



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

# НАРОДНЫЙ РУССКИЙ ЛЕЧЕБНИК



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

# **Народный русский лечебник**

«РИПОЛ Классик»

2010

Народный русский лечебник / «РИПОЛ Классик»,  
2010 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Хотите быть здоровым, бодрым, помочь себе и близким бороться с недугами? Загляните в зеленую аптеку природы. Опыт сотен поколений русских целителей поможет вам справиться с авитаминозом, депрессией, простудой и гриппом, повысит сопротивляемость организма сезонным инфекциям. Кроме того, в книге приводятся эффективные рецепты фитопрепаратов, которые можно приготовить в домашних условиях, лечебных ванн и др. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

, 2010

© РИПОЛ Классик, 2010

# Содержание

Введение	5
Действующие вещества лекарственных растений и их особенности	6
Правила сбора и заготовки лекарственных растений	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# Светлана Олеговна Чебаева

## Народный русский лечебник

### Введение

В давние времена и до наших дней траволечение (фитотерапия) сопровождало русский народ в повседневной жизни, помогало справиться с недугами, выжить во время эпидемий, вырастить детей здоровыми, сильными и умными.

Много рецептов пришло в народный быт из военной медицины. Так, рубленые и колотые раны присыпались натуральным молотым кофе (китайский способ), порошком из листьев крапивы, корневищ аира или древесного угля. Знаменитому прованскому бальзаму для лечения гнойных ран, состоящему из листьев розмарина, соли и красного вина, смешанных в равных пропорциях, с успехом противостоял сибирский эликсир из растопленной сосновой живицы, пчелиного воска, меда и растительного масла. Большой популярностью пользовались припарки (горячие компрессы) и пластыри из сушеницы топяной и травы тысячелистника.

С развитием науки старые знания как будто ушли далеко в прошлое. Сейчас мало кто знает, что к ушибам можно приложить не только свежий лист подорожника или смоченную водой бодягу, но и размятый до состояния кашицы сырой репчатый лук, листья крапивы и петрушки, настой зверобоя или спиртовую настойку календулы. Да и ни к чему эти огородные хитрости, если рядом аптека, где полный ассортимент высокотехнологичных антибиотиков. Постепенно фитотерапия стала считаться пережитком прошлого, напоминая о себе лишь бабушкиным чаем с малиной и листьями смородины. И только в последние несколько десятилетий стремление к здоровому образу жизни, натуральной пище и природным лекарствам дало фитотерапии зеленый свет.

В настоящее время фитотерапия широко используется при лечении прежде всего различных заболеваний простудного характера: ОРЗ, гриппа и таких его последствий, как ринит, бронхит, пневмония и анемия. Фитопрепараты предупреждают и лечат авитаминоз, раздражительность, тревогу, осложнения при приеме антибиотиков и других синтетических лекарственных средств. Стремление людей к применению растительных препаратов связано не только с возросшей дороговизной аптечных лекарств и боязнью их фальсификации, но и со стремлением избежать побочных эффектов, присущих антибиотикам. Определенная логика в этом есть, но при этом большинство считает, что фитотерапия абсолютно безвредна, ее препараты могут использоваться без контроля со стороны медицинского персонала.

Помните, что среди лекарственных растений, даже общеизвестных, существует немало ядовитых, целебные свойства которых обусловлены именно их токсичностью (например, ландыш майский, пижма и др.), а полезное действие определяется исключительно дозировкой. Помимо этого, имеются и индивидуальные противопоказания (например, препараты душицы противопоказаны беременным женщинам, так как повышают тонус матки).

Именно поэтому, начиная фитолечение самостоятельно изготовленными препаратами из лекарственных трав, следует соблюдать указанную рецептуру и помнить о том, что каждое растение имеет как основные показания, так и противопоказания и ни одно растение не следует принимать слишком долго.

Грамотно составить сбор трав может лишь профессиональный врач-фитотерапевт, который должен учитывать этиологию, патогенез и симптомы основного заболевания, наличие сопутствующих болезней, а также общее состояние организма больного, его возраст и др.

С учетом названных факторов наше издание поможет вам выбрать верный курс в бескрайнем море народной медицины.

## **Действующие вещества лекарственных растений и их особенности**

Целебный эффект лекарственных растений и приготовленных из них препаратов объясняется наличием в них природных биологически активных веществ (БАВ). Среди их великого множества за многовековую практику народной и официальной медицины особенно широкое применение нашло более десяти фитосоединений. Это алкалоиды, гликозиды, летучие соединения и эфирные масла, сапонины, фитогормоны, дубильные вещества, ферменты, органические кислоты, фитонциды, слизи, смолы и горечи, а также всем известные витамины, микроэлементы и минеральные соли.

Количество и качество БАВ в различных частях одного и того же растения неодинаковы. Это объясняется особенностями химического состава каждого вида, условиями произрастания, временем сбора. Большое значение имеют правильная сушка и хранение растительного сырья. Кроме того, один и тот же вид будет иметь разный состав БАВ в зависимости от состава почвы и климатических условий.

Исходя из этого, а также из нормативов составления лекарственных препаратов из растительного сырья разные части одного растения могут применяться для лечения различных заболеваний. Использоваться они могут как сами по себе (монокомпонентный настой), так и в составе фитокомплекса, включающего в себя несколько (иногда до десяти и более) видов растений (травяной сбор).

## **Правила сбора и заготовки лекарственных растений**

При самостоятельной заготовке лекарственных растений необходимо придерживаться определенных правил.

Необходимо знать, что биологически активные вещества, оказывающие на организм лечебное воздействие, содержатся в различных частях растений. Для лечения многих заболеваний можно использовать как монокомпонентные препараты, изготовленные только из корней или травы, так и полисоставные: из плодов, стеблей, листьев, коры, цветков и почек растения. Именно поэтому для различных заболеваний применяются разные части одного и того же растения. Каждому, кто заготавливает лекарственные растения самостоятельно, нужно учитывать время их сбора, поскольку максимальное накопление необходимых для лечения веществ приходится на определенное время года. Так, например, собирать семена или плоды следует в период их полной спелости, однако до того, как они уже начнут увядать или даже осыпаться. Цветы, листья и траву заготавливают в период цветения (иногда в его начале), но еще до начала плодоношения.

Не следует собирать лекарственные растения вблизи автомагистралей, железнодорожных путей, производственных предприятий, свалок, скотомогильников, в черте городов и крупных населенных пунктов.

Необходимо иметь в виду, что наземные части растений (кора, трава, почки, листья, цветки, плоды и семена) собирают утром в ясную сухую погоду, а подземные (корни, корневища, луковицы и клубни) заготавливают в любую погоду и в любое время. Удобнее выкапывать корни во время дождя, так как перед сушкой их необходимо очистить от земли и промыть.

Существуют и определенные особенности накапливания биологически активных веществ (БАВ) в различных частях растения в разное время года. Наибольшее их количество собирается в корнях во время роста растения и после увядания его надземной части, в зеленых листьях и стеблях – в начале плодоношения, в плодах и семенах – в период полного созревания, в корневищах и клубнях – после увядания надземной части.

## **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.