

ЗДОРОВЬЕ  
ОТ ДУШИ

# 40 ТРАВ, НЕОБХОДИМЫХ В КАЖДОМ ДОМЕ



# Юлия Вячеславовна Сергиенко

## 40 трав, необходимых в каждом доме

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=447735](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=447735)*

*40 трав, необходимых в каждом доме: РИПОЛ классик; Москва; 2006*

*ISBN 5-7905-4542-4*

### **Аннотация**

Природа позаботилась о нас и подарила людям эти лекарственные растения, оказывающие помощь практически при любом недуге. Каждое из них хорошо известно и народной, и традиционной медицине и способно заменить целую аптеку далеко не безвредных химических препаратов. Все рецепты, представленные в этом сборнике, предельно просты и предназначены специально для применения в домашних условиях.

# Содержание

Рекомендации по применению лекарственных средств	4
Каталог трав	8
Аир болотный ( <i>acorus calamus</i> )	8
Алтей лекарственный ( <i>althaea officinalis</i> )	16
Анис обыкновенный ( <i>anisum vulgare</i> )	20
Бадан толстолистный ( <i>bergenia crassifolia</i> )	24
Валериана лекарственная ( <i>valeriana officinalis</i> )	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Юлия Вячеславовна Сергиенко**

## **40 трав, необходимых в каждом доме**

### **Рекомендации по применению лекарственных средств**

*Лечение препаратами из целебных растений должно проводиться под наблюдением врача, который мог бы контролировать процесс и в случае необходимости скорректировать курс лечения.*

Принимая лекарственные средства, приготовленные из растений (как дикорастущих, так и культурных), следует соблюдать ряд правил.

1. При появлении симптомов того или иного заболевания следует обратиться к врачу, который поставит правильный диагноз и назначит курс лечения.

2. При лечении медикаментозными препаратами необходимо обязательно узнать, как они сочетаются со средствами из растительного сырья, приготовленными в домашних усло-

виях.

3. Следует учитывать побочное действие растительных препаратов. Лекарственные растения, как правило, имеют сложный химический состав, поэтому одновременно оказывают воздействие на разные органы и системы человеческого организма. Поэтому, пытаясь вылечить одно заболевание, можно по незнанию спровоцировать обострение другого.

4. Необходимо помнить, что ряд лекарственных растений содержит ядовитые для человека вещества. Опасным может быть как все растение полностью, так и отдельные его части (корни, луковицы, семена и т. д.). Особенно осторожными следует быть с такими растениями, как белена, красавка, наперстянка, лютик.

Препараты из токсичных растений вообще не рекомендуются готовить в домашних условиях и принимать без наблюдения специалиста. Из ряда культур, содержащих сильнодействующие вещества, лекарства готовить можно при условии строгого соблюдения технологии, а принимать такие средства следует крайне осторожно, не превышая дозировку и срок лечения.

5. Даже самые безобидные на первый взгляд лекарственные растения при неправильном применении могут нанести вред организму. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, особенно если речь идет о серьезных заболеваниях или ранее больной никогда не принимал препараты из того или иного растения.

6. Следует знать, что некоторые растения противопоказаны при беременности, сердечной недостаточности, повышенном или пониженном артериальном давлении, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и т. д.

7. Принимая препараты из лекарственных растений, нужно помнить, что они могут вызвать аллергические реакции. Поэтому вначале следует принять минимальную дозу лекарства, а потом, если не возникнет побочных эффектов, увеличить ее до указанной в рецепте.

Мази и отвары для наружного применения можно предварительно протестировать следующим образом: небольшое количество препарата нанести на локтевой сгиб и подождать 12 часов. Если после этого на коже не появятся покраснение, раздражение, зуд или сыпь, препарат можно использовать. В противном случае от него следует отказаться.

В лекарственных сборах и чаях аллергеном может являться один из компонентов. Чтобы его выявить, следует начать прием с 1–2 составляющих препарата и постепенно добавлять в сбор другие растения. Компонент, вызывающий аллергию, следует исключить.

8. Осторожность следует соблюдать и при использовании эфирных масел различных лекарственных растений. Перед их применением необходимо проконсультироваться у лечащего врача, поскольку они могут вызвать такие негативные явления, как аллергия, нарушения сердечной деятельности, раздражение кожи, преждевременные схватки у беремен-

ных, общее отравление организма.

9. Принимая препараты из лекарственных растений, нельзя превышать концентрацию и дозировку, так как активные вещества в больших количествах могут нанести вред здоровью.

10. Не рекомендуется принимать лекарственные растения детям до 16 лет.

11. Нельзя использовать некачественное растительное сырье и препараты с истекшим сроком хранения.

*Если после приема препарата из лекарственных растений возникает аллергия или другие побочные эффекты, лечение следует немедленно прекратить. В случае отравления необходимо незамедлительно обратиться к врачу.*

# Каталог трав

## Аир болотный (*acorus calamus*)

### Лечебные свойства

В корневищах аира болотного содержатся эфирное масло, обладающее приятным ароматом, а также ряд активных веществ: фитонциды, алкалоиды, гликозид акорин, смолы, дубильные вещества, аскорбиновая кислота.

Растение обладает дезинфицирующим, общеукрепляющим, желчегонным действием, улучшает работу пищеварительного тракта, повышает аппетит.

### Применение при различных заболеваниях

В медицине используют только корневища аира. Приготовленные из них препараты находят применение при лечении изжоги, цинги, запора, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно отвары из корневищ используются для промывания ран, а также в косметологии для лечения волос и кожи.

# Гастрит

Гастрит – воспалительное заболевание слизистой желудка. Основной его причиной является неправильное питание. Лечение гастрита должен назначать врач.

## Рецепт 1

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корневищ аира болотного, листьев вахты трехлистной, травы полыни и золототысячника. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на маленьком огне 30 минут, процедить и остудить. Отвар принимать при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

## Рецепт 2

Смешать по 2 столовые ложки измельченных корневищ аира, измельченного корня солодки, плодов фенхеля и семян льна, по 1 столовой ложке листьев мяты перечной и липового цвета. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 30 минут, процедить. Отвар принимать при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока по 100–150 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

## Гепатит

Симптомами данного заболевания являются общая слабость, отсутствие аппетита, боли в правом подреберье, желтуха, повышение температуры. Для лечения гепатита используют настой корневищ аира болотного, параллельно можно принимать настой травы зверобоя. Предварительно нужно получить консультацию специалиста.

### Рецепт 1

1 чайную ложку измельченных корневищ аира залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Настой принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

### Рецепт 2

1 чайную ложку измельченных корневищ аира и 1 столовую ложку травы зверобоя залить 300 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать настой по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

## Изжога

Изжога вызывается раздражающим действием соляной кислоты, содержащейся в желудочном соке, при проникновении последнего в пищевод. Изжога часто возникает при неправильном питании, но также может являться одним из

симптомов заболеваний пищеварительного тракта.

### **Рецепт 1**

Высушенные корневища аира болотного истолочь вступке в порошок. Принимать понемногу (на кончике ножа) 3–4 раза в день в течение 14–21 дня.

## **Нарушения пищеварения**

Причины нарушения пищеварения различны: несбалансированное питание, переедание, недостаточность функции поджелудочной железы и т. д. Основываясь на опыте народной медицины, для лечения ряда заболеваний пищеварительной системы можно посоветовать принимать препараты из корневищ аира, однако перед их применением следует получить консультацию специалиста.

### **Рецепт 1**

1 столовую ложку измельченных корневищ аира залить 200 мл воды, нагревать на водяной бане 15 минут, остудить и процедить. Отвар принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

### **Рецепт 2**

20 г измельченных корневищ аира залить 100 г водки или 40 %-ного спирта, настоять в прохладном темном месте в течение 14 дней, процедить. Настойку принимать по 15–20 капель 3 раза в день за 20 минут до еды, разводя в небольшом количестве холодной кипяченой воды.

### **Рецепт 3**

1 чайную ложку измельченных корневищ айра залить 400 мл кипятка, кипятить на маленьком огне 15 минут, накрыв крышкой. Отвар процедить, принимать по 200 мл 3 раза в день перед едой, добавив небольшое количество меда для улучшения вкуса.

## **Запор**

Запор, или редкое опорожнение толстого кишечника, развивается в результате нарушения моторной функции кишечника и ослабления перистальтики. Запор может являться симптомом более серьезных заболеваний, например непроходимости толстого кишечника или заболеваний эндокринной системы.

При хронических запорах помогают препараты из лекарственных растений, оказывающие мягкое слабительное действие.

### **Рецепт**

Смешать 3 столовые ложки коры крушины, 3 столовые ложки листьев крапивы, 2 столовые ложки мяты перечной, 1 столовую ложку измельченных корневищ айра болотного и 1 столовую ложку корней валерианы. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 10 минут, процедить и охладить. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером) перед едой.

## Понос

При хронических поносах корневища аира нужно употреблять в сочетании с лекарственными растениями, обладающими вяжущим действием.

### Рецепт 1

0,5 столовой ложки измельченных корневищ аира болотного и 0,5 столовой ложки измельченной коры дуба обыкновенного залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить. Настой принимать по 50 мл 3–4 раза в день перед едой.

### Рецепт 2

1 чайную ложку измельченных корневищ аира и 1 чайную ложку сухой травы полыни горькой залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 10 минут, процедить. Принимать по 50—100 мл 3 раза в день перед едой.

## Стоматит

Стоматит, или воспаление слизистой оболочки рта, может быть как самостоятельным заболеванием, так и симптомом других болезней. При стоматите наблюдается покраснение слизистой, отек тканей, болезненные ощущения.

## **Рецепт 1**

1 чайную ложку измельченных корневищ аира болотного залить 200 мл холодной воды, настаивать в течение 5 часов, затем довести до кипения, варить 20 минут, процедить и остудить. Отвар использовать для полоскания рта 2–3 раза в день.

## **Рецепт 2**

1 чайную ложку измельченных корневищ растения залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить и остудить до температуры 35 °С. Использовать для полоскания рта.

## **Цистит**

Цистит – воспаление мочевого пузыря, имеющее инфекционную природу. Симптомами заболевания являются частое болезненное мочеиспускание, повышение температуры, тошнота. Лечение назначает врач.

## **Рецепт 1**

2 чайные ложки измельченных корневищ аира болотного залить 400 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

## **Рецепт 2**

Смешать по 3 столовые ложки измельченных корневищ аира, плодов можжевельника, цветков терна, створок плодов фасоли и 5 столовых ложек листьев толокнянки. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения,

процедить. Выпить маленькими глотками в 3 приема.

# **Алтей лекарственный (*althaea officinalis*)**

## **Лечебные свойства**

Растение обладает противовоспалительным, отхаркивающим, обволакивающим свойством. В корнях алтея содержится большое количество крахмала и слизи, сахароза, пектины, дубильные вещества, витамин С и ряд микроэлементов (калий, кальций, медь, марганец, железо, кобальт).

## **Применение при различных заболеваниях**

Отвары, настои, сиропы, порошки и прочие препараты из корней алтея лекарственного можно использовать для лечения заболеваний органов дыхания (бронхита, трахеита, пневмонии) и желудочно-кишечного тракта (гастрита, энтероколита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки). Отвар семян можно применять для лечения перхоти.

## Ангина

Ангина – инфекционное заболевание, при котором воспаляются миндалины. Оно сопровождается сильной болью в горле и повышением температуры. Для лечения используют медикаментозные средства, назначенные врачом. Дополнительно рекомендованы полоскания отварами и настоями лекарственных растений.

### Рецепт 1

1 чайную ложку измельченного корня алтея залить 200 мл кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Настоем полоскать горло.

### Рецепт 2

1 чайную ложку измельченного корня алтея и 1 столовую ложку травы шалфея лекарственного залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настоем полоскать горло 2–3 раза в день.

## Бронхит

Заболевание представляет собой воспаление слизистой оболочки бронхов. Наряду с медикаментозным лечением, в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства можно применять препараты из корней алтея лекар-

ственного.

### **Рецепт 1**

1 чайную ложку порошка из сухого корня алтея залить 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день перед едой.

### **Рецепт 2**

2 столовые ложки измельченных корней алтея залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день после еды, добавив небольшое количество меда.

### **Рецепт 3**

1 столовую ложку измельченного корня алтея залить 400 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

### **Рецепт 4**

Смешать 8 столовых ложек измельченных корней алтея, 4 столовые ложки листьев мать-и-мачехи, 3 столовые ложки измельченного корня солодки, 2 столовые ложки плодов аниса, 1 столовую ложку измельченного корня фиалки. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, процедить. Настой принимать в теплом виде по 100 мл 3–4 раза в день.

## **Язвенная болезнь желудка**

Лечение язвенной болезни желудка должно проходить ис-

ключительно под наблюдением врача, поскольку данное заболевание может проявляться различными симптомами.

### **Рецепт 1**

Смешать по 1 столовой ложке измельченного корня алтея лекарственного, корневища пырея ползучего, корня солодки, плодов фенхеля и цветков ромашки аптечной. 1 чайную ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой принимать по 200 мл 1 раз в день перед сном.

### **Рецепт 2**

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корней алтея, корневища пырея ползучего, корня солодки, цветков зверобоя. 2 чайные ложки смеси залить 400 мл кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 100–150 мл 1 раз в день вечером, добавив в настой мед.

### **Рецепт 3**

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корней алтея лекарственного, корней солодки, травы мяты лимонной. 1 столовую ложку смеси залить 300 мл холодной воды, настоять в течение 1–1,5 часа, довести до кипения, варить на маленьком огне 10 минут, процедить. Отвар принимать по 150 мл 2 раза в день за 20 минут до еды.

# **Анис обыкновенный (anisum vulgare)**

## **Лечебные свойства**

В плодах аниса обыкновенного содержится эфирное масло, состоящее большей частью из анетола. Данное вещество обладает отхаркивающим и ветрогонным действием.

## **Применение при различных заболеваниях**

Препараты из плодов аниса можно использовать для лечения заболеваний органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. В народной медицине анис применяют как желчегонное, мочегонное, возбуждающее аппетит средство. Плоды растения входят в состав грудного и слабительного сборов.

## **Астма бронхиальная**

Прежде чем начать прием препаратов из лекарственных растений, следует обратиться к врачу, который поможет выбрать наиболее подходящий способ лечения бронхиальной астмы. Для облегчения состояния больного можно исполь-

зовать сборы, в состав которых входят плоды аниса обыкновенного.

### **Рецепт 1**

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса и фенхеля обыкновенного, почек сосны и травы тимьяна ползучего. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить. Отвар принимать по 50–75 мл 3 раза в день.

### **Рецепт 2**

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса и фенхеля обыкновенного, семян льна посевного и травы тимьяна ползучего. 2 столовые ложки смеси залить 200 мл прохладной кипяченой воды, настаивать 2 часа, довести до кипения, варить на маленьком огне 5 минут, процедить. Принимать по 50–75 мл 3 раза в день.

## **Кашель**

При сухом кашле рекомендуется принимать настой плодов аниса, а также включать их в состав лекарственных чаев для усиления смягчающего и отхаркивающего эффекта последних.

### **Рецепт 1**

1 чайную ложку плодов аниса залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

## **Рецепт 2**

1 столовую ложку плодов аниса и 1 чайную ложку меда залить 300 мл кипятка, варить на маленьком огне 2–3 минуты, остудить и процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

## **Рецепт 3**

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса, измельченных корней алтея лекарственного и солодки голой, листьев шалфея лекарственного. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, процедить. Настой принимать по 50 мл 4 раза в день после еды.

# **Метеоризм**

Метеоризм – скопление в желудке и кишечнике большого количества газов вследствие нарушения процесса пищеварения и усиления брожения пищи.

От неприятных симптомов данного заболевания можно избавиться с помощью отвара из семян аниса обыкновенного.

## **Рецепт 1**

1 столовую ложку семян аниса и 1 столовую ложку меда залить 300 мл кипятка, варить на маленьком огне 15 минут, процедить. Отвар принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

## **Рецепт 2**

10 г плодов аниса залить 500 мл кипящей воды, варить на

маленьком огне 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать отвар по 100 мл 3 раза в день.

### **Рецепт 3**

Смешать по 1 столовой ложке плодов аниса обыкновенного, тмина и фенхеля, сухих листьев мяты перечной. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать настой по 1–2 столовые ложки 5–6 раз в день.

## **Стоматит**

Стоматит – воспаление слизистой оболочки полости рта. Основными симптомами заболевания являются покраснение слизистой, отек тканей, болевые ощущения. Лечение следует проводить под наблюдением врача.

### **Рецепт 1**

1 столовую ложку плодов аниса залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Настой использовать для полоскания полости рта 2–3 раза в день.

### **Рецепт 2**

1 столовую ложку плодов аниса и 1 столовую ложку травы тимьяна обыкновенного залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Настой использовать для полоскания полости рта при воспалении и появлении на слизистой оболочке язв.

# **Бадан толстолистный (*bergenia crassifolia*)**

## **Лечебные свойства**

В листьях и корневищах бадана толстолистного содержится большое количество дубильных веществ, поэтому приготовленные из них лекарства используют как вяжущие средства. Помимо этого, растение обладает антисептическим, кровоостанавливающим, антибактериальными свойствами.

## **Применение при различных заболеваниях**

Наружно препараты из бадана толстолистного используют для лечения стоматита и гинекологических заболеваний, в частности эрозии шейки матки. Внутрь отвары и экстракты из корневищ принимают при колитах и энтероколитах.

## **Колит**

Колитом называют воспаление толстой кишки, которое может развиваться как вследствие неправильного питания (хронический колит), так и по причине попадания в орга-

низм болезнетворных бактерий и паразитов (острый колит).

Препараты из бадана рекомендуется принимать только для лечения хронического колита. Если же есть подозрение, что заболевание имеет инфекционную природу, следует незамедлительно обратиться к врачу.

### **Рецепт 1**

1 чайную ложку измельченных корневищ бадана залить 200 мл воды, кипятить на маленьком огне 30 минут, процедить. Отвар принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

### **Рецепт 2**

3 столовые ложки измельченных корневищ бадана толстолистного залить 200 мл кипятка, кипятить на маленьком огне до тех пор, пока не испарится половина объема жидкости, процедить. Экстракт принимать по 15–20 капель 3 раза в день.

## **Стоматит**

При воспалении слизистой оболочки ротовой полости и десен рекомендуется использовать настой корневищ бадана толстолистного.

### **Рецепт 1**

2 столовые ложки измельченных корневищ бадана толстолистного залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить и охладить. Настой использовать для

полоскания полости рта 2–3 раза в день.

## **Рецепт 2**

Жидкий экстракт корневищ бадана развести холодной кипяченой водой в соотношении 1:5, использовать для полоскания ротовой полости.

# **Валериана лекарственная (*valeriana officinalis*)**

## **Лечебные свойства**

В корнях и корневищах валерианы лекарственной содержатся эфирное масло со специфическим ароматом, смолы, дубильные вещества, яблочная, уксусная, валериановая и муравьиная кислоты, алкалоиды.

Препараты из данного растения обладают успокаивающим, спазмолитическим, гипотензивным, желчегонным свойствами.

## **Применение при различных заболеваниях**

Отвары и настойки из корней и корневищ валерианы лекарственной используют для лечения заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем, болезней желудочно-кишечного тракта.

Валериана входит в состав успокоительных и желчегонных сборов, а также готовых лекарственных средств, таких как корвалол, валокордин и др.

## **Бессонница**

При нарушениях сна можно использовать настой корней валерианы, а также лекарственные чаи, в состав которых входит данное растение.

# 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.