

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

ЛЕЧИМ ОРГАНИЗМ ТРАВАМИ

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
И РЕКОМЕНДАЦИИ



РИПОД
КЛАССИК

Юлия Николаевна Николаева
Лечим организм
травами. Полезные
советы и рекомендации
Серия «Природный защитник»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3850645

*Лечим организм травами. Полезные советы и рекомендации / [сост. Ю.
Н. Николаева]: РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03927-1*

Аннотация

Различные травы использовались в медицине еще в древнейшие времена. Ими лечились от многих заболеваний, в том числе и смертельных. Опыт древних не забыт и сейчас. Травы широко используются как в традиционной медицине, так и в народной. На страницах этой книги описываются целебные свойства многих трав, особенности их использования в лечении различных заболеваний. Также приводятся рецепты лечебных средств, которые можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

Содержание

Введение	4
Рекомендации по применению лекарственных средств	8
Лекарственные растения и их применение при различных заболеваниях	11
Аир болотный (<i>Acorus calamus</i>)	11
Алтей лекарственный (<i>Althaea officinalis</i>)	17
Анис обыкновенный (<i>Anisum vulgare</i>)	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Ю. Н. Николаева

Лечим организм травами. Полезные советы и рекомендации

Введение

На Руси целебные свойства растений были известны с глубокой древности. Чаще всего в качестве лекарственных растений использовались полынь, крапива, хрен, подорожник, чабрец. Трактат, известный под названием «Изборник Святослава», переведенный в X в. с греческого языка для черниговского князя, является древнейшим памятником медицинской литературы на русском языке.

При Иване Грозном в России была учреждена Аптекарская изба, служащие которой должны были собирать лекарственные растения на территории страны. Наряду с местными растениями, на Руси применяли растения, привозимые из Греции, Индии, Персии и других стран. Лекарственными травами торговали в зеленых лавках, где кроме трав можно было получить и советы.

При Петре I вышел указ, обязывавший воевод содержать

на службе людей, умеющих лечить травами. В этот период появились аптекарские огороды, поставляющие лекарственные травы на продажу.

На базе Петербургского аптекарского огорода позднее был открыт Ботанический сад Российской Академии наук.

Современный рацион питания сильно отличается от рациона первобытного человека. Во-первых, люди стали употреблять гораздо меньше растительной пищи, кроме того, огромной проблемой в настоящее время является питание неестественной пищей, а также потребление чрезмерного количества животных жиров.

Применение современных методов переработки и хранения пищи снижает ее биологическую ценность, а наиболее часто используемые способы приготовления пищи разрушают почти половину всех содержащихся в продуктах питательных веществ.

Все эти факторы, а также плохая экологическая обстановка привели к тому, что люди в наше время отличаются гораздо менее крепким здоровьем, чем их предки. Поэтому применение целебных растений не только полезно, но и необходимо в современных условиях.

Современной науке известно несколько сотен видов лекарственных растений, которые прошли проверку временем и стали основным сырьем для фитотерапии.

В последние годы интерес к фитотерапии значительно возрос, что во многом обусловлено растущей популярностью

здорового образа жизни. Натуральные лекарства на основе растений не токсичны и в большинстве случаев не вызывают побочных реакций в отличие от химических медицинских препаратов. Низкая токсичность лекарственных трав позволяет принимать их длительное время для лечения тех или иных заболеваний.

В современной медицине применение лекарственных трав распространено очень широко. Растения используются для лечения и профилактики многих заболеваний желудочно-кишечного тракта, болезней печени и почек, неврозов, астении и др. Лекарственные растения нормализуют обмен веществ, ускоряют выделение из организма токсинов, снижают содержание холестерина в крови.

Правильно подобранные лекарственные препараты позволяют нормализовать деятельность нервной системы, стабилизировать артериальное давление, улучшить кровоснабжение головного мозга.

Препараты растительного происхождения применяют для лечения гормональных расстройств и таких заболеваний, как мастопатия и миома.

Травы издавна используются для лечения острых респираторных заболеваний – таких, как хронические заболевания бронхов и легких (бронхит, пневмония), бронхиальная астма.

Использование растительных препаратов дает положительные результаты при лечении нарушений метаболиз-

ма: артрите, подагре, остеохондрозе. Кроме того, растения успешно применяют для лечения аллергии и множества других заболеваний.

Растительные препараты широко используют в народной медицине для лечения нервных расстройств.

Различные лекарственные растения уже довольно давно применяются для реабилитации больных. Отдельные фитопрепараты используются в спортивной практике для восстановления после тренировок и соревнований, а также восполнения ресурсов. Такие препараты способствуют повышению выносливости организма при больших физических нагрузках.

В состав некоторых лекарственных растений входят адаптогены – вещества, оказывающие тонизирующее воздействие на организм. К этой группе фармакологических восстановителей относятся препараты на основе женьшеня, элеутерококка, левзеи, аралии, лимонника китайского и др.

Рекомендации по применению лекарственных средств

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 условиях.

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, на-

перстянка, 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.

1. 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.

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

3. 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 явлений, 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 появится 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.

4. 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 беременных, общее отравление организма.

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

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

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

Лекарственные растения и их применение при различных заболеваниях

Аир болотный (*Acorus calamus*)

Аир болотный (аир пахучий, гаир, ир, ирный корень, ко-сатка, татарское зелье, яир) – многолетнее травянистое растение семейства ароидных (*Araceae*).

Корневище разветвленное, ползучее. Листья прикорневые, до 1 м в длину, линейные, цельнокрайние. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в соцветие-початок, расположенное на верхушке прямостоячего безлистного цветоноса высотой до 120 см. Период цветения приходится на май – июль. Плод – ягода продолговатой формы, красноватого цвета. Родина – Китай, Индия. Растение распространено в России, Белоруссии, Казахстане, Украине. Предпочитает заболоченные участки на берегах природных водоемов.

Сбор лекарственного сырья

Корневища аира нужно собирать осенью: осторожно выкопать их, обрезать листья, промыть и нарезать кусочками длиной 10–20 см. Сушить сырье можно в хорошо проветриваемом помещении или в духовке при температуре 3 °С.

Корневища считаются высушенными, если они легко ломаются.

Лечебные свойства

В корневищах аира болотного содержится 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

Рецепт 1

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корневищ аира болотного, листьев вахты, 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

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 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 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.

Нарушения пищеварения

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.

Запор

Рецепт 1

Смешать 3 столовые ложки коры крушины, 3 столовые

ложки листьев крапивы, 2 столовые ложки мяты перечной, 1 столовую ложку измельченных корневищ аира 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

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

Рецепт 1

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

Рецепт 2

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.

Цистит

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*)

Алтей лекарственный (алтейный корень) – многолетнее травянистое корневищное растение семейства мальвовых (*Malvaceae*). Стебли прямостоячие, опушенные, до 1,5 м в высоту.

Листья яйцевидные, с городчато-зубчатыми краями, очередные, черешковые. Цветки бело-розовые или розовые, крупные, располагаются в пазухах листьев. Период цветения приходится на июнь-август. Плод – сборная семянка диско-видной формы.

В природе растение распространено в европейской части России, в Сибири, Средней Азии, на Кавказе, растет обычно на берегах водоемов, в поймах рек.

Сбор лекарственного сырья

В качестве лекарственного сырья можно использовать семена и корни алтея лекарственного. Семена следует собирать в конце лета или начале осени, в сухую погоду.

Корни можно заготавливать ранней весной или в конце сентября-октябре. Их нужно аккуратно выкопать, промыть в проточной воде, нарезать небольшими кусками и высушить под навесом или в духовке при температуре 35–40 °С.

Лечебные свойства

Растение обладает противовоспалительным, отхаркиваю-

щим, обволакивающим свойством.

В корнях алтея содержатся большое количество крахмала и слизи, сахара, 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

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

Наряду с медикаментозным лечением, в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства можно применять препараты из корней алтея лекарственного.

Рецепт 1

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 2

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.

Язвенная болезнь желудка

Лечение язвенной болезни желудка должно проходить исключительно под наблюдением врача, поскольку данное заболевание может проявляться различными симптомами.

Рецепт

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.

Анис обыкновенный (*Anisum vulgare*)

Анис обыкновенный – однолетнее корневищное травянистое растение семейства зонтичных (*Umbelliferae*). Стебель прямой, сильно ветвящийся, высотой 30–50 см. Прикорневые листья черешковые, цельные, средние – тройчаторазделенные, верхние – бесчерешковые, дважды перисторассеченные.

Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик, расположенный на верхушке стебля.

Период цветения приходится на июль-август.

Плод – двусемянка яйцевидной формы, серовато-зеленого цвета.

Родина – Египет, Сирия. Анис обыкновенный выращивают как культурное растение в различных областях России, в Украине, Средней Азии, на Кавказе.

Сбор лекарственного сырья

В медицине используют плоды растения. Собирать их нужно в августе, когда они полностью созреют.

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 использовать 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, ва-

ритель 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.

Метеоризм

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

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.