

Е. Володина



**Божий дар
Полезные и лекарственные
растения леса**

СПИСОК

Е. М. Володина
Божий дар. Полезные и
лекарственные растения леса

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54753825

Божий дар. Полезные и лекарственные растения леса / Е.М. Володина:

Самиздат; Санкт-Петербург; 2005

ISBN 5-7373-0097-8

Аннотация

Растения-лекари – Божий дар. Они будут спасением для здоровья и ныне живущих, и будущих поколений. Во все времена русского человека окружал лес. Он кормил его, согревал, давал средства к существованию, помогал спастись от врагов. Для человека, знающего же, лес – это огромная природная аптека.

Содержание

Введение	6
Береза	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Елена Володина

Божий дар. Полезные и лекарственные растения леса

*Иной раз милость Божия дается вам через
человека, траву и воду в тот момент, когда вы уже
утратили надежду на свое спасение*
Серафим Саровский



По благословению

Митрополита Санкт-Петербургского и Ладонжского

ВЛАДИМИРА



© Е.М. Володина, текст, 2005

© Издательство «Сатись», 2005

Введение

Все в мире едино, закономерно, гармонично. Существует единые правила жизни, живи так, чтобы всему окружающему тебе было хорошо.

Люди сельские, общающиеся с природой, как правило, гораздо добрее, отзывчивее и здоровее.

Горожане. Не замечая, теряют здоровья от шума, пыли, грязи, высокой загазованности воздуха, толкотни, суетни, негативной информации.

Если желаешь себе здоровья, необходимо, как возможно меньше жить в городских условиях, ведущих часто к таким страшным болезням, как рак, инфаркт. Природная среда для человека естественна и, чтобы человечество не было обречено, нужно здоровый образ жизни, полезная для организма пища, возврат к источникам жизни в природной среде настолько это возможно. Без естественной пищи, колодезной воды, чистого воздуха человек рано теряет зрение, зубы, волосы.

Общение с природой хотя бы в свободное от работы время, простое ее созерцание дает покой душе, лечит от недугов и горя, в сердце просыпается любовь к красоте, гармонии, надежды на лучшее.

Наши далекие предки поклонялись природе, обожествляли ее, на первых этапах жизни пользуясь заклинаниями для

выздоровливания. Но природа учила наблюдательности за больными животными, которые поедали определенные травы и выздоравливали. С течением времени человек сам занялся травалечением, к чему часто прибегает и современный человек.

В наши дни садоводы и огородники, наряду с сельскими жителями, ближе к природе, спасая исчезающие растения-лекари. А у горожан все чаще можно видеть в загородных домах, городских квартирах на подоконниках и балконах растения-лекари, такие как алоэ, герань, каланхоэ, золотой ус, кактусы, лимон, можжевельник, карликовые формы хвойных бансаи.

Несомненно, растения-лекари – божий дар, они будут спасением для здоровья современного человека и будущих поколений.

А на планете Земля все меньше пространства занято нетронутой природой. Исчезают леса, не найти уже многие ранее существовавших растений.

В тоже время, попав в лес или сад даже в рациональный XXI век, человек теплеет душой, буквально сливается с мирозданием, мысли растворяются в тишине растительного мира.

Отдыхает душа, и естественно возникает желание благодарить бесконечно окружающие цветы, так полезные плоды и ягоды, белоствольные березы, вечнозеленые хвойники – все это богатство, созданное в мире для человека.

Мы гордимся тем, что Россия – самая богатая лесом страна Зеленого шара, но забываем, что мы занимаем первое место по объему лесозаготовок и объему лесных отходов. В народе лес воспет в песнях, легендах, одах многих стран мира. Лес исключительно важен и необходим для жизни на земле. Он поставляет кислород, очищает воздух от пыли и вредных химических, радиоактивных соединений и стерилизует его. Лес оберегает землю от разрушений, почву от смыва, сохраняет и перераспределяет воду, чем повышает урожайность с/х культур. Он является поставщиком древесины, грибов, ягод, плодов, поддерживает в норме и сохраняет от уничтожения среды обитания всего живого на земле.

Лес – воспитатель и покровитель всего человечества. Он научил людей осторожности, наблюдательности, трудолюбию и той тяжелой упорной поступи, какую русские всегда шли к поставленной цели. Человек вырос в лесу. Русского человека лес встречал при появлении на свет и безотлучно провожал его через все возрастные этапы: зыбка младенца и первая обувка, банный веник и балалайка, лучина на девичьих посиделках, расписная свадебная дуга, даровые пасеки и бобровые гоны, рыбацкая шнека или воинский струг, гриб и ладан, посох странника, долбленая колода мертвеца и, наконец, крест на устланной ельником могиле. По мере роста человеческих потребностей лес все щедрее раскрывал свои тайные кладовые (сруб и тес, брус и желоб, ягоды и грибы, звери и птицы, плоды и травы). «Лес кормил, одевал, грел

нас русских...» (Л. Леонов). До сих пор пожилые люди уважают деревянную посуду из можжевельника, липы, дуба и других лесных пород. И в наши дни известны случаи, когда пожилые члены семьи, пользовавшиеся посудой из можжевельника, не болели гриппом во время эпидемий, в то время, как все другие в семье им переболели.

Лес богат пищевыми, а также многочисленными лекарственными растениями. Лесные породы по-разному действуют на человеческий организм. Фитонциды дуба понижает кровяное давление. Береза и дуб, сосна, ель, и некоторые лесные травы (душица, валериана) зимой угнетают деятельность сердечно-сосудистой системы (уменьшают частоту пульса и понижают артериальное давление). Сосна и ель летом стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы (увеличивают частоту пульса и артериальное давление). Аналогично действует тополь, сирень, боярышник и другие растения.

Жизненную емкость легких и проходимость бронхов увеличивают фитонциды березы, липы, а также вереска, душицы, тимьяна и других; тополь же, валериана и сирень действуют противоположно.

Растения действуют на расстоянии своими летучими физиологически активными веществами как положительно, так и отрицательно. Влияние это велико и разнообразно. Лес круглый год ионизирует воздух. В воздухе над лесом содержится в десятки раз больше легких ионов, чем в закры-

том помещении. При постройке городов полезно оставлять участки леса и создавать больше парков и скверов. Окна в строящихся домах рекомендуют располагать так, чтобы они обдувались воздушными течениями. Деревья излучают энергию (дуб, сосна, кедр, яблоня) или забирают ее излишки (ольха, осина, тополь, черемуха). Нейтральным деревом считается береза и подходит всем. Клен может взбодрить, вселить оптимизм. Ива успокоит, осина снимает боль, а тополь – раздражительность. Существует здоровые живые связи между людьми природой. В древности(сейчас это сохранилось лишь у животных) человек сам чувствовал какое растение ему полезно. Сейчас приходится экспериментировать, нельзя навязывать человеку траву для лечения. Но лес полезен всем. Есть предположение, что в составе летучих органических веществ лесных пород (сосна, кедр, дуба, березы и других) имеются витаминоподобные вещества. Если бы легкие человека усваивали эти вещества, организм получал бы много ценного из воздуха наших лесов. Может быть это и происходит. Но одно бесспорно: лес – исключительно важный оздоравливающий фактор внешней среды, благотворно действующий на организм как здорового, так и больного человека.

Среди лесных пород особое место занимают хвойные. В хвойном лесу воздух практически стерилен. Их вечнозеленые веточки не только красивы, но и снабжают нас живым лекарством на целый год. Почки сосны, пихты – очень сильное

лекарство. Только нельзя опаздывать их собирать до начала распускания ранней весной, а затем пользоваться свежими молодыми только что появившимися побегами. В одном стакане елового чая (1 ст. л. почек настаивается в 1 стакане кипятка) содержится суточная норма витамина С. Современную так распространенную жвачку очень полезно для здоровья зубов и всего организма заменять смолой, особенно из лиственницы (можно брать и сосну, но она горчит). Смолку продают в аптеках, но делают и сами по такому рецепту. Берут кору лиственницы, в чугушке укладывают ее «колодцем» и ставят в русскую печь. Смола стекает на дно. Вилкой кору убирают, доливают молоко и снова в печь. Слегка остудив смолу в холодной воде, раскатывают колбаской и нарезают кусочками. Больным ослабленным людям очень полезна сосна, но нельзя при больном сердце переусердствовать, гуляя по сосновому лесу слишком долго.

Для многих все же края лучше нет, чем хвойный лес. Эфирные масла хвойных растений, как показывают данные их изучения, останавливают даже рост злокачественных опухолей.

Отвратительна экология современного мира. Лишь лес сохраняет и поддерживает в норме среду обитания всего живого. И он нуждается в защите. Планета Земля «лысеет», леса вырубают, с ними исчезают источники чистой воды, становится редкостью или вовсе исчезают многие полезные человеку растения. Катастрофически сокращаются заготовки

ценных дикорастущих ягод, орехов, грибов. Будущее поколения лишаются даров.

Лесные богатства России не беспредельны. Чем больше мы ими пользуемся, тем большей должна быть наша бережливость в их использовании. Необходимы усилия для сохранения и умножения богатств природы. Надо заботиться о лесах по-родственному, чтобы они остались нашим внукам и правнукам.

О березе сложено много народных песен, легенд, вдохновение от поэтов до художников.

Береза

Дерево с гладкой белой корой. Встречается в лесной и лесостепной зоне Сибири и других районах страны. Цветет в апреле – мае. С древнейших времен береза служит человеку (туески, корзины, ступни, веники, дрова – лучина для любых печей, грибы).

В медицине применяют главным образом почки растения, в которых содержится эфирное масло, сапонины, бетулоретиновую кислоту, смолу, флавоноиды, дубильные вещества, желчегонное, потогонное, разжижающее и противозолотушное средство, а также при расстройстве желудка (10 г на стакан воды, принимать по $V_i - U\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день до еды). Водный настой почек вместе с соцветиями иногда принимают при лечении туберкулеза легких, язвенной болезни желудка, гастрите, острых и хронических экземах. Препараты из почек хорошо действует при отеках сердечного происхождения. Могут в качестве лечебного средства использоваться и листья, содержащие куманины, флавоноиды (15 производных), тратерпиновые супанины, эфирное масло, дубильные вещества, стерины, смолу, каротин, витамин С и повышенное количество цинка и Fe. Благодаря содержанию сапонинов они могут входить в состав мочегонного чая, а наличие витамина С делает их пригодными против цинги.

Листья березы широко используют в различных лечебных

сборах с травами (зверобоя, льнянки, крапивы, смородины и др.) для лечения желчекаменной болезни и камней в почках и мочевом пузыре, при атеросклерозе.

Весеннего сбора листьев березы водный настой и экстракт из них вызывает гибель лямблий. При лямблиозе принимают водный раствор (2 ч.л. измельченных листьев на стакан воды и принимают по 1 стакану в день в течение 15–45 дней).

Препараты из листьев хорошо помогают при холециститах. Листья входят в состав фитолизина, применяющего как мочегонное, спазмолитическое и для удаления камней из почек и мочевого пузыря. Принимают фитолизин 3 раза в день после еды, разводя 1 ч.л. препарата в $\frac{1}{2}$ стакане подслащенной воды. Листья березы (5 г), трава медуницы и яснотки белой, плоды земляники по 10 г. Настой (40 г в/л) по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день при малокровии.

Препараты почек и листьев березы используют как наружное средство (втирание, компрессы, смазывание) при лечении невралгии, артритов, ран, язв, пролежней, экзем. Ванночки и тампоны 20 % настоя почек или листьев иногда применяют при эрозиях шейки матки, воспалительных процессах матки. Найденные в листьях тритерпеновые сапонины губительно действует на стафилококка, а эфирное масло из листьев также проявляет антимикробную активность.

В народе листья березы используют для ванн при радикулите, свежими листьями обкладывают больные места при радикулите и ревматизме. Спиртовую настойку листьев (или

почек) принимают внутрь при водянке, болезнях почек и мочевого пузыря, катарах и язвенной болезни желудка. А также как кровоочистительное в послеродовой период и благотворительно влияющее на обмен веществ.

Отваром листьев моют голову для укрепления и лучшего роста волос.

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.