

О. Г. Горбункова

**Травы снижающие аппетит
(травы с эффектом
диеты)**



О. Г. Горбункова
Травы снижающие аппетит
(травы с эффектом диеты)

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6184290

О. Горбункова. Травы, снижающие аппетит (травы с эффектом диеты): Научная книга; 2013

Аннотация

Растения – это уникальнейший дар природы человеку, призванный сохранить его здоровье ради продолжения жизни на Земле. При этом лекарственные растения, как правило, не требуют особого ухода за собой, особенно дикорастущие, поэтому еще больше возрастает их ценность. Каждая травка – это маленький комбинат по производству веществ, способных вылечить практически любую болезнь.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Немного о причинах появления избыточного веса	11
Причины появления неприятных складочек	14
Конец ознакомительного фрагмента.	19

О. Горбункова

Травы, снижающие аппетит (травы с эффектом диеты)

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Растения – это уникальнейший дар природы человеку, призванный сохранить его здоровье ради продолжения жизни на Земле. При этом лекарственные растения, как правило, не требуют особого ухода за собой, особенно дикорастущие, поэтому еще больше возрастает их ценность. Каждая травка – это маленький комбинат по производству веществ, способных вылечить практически любую болезнь. Тот факт, что на земле пока остаются неизлечимые болезни, не означает, что от них нет лекарства, просто оно пока не найдено. Но уже известны случаи, когда безнадежно больные, от которых отказались известнейшие врачи, вставали на ноги с помощью средств народной медицины.

Современная медицина также взяла на вооружение целительное богатство растений, с каждым годом люди в белых халатах все глубже и глубже проникают в тайны, которые скрывает в себе растительный мир, но начинается все всегда в тех неприметных домах, где живут деревенские знахари. Имея за плечами лишь опыт своих предков, который дошел до них в рукописных книгах, в прибаутках, в рассказах бабушек и дедушек, они продолжают хранить и приумножать эти традиции и продолжают лечить людей.

Фитотерапия, или лечение травами, включает в себе многовековой опыт традиционной народной медицины наряду с современными достижениями официальной медицины. Меняются времена, меняются эпохи, меняются болезни, некоторые исчезают, некоторые появляются вновь, но всегда человек искал и будет искать панацею от этих бед именно в недрах растительного мира. Именно в природе заключено решение, связанное с возникновением заболеваний и с их лекарственной терапией. Именно поэтому в настоящее время все больше и больше создается исследовательских экспедиций, цель которых – отыскать и более полно изучить свойства новых, неведомых до этого науке растений, внутри которых, возможно, скрыты лекарства от болезней, много веков наносящих урон человечеству.

Диапазон целебных возможностей растительного мира бесконечен. Но, несмотря на то, что каждый травознавец и дипломированный фармаколог видят в растении что-то свое, они оба преследуют одну и ту же цель – вылечить и не навредить. В этом отношении травознавец полагается на опыт своих предков, которые веками наблюдали за поведением заболевших животных, прежде чем начать подражать их поведению, а фармаколог вооружается микроскопом и новейшими компьютерными технологиями.

Современные исследования подтвердили лечебные свойства растений, которые были открыты знахарями и народны-

ми лекарствами, также уточнили и в большинстве случаев расширили область их применения. Так, например, выяснилось, что сок белокочанной капусты, содержащий витамин U, может лечить некоторые формы язв (язву желудка и двенадцатиперстной кишки) и, значит, позволяет обойтись без хирургического вмешательства. Капуста содержит аскорбиновую кислоту (хороший свежий кочан содержит витамина С не меньше, чем апельсин или лимон). Исследования швейцарских ученых показали, что введение в рацион морских свинок капусты позволяет им лучше переносить рентген (а ведь большая часть мира сейчас сидит за компьютерами и пользуется мобильными телефонами, излучение от которых идет не меньше). В сырой белокочанной капусте содержится тартроновая кислота, которая способствует лечению и предупреждению ожирения.

Фитотерапия не только открыла большое количество растений с необходимыми лекарственными свойствами и выработала способы их применения, но также установила сроки, когда в растениях накапливается наибольшее количество действующих начал – именно тогда и нужно заготавливать лекарственное сырье.

Например, почки нужно собирать весной – набухшие, но еще не распустившиеся. Кору – тоже весной, когда происходит усиленное сокодвижение, но еще не распустились листья. В этот период кора легко отделяется от древесины. Травы и листья – относительно каждой травы даны свои реко-

мендации, но большинство фитотерапевтов сходится во мнении, что их необходимо собирать в период раннего цветения, когда созрели бутоны. Цветки и соцветия растения собирают в начале распускания либо в фазе полного расцвета, здесь тоже много специфических рекомендаций относительно каждого растения. Корни и корневища собирают чаще всего осенью, когда надземные части растения практически увяли, но в некоторых случаях корни можно собирать и ранней весной – еще до появления первых ростков. Осенью сбор корневищ производится еще и потому, что растение можно легко узнать и не перепутать с другим, ведь весной практически вся надземная часть растения уже сгнила. Плоды и семена наиболее богаты лекарственными веществами в созревшем состоянии, но не переспелые. Их заготавливают по мере созревания.

При сборе лекарственного сырья надземные части растения срезаются серпами, ножницами или используется коса (массовые заросли). Выдергивать растения с корнем недопустимо потому, что с корнями уничтожатся запасы этого растения в месте сборов. Подземные части выкапываются лопатой или руками с помощью тупого ножа.

Для снятия коры, напротив, нож потребует острый. Если дерево зрелое, то кору лучше снимать с ветвей, если молодое – можно и со ствола. Острием ножа делают поперечные надрезы до древесины на расстоянии 25–30 см, которые соединяются продольными надрезами, затем трубкой снимают

кору или, разрезав трубки коры вдоль, двумя полутрубками.

Почки собирают вручную или стряхивают (обивают) пучки веток о землю или на пол, на чистую подстилку.

В чем приносить лекарственное сырье из леса или посадок? Корни – в мешках или корзинах; цветки, листья и плоды – в корзинах или бумажных мешках как можно рыхлее. Непременно переберите и приготовьте растения к дальнейшей обработке в тот же вечер, иначе большая часть действующих веществ разложится за счет самосогревания травяной кучки и пользы особой не принесет.

Перед сушкой собранное сырье обрабатывается: корни и корневища моют обязательно холодной водой (горячая может убить некоторые лекарственные вещества, например полезные слизи), с некоторых корней снимается кора (например, алтей, солодка голая), некоторые сушатся прямо в коре. Листья, траву и цветки следует перебрать от посторонних растений и примесей, удалить испорченные растения (сухие, заплесневелые, съеденные насекомыми). Почки, семена и плоды просеиваются от сора и пыли. Сочные плоды или ягоды перед сушкой провяливают на солнце или в печи (главное, чтобы не подгорели).

Затем сырье раскладывают на чистой подстилке тонким слоем (обычно 3–5 см). Помните, что химический состав растений очень неустойчив и нельзя сушить растения на солнце. Разрушается хлорофилл, многие действующие начала, например эфирные масла и гликозиды. Хотя на солнце

можно сушить растения, содержащие танин (раковые шейки, калган-лапчатка, кровохлебка и др.). Готовое сырье должно быть хорошо высушено, ломаться с хрустом, но не крошиться в пыль.

Хранение лекарственных растений также требует определенных условий: сухое темное место, без сора, пыли, насекомых. Ядовитые растения нужно хранить отдельно от неядовитых, пахучие – от тех, которые не пахнут.

И напоследок, если вы все еще сомневаетесь в действенности фитотерапии, вспомните фразу Гиппократ: «Не следует краснеть заимствовать у народа средства, служащие к его излечению».

Глава 1. Немного о причинах появления избыточного веса

Хорошего человека должно быть много! С этим трудно спорить, однако, когда едешь в общественном транспорте, перестаешь быть столь в этом уверенным.

Полненькие дамы с привлекательными формами – это замечательно. Но когда полнота прогрессирует, она может стать угрозой для здоровья. Об этом говорят данные ВОЗ. Практически все развитые страны Европы с высоким уровнем инфраструктуры наградили своих жителей малоподвижным образом жизни, ведь большую часть работы за них выполняют либо эмигранты, либо автоматические производственные системы. Ходи, да кнопки нажимай. Утром встал – кофеварка приготовила бодрящий напиток, микроволновая печь разогрела за считанные секунды готовый обед, купленный вчера в супермаркете возле дома, электробритва и электрическая зубная щетка опять избавили от лишних телодвижений, к гаражу спустился в лифте, доехал до работы, позевывая на светофорах (или в метро сел, тут вообще спать можно – за дорогой следить не надо), на работе постучал для вида на клавиатуре, вернулся – все то же самое, но в обратной последовательности. Чмокнул жену в щеку и на боковую. И запоздало отметил, что опять забыл сходить в спорт-

зал, так как слишком долго сидел с друзьями в баре. Вот и получается, что от 45 до 60 % жителей Европы имеют лишний вес. За мамонтами бегать не нужно – они уже пойманы, разделаны и упакованы.

Скажете, это у них за бугром! Но в России статистика ничуть не лучше. Несмотря на крайне сложные экономические условия, постоянные стрессы и неблагоприятную экологическую обстановку, почти 60 % процентов россиян имеют избыточный вес разной формы выраженности. Конечно, все легче, чем у американцев (там практически 64 % населения страдают не просто избыточным весом, а ожирением), но неужели мы хотим их догнать и в этом?

Избыточный вес – это вес, который на 20 % превышает средний вес в половозрастной группе человека. При этом значение среднего веса не всегда совпадает с идеальным значением веса для вас лично. Идеальный вес рассчитывается по следующей формуле:

Рост человека в сантиметрах минус сто десять

Несколько килограммов в ту или иную сторону не представляют угрозы для здоровья, поэтому жить с ними или избавляться в силу какого-либо недовольства их эстетической неприглядностью – дело ваше. Другое дело, что ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, сальнике и других тканях организма, вызванное перееданием, неподвижным образом жизни, эндокринными заболева-

ниями и иными причинами. Это многофакторное хроническое заболевание, которое требует медицинского вмешательства. Статистические данные: нормальное количество жировых клеток в здоровом женском организме составляет около 30 млрд; при ожирении это количество возрастает в десять раз.

Кроме того, среди людей с избыточным весом в три раза чаще диагностируется артериальная гипертония и сахарный диабет, в два раза чаще – атеросклероз.

У людей, страдающих избыточным весом, значительно больше риск развития раковых опухолей, атеросклеротических поражений сосудов, суставов, желчного пузыря, других органов.

Ожирение резко повышает смертность. Так, у больных сахарным диабетом с массой тела, на 25 % превышающей норму, вероятность преждевременной смерти увеличивается в пять раз.

Причины появления неприятных складочек

Итак, следующие факторы являются определяющими для появления избыточного веса. Обратите внимание, что действуют они, как правило, в совокупности, однако при отсутствии определенных заболеваний эндокринной системы (тут отдельный случай), т. е. применимо к обычному нездоровому – небольшому человеку, именно каждый фактор может сыграть решающую роль.

1. Малоподвижный образ жизни.

Вес человека зависит в первую очередь не от того, сколько и что он съедает, но от того, на что он полученные калории тратит.

Человек начинает меньше двигаться. Казалось бы, что в этом такого? Ему же лучше, меньше нагрузки на позвоночник, который, как известно, надо беречь. Но, однажды услышав такое мнение, я возмутился. Человек живет не для того, чтобы позвоночник оберегать, а позвоночник существует, чтобы человек жил. И факт, что вы стали меньше двигаться конечностями, никоим образом не приближает вас к здоровому позвоночнику. Процент ожирения в группе людей,

для которых гиподинамия стала привычной стороной жизни, растет с каждым годом на 10 %.

Вспомните хотя бы вчерашних курсантов. Вскоре у бравых вояк животики начинают свисать. А бывшие спортсмены? Очень многие, уйдя из большого спорта от колоссальных нагрузок, поправляются. Каждый раз, когда у человека изменяется образ жизни, неизменно возникает опасность повышения веса. Вот он переехал с верхнего этажа на нижний – и все, необходимость ходить пешком исчезла. Купил машину – какая радость для филейной части! Сидит себе, ее везут, только руки руль крутят, да глаза счастливо улыбаются, поглядывая на несчастных пешеходов, а жирок накапливается. Обычный закон сохранения энергии, как в деньгах: если прибыло, но не потрачено, значит, будет где-нибудь отложено.

При всем при этом, стоит также знать, что энергозатраты уменьшаются в среднем на 10 % каждое десятилетие человеческой жизни. Вот почему двадцатилетние (если в дело не вмешалась генетика) преимущественно стройные и худощавые. У них и проблем больше – учеба, сессии, съемные квартиры, общежития, подработки, ибо денег всегда не хватает, а сколько энергии нужно потратить на влюбленности? Плюс им природой предусмотрено сжигать калорий больше, чем тридцатилетним. Последние, как правило, уже добились чего-то в жизни, социальный статус не позволяет им быть мальчиками и девочками на побегушках, большинство об-

завелись семьей и, стало быть, волнения, связанные с отношениями с противоположным полом, тоже позади. Стрессов хватает, но они уже проще воспринимаются. И энергозатраты снижаются на 10 %. И чем дальше, тем меньше мы тратим энергии.

С чем это связано? А вызвано это тем, что организм приучается более экономно тратить энергию. На поддержание основных жизненных функций (дыхания, сердечной деятельности, работы внутренних органов и т. д.) все люди тратят примерно одинаковое количество энергии (разве что будущие мамы увеличивают энергозатраты за счет прибавления в семействе), но в остальном люди начинают меньше двигаться.

А ведь известно, что именно мышцы являются основной ловушкой для жира. Именно в мышцах сжигается и окисляется до девяноста процентов всех поступающих в организм жиров. И если мышцы активно работают, постоянно сокращаются и расслабляются, то и, соответственно, жиров сжигается больше. А если человек давит массу на диване – мышц при этом занято минимум, да и те в расслабленном состоянии. Кроме того, существует такое понятие, как мышечный тонус – это готовность мышц к работе. Замечали, наверное, что когда хорошее настроение, то любая работа в руках горит, а когда на душе грустно, то и состояние вялое, апатичное, хочется спать и не шевелиться.

Словом, больше двигайтесь. И не бойтесь выглядеть ино-

гда суетливым – смело возражайте, что «движение – жизнь» и путь к стройной фигуре.

2. Еда без правил.

Вы реслинг смотрели? Здоровенные мужики (или женщины, что встречается реже), блестя мускулистой массой, колотят друг друга почем зря, при этом тело соперника изгибается под такими углами, что любой ортопед в ужас придет.

Примерно то же самое происходит в вашем организме, когда вы начинаете считать еду чем-то вроде бензина – залил и порядок. То есть, пара бутербродов на бегу, супчик из китайской вермишели, вечером плотный ужин со вроде бы продуманным рационом (салат из овощей, мясо, макароны для сытости, а пирожное для души), но и тут желудок, не успев получить первую полноценную пищу за весь день, должен отправляться на покой, хотя ему самое время работать.

Здоровье человека напрямую зависит от того, насколько правильно и рационально продумана система его питания. Ни для кого уже не секрет в наши дни, что здоровая пища – это та, которая сбалансирована по содержанию в ней белков, жиров и углеводов. Однако общепринятые стандартные соотношения белков, жиров и углеводов не подходят для людей, чье здоровье уже расшатано и имеются определенные функциональные расстройства в обмене веществ. Тогда эти

соотношения необходимо менять, а в какую сторону – зависит от состояния здоровья человека.

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.