

*Ингредиенты:* 2 ст. л. листьев багульника болотного, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите листья багульника, залейте кипятком и дайте настояться 45 минут, затем процедите и доведите объем настоя до 500 мл кипяченой водой.

*Применение:* втирайте в больные места.

## **Настой при артритах, артрозах, подагре и радикулите**

*Ингредиенты:* 12 г травы багульника болотного, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите траву багульника, залейте кипятком и дайте настояться 20 минут.

*Применение:* втирайте в суставы.

## **Масло багульника вместо капель в нос**

*Ингредиенты:* 1 ст. л. цветков багульника болотного, 100 мл растительного масла (оливкового или подсолнечного).

*Способ приготовления:* залейте цветки багульника растительным маслом, дайте настояться в темном месте 21 день, затем процедите и перелейте в темную посуду.

*Применение:* закапывайте в нос по 1–2 капли 2–3 раза в день при остром и хроническом рините или синусите.

## **Масло багульника при радикулите, артрите или деформирующем артрозе**

*Ингредиенты:* 1 ст. л. цветков багульника болотного, 100 мл растительного масла (оливкового или подсолнечного).

*Способ приготовления:* залейте цветки багульника растительным маслом, доведите до кипения и дайте прокипеть 1 минуту на медленном огне, затем снимите с огня и дайте настояться 1 сутки.

*Применение:* втирайте масло в поясницу или суставы.

## **Масло багульника при угревой сыпи, экземе и лишае**

*Ингредиенты:* 2 ст. л. сухой травы багульника болотного, 5 ст. л. подсолнечного масла.

*Способ приготовления:* измельчите траву багульника, залейте подсолнечным маслом, затем накройте и дайте настояться в теплом месте 12 часов.

*Применение:* используйте наружно.

## **Чай при непродуктивном кашле и одышке**

*Ингредиенты:* 1 ст. л. сухой травы багульника болотного, 1 ч. л. листьев крапивы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте их кипятком и дайте насто-

яться 15 минут.

*Применение:* пейте по половине стакана 3 раза в день курсом от 2 до 4 недель.

## **Мазь при артритах, артрозах и радикулите**

*Ингредиенты:* 200 г внутреннего свиного жира, 25 г листьев багульника болотного.

*Способ приготовления:* положите свиной жир в глиняный горшок, добавьте измельченные листья багульника, накройте крышкой и томите в духовке при 100 °С 2 часа. Затем немного остудите, процедите и перелейте мазь в емкость с крышкой и широким горлом.

*Применение:* используйте наружно для облегчения боли при артритах, артрозах и радикулите, а также при невралгиях и миозите. Храните мазь в холодильнике.

## **Мазь при чесотке**

*Ингредиенты:* 500 г свиного жира, 1 ст. л. листьев багульника болотного, 1 ст. л. корня чемерицы.

*Способ приготовления:* измельчите растительные ингредиенты, перемешайте их со свиным жиром в жаропрочной емкости и поставьте емкость в духовку с минимальным огнем на 12 часов. Затем процедите и перелейте в стеклянную емкость.

*Применение:* смазывайте мазью пораженные места 3 раза в день.

## **Спиртовая настойка при подагре, ревматизме, артритах, экземе, бронхитах и бронхиальной астме**

*Ингредиенты:* 1 ст. л. травы багульника болотного, 5 ст. л. спирта или водки.

*Способ приготовления:* измельчите траву багульника, залейте спиртом и дайте настояться в теплом темном месте 1 сутки.

*Применение:* используйте для растирания суставов или спины.

## **Отвар для лечения органов дыхательной, сердечно-сосудистой и мочеполовой систем**

*Ингредиенты:* 1 ч. л. листьев багульника болотного, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите листья багульника, залейте водой, проварите на водяной бане 15 минут и дайте настояться 45 минут. Затем процедите отвар.

*Применение:* пейте отвар по половине стакана 3 раза в день курсом 1–2 месяца.

## **Отхаркивающий травяной сбор**

*Ингредиенты:* 1 ст. л. листьев багульника болотного, 2 ст. л. корня алтея лекарственного, 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите и перемешайте расти-

тельные ингредиенты, возьмите 2 ч. л. растительной смеси, залейте кипятком, дайте настояться 20 минут и процедите.

*Применение:* пейте по половине стакана 3–4 раза в день в качестве отхаркивающего средства.

### **Травяной сбор при кашле, простуде, бронхиальной астме и ревматизме**

*Ингредиенты:* 25 г травы багульника болотного, 15 г крапивы жгучей, 1 л воды.

*Способ приготовления:* измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте кипятком и дайте настояться 10–15 минут.

*Применение:* пейте по половине стакана 5–6 раз в день при вышеуказанных заболеваниях.

### **Травяной сбор для лечения дизентерии**

*Ингредиенты:* 2 ч. л. листьев багульника болотного, 5 ч. л. корня алтея лекарственного, 1 л воды.

*Способ приготовления:* измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, залейте кипятком и дайте настояться 10–15 минут.

*Применение:* пейте по 1 ст. л. с промежутком в 2 часа при дизентерии.

## ***Прочие способы применения***

Листья багульника болотного можно использовать для уничтожения мух и других насекомых, окуривая ими помещение. Веточки и листья багульника кладутся в одежду для отпугивания моли. Отвар, настой, порошок и дым багульника уничтожают комаров, моль и клопов и отпугивают грызунов.

## ***Интересные факты***

Когда-то в кабаках траву багульника болотного специально добавляли в пиво и водку для более сильного одурманивания посетителей, чтобы обчистить их карманы.

## ***Противопоказания***

Лечение багульником болотным обязательно должно быть согласовано с врачом, чтобы польза от такого лечения была больше вреда. Нельзя принимать препараты на основе багульника в возрасте до 18 лет. Необходимо строго соблюдать дозировку, так как ее превышение может вызвать тяжелые последствия от отравления до паралича мышц сердца. При головокружении, повышенной раздражительности, про-



блемах с кишечником и желудком следует незамедлительно прекратить прием средств на основе багульника.

# Костяника каменистая

Каменистую костянику называют «северным гранатом». Она обитает в Сибири, на Урале, на Кавказе, в северном и центральном районах Европейской части России и предпочитает леса, каменистые склоны, умеренно влажные почвы, часто в значительном затенении. Костяника морозостойка, плохо переносит долгую жару и засуху, тенелюбива, относительно влаголюбива, любит плодородные почвы, но абсолютно равнодушна к механическому составу и кислотности почв.

## *Описание*

Костяника каменистая – многолетнее травянистое растение с длинным горизонтальным корневищем, прямостоячими генеративными побегами, достигающими в высоту 10–25 см и заканчивающимися соцветиями, и с ползучими или дугообразными однолетними вегетативными побегами, способными укореняться. Стебли и листовые черешки имеют грубое щетинистое опушение, листья тройчатые, с длинными черешками. Цветки собраны в щитковидные соцветия по 3—10 штук. Плод – многокостянка, причем отдельные костянки крупные, сидящие по 2–6 штук на общем цветоло-

же, но практически не срастаются между собой. Костянки ярко-красного цвета, полупрозрачные, с крупной косточкой.

### *О сборе и сушке*

Костяника цветет в мае-июне, а плодоносит в июле-августе.

В качестве лекарственного сырья используют только надземную часть – листья и ягоды. Листья собираются во время цветения, а ягоды – после полного созревания. Их сушат под навесами, либо в специальных сушилках при температуре 40–50 °С.

### *Применение в медицине*

Костяника каменистая не используется официальной медициной, но обладает многими лекарственными свойствами. Ее сок уничтожает возбудителей трихомониаза и балантидиоза, она стимулирует детоксикацию организма, выводит избыток солей, помогает при атеросклерозе. В ягодах костяники содержится большое количество витаминов и микроэлементов, благодаря чему ее можно употреблять при анемии и гиповитаминозах.

В народной медицине отвар вегетативных побегов используют при послеродовых кровотечениях, менструальных

нарушениях, заболеваниях сердца и верхних дыхательных путей, ревматических поражениях суставов, отвары и настои листьев – при расстройствах желудка и кишечника, грыжах и камнях в почках, ягоды – при простуде, анемии и ревматизме. Мытье головы с отваром всего растения помогает при перхоти и себорее.

### **Настой при заикании, эпилепсии, конвульсиях**

*Ингредиенты:* 20 г листьев каменистой костяники с ржавыми пятнами, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* залейте листья костяники кипятком, дайте настояться 4 часа, затем процедите.

*Применение:* пейте по 50 мл 4 раза в день.

### **Настой при простудных заболеваниях, хроническом бронхите, гастритах, колитах, анемии**

*Ингредиенты:* 10 г листьев каменистой костяники, 10 г цветков каменистой костяники, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите и перемешайте листья и цветки костяники, залейте кипятком, дайте настояться 4–5 часов и процедите.

*Применение:* пейте по 50 мл 4 раза в день.

### **Отвар при нефритах, мочекаменной болезни, атеросклерозе сосудов, синдроме хронической усталости**

*Ингредиенты:* 10 г сухих листьев каменистой костяники,

300 мл воды.

*Способ приготовления:* залейте листья костяники кипятком, поставьте на медленный огонь на 12–15 минут, затем охладите и процедите.

*Применение:* пейте по трети стакана 4 раза в день.

**Отвар при послеродовых кровотечениях, задержке менструаций, расстройствах нервной системы, заболеваниях органов дыхания**

*Ингредиенты:* 20 г бесплодных побегов каменистой костяники, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* измельчите побеги костяники, залейте кипятком и поставьте на медленный огонь на 12–15 минут. Дайте настояться 1 час и процедите.

*Применение:* пейте по 50 мл 4 раза в день.

## ***Кулинарные рецепты***

Ягоды каменистой костяники имеют кисловатый вкус, похожий на вкус граната. Обычно их едят в свежем виде. Собрать большое количество ягод сложно, но из них получаются очень вкусные варенья, начинки для пирогов и напитки. Также можно высушить, измельчить семечки костяники и использовать их в качестве приправы.

### **Ягоды костяники с сахаром**

*Ингредиенты:* 1 стакан ягод костяники, 2 ст. л. сахара.

*Способ приготовления:* промойте и просушите ягоды костяники, затем засыпьте их сахаром, перемешайте и охладите.

## **Варенье из костяники**

*Ингредиенты:* 1 кг ягод костяники, 1,2 кг сахара, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* доведите воду до кипения, добавьте сахар и размешивайте до полного растворения сахара. Остудите сироп, залейте им ягоды и дайте настояться несколько часов. После этого доведите варенье до кипения и уварите до достаточно густого состояния.

## **Кисель из костяники**

*Ингредиенты:* 1 стакан ягод костяники, 100 г сахара, 40 г крахмала, 1 л воды.

*Способ приготовления:* измельчите ягоды костяники в блендере, протрите через мелкое сито, чтобы отделить косточки, добавьте в ягоды небольшое количество воды, доведите до кипения и дайте прокипеть на медленном огне 5 минут. Отдельно разведите крахмал в оставшейся воде, затем добавьте его в кипящую массу, засыпьте сахар, снова доведите до кипения и охладите.

## **Соус к оладьям**

*Ингредиенты:* 1 стакан ягод костяники, 5 ст. л. сахара, щепотка соли, щепотка молотой гвоздики, 30 г сливочного масла, 150–180 г воды.

*Способ приготовления:* смешайте в эмалированной кастрюле ягоды костяники, воду, сахар и соль, доведите до кипения на медленном огне, постоянно помешивая, добавьте молотую гвоздику и варите 20–30 минут до густого состояния. Добавьте сливочное масло, взбейте блендером и охладите.

## **Квас**

*Ингредиенты:* 500 г ягод костяники, 50 г сушеной малины, 150 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей, 2 листочка мяты.

*Способ приготовления:* смешайте ягоды костяники, сахар и воду, доведите до кипения, затем снимите с огня, добавьте дрожжи, малину, мяту и оставьте для брожения. После появления пены слейте жидкость и поставьте в холодильник на 6 часов.

## ***Интересные факты***

По листьям костяники можно предсказать погоду – они сворачиваются в трубочку перед солнечной жаркой погодой, а за 15–20 часов до начала дождя расправляются.

## ***Противопоказания***

Не принимайте препараты на основе костяники при повышенной кислотности желудочного сока, склонности к запорам и колитам, в стадии обострения язвенной болезни, артериальной гипертензии с симптомами повышенного давления, тромбофлебите, варикозной болезни. Также возможна аллергическая реакция.



# Клюква болотная

Латинское название болотной клюквы переводится как «кислая ягода». Она входит в число самых полезных ягод и считается природным антибиотиком. В России она растет на севере Европейской части, в Сибири и на Дальнем Востоке. Она предпочитает болотистую местность, торфяные почвы, хвойные леса со сфагновым мхом и топкие илистые берега рек.

# 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.