

# ЛОПУХ

против воспалений суставов  
и почечнокаменной болезни



Мария ПОЛЕВАЯ



КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ

**Мария Полевая**  
**Лопух против**  
**воспалений суставов и**  
**почечнокаменной болезни**  
Серия «Кладовые природы»

*ериб предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24537935](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24537935)*  
*издательская группа «Весь»; 2017*  
*ISBN 978-5-9573-3239-8*

### **Аннотация**

Самое распространенное растение на всей территории России – лопух – может заменить многие операции и дорогостоящее лечение. Отложения камней в почках и мочевом пузыре, варикозное расширение вен, воспаления суставов, мигрени и диабет – это лишь краткий перечень заболеваний, с которыми помогает справиться лопух. Это растение издавна используется ведунами и знахарями в лечении различных недугов. Оно оказывает ярко выраженное иммуностимулирующее и антисептическое действие, что позволяет его использовать в терапии инфекционных, в том числе венерических, заболеваний и опухолей. На страницах этой книги вы найдете рецепты фитосборов и других лечебных средств из лопуха, способы

их приготовления и применения, а также письма людей, проверивших лечебные свойства лопуха на собственном опыте. Для широкого круга читателей. *Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Мария Полевая**  
**Лопух против**  
**воспалений суставов и**  
**почечнокаменной болезни**

Серия «Кладовые природы»

© ИГ «Весь», 2017.

\* \* \*

# Введение

Лопух, пожалуй, одно из немногих растений, которое можно назвать самым близким соседом человека. Где бы мы ни были: возле дома, у дороги, на пустыре, на берегу реки, в лесу, в саду или в огороде, – везде раскидывает свои огромные листья зеленый лопух. И ведь не просто так раскидывает, а как бы предлагает их человеку: подходи, дорогой, не стесняйся, собирай, пользуйся на здоровье. И не только листьями манит, но и сам пристаёт, цепляется к одежде колючками, словно уговаривает: ну, возьми меня с собой, я тебе пригожусь!

И действительно, лопух может пригодиться в борьбе с самыми разными заболеваниями.

Благодаря практически повсеместной распространенности лопух используется в лечебных целях во многих странах.

*В китайской медицине* все свежее растение и семена употребляются в качестве мочегонного средства при отеках, назначаются в сочетании с другими растениями при кровоизлияниях, для лечения сифилиса и при интоксикации от укуса насекомых и ядовитых змей. Вытяжки из корня используются наружно при экземе, фурункулах, скрофулодерме, а также при воспалении слизистых оболочек половых органов.

*В болгарской народной медицине* корень лопуха используется как диуретическое и улучшающее обмен веществ сред-

ство, при камнях в почках и мочевом пузыре, при гастрите и язве желудка. Корень лопуха, настоянный на миндальном или оливковом масле, известен под названием репейного масла (и далеко не только в Болгарии!), применяется это масло в качестве наружного средства для укрепления волос, устранения перхоти.

*Русские знахари* рекомендуют использовать лопух при почечнокаменной болезни, диабете, подагре и ревматизме, водянке, геморрое, рахите и золотухе, фурункулезе, хронической экземе, запорах, а также от укусов ядовитых животных. Отвар корня лопуха используется также при венерических болезнях, ломоте в суставах.

А если у вас мигрень, то лопух – ваше настоящее спасение. Известны случаи, когда благодаря лопуху излечивались люди, десятки лет страдавшие этим заболеванием. А лечение чрезвычайно просто – приложите лопух гладкой частью на голову, как шляпу, и закрепите его платком. Носите этот импровизированный головной убор не менее 4 часов. Процедуру проводите ежедневно в течение месяца.

В этой книге вы найдете десятки несложных рецептов по применению лопуха для исцеления от различных заболеваний. Но не забывайте, что перед началом любого лечения вам необходимо знать свой точный диагноз, а значит, в первую очередь обратитесь к специалисту за консультацией.

# Глава 1

## Новый взгляд на старого знакомого

Казалось бы, лопух всем нам знаком с детства. А так ли мы его хорошо знаем?

### *Ботаническая характеристика*

Всего в мире известно несколько десятков видов лопуха, но наиболее распространены и используются в медицине только два.

*Лопух большой* – это крупное двулетнее травянистое растение высотой 60–180 см. Корень мясистый, слабо разветвленный, веретеновидный, толщиной до 6 см. Стебель прямостоячий, ребристый, красноватый, в верхней части сильноветвистый. Листья очередные, черешковые, широкосердцевидно-яйцевидные, зубчатые, с верхней стороны почти голые, зеленые, снизу серовато-войлочнопущенные.

В первый год жизни растение развивает лишь прикорневые листья. Прикорневые листья большие – длиной до 60–70 см и шириной до 30–50 см, верхние размером значительно меньше, яйцевидные, закругленные. Цветочные корзинки

почти шаровидные, собраны на концах ветвей в виде щитков с лилово-пурпурным венчиком.

Плоды представляют собой семянки длиной 5–6 мм, обратнойцевидные, продолговатые, черные, сплюснутые, ребристые, вверху немного морщинистые, с хохолком из коротких зазубренных легко опадающих щетинок. Цветет лопух большой в июне-августе. Плоды созревают в сентябре-октябре.

*Лопух войлочный*, или репейник паутинистый, – это двулетнее травянистое растение с длинным толстым маловетвистым стержневым корнем. В первый год развивается только прикорневая розетка, на следующий – крупные, паутинисто-пушистые, сильно ветвящиеся вверху стебли. Листья крупные, широкояйцевидные, снизу сероватые, войлочные. Цветки трубчатые, пурпурно-фиолетовые, обоеполые, собраны в шаровидные корзинки, расположенные на верхушке стебля в щитковидных соцветиях. Цветет лопух войлочный в июле-августе. Плоды – продолговатые ребристые семянки, немного морщинистые, бурые, с летучкой из коротких щетинок.

Внешне эти два растения очень похожи, и по своим фармакологическим свойствам (что нас сейчас и интересует) они также практически не различаются.

## *Химический состав*

Могучие корни лопуха являются настоящим кладом биологически активных веществ. В корнях содержатся полисахарид инулина (до 50 %), эфирное бардановое масло (до 0,18 %), протеин (около 12 %), витамины А, В, С, Е, Р; минеральные вещества – соли хрома, кобальта, железа, магния, фосфора, калия, кремния, натрия, цинка, кальция, меди, марганца, селена и серы; жирное масло, состоящее из олеиновой, линолевой, пальмитиновой, стеариновой кислот; дубильные вещества, флавоноиды, иридоидные гликозиды, полиацетиленовые углеводороды, ситостерин, стигмастерин, алкалоиды.

**Полисахарид инулина** является исходным веществом для получения фруктозы (фруктового сахара), который в 1,5 раза слаще сахарозы, получаемой из свеклы и сахарного тростника. А принимая во внимание то, что фруктоза допустима в питании больных диабетом, есть смысл попробовать из корней лопуха сделать варенье. Для этого мелко нарезанный корень варите в небольшом количестве воды с кислыми добавками – щавелем, кислыми плодами (1 часть корня лопуха, 2 части щавеля или кислых плодов и 3 части воды). Нагревание инулина в присутствии кислоты приводит к его распаду и превращению во фруктозу.

Листья лопуха содержат большое количество витамина С

(намного больше, чем в свекле, картофеле, кабачках).

В семенах выделено вещество лигнановый агликон арктигенин. Именно у этого вещества экспериментально выявлена противоопухолевая активность.

В семенах лопуха содержится до 20 % жирного масла, пригодного для мыловарения и получения олифы.

Но, думаю, самой лучшей характеристикой лопуха станут письма людей, на себе испытавших его силу.

## Глава 2

# Здоровье прячется в лопухах

В минувшем году решила подлечить волосы и сделала масло из корня лопуха самым простым способом – выкопала в саду корень, сполоснула водой, очистила, как картошку, мелко нашинковала и набила кусочками корня 200-граммовую баночку до плечиков, затем долила подсолнечного масла, сколько вошло. Настаивалось масло больше месяца, я про него просто забыла. Пригодилось же оно мне для лечения ожога головы. Мастер в парикмахерской передержала у меня на голове препарат для химической завивки. В результате вместо прически я получила ожог кожи головы и, конечно, нестерпимый зуд. Чем я только ни мазала многострадальную голову, ничего не помогало. И тут на полочке я нашла свое забытое масло. Решив, что хуже уже не будет, я намазала голову маслом, замотала полотенцем. И буквально через несколько минут зуд успокоился. Масляный компресс я продержала минут 20, затем смыла с помощью «шампуня» из размоченного черного хлеба и прополоскала волосы слабым раствором уксуса. Для закрепления результата я снова сделала масляный компресс через два дня. Кожа головы перестала шелушиться, волосы укрепились, а в парикмахерскую

ту я больше не хожу – лучше уж с прямыми волосами быть, чем с обожженной кожей.

*Елизавета Дорогова, Оренбургская обл.*

Мама много лет мучилась с натоптышами и трещинами на ногах. Порой пятки растрескивались так сильно, что она по несколько дней не могла ходить. Помог совет моей соседки по саду. Она посоветовала сорвать листья лопуха и приложить их к больным ступням гладкой стороной на 10–12 часов. Сверху надо надеть носочки, чтобы закрепить компресс. Мама моя прикладывала лопухи к ногам на ночь в течение месяца и полностью исцелилась. Правда, на будущий год пяточки снова закапризничали, но мы уже знали, чем их лечить.

*Маргарита Ж., Орловская обл.*

Хочу познакомить читателей с эффективным методом лечения бурсита, благодаря которому я за три недели избавился от недуга четырехлетней давности. С тех пор прошло уже 14 лет. Болезнь больше не возвращается. Многое мне пришлось испытать за те мучительные для меня четыре года. Бесконечные посещения врачей, поликлиник. Опробовано было практически все – от желчи медицинской и настойки чеснока до инъекций гидрокортизона, но улучшения не наступало. Пришлось обратиться в один из ведущих медицинских центров страны, где мне было предложено комплексное медикаментозное лечение бурсита с помощью известных большинству читателей

противовоспалительных обезболивающих препаратов. В результате в дополнение к своему заболеванию я получил полное расстройство желудочно-кишечного тракта и последовавший за этим дисбактериоз. Долгие месяцы потом приходила в норму моя (до этого абсолютно здоровая) пищеварительная система, а воспалительный процесс в коленном суставе продолжал нарастать. И если бы не лопух, то... Но расскажу обо всем по порядку.

Бурсит часто встречается у спортсменов, артистов балета, рабочих, которым в силу профессии приходится опираться на колено или локоть. Страдают этим заболеванием и те, кому просто не повезло: через лимфу или кровь в область сустава попали гноеродные микробы. В любом медицинском справочнике вы прочтете: бурсит – болезнь хирургическая, лечение ее заканчивается, как правило, иссечением суставной слизистой сумки вместе с оболочкой. Полный покой конечности, физиопроцедуры, антибиотики и даже гормональные препараты не устраняют причины болезни. После нескольких лет безуспешного лечения больной обычно соглашается на операцию.

К сожалению, мало кто знает, что операцию может заменить обыкновенный лопух. В лечебных целях корни лопуха заготавливают в сухую погоду, по возможности в новолуние. В таких корнях содержится максимальное количество биологически активных веществ. В другом случае для получения желательного эффекта потребуется большее количество процедур.

Для лечения болезней суставов в острой стадии можно заготавливать корни лопуха второго года жизни в июне-августе, но их противовоспалительная активность в этот период заметно снижена.

Очищают корни от почвы вручную. **Не промывайте корни водой, так как при этом резко снижается их биологическая активность.** Корни сушить лучше при температуре воздуха 40 °С. Толстые корни нарезают вдоль на 2–4 части. Перед употреблением корни лопуха очищают от пыли и частиц почвы щеткой, измельчают их на кусочки размером с горошину и ежедневно готовят отвар в пропорции 1: 10. Для этого 1 ст. ложку (20 г) измельченных корней засыпают в эмалированную кружку, заливают 1 стаканом воды, закрывают крышкой, кипятят на слабом огне 10 минут и настаивают, укутав, 40 минут. Затем отвар процеживают и сливают в чистую посуду. Отвар надо разделить на 2 части: одну (около 2/3 стакана) оставить для приема внутрь, другую – использовать для компресса.

При длительном приеме внутрь отвара из корня лопуха отступают сахарный диабет, атеросклероз, почечно- и желчнокаменная болезни, водянка, гастриты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры. Кроме того, корень лопуха обладает мочегонным, противовоспалительным и кровоочистительным свойствами, нормализует обмен веществ и показан при астении.

*Юрий Владимирович Никифоров, Алтайский край, г. Горно-*

Лет тридцать назад меня долгое время мучили головные боли (чувство такое, будто голова соломой набита). Даже летом я ходила в платке. Заметила, что у меня появилась забывчивость. А еще стала я раздражительной даже по самому мелкому поводу.

Однажды я зашла в сберкассу, чтобы оплатить коммунальные услуги, а квитанция была заполнена неверно. Неправильно был написан именно лицевой счет. Кассир, хорошо зная меня, поинтересовалась, в чем же дело? Я ей объяснила, что уже четыре года, как у меня болит голова. Тогда кассир сказала:

– Да ты просто голову где-то простудила. Попробуй помазать ее составом из трав. Возьми лопух (желательно с корнем), цикорий и любисток. Возьми примерно по 200 г каждой травы и этот сбор завари в кипятке, охлади, после чего дай настояться. Все это делай в эмалированной посуде. Затем отцеди через марлю, подогрей, чтобы вода горячей была настолько, насколько голова вытерпеть сможет. Влей в этот отвар 1 ст. ложку уксуса. После чего наклонись над тазиком и макай голову до тех пор, пока можно будет спокойно держать голову в этом отваре. Когда вода остынет, то обязательно оберни голову сначала хлопчатобумажной тканью, а затем и теплым платком. И быстренько ложись в постель, не попадая на сквозняки. Сам отвар можешь оставить до следующего дня.

Голову я парила 3 дня, каждый день добавляя по 1

ст. ложке уксуса. Через 3 дня о болезни забыла.

*З. П. Масленникова*

Варикозное расширение вен почему-то принято считать неперенным последствием родов у крупных, полных женщин. Не спорю, сама после рождения сына без слез на ноги смотреть не могла. Обратилась к врачу, а он меня на операцию отправил. Только не стали мне ноги резать, помог совет соседки, тети Зины. Она всю жизнь прожила в деревне и только под старость переехала в город, к дочери. Так вот, она мне дала старинный деревенский рецепт от «распухших ног», так в ее деревне называется варикоз. Нужно в течение всего сезона, когда есть свежие лопухи, срезать их листья и прикладывать к ногам. Вот и все. Я начала лечение в конце апреля, когда листья уже достаточно выросли. Лопухи прикладывала к венам гладкой стороной и надевала сверху хлопчатобумажные чулки. В течение дня лопухи меняла несколько раз. На ночь надевала чулки с листьями редко. В результате к августу мои вены стали значительно менее выпуклыми. Врач операцию отменил, но посоветовал обязательно следить за состоянием ног.

*Инна В., Москва*

Лопухами мы спасались в военные годы моего далекого детства – крошили их в суп вместе с крапивой и снытью весной. Во время послевоенной разрухи тоже кормились в основном «подножным кормом», так что лопух с моего стола несколько лет никуда не уходил.

Есть он и сейчас в моем нехитром пенсионерском меню. Как только начинаю весной ездить на свои шесть соток, так сразу появляется на столе мой любимый салатик «Весенний». Для его приготовления беру всю зелень, которая первой вырастает: сныть, листики одуванчика, молоденькие лопухи и крапивку, щавель. Листики одуванчика минут 5–10 вымачиваю в соленой водичке, остальную траву просто промываю и режу. Заправляю салатик вареным яичком и сметаной. Салатик этот особенно полезен тем, что в нем есть все-все необходимые витамины. А еще он помогает работе желудка и кишечника.

# 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.