

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ТЫСЯЧЕЛИСТНИК КИПРЕЙ**

**природные лекарства**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Тысячелистник, кипрей.  
Природные лекарства**

«Центрполиграф»

2014

## **Константинов Ю.**

Тысячелистник, кипрей. Природные лекарства /  
Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2014 — (Карманный  
целитель)

Тысячелистник применяется при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, заболеваниях печени и желчных путей, останавливает кровотечения. Его эфирное масло действует как дезинфицирующее, противовоспалительное и противосудорожное средство. Отвар способствует заживлению ран. Трава обладает кровоочистительными свойствами, выводит из организма токсины, показана при кожных болезнях, улучшает обмен веществ, незаменима при атеросклерозе и ожирении... Кипрей обладает мягчительным, обволакивающим, ранозаживляющим, болеутоляющим, противосудорожным действием. Успокаивает, снимает напряжение, тревоги и страхи. По своим противовоспалительным свойствам иван-чай превосходит все лекарственные растения! В народной медицине иван-чай издавна считается также противоопухолевым средством. Ваннами с кипреем лечат экземы, гнойные раны, язвы... Оба растения успешно применяются в кулинарии.

# Содержание

Предисловие	5
Тысячелистник	7
Чудо-трава	7
Описание тысячелистника	8
Выращивание тысячелистника	9
Особенности заготовки тысячелистника	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Юрий Константинов

## Тысячелистник, кипрей.

### Природные лекарства

#### Предисловие

Человек с незапамятных времен лечился травами, как и сейчас. Если у нас заболела голова или горло, мучает приступ кашля, поднялась температура, нелады с кишечником, мы в первую очередь прибегаем к дарам природы. Пьем чай с лимоном при температуре, чай с малиной при простуде, жуем заварку черного чая, завариваем кору граната при поносе. Все эти легкие средства помогают иногда временно, так как зачастую это признаки серьезного заболевания. Но в наступившее облегчение мы можем спокойно обратиться к врачу.

Там, где защитные силы организма способны сами справиться с начинающим недугом, полезными могут оказаться растения, обладающие потогонным, жаропонижающим, тонизирующим, отхаркивающим, мочегонным, сосудорасширяющим или антитоксическим действиями. Например, перед сном вам пришлось поесть тяжелую пищу (сырокопченую колбасу, жареное мясо и т. д.). А утром – чувство тяжести или боль в области желудка, отсутствие аппетита. В таких случаях достаточно перед завтраком выпить чай, заваренный семенами укропа или зеленый чай с укропом.

Если натупила меланхолия, вас знобит, появились простудные явления, выпейте чай из тысячелистника. Снять состояние слабости и общего недомогания (усталость, расстройство желудка, горло саднит, лихорадит) иногда помогает травяной чай или крепко заваренный черный чай с фруктовым соком, сиропом, вареньем из садовых и дикорастущих плодов и ягод. При плохом самочувствии, когда причина неясна, помогает лимон с медом. Древняя традиционная медицина основывалась на главном принципе – ближе к природе!

Чтобы приготовить сложный рецепт из десятка трав, надо обладать специальным навыком, который накапливается годами и передается из поколения в поколение. Необходимо знать правила заготовки сырья и его хранения.

Каждое растение обладает своими особенностями действия на органы и их функции. Действие одного и того же растения на организм может быть неодинаковым и зависит от особенностей организма.

Эффективность действия одного растения значительно выше в смеси с другими одной направленности действия. Особенно результативно применение сбора трав при лечении хронических заболеваний и в тех случаях, когда имеют место сопутствующие болезни.

Лекарственные растения принимают как внутрь, так и используют наружно. Для приема внутрь используют отвар трав, настой, выжатый из растения сок, порошок из высушенных растений. Наружно растения используют в виде ванн, клизм, примочек, компрессов, мазей. Очень полезно гулять в лесу. В воздухе леса содержится около 200 биологически активных веществ, благотворно влияющих на организм человека. Погулять по лесу, подышать лесным воздухом очень полезно для организма. А букет из леса можно принести домой. Прекрасное лечебное действие оказывают испарения листьев берёзы, дуба, хвои сосны, пихты, кедра, можжевельника. Целебные букеты из ветвей хороши не только для ингаляции. Они украсят своим видом ваш дом.

Никогда не употребляйте заварку (в том числе из трав), простоявшую более суток. В свежезаваренном чае присутствуют полезные для организма вещества, в старой – образуются вредные.

Самая подходящая доза для приема внутрь – это 1 ст. ложка порезанной травы на один стакан горячей (70 °С) воды. Более высокая температура разрушает не только белки, но и легкие эфирные масла, имеющие лечебное действие. Настаивание длится от 15 минут до одного часа. Если смесь содержит кору, корни, семена, лучше готовить отвары.

Часто используют порошки из высушенной травы. Готовят их с помощью ступки или механической мельницы. Порошки обладают более быстрым действием. Особенно эффективны порошки при желудочно-кишечных заболеваниях.

Из лечебных трав можно приготовить лечебное масло, которое используют для массажа, смазывания ран.

Дома должны быть травы на все случаи жизни, они защитят и вылечат от болезней, а также поддержат защитную систему организма.

Важно правильно собрать и хранить травы. Лучше всего сбор трав следует проводить в сухую и ясную погоду. Траву и цветы собирают во время цветения; корни выкапывают осенью, в период увядания наземной части растения, или ранней весной; семена собирают при полном их созревании. Исключения из этих правил указываются в описании растений.

Каждое из растений нужно собирать по отдельности, никогда не смешивая их друг с другом. Все разновидности растительного сырья – цветки, целые растения, плоды, кору или корни – сушат всегда в тени, в хорошо проветриваемом месте. Солнце, конечно, друг растений, но только в процессе роста. Как только растения сорваны, оно становится их врагом. Под действием солнечных лучей происходят процессы, уничтожающие лекарственную и витаминную ценность собранных растений, фруктов и овощей. И даже более того: как собранное собственноручно, так и приобретенное в аптеках лекарственное сырье (даже запечатанное в пакеты) следует хранить подальше от других пахучих веществ, поскольку травы легко впитывают чужеродные запахи.

Высушенные травы должны легко ломаться, но не крошиться и иметь практически свой натуральный цвет. Хранить сборы трав или отдельные травы надо в бумажных пакетах или стеклянных банках и обязательно подпишите каждую емкость, указав название травы и год сбора.

Важное правило хранения трав – содержать каждый вид растения отдельно. Место для хранения трав должно быть совершенно сухим, чистым, темным. Лучше всего хранить травы в хлопчатобумажных мешочках или стеклянных банках. Но мешочки все же предпочтительнее, в них высушенные растения дышат. Учтите, что чем сильнее пахнет растение, тем более герметичной должна быть упаковка – ведь в запахах почти всегда содержится какой-то целебный компонент.

При неправильном хранении трав собранные и высушенные лекарственные растения теряют целебные свойства, а иногда приходят в полную негодность.

Длительность хранения растений определяется сроками годности действующих веществ, которые содержатся в различных частях и органах лекарственных растений.

Нужно соблюдать сроки хранения лекарственных трав при соблюдении всех условий:

- травы, цветы, листья, почки – два года,
- плоды – три года,
- корни, кора, корневища – до пяти лет.

# Тысячелистник

## Чудо-трава

Тысячелистник известен с давних времен, поскольку считался одним из ценнейших лекарственных растений, используемых в народной медицине. Это растение благодаря своим кровоостанавливающим свойствам, применялось во время войн в Древней Греции, народы которой были хорошо осведомлены о том, насколько полезен тысячелистник. Его лечебные свойства даже стали причиной возникновения легенды об этом удивительном растении. По ней Ахиллес применил тысячелистник, чтобы исцелить раны Телефа, сына Геракла.

Латинское название тысячелистника обыкновенного – *Achillea millefolium*, что дословно обозначает тысячелистник Ахиллеса.

Правила суворовской армии предписывали каждому солдату обязательно иметь при себе порошок тысячелистника для присыпания ран после сражения. Подобное средство позволяло значительно снизить случаи возникновения гангрены, а также часто избегать ампутаций.

Воины также смачивали рану соком из листьев тысячелистника. Кровотечение останавливалось, рана без нагноения заживала. Вот почему тысячелистник у нас еще слыл как солдатская трава. Вместе с листьями крапивы солдатская трава употреблялась для прекращения внутренних кровотечений. Ею также успешно лечили язвенные заболевания, расстройства желудочно-кишечного тракта. Было доказано научно, что это свойство не выдуманный миф – в этом растении содержится алкалоид ахиллеин, который значительно повышает свертываемость крови.

У античных и средневековых авторов есть описания средств для лечения ран: измельченными листьями или приготовленными из них экстрактами и мазями останавливали кровотечения, в том числе и геморроидальные.

Тысячелистник специально высаживали возле рабочих мастерских, чтобы всегда под рукой была свежая трава, и можно было, наложить повязку из растения в случае травмы или открытой раны. Помимо этого тысячелистник использовался для магических ритуалов. С помощью растения гадали, колдовали и накладывали порчу.

В народе его именовали живучей травкой, кашкой, рудной травой, солдатским чистецом, порезником, травой Святого Иосифа.

В русских народных летописях упоминается тот факт, что этим растением вылечили носовое кровотечение внука Дмитрия Донского. Именно благодаря своему кровоостанавливающему свойству тысячелистник в народе прозвали «крававником».

На Руси именно этой травой крестьяне унимали кровь при порезах серпом или косой.

В настоящее время известно около 150 видов этого растения, но наиболее известным в народной медицине является тысячелистник обыкновенный или «живучая трава». Это растение по внешнему виду чем-то напоминает цветущий укроп.

Тысячелистник обыкновенный произрастает по всей территории Центральной России преимущественно на лугах, на степях, на небольших пустырях, на обочинах.

## Описание тысячелистника

Тысячелистник обыкновенный представляет собой многолетнее сложноцветное невысокое душистое растение.

Известно свыше 100 (по другим данным, 200) видов, преимущественно в умеренном поясе Северного полушария, особенно много видов в горах и в Средиземноморье.

Корневище растения толстое, желтого окраса, имеющее множество корней и подземных побегов. У растения имеется прямостоячий стебель, слабоветвящийся в верхней его части. На невысоком стебле располагаются очередные листья, серо-зеленого цвета, голые или опушенные. На нижней стороне у листьев имеются масляные железки. В верхней части стебля имеется соцветие, состоящее из множества мелких цветочных корзинок. Корзинки, мелкие, многоцветковые, большей частью собраны в общее щитковидное соцветие, реже одиночные; краевые цветки пестичные, язычковые, белые, розовые, красные или жёлтые, срединные – обоеполые, трубчатые.

Плод растения – семянка продолговатой формы, окрашенная в серебристо-серый цвет. Растение зацветает в период с начала лета до начала осени. Плоды созревают в сентябре – октябре.

Тысячелистник встречается по всей России, Средней Азии и на Дальнем Востоке. Растение предпочитает расти на опушках, полянах в лесу, по обочинам дорог. Тысячелистник растет в садах, населенных пунктах, в парках на освещенных и чистых от сорняков местах.

Название «тысячелистник» кажется нам истинно русским. Но это не так. Это перевод видового латинского «millefolium», дословно и означающего «тысяча листьев». На самом деле листьев на кусте значительно меньше, не дотянуть до тысячи, даже если пересчитать все мелкие узкие сегменты листа, а вот цветков может быть больше 20 тысяч.

Тысячелистник одним своим присутствием благотворно влияет на окружающие растения. Он так же полезен в растительном сообществе, как и хороший человек в обществе. Такую удивительную характеристику дал растению основатель биодинамического земледелия Рудольф Штайнер. Оказывается, тысячелистник обладает повышенной способностью извлекать из почвы серу и стимулировать ее поглощение соседями.

Некоторые виды тысячелистника используются в декоративном садоводстве – главным образом как почвопокровные растения на бедных, в том числе каменистых, но хорошо дернированных почвах, реже для срезки в обычные и сухие букеты.

В медицине используются тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) и близкие к нему виды как лекарственные растения.

Тысячелистник обыкновенный растет главным образом на лугах и лесных опушках лесной зоны, в степях, по склонам гор, дорогам, окраинам полей.

## Выращивание тысячелистника

Растение не является прихотливым, оно спокойно растет и на солнце и в полутени. Размножается растение вегетативно и семенами. Семена растения высеивают весной, либо осенью. Посев семян осуществляют в грядки или на клумбу. В апреле можно высеять семена на рассаду в горшочки. Всходы растения очень малы, поэтому их можно перепутать с простым сорняком.

Размножают тысячелистник весенним и осенним делением куста, отрезками корневища, а летом можно размножить растение зелеными черенками. Тысячелистник растет на одном месте 5 лет. Когда пройдет 5 лет, растение нужно пересадить на другое место. Для этого растение выкапывают вместе с корнями, удаляют сорняки, кусты делят и рассаживают их по отдельности. Когда наступит осень куст необходимо срезать, при этом оставляя побеги, длина которых не меньше 12 см.

Трижды в месяц необходимо вносить удобрения в почву. Первый раз вносят удобрения до цветения растения, второй раз – в период цветения, и последний раз – после цветения растения.

Вырастить тысячелистник на участке не сложно. Для его выращивания подходят любые почвы, даже самые бедные и сухие. Но лучше всего тысячелистник растет на солнечных участках, притененных в полуденные часы, на плодородных, хорошо увлажненных почвах, с хорошим дренажем и без застоя воды. Тысячелистник хорошо реагирует на подкормки – при раннем весеннем внесении азотных удобрений разрастаются и образуют пышные куртины. В весенний период необходимо провести формирование растений – низко прищипнуть, тогда кустики вырастут компактными, и цветение будет более обильным.

Сортовые тысячелистники проще всего вырастить из семян, которые высеивают или рано весной, после проведения холодной стратификации, или поздно осенью. Высеивать рекомендуется сразу на постоянное место. В год посева растения наращивают розетки листьев, первое цветение наблюдается на второй год. Цветение продолжается полтора месяца, затем необходимо обрезать кустики, подкормить комплексными удобрениями и обильно полить – цветение повторится. Тысячелистник дает обильный самосев, и, если после цветения не удалить цветы, то на следующий год прекрасно цветущее растение превратится в злостный сорняк. Черенкование проводят в начале июля. Для этого нарезают молодые побеги, начавшие деревенеть снизу. Высаживают в парник с лёгким грунтом и поддерживают высокую влажность почвы. Тысячелистник относится к морозостойким растениям, укрытие на зиму требуется только молодым посадкам. Болезнями тысячелистник не болеет, вредителями не повреждается.

## Особенности заготовки тысячелистника

Листья тысячелистника – лекарственное сырьё представляет собой высушенные опушенные листовые пластинки тысячелистника длиной 5—15 см, серовато-зелёного цвета, ланцетовидной или линейно-ланцетовидной формы, дваждыперисторассеченные с линейными остроконечными дольками. Листья тысячелистника издают своеобразный ароматный запах, усиливающийся при их растирании.

Сбор и заготовка: заготавливают два вида лекарственного сырья – отдельно цветки (соцветия) тысячелистника и траву.

Надземные побеги тысячелистника срезают серпом или ножом. Желательно срезать побеги посередине их высоты или даже только верхушки побегов, потому что нижняя часть их очень грубая, целебные качества ее низкие. Не пытайтесь срывать побеги руками или обламывать, это вам не удастся: стебли тысячелистника настолько крепкие, что легче растение выдернуть с корневой системой, чем оторвать верхнюю часть побега. В любом случае срывание приведет к серьезной травме, а то и гибели всего растения. К тому же качественного сырья все равно без ножа не получить.

Недопустимо вырывать растения с корнем, что приводит к уничтожению зарослей.

Траву тысячелистника следует собирать тогда, когда начинается цветение. Грубые стебли в состав сбора войти не должны.

Июнь и первая половина августа – самое хорошее время для сбора сырья.

Цветки тысячелистника заготавливают в начале и в середине цветения, срезая отдельные цветочные корзинки без цветоножек.

Соцветия срезают, оставляя не более 2 см цветоноса. Для удаления посторонних примесей, измельченных частей соцветий, веточек и стеблей высушенные цветочные корзинки просеивают через сито с диаметром отверстия в 1 мм. Стебли цельных соцветий более 3 см в длину подрезают, побуревшие (отцветшие) цветки должны быть удалены.

Лекарственное сырьё представляет собой высушенные цельные мелкие цветочные корзинки тысячелистника, продолговато-яйцевидной

формы, частично с опавшими мелкими язычковыми белыми цветками. Срединные цветки корзинок – трубчатые, крупные, желтоватые, обвёртка корзинок – зеленоватого цвета.

## **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.