

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

ЛЕЧЕБНЫЕ НАСТОЙКИ,
ОТВАРЫ,
БАЛЬЗАМЫ, МАЗИ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



РИПОЛ
КЛАССИК

Юлия Николаевна Николаева
Лечебные настойки,
отвары, бальзамы,
мази. Лучшие рецепты
Серия «Природный защитник»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3850665

*Лечебные настойки, отвары, бальзамы, мази. Лучшие рецепты /
[сост. Ю. Н. Николаева]: РИПОЛ классик; Москва; 2011
ISBN 978-5-386-03929-5*

Аннотация

В этой книге собраны лучшие рецепты препаратов из лекарственных растений – настоек, отваров, бальзамов и мазей, которые можно изготовить в домашних условиях. Эти средства народной медицины прекрасно помогают в лечении многих заболеваний.

Содержание

Введение	4
Препараты из лекарственных трав и их изготовление	6
Правила сбора и заготовки лекарственных растений	8
Правила сушки лекарственных растений	12
Правила хранения лекарственных растений	14
Изготовление препаратов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ю. Н. Николаева

Лечебные настойки, отвары, бальзамы, мази. Лучшие рецепты

Введение

Возросший в последние несколько десятилетий интерес к препаратам из лекарственных растений связан с тем, что их применение позволяет избежать многих побочных эффектов, присущих антибиотикам и другим синтетическим лекарствам. Но, к сожалению, в народе бытует мнение, что фитотерапия абсолютно безвредна и может использоваться без ограничений и контроля со стороны врачей.

А между тем среди лекарственных растений, даже достаточно широко применяемых, существует немало ядовитых, целебные свойства которых обусловлены именно их токсичностью.

Полезное или вредное действие таких трав определяется дозировкой изготовленных из них препаратов.

Именно поэтому, начиная лечение настойками, бальзамами и мазями, изготовленными из лекарственных трав, следу-

ет помнить, что каждое растение имеет как основные показания, так и противопоказания. Прежде чем принимать растительные препараты, больному следует посоветоваться со своим лечащим врачом, а также получить рекомендации у специалиста по народной медицине.

Грамотно составить сбор трав может лишь врач-фитотерапевт, который учитывает этиологию, патогенез и симптомы основного заболевания и сопутствующих болезней, а также общее состояние организма больного и некоторые другие факторы.

Препараты из лекарственных трав и их изготовление

В настоящее время растет интерес к лекарственным препаратам народной медицины, которые используются людьми на протяжении многих веков при самых различных заболеваниях.

Одними из самых действенных лекарственных средств, изготавливаемых из целебных трав, являются настойки и бальзамы, которые настаивают на спирте или водке и применяют при целом ряде болезней, а также в качестве общеукрепляющих, тонизирующих и повышающих иммунитет средств. Что касается мазей, то они издавна используются в нетрадиционной медицине в качестве наружных препаратов в основном при лечении кожных болезней. Не стоит забывать и про настои с отварами, которые имеют самый широкий спектр применения.

Используя лекарственные средства на травах, следует помнить, что ни одно медикаментозное и народное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение каким-либо препаратом из лекарственного растения можно только после консультации с лечащим врачом. В противном случае могут возникнуть

побочные эффекты или же лечение не принесет ожидаемых результатов. Ведь каждый человеческий организм индивидуален и, соответственно, требует индивидуального подхода: в некоторых случаях дозу препарата может установить только врач, учитывающий возраст, вес, общее состояние больного и принимаемые последним медикаментозные средства, иногда несовместимые с другими лекарственными препаратами.

Даже фитотерапевты, разработавшие схемы применения препаратов целебных трав и широко практикующие лечение ими больных, предупреждают, что лекарственные растения вовсе не являются универсальными средствами, помогающими при всех недугах. Лечебные свойства большинства из них еще изучаются, и поэтому нет гарантии, что настойки, бальзамы и мази, как и отвары с настоями, изготовленные из трав, окажутся эффективными при лечении того или иного заболевания.

Правила сбора и заготовки лекарственных растений

При самостоятельной заготовке лекарственных растений следует придерживаться определенных правил.

Во-первых, необходимо знать, что биологически активные вещества, оказывающие на организм то или иное лечебное воздействие, могут содержаться в разных частях растений. Для лечения различных заболеваний используют препараты, изготовленные как из корней и травы, так и из плодов, коры, стеблей, ветвей, листьев, почек и цветков растений. Именно поэтому при различных заболеваниях применяются разные части одного и того же растения.

Во-вторых, 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. Цветки, листья и траву заготавливают в период цветения (иногда в его начале), но еще до начала плодоношения.

Наземные части растений обычно собирают в ясную погоду, а подземные заготавливают в любую погоду.

Корни

Корни, корневища, клубни и луковицы относятся к подземным частям растений. Чаще всего их собирают в период отмирания надземных частей растений, как правило, осенью.

В это время в подземных органах растений накапливается наибольшее количество биологически активных веществ.

Корни и корневища можно также собирать весной, до начала роста растения, то есть до того как питательные вещества начнут отток к молодым побегам.

Кора

Кору следует собирать только с молодых растений. Заготавливать ее надо весной, в период набухания почек. В это время кора наиболее богата целебными веществами.

Трава

При сборе травянистых частей нельзя выдергивать растение вместе с корнем (исключением является сушеница болотная). Зеленые части растений следует срезать или скашивать на уровне нижних листьев. У некоторых высоких рас-

тений срезают только облиственные и цветущие верхушки длиной 15–20 см, а также боковые веточки.

Почки

Почки следует собирать зимой или ранней весной. Как правило, их заготавливают в марте-апреле. Распустившиеся почки уже не представляют лекарственной ценности.

Листья

Листья заготавливают в период бутонизации и цветения растения. Собирать листья следует в сухую погоду. Иногда черешки срывают вместе с листьями, однако следует помнить, что эти части растений замедляют процесс сушки листьев и содержат мало целебных веществ.

Цветки

Цветки и соцветия собирают в начале цветения растений. Цветки и соцветия следует собирать вручную (общипывая их и обрывая цветоножки) или срезать их ножницами (секатором).

Плоды и семена

Наибольшее количество целебных веществ в плодах и семенах содержится в период их полного созревания.

Плоды и семена заготавливают вручную, стараясь срывать их без плодоножек. У тех растений, плоды которых расположены в зонтиках или щитках, соцветия обрывают целиком и уже после высушивания отделяют плоды от плодоножек.

Для заготовки сочных плодов собирают только зрелые и неповрежденные плоды. При этом ягоды следует собирать осторожно, стараясь не повредить их, поскольку даже легкое надавливание приводит к началу загнивания.

Правила сушки лекарственных растений

Корни и корневища перед сушкой разрезают вдоль или поперек на куски, а у некоторых растений с корней снимают кору. При этом, обрабатывая корни и корневища, пользуются ножом, лезвие которого изготовлено из меди. Мелкие корни сушат целиком, не разрезая.

Для сохранения целебных веществ подготовленные таким образом корни и корневища сначала оставляют на некоторое время на открытом воздухе, а затем сушат в духовке, печи или на солнце. Оптимально начинать сушку при температуре 30–40 °С, а заканчивать при 50–6 °С.

Клубни перед сушкой опускают на несколько минут в кипяток, чтобы предотвратить их прораствание, а также уменьшить горький привкус. Затем их сушат так же, как и корни, либо нанизывают на нить.

Кору сушат в духовке, в печи или на солнце при температуре 40–60 °С. Траву для сушки собирают в пучки и развешивают на веревке в сухом проветриваемом помещении или под навесом на открытом воздухе.

Почки сушат в прохладном месте при температуре не выше 2 °С. Для лучшей просушки почки выкладывают тонким слоем на чистую сухую поверхность.

Способ сушки листьев зависит от их толщины. Листья с

тонкими пластинками сохнут неравномерно. Их сушат до тех пор, пока черешки не станут ломкими.

Цветки и соцветия сушат без доступа прямых солнечных лучей в хорошо проветриваемом помещении. Для сушки цветки раскладывают слоем не толще 1 см на рамах или решетках, обтянутых марлей.

Сухие плоды и семена, как правило, не требуют сушки, однако в случае необходимости их сушат на открытом воздухе или в помещении.

Сочные плоды перед сушкой перебирают, оставляют на несколько часов на солнце, а затем сушат при температуре 70–90 °С в духовке.

Правила хранения лекарственных растений

Срок годности всех лекарственных растений ограничен и зависит от вида заготовленного сырья.

Листья, трава и цветки хранятся не более 2–5 лет, почки – 2 года, корни и кора – 5–7 лет, а клубни – 6 лет.

Лекарственное сырье нельзя хранить в сыром, плохо проветриваемом помещении, а также на открытом воздухе и без упаковки. Его хранят в мешочках, сшитых из мешковины, бязи или рогожи. Цветки, траву и листья можно хранить в специальных ящичках, выстланных изнутри пергаментной бумагой.

Изготовление препаратов

Изготовление настоек

Настойкой называется спиртовая вытяжка из растительного сырья. Препарат получают настаиванием растительного материала на этиловом спирте, водке или вине.

Для приготовления настойки сырье измельчают, высыпают в стеклянную емкость, заливают спиртом (в соотношении 1: 10, 1: 7 или 1: 5), водкой (в соотношении 1: 5 или 1: 4) или вином (в соотношении 1: 4, 1: 3 или 1: 2) и настаивают в течение указанного в рецепте времени. Затем настойку процеживают и переливают в темную стеклянную посуду.

Готовое лекарство принимают в небольших количествах и, как правило, дозируют каплями.

Изготовление бальзамов

Бальзамы – это целебные напитки, в состав которых входит большое количество лекарственных трав, ягод, корней, различных сиропов, настоев, а также эфирных масел.

Как правило, в состав бальзама входит от 20 до 60 ингредиентов. Качественный бальзам должен иметь приятный

аромат, коричневый цвет и горьковатый вкус. Содержание спирта в данном препарате может колебаться в пределах от 30 до 60 %.

Все бальзамы употребляют в небольших количествах как в чистом виде, так и добавляя их в чай, кофе или в минеральную воду.

Для изготовления бальзама измельченное сырье смешивают, кладут в стеклянную емкость, заливают спиртом (в соотношении 1: 10, 1: 7 или 1: 5) или водкой (в соотношении 1: 5 или 1: 3). Емкость закрывают крышкой и оставляют в темном прохладном месте.

Через 20–60 дней жидкость сливают, сырье заливают небольшим количеством спирта или водки, перемешивают, отжимают. Бальзам процеживают через несколько слоев марли или капрона, добавляют указанные в рецепте сиропы (в соотношении 1: 1), настаивают в течение 2–3 дней в темном прохладном месте, затем процеживают и переливают в стеклянные бутылки.

Изготовление мазей

Мазью называют лекарственную форму, в которой лекарственное сырье тщательно смешано с воспринимавшей средой (свиной жир, вазелин, ланолин, воск и др.). Подобные препараты всегда имеют полужидкую кашицеобразную консистенцию и применяются в качестве наружных средств.

Для изготовления лечебной мази сырье измельчают, растирают, смешивают с кремом, вазелином, маслом, растопленным воском или жиром. Полученную мазь перекладывают в темную стеклянную емкость и хранят в прохладном месте.

Изготовление настоев

Настоем называется жидкая лекарственная форма, которую получают настаиванием частей растения в воде. Существуют 2 основных способа приготовления настоев: холодный и горячий.

В первом случае измельченное лекарственное сырье (листья, корни, цветки, плоды растения) заливают холодной кипяченой водой, настаивают в закрытой емкости в течение времени, предусмотренного рецептурой (от 2 до 12 часов). Затем настой процеживают.

Во втором случае нужное количество измельченного лекарственного сырья заливают кипящей водой, накрывают емкость крышкой, настаивают от 10 минут до 8 часов, после чего настой процеживают. Настой лекарственных растений можно приготовить в термосе. Этот способ удобен, если настой рекомендуется принимать в горячем или теплом виде. Растительное сырье измельчают, засыпают в термос, заливают кипятком и оставляют на ночь. Утром лекарство готово к употреблению.

Изготовление отваров

Отвар – жидкая лекарственная форма, которая получается после длительной термической обработки лекарственного сырья.

Отвары можно приготовить несколькими способами:

– лекарственное сырье заливают кипящей водой, накрывают емкость крышкой, ставят на медленный огонь, кипятят в течение времени, указанного в рецепте, настаивают и процеживают;

– измельченные части растений заливают водой, ставят емкость в кастрюлю большего объема, наполненную кипящей водой и готовят на маленьком огне 15–30 минут. После этого содержимое настаивают в течение 15–45 минут, процеживают, отжимают и доливают кипяченой воды до указанного в рецепте объема;

– лекарственное сырье заливают холодной водой, настаивают в течение нескольких часов, затем доводят до кипения и кипятят на маленьком огне в течение 10–20 минут. После этого отвар настаивают (или охлаждают) и процеживают.

Настои и отвары принимают внутрь, делают из них компрессы, маски, добавляют в воду для ванн и ингаляций.

Изготовление соков

Сок готовят обычно из листьев и плодов лекарственных растений. Для этого сырье измельчают, помещают в чистую марлю или салфетку и отжимают сок. Если сырья много, для приготовления сока удобнее пользоваться мясорубкой или прессом. Из некоторых плодов, например лимонов, сок можно извлечь с помощью соковыжималки.

Сок обычно готовят непосредственно перед употреблением, поскольку в этом случае содержащиеся в лекарственном растении биологически активные вещества не успевают разрушиться под воздействием солнечного света и кислорода. Однако сок некоторых культур можно законсервировать, смешав со спиртом в соотношении 4: 1. В этом случае удлиняется срок хранения препарата, но его не рекомендуется давать детям.

Еще один способ консервации сока – пастеризация. Сок разливают по стерильным стеклянным емкостям, накрывают предварительно прокипяченными крышками и помещают емкости в кастрюлю с горячей водой. Нагревают до 85 °С и выдерживают при этой температуре 15–20 минут, после чего емкости с соком герметично укупоривают.

Соки могут использоваться для наружного и внутреннего применения, они входят в состав мазей, масок, компрессов.

Изготовление порошков

Порошок – твердая сухая лекарственная форма. Для приготовления порошков части лекарственных растений предварительно высушивают, затем измельчают в ступке. Приготовленные порошки используют как наружно, так и принимают внутрь.

Изготовление экстрактов

Экстракт – лекарственная форма, которую получают из растительного сырья с помощью водного или спиртового экстрагента. Концентрация активных веществ в экстрактах более высокая по сравнению с другими лекарственными формами.

В домашних условиях экстракты лекарственных растений делают следующим образом. Из лекарственного сырья готовят настой или отвар, который затем упаривают на медленном огне в закрытой емкости до половины первоначального объема.

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.