

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

КРАПИВА ЛОПУХ ПОДРОЖНИК ЗВЕРБОЙ

ЛЕКАРСТВА ОТ
100 БОЛЕЗНЕЙ



РИПОЛ
КЛАССИК

Юлия Николаевна Николаева
Крапива, лопух,
подорожник, зверобой.
Лекарства от 100 болезней
Серия «Природный защитник»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2326865

Крапива, лопух, подорожник, зверобой. Лекарства от 100 болезней:

РИПОЛ классик; Москва; 2011

ISBN 978-5-386-03379-8

Аннотация

В настоящее время, несмотря на большие достижения в области медицины, применение лекарственных препаратов на основе растений не утратило своей актуальности. Объясняется это тем, что растения, состав которых трудно воспроизвести искусственным путем, обладают мягким действием, практически не вызывают побочных эффектов. В этой книге вы найдете рецепты приготовления всевозможных настоек, отваров и мазей из крапивы, лопуха, подорожника и зверобоя против целого ряда различных заболеваний и узнаете о полезных свойствах этих растений.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ	7
КРАПИВА	7
Крапива двудомная	7
Крапива жгучая	9
Сбор и заготовка крапивы	11
ЛОПУХ	12
Лопух большой	12
Сбор и заготовка лопуха	14
ПОДОРОЖНИК	15
Подорожник большой	16
Подорожник блошный	17
Подорожник ланцетный	18
Подорожник средний	18
Места распространения	18
Размножение	19
Химический состав	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ю. Н. Николаева

Крапива, лопух, подорожник, зверобой

Лекарства от 100 болезней

При составлении данного издания использовались материалы ООО «Софит-Принт», ООО «Абсолют-Юни» и ООО «Весы».

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.

ВВЕДЕНИЕ

Растения употреблялись в лечебных целях с глубокой древности. В настоящее время, несмотря на большие достижения в области медицины, применение лекарственных препаратов на основе растений не утратило своей актуальности. Объясняется это тем, что растения, состав которых трудно воспроизвести искусственным путем, обладают мягким действием, практически не вызывают побочных эффектов, что очень важно при лечении детей и пожилых людей.

В книге рассказывается о таких лекарственных растениях, как крапива, лопух, подорожник и зверобой.

Крапива богата каротином, дубильными веществами, витаминами С, В₁, В₂, К и др. Препараты на основе растения используют при различных кровотечениях, для полоскания горла при ангине, для лечения гнойных ран. Зная о природной силе растения, в древности крестьяне использовали траву и семена крапивы на корм скоту как ценную витаминную добавку. Молодняк, в рацион которого вводилось растение, вырастал крепким и здоровым.

Кроме этого, растение использовали в народной медицине и кулинарии; из крапивы обыкновенной получали прочное лубовое волокно, из которого впоследствии пряли пряжу.

Не менее ценны и лопух, подорожник и зверобой. Их лечебные свойства используют люди в разных странах мира. Так, например, лопух применяют для лечения различных кожных заболеваний, ревматизма, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Листья подорожника большого с давних пор применяют для лечения таких серьезных заболеваний, как гепатит, туберкулез, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при ранениях, ушибах, головных болях, укусах насекомых, гнойных воспалениях и так далее.

Препараты травы зверобоя применяются в качестве вяжущих, противовоспалительных и антисептических средств, которые способствуют быстрому восстановлению повре-

жденных тканей. Считается, что зверобой останавливает кровотечения, возбуждает аппетит, регулирует работу кишечника, усиливает отделение мочи, изгоняет паразитов, оказывает успокаивающее действие.

Однако следует помнить, что ни одно лекарственное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно. Ведь каждый человеческий организм индивидуален и требует особого подхода: в некоторых случаях дозировку препарата из лекарственных трав может назначить только врач.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ

КРАПИВА

Род объединяет около 30 однолетних и многолетних травянистых и полукустарниковых, чаще двудомных растений. Листья пильчатые по краю, покрытые жгучими волосками. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в пазухах листьев в сережки. Цветет с мая по июль. Растет преимущественно около человеческого жилья: в садах, огородах, по краям канав, на пустырях.

В медицине наибольшее распространение получили крапива двудомная (*U. dioica* L.) и крапива жгучая (*U. urens* L.).

Крапива двудомная

Многолетнее травянистое растение, распространенное по всей средней полосе России. Растет повсеместно в лесах, у жилья, возле заборов, по обочинам дорог, в огородах и на пустырях. Народные названия – жгучка, жалюга, стреканка, стрекуша, костырка.

Стебель высотой 40—150 см, прямой, четырехгранный.

Листья супротивные, ланцетные или яйцевидно-ланцетные, у основания сердцевидные, крупнозубчатые по краям, на длинных черешках. Все зеленые части растения густо покрыты жгучими и обыкновенными волосками. Цветки мелкие, собраны в пазушные повисающие соцветия; женские соцветия более плотные, зеленые, мужские – тоньше женских, желтоватые. Плод – односемянный сухой орешек. Цветет с июня по сентябрь. Плоды созревают в июле – сентябре.

Растение нашло широкое применение как в народной, так и в традиционной медицине и кулинарии. Используют как все растение, так и отдельные части – стебли, листья, семена и корень.

Химический состав. В крапиве двудомной содержатся муравьиная, пантотеновая, кофейная, феруловая и п-кумаровая кислоты, гистамин, ацетилхолин, аскорбиновая кислота, каротин и другие каротиноиды, витамины К и группы В, гликозид уртицин, фитонциды, хлорофилл, дубильные и белковые вещества, крахмал, железо, кальций, цинк и др.

Действие. Обладает кровоостанавливающим, желчегонным и эстрогенным действием, усиливает деятельность органов пищеварения, уменьшает метеоризм, снижает уровень холестерина в крови. Кроме этого, обладает мочегонным, тонизирующим, противовоспалительным свойствами, регулирует нарушения углеводного обмена.

Применение в медицине. В терапевтической практике применяют внутрь как кровоостанавливающее и повышающее свертываемость крови средство при климактерических, геморроидальных, желудочно-кишечных и других кровотечениях, для нормализации овариально-менструального цикла, укрепления стенок сосудов и др. Крапива двудомная усиливает сокращения матки, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует быстрому заживлению пораженных тканей, а также увеличению содержания гемоглобина в эритроцитах крови, поэтому используется при лечении малокровия. Кроме этого, назначается при атеросклерозе, ревматизме, воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, заболеваниях печени, геморрое и др. Входит в состав витаминных чаев и сборов, принимаемых при желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, болезнях желчного пузыря и печени, простатите, авитаминозе.

В дерматологии препараты крапивы двудомной применяют при экземе, псориазе, вульгарных и розовых угрях, васкулитах, фурункулезе, нейродермите, облысении и витилиго.

Широко применяется как пищевой продукт для приготовления различных блюд.

Крапива жгучая

Однолетнее травянистое растение высотой 15–60 см, с

обильно ветвящимся четырехгранным стеблем. Все растение покрыто жгучими волосками. Листья маленькие, яйцевидные или эллиптические, пильчатые по краю. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в пазушные плотные соцветия. Цветет с лета по осень.

Химический состав. В растении содержатся витамины А, В и С, пантотеновая кислота, соли железа и кальция, танин, дубильные вещества, гликозид и др.

Действие. Обладает стимулирующим, дезинфицирующим, оздоравливающим, успокаивающим и тонизирующим действием, нормализует процессы воспроизводства и реминерализации клеток, регулирует водно-жировой баланс, оказывает укрепляющее действие на организм, а также действует как кровоочистительное и отхаркивающее средство.

Применение в медицине. Растение используют при кровохарканье, различных кровотечениях, туберкулезе, коклюше, подагре. Так как крапива благоприятно влияет на обмен веществ, ее применяют при аллергии, атеросклерозе, анемии, заболеваниях печени. Кроме этого, отвар крапивы применяют для улучшения аппетита, при нервных расстройствах, в качестве мочегонного средства, при крапивнице, коклюше, бронхите, удушье, желудочных заболеваниях, ревматизме и угрях. Отвар крапивы на молоке помогает при рвоте и болях

в желудке.

Сбор и заготовка крапивы

В лечебных целях листья крапивы собирают в период цветения – в июне-июле. Заготовку травы и листьев производят аккуратно, лучше в перчатках, и сушат на открытом воздухе в тени (на чердаках или под навесами). Следует помнить о том, что сушеная крапива теряет некоторые полезные вещества.

Собранные части растения можно также заморозить или законсервировать. Для этого только что собранные листья моют, мелко нарезают, складывают в подготовленную емкость и ставят в морозильную камеру.

Для консервации собранные части растения моют, мелко нарезают и плотно укладывают в предварительно простерилизованные банки. Во время укладки крапиву прессуют, чтобы она дала сок. Когда банка заполнится, ее закупоривают и убирают на хранение в темное и прохладное место.

Корни крапивы выкапывают весной, до начала периода цветения, или осенью, после его окончания, очищают от земли и сушат на открытом воздухе или в духовом шкафу при температуре до 40 °С.

ЛОПУХ

Род объединяет 6 видов высоких двулетних травянистых растений семейства астровых. Корень длиной до 80 см, крупный, мясистый. Стебель прямостоячий, деревянистый, ребристый, красноватый. Листья широко-яйцевидные, по краю зубчатые, сверху зеленые, снизу сероваточные. Цветет в июле-августе. Цветки пурпурно-фиолетовые, собраны в шаровидные соцветия-корзинки в верхней части стебля. Плод-семянка с летучкой, состоящей из коротких, легко опадающих щетинок. Растет на пустырях, вблизи жилья, по обочинам дорог, окраинам полей, на сорных местах и среди кустарников.

В медицине используется только один вид – лопух большой (*Arctium lappa* L.)

Лопух большой

Многолетнее травянистое растение со стержневым маловетвистым стеблем высотой 60-180 см. В первый год он сочный и мясистый. Прикорневые листья длиной до 50 см, широко-яйцевидные, цельно-крайние, снизу войлочно-опушенные. Цветки обоеполые, трубчатые, мелкие, лилово-розовые, собраны в шаровидные соцветия-корзинки, собранные в щитковидную кисть. Плоды – продолговатые морщи-

нистые семянки с хохолком.

Лекарственным сырьем являются корни первого года и листья растения.

Химический состав. Корни содержат эфирное и жирное масла, белки, гликозиды, слизи, дубильные и горькие вещества, минеральные соли, органические кислоты (яблочная, лимонная и др.), инулин, смолы, витамины и др. В листьях обнаружены слизи, эфирное масло, дубильные вещества, аскорбиновая кислота и др.

Действие. Обладает мочегонным, потогонным, умеренно болеутоляющим, желчегонным, антиаллергическим, антимикробным, антисептическим и дезинфицирующим действием. Препараты на основе лопуха стимулируют образование ферментов поджелудочной железы, нормализуют показатели крови, стимулируют выведение мочи, мочевой кислоты и мочевины, улучшают состояние кожи и устраняют кожный зуд.

Применение в медицине. Препараты на основе лопуха применяют при подагре, простуде, воспалительных заболеваниях почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, гастритах, геморрое, ревматизме, кожных заболеваниях (угри, себорея, экзема) и др. Кроме этого, листья лопуха используют

при ожогах и ранах, особенно глубоких и гноящихся.

Сбор и заготовка лопуха

В лечебных целях листья лопуха собирают в период цветения – в июне-июле. Заготовку травы и листьев производят аккуратно, лучше в перчатках, и сушат на открытом воздухе в тени (на чердаках или под навесами).

Собранные части растения можно также заморозить. Для этого только что собранные листья моют, мелко нарезают, складывают в подготовленную емкость и ставят в морозильную камеру.

Корни лопуха выкапывают весной, до начала периода цветения, или осенью, после его окончания, очищают от земли и сушат на открытом воздухе или в духовом шкафу при температуре до 40 °С.

ПОДОРОЖНИК

Подорожник можно встретить почти на всей территории России и далеко за ее пределами. Это растение нетребовательно к почве и условиям произрастания, поэтому его заросли можно и увидеть на заболоченных местностях или сухих лугах.

В зависимости от места обитания у этого растения имеется множество народных названий. Среди них – лопух подорожный, путник, припутник, попутник, дорожник.

Индейцы Северной Америки дали подорожнику название «след белого человека». Все это можно объяснить тем, что семена данного растения содержат слизистые клетки, которые имеют свойство набухать после росы или дождя и становиться липкими. Из-за этого они прикрепляются к подошвам обуви и таким образом разносятся людьми.

Русские названия подорожника произошли от наиболее распространенных мест его произрастания. Это растение чаще всего можно встретить около дорог и тропинок, по их обочинам.

Научное название – *Plantago major* L. В дословном переводе с латинского *plata* – «подошва», *ago* – «следую, вожу», *major* – «большой».

Наравне с подорожником большим могут использоваться в лечебных целях подорожник блошный (*Plantago psyllium*

L.), подорожник ланцетный (*Plantago lanceolata* L.) и подорожник средний (*Plantago media* L.).

Подорожник большой

Подорожник большой (*Plantago major* L.) – многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых (*Plantaginaceae*), высотой 15–30 сантиметров, с розеткой прикорневых листьев. Листья длиной до 12 сантиметров, цельные, широкоовальные, с длинными черешками и гладкими цельными краями, голые, с 5–9 дугообразно расположенными главными выступающими жилками. Верхушка листьев чаще всего тупая, основание клиновидное, низбегающее на длинный желобчатый черешок.

Корневище вертикальное, короткое, с множеством мочковатых нитевидных (шнуровидных) корней.

Один или несколько стеблей в виде бороздчатой, голой или слабо опушенной стрелки высотой от 15 до 45 сантиметров, несут на верхушке соцветие.

Соцветие – цилиндрический колос длиной от 5 до 15 сантиметров.

Прицветники тупые, с пленчатым краем и зеленым килем. Цветки мелкие, с зеленой чашечкой и буроватым венчиком. Тычинки выступающие, с белыми нитями и желтовато-бурыми или фиолетовыми пыльниками.

Плод – яйцевидная коробочка с двумя гнездами – содер-

жит по 6 – 30 мелких, яйцевидных, темно-коричневых, блестящих семян длиной от 1,2 до 1,7 миллиметров.

Период цветения приходится на период с мая по сентябрь. Созревание плодов происходит в августе и сентябре.

Подорожник блошный

Подорожник блошный (*Plantago psyllium* L.) наравне с подорожником большим может использоваться в лечебных целях. Представляет собой однолетнее серовато-зеленое короткоопушенное травянистое растение высотой от 10 до 40 сантиметров, со стержневым маловетвистым стеблем. Относится к семейству подорожниковых (*Plantaginaceae*).

Стебель ветвистый от основания или простой, прямостоячий (редко приподнимающийся), в соцветиях и в верхней части железисто-опушенный.

Листья длиной около 2–3 сантиметров и шириной 1–4 сантиметра, линейные или линейно-ланцетовидные, супротивные.

На верхушках ветвей и стебля в зонтичное соцветие собраны густые яйцевидно-шаровидные колосья, состоящие из мелких цветков с пленчатыми, волосистыми, трубчатыми, розовато-бурыми венчиками.

Плод представляет собой двусемянную эллипсоидальную коробочку длиной 3–4 миллиметра.

Период цветения начинается в июне.

Созревание плодов приходится на июль.

Подорожник ланцетный

Подорожник ланцетный (*Plantago lanceolata* L.) – многолетнее травянистое растение с бороздчатыми стеблями, опушенными ланцетными листьями и малосемянными плодами.

Период цветения приходится на май-июль.

Подорожник средний

Подорожник средний (*Plantago media* L.) – многолетнее травянистое растение с бороздчатым стеблем, эллиптическими, почти сидячими листьями и малосемянными плодами.

Период цветения – май-июль.

Места распространения

Подорожник – очень распространенное растение, встречающееся на территории России и далеко за ее пределами, за исключением Дальнего Востока и северных районов.

Несмотря на то что подорожник введен в культуру, нередко это растение воспринимается как сорное. Это происходит из-за того, что оно растет в больших количествах на ого-

родах, полях, лугах, пастбищах, берегах водоемов, лесных опушках и вдоль дорог.

Подорожник – нетребовательное к влажности и механическому составу почвы растение. Оно может произрастать в горах, на высоте 2000–2500 метров над уровнем моря, на торфяниках, осушаемых болотах и суходольных лугах, а также в поймах рек и на посевах.

Разновидность подорожника большого подорожник блошный встречается в диком виде только в средиземноморских странах. Оптимальной почвой для него являются сухая щебнистая земля и песок. В России и СНГ встречается исключительно в культурном виде.

Степень увлажнения почвы, на которой произрастает подорожник, можно определить по расположению его листьев. Они бывают прижатыми к земле в том случае, если земля сухая, и приподнятыми, если влаги достаточно.

Размножение

Подорожник большой, как и подорожники блошный, средний и ланцетный, распространяется семенами, которые имеют слизистые клетки, набухающие после дождя или росы и становящиеся липкими. С помощью этих клеток семена разносятся на подошве обуви людей или лапах животных.

Подорожник можно выращивать и на приусадебном участке. Как уже упоминалось, это растение неприхотливо и

нетребовательно к составу почвы и климатическим особенностям места произрастания.

Размножить подорожник можно не только семенами, которые, кстати, сохраняют свою всхожесть в почве до 11 лет, но и корневыми отрезками. Как правило, для размножения берутся отрезки длиной не менее 7 см, диаметром не менее 3 мм. Для посадки делаются небольшие углубления (4–5 см), на дно которых горизонтально кладутся корневые отрезки. Они засыпаются землей и умеренно поливаются отстоявшейся водой. Полив проводится по мере подсыхания почвы. Через несколько недель появляются всходы. Размножение данным способом рекомендуется проводить весной. Корневые отрезки необходимо брать от сильных и здоровых растений с хорошо развитой корневой системой. Время от времени растения можно подкармливать минеральными и органическими удобрениями, а также рыхлить и защищать от сорняков.

В состав различных частей растения входят полезные вещества, на основе которых современная фармакология разрабатывает разнообразные лекарственные препараты.

Химический состав

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.