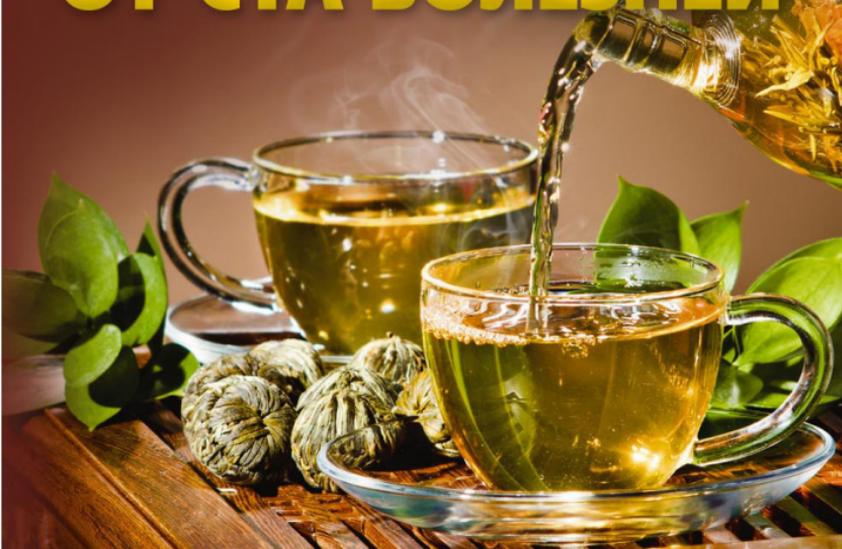


*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ**



# Юрий Константинов

# Лечебные чаи. От ста болезней

## Серия «Карманный целитель»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25754464](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25754464)*

*Лечебные чаи. От ста болезней. / Константинов Ю.: Центрполиграф;*

*Москва; 2019*

*ISBN 978-5-227-08602-0*

### **Аннотация**

В этой книге дано огромное количество рецептов душистых, полезных травяных чаев, отваров и настоев: лечебных, поддерживающих, профилактических, которые не просто доставят удовольствие, но и принесут колоссальную пользу вашему организму. Выпив чашку чая с шалфеем, вы почувствуете прилив бодрости; ромашковый настой позволит вам полностью расслабиться; чай с мятой снимет головную боль...

Попробуйте целебные напитки, они станут вашими верными помощниками в деле поддержания красоты и здоровья, ведь в них живительная сила и энергия природы. Родные, знакомые с детства крапива и иван-чай, брусника и малина, душица и липа, одуванчик и мать-мачеха отдадут вам свою силу. Как правильно собрать растения, сохранить их и приготовить целебные напитки, вы научитесь из этой книги. Приятного чаепития и будьте здоровы!

# Содержание

Предисловие	4
Тизан	7
Заготовки для чая	12
Береза	12
Брусника	15
Вишня	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Юрий Константинов

## Лечебные чаи.

### От ста болезней

## Предисловие

Еще с давних времен люди собирали различные растения, которые потом использовали для настоев, отваров и прочих лечебных препаратов. Фиточаи тоже пользовались большой популярностью, ведь, чтобы его заварить, достаточно лишь взять подсушенные листья любого растения и залить кипятком.

Со временем люди стали замечать, что чай обладает тонизирующим действием, позволяет улучшить состояние организма, успокаивает или бодрит, обладает снотворным воздействием. Поэтому стали изучаться свойства растений, а потом – появились специальные составы, которые обладали необходимым воздействием.

Фиточаи плотно вошли в нашу жизнь, и теперь они скорее являются повседневными напитками, которые дают силы и позволяют избежать развития многих заболеваний.

Помимо этого фиточаи являются источником натуральных витаминов, которые полностью усваиваются организ-

мом и могут стать поддержкой при истощении иммунитета. Они очень полезны в демисезонный период, когда после зимы организм испытывает недостаток сил.

Имеются многочисленные свидетельства того, что человечество еще задолго до Авиценны и Гиппократов умело применять настои и отвары трав с целью лечения ряда заболеваний и сохранения здоровья. Народные знахари и колдуны, выполнявшие роль врачей, бережно хранили рецепты предков и копили драгоценные знания, которые нередко хранились в строгом секрете. Приготовление и употребление отваров и настоев в человеческой культуре со временем приобрело характер ритуала, стало неотъемлемой частью человеческой жизни. Как во всяком ритуале, в чаепитии заложен глубокий смысл – дать человеку те необходимые вещества, которыми обладает природа, накапливая их в разных частях растений: цветах, плодах, листьях, корнях. Совместное чаепитие у многих народов было знаком дружбы и расположения.

На Руси обычай чаепития родился задолго до появления настоящего чая, пришедшего из Индии и Китая. Для приготовления так называемых взваров использовали листья и ягоды смородины, малины, вишни, брусники, черники, бада-на, зверобоя, клевера, сухие лесные и садовые ягоды, корни. Рецепты приготовления лечебных чаев накапливались в травниках, бережно хранились и передавались из поколения в поколение.

Все фиточаи обладают следующими полезными свойствами: помогают достичь спокойствия и умиротворенного состояния души; заряжают здоровьем сердце; помогают при проблемах с пищеварением; очищающее воздействуют на весь организм в целом; снабжают энергией, позитивом и отличным самочувствием; укрепляют нервную систему; усиливают иммунную систему; питают организм антиоксидантами; заряжают организм бодростью и силой, повышают энергетический уровень; смягчают стрессы; не содержат кофеина; имеют утонченный вкус и аромат.

# Тизан

Тизан – это отвар, целебный настой из трав. Слово происходит от французского *tisane* – напиток, приготовленный из трав и любого растительного сырья – от ромашки аптечной до смеси из экзотических растений, типа ройбуша, гибискуса, маракуйи. Выбирая травяной чай, важно основываться не только на собственных гастрономических предпочтениях, хотя и они имеют значение. Необходимо обратить внимание на полезные свойства тизана, а также выяснить, нет ли у него побочных действий и не вызовет ли он лично у вас аллергии.

Этот травяной или фруктовый напиток не содержит чайного листа. Травяные и фруктово-цветочные смеси часто называют чаем, однако они не имеют никакого отношения к чайному растению *Camellia Sinensis*.

У многих народов мира тизан считается самым популярным напитком после тибетских и китайских сборов. Как правило, тизан состоит из различных трав и может употребляться в качестве каждодневного напитка и как лечебное средство. Тизаны, имеющие ярко выраженный терапевтический эффект, применяются после консультации с врачом.

Подбирая травяной сбор, необходимо учитывать исключительно собственные предпочтения.

Травяной чай для повышения тонуса применяется чаще весной, так как зачастую упадок сил ощущается в организме

в это время. Утомление на работе, неблагоприятные городские условия, нехватка овощей и фруктов в рационе – основные причины. И тут помощь окажут тизаны, содержащие травы, богатые водорастворимыми витаминами С и группы В. Они свободно переходят в водные растворы, быстро усваиваются организмом. Рекордсмены среди них – листья черной смородины и ягоды шиповника. Также растения содержат провитамины – каротины и эргостерины. Побегов молодой крапивы, одуванчиков, почек рябины – представители этой группы растений.

Тизаны, обладающие желчегонным действием, усиливают кровоток в почках и печени, в результате этого из организма удаляются шлаки и вредные вещества. Эти тизаны не обладают побочными действиями. Наиболее часто в таких тизанах используются василек, дягиль, бадан, луговой клевер, крапива, лопух, петрушка, толокнянка, хвощ, одуванчик, березовые листья. Причем в профилактических целях чай должны включаться в рацион не чаще, чем один или пару раз за неделю.

*Травяной чай от стресса.* Уникальное сочетание ароматных эфирных масел и различных кислот обеспечивают тизанам успокаивающий эффект. К такому чаю не наступает привыкания, он не угнетает нервную систему. Волшебными свойствами обладают Melissa, валериана и зверобой. При этом Melissa и зверобой возможно сочетать друг с другом, а валериану лучше применять отдельно.

*Травяной чай для красоты.* Травяные чаи призваны решать эстетические проблемы у женщин. Если имеются проблемы с волосами, кожей и ногтями, тизаны скорректируют общие нарушения – процессы обмена, гормонального фона, насытят антиоксидантами организм, продлят молодость. Старинный рецепт чая, приготовленный из равных частей лаванды, цветков ромашки, донника, мать-и-мачехи, розмарина, бадана и чабреца, послужит наилучшим средством для здоровья женщины.

Тизаны подразделяют на лечебные, профилактические и повседневные. В зависимости от использованного в них сырья они бывают травяными, фруктовыми, цветочными и смешанными.

Условно тизаны делятся на несколько категорий:

- листовые: Melissa, мята, лимонная трава, французская вербена;
- цветочные: роза, ромашка, гибискус, лаванда;
- из коры: корица, скользкий вяз, кора чёрной вишни;
- из корня: имбирь, эхинацея, цикорий;
- фруктовый или ягодный: малина, черника, персик, яблоко;
- зерновые или пряничные: кардамон, тмин, фенхель.

По своей эффективности тизаны, предназначенные для ежедневного употребления, несомненно, уступают лечебным чаям, обладающим ярко выраженными терапевтическими свойствами. Но если первые можно пить по своему усмотрению,

рению, то вторые – лишь после консультации с врачом.

К выбору повседневных тизанов надо подходить с некоторой осторожностью. Не стоит руководствоваться лишь вкусовыми пристрастиями – нужно разобраться в полезных свойствах того или иного фиточая, выяснить, нет ли у него побочных действий. В рецептуре тизанов присутствуют, как правило, одно-два базовых растения, которые для улучшения вкуса и усиления целебных свойств дополняются высушенными плодами, ягодами, натуральными маслами и ароматизаторами, лепестками, травами.

Заваривать травяной чай нужно правильно. Для приготовления травяного настоя используйте только родниковую или отфильтрованную кипящую или близкую к закипанию воду, никакой воды из-под крана, алюминиевой посуды и кипячения, которые портят вкус и цвет напитка (даже меняют красный – на серый или зеленый). Посуда – эмалированная, стеклянная, фарфоровая. Время настаивания дольше, чем у обычного чая, первая выдержка составляет 5 минут. Как и чайный лист, травяной сбор можно заваривать несколько раз, пока не исчезнет аромат.

При заваривании растения частично измельчаются, на 300 мл воды берется 1 ст. ложка сбора, процесс настаивания занимает в среднем 15 минут, при вторичном нагревании травяной сбор утрачивает уникальные свойства.

Травяной сбор можно пить как самостоятельный напиток, так и добавлять сборы в любой чай, усилив его медицинский

эффект. Все травяные чаи не содержат кофеина и могут употребляться в любое время дня. В них огромное количество биологически активных веществ, в том числе белков и аминокислот. Подслащивать лучше медом. Вот тогда и вкус, и польза будут – волшебными.

Кстати, часто травяной сбор добавляют в разные сорта обычных чаёв (чёрных, улунов, зелёных, жёлтых, белых). Например, есть чёрный чай с бергамотом или чай с тибетскими травами. Но всё это уже вариации обычного чая, но не травяного. У травяных чаёв свои отличительные характеристики и одна определяющая особенность – в них нет кофеина.

# Заготовки для чая

## Береза

В березовых листьях есть множество полезных веществ: витамины группы В и витамин С, эфирные масла, дубильные вещества, фитонциды и каротин, которые дают коричневатый оттенок настоям и отварам, никотиновая кислота, растительные гликозиды.

Эти вещества обуславливают лечебные свойства березовых листьев: антисептическое и противовоспалительное, дезинфицирующее, желчегонное и мочегонное и другие. Природные фитонциды и флавоноиды действуют в качестве заживляющего и бактерицидного средства. Отвары при приеме внутрь знамениты своей особенностью омолаживать и восстанавливать клетки и ткани организма.

Отвары из березовых листьев отлично справляются с такими недугами, как пиелонефрит, диатез, неврозы. В весенний период это прекрасное средство для укрепления иммунитета организма и избавления от авитаминоза.

Собирать листья березы нужно в мае, когда они еще сочные и не успели огрубеть. Молодые березовые листья очень ароматные, немного клейковатые и окрашены в ярко-салатовый цвет. Сразу после сбора их следует разложить на бума-

ге и положить в хорошо вентилируемом темном прохладном месте. Время от времени листья нужно перемешивать, чтобы они просушились равномерно. Хранить сушеные листья нужно в бумажных или «дышащих» тряпичных мешках, тогда они смогут храниться более двух лет.

- При заболеваниях печени для улучшения желчеотделения делают настой: 2 столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек березы залить 500 мл кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

- 1 столовую ложку с верхом сухих березовых листьев залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 20 минут, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану настоя за полчаса до еды. Пить продолжительное время при желчнокаменной болезни. Также принимают по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды как мочегонное, общеукрепляющее средство и при нервных расстройствах.

- 100 г молодых весенних листьев березы измельчить и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Настаивать 5–6 часов, процедить, отжать в настой листья и после отстаивания перелить, оставив осадок. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой. Настой очень богат витамином С. Применяется при заболеваниях почек и неврозах.

- При песке в почках весенний лист березы величиной с

копейку собрать и высушить. 2 столовые ложки листа залить 1 стаканом кипятка, варить на слабом огне до половины объема, остудить и процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – 3 месяца. Во время курса будут боли, схватки, колики, тошнота, когда начнет выходить песок.

- При воспалительных процессах кожи, зуде, экземе, раздражении 1 чайную ложку почек березы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 минут и процедить. Принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день.

- При отеках сердечного происхождения березовые почки или листья можно заваривать как чай: 1 чайная ложка листьев или почек на 1/2 стакана кипятка. Эту порцию выпивать за день в 3 приема. При употреблении березовых листьев как мочегонного раздражения почек не наблюдается.

- Взять 10 г почек березы и 2 столовые ложки листьев, залить 200 мл кипятка. Нагреть на водяной бане 20 минут и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Восполняет утраченные жизненные силы и укрепляет иммунитет.

# Брусника

Брусника богата пищевыми волокнами, антоцианами. В ней 87 % воды, есть белки, углеводы, свободные органические кислоты. В бруснике сравнительно много витамина С, есть провитамин А, калий, кальций, магний, фосфор и железо.

Чтобы иметь возможность качественно высушить листья, собирать их надо сразу после схода снежного покрова, пока растения не начали цвести. Обычно это в апреле. Или можно собирать листья осенью (сентябрь – октябрь), когда плодоношение уже закончилось. Именно весной или осенью в листьях сосредоточено большинство полезных веществ.

Листья, собранные во время цветения и созревания плодов, гораздо менее ценны. Кроме того, их практически невозможно полноценно и без потерь просушить для долгого хранения.

При сборе лист аккуратно отрезают от стебелька, а не выдергивают все растение вместе с корнем. Сушить листья надо начинать не позже, чем через 5 часов после сбора, иначе они потеряют свою ценность.

Брусничный лист перед просушкой обязательно перебирают, освобождая от мусора, посторонних растений и поврежденных экземпляров.

Очищенное сырье размещают тонким слоем в тени на тка-

ни или бумаге и сушат при постоянном проветривании до готовности. Сушка на солнце недопустима, так как приводит к потере всех ценных веществ.

- Для нормализации обмена веществ, как общеукрепляющее: 3–4 чайных ложки измельченных листьев брусники залить 2 стаканами горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, процедить через 2–3 слоя марли и довести объем до исходного. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

- 1 чайную ложку листьев брусники залить 1,5 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды при подагре и затяжном суставном ревматизме.

- При простудных заболеваниях пьют настой лиственных веточек: 1 столовую ложку листьев брусники залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

- Также при простудах: все растение брусники, все растение земляники (поровну), 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения, в отвар добавить мед по вкусу и пить горячим по 1 стакану 3–4 раза в день.

- 3–4 чайные ложки мелко нарезанных листьев брусники варить 15–20 минут в 500 мл воды. Настаивать 15–20 минут и процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день. Оказывает

мочегонное, антисептическое, противовоспалительное действие.

# Вишня

Вишня содержит фруктозу и глюкозу, витамины С, РР, В<sub>1</sub>, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектины.

Листья вишни собирают во время цветения, когда в них скапливается максимальное количество полезных веществ. Производят сбор только вдали от проезжей части дороги, в районе, свободном от промышленных предприятий. Собирают в сухую, ясную погоду, когда листья вишни уже просохли от утренней росы. Листья обрывают вручную или срезают ножницами вместе с черешком или без него. Затем листья перебирают, удаляя сильно загрязнённые, больные, изъеденные насекомыми, а также увядшие и блёклые. Считается, что листья лучше не мыть, поскольку они могут загнить в процессе сушки. Поэтому лучше проводить сбор с чистых деревьев.

После тщательной сортировки листья раскладывают тонким слоем на настилах и сушат в тени при достаточной циркуляции воздуха. Солнечные лучи листьям противопоказаны, так как они уничтожают хлорофилл и многие полезные вещества. Хорошо высушенные листочки легко ломаются.

Хранят сырье в холщовых мешочках, бумажных пакетах отдельно от других сборов. Срок хранения в тёмном, сухом и прохладном месте не более двух лет.

Для чая лучше всего заготавливать молодые майские липкие листочки. Допускается обрывать листочки сразу по несколько штук. Не промывая, листочки выкладывают на бумагу для лёгкого подвяливания. Затем их скручивают в трубочки (можно складывать сразу по несколько штук), прокатывая между ладонями. Можно просто сложить все собранные листья в миску и помять руками до выделения сока.

Когда из листочков станет выделяться сок, подготовленные трубочки (или измятую смесь) кладут в посуду слоем не менее 5 см. Листья придавливают гнётом, посуду накрывают влажной хлопчатобумажной тканью и оставляют на несколько часов при температуре воздуха 26–28 °С для ферментации. Бактерии на листьях, влага и тепло помогут этой химической реакции произойти быстрее.

Когда у листьев проявится наиболее сильный аромат, ферментацию нужно прекратить. Для этого листья раскладывают на противне и сушат в печи или духовке сначала при 100 °С, а затем уменьшают температуру наполовину.

Сырьё периодически перемешивают для равномерной просушки. Когда основная часть листиков станет ломкой, печь выключают, а сырьё остужают, досушивая на свежем воздухе.

Хранят такой чай в стеклянных банках с крышками в сухом, защищённом от света месте. Считается, что лучшие свои качества чай проявляет примерно после месяца хранения, так как в банке листья к тому времени доходят до нуж-

ной кондиции. Срок хранения такого чая 1–2 года.

Плодоножки собирают тогда же, когда и ягоды, и сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Помогает при малокровии, болезнях легких, почек, при артрозе, запорах. Вишня обладает успокаивающим и противосудорожным действием. Употребление вишни снижает частоту и уменьшает силу сердечных приступов, помогает излечить некоторые болезни желудка и нервной системы.

# 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.