

БОЛЕЕ **1 000 000** ЧИТАТЕЛЕЙ

ЗВЕРОБОЙ **и КРАПИВА**— ПРИРОДНАЯ СИЛА!



Мария **ПОЛЕВАЯ**

**КЛАДОВЫЕ
ПРИРОДЫ**

Мария Полевая
Зверобой и крапива
– природная сила!
Серия «Кладовые природы»

эриб предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24538543
издательская группа «Весь»; 2017
ISBN 978-5-9573-3170-4

Аннотация

Часто ли вы принимаете щедрые дары, которые преподносит вам природа? Скорее всего, нет. А ведь целительные свойства некоторых дикорастущих растений уникальны! Книга посвящена двум распространенным сорняковым растениям, обладающим бесценной целительной силой, – зверобоем и крапиве. Автор книги, Мария Александровна Полевая, опытный врач-терапевт, долгое время увлекается траволечением. Вот уже не один год она с успехом применяет свои знания в области народной медицины параллельно с традиционной практикой. Многие ее пациенты встали на ноги лишь благодаря мудрым советам по фитотерапии и грязелечению. Читателям уже знакомы такие ее книги, как «Сорняки – лекарственное чудо», «Магушка-глина с постели поднимет». Прочтя эту книгу, вы узнаете все о лечебных свойствах зверобоя и крапивы: как приготовить лекарственные

средства из этих дикорастущих растений, как усилить лечебный эффект посещения бани, используя полезные свойства зверобоя и крапивы, об использовании растений в косметологии, полезные кулинарные рецепты на основе зверобоя и крапивы и многое другое. Книга написана 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
Моя Земля – мое богатство	10
Неприятеля атакуем с земли!	13
Глава 2	16
Знакомьтесь – крапива	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мария Полевая Зверобой и крапива – природная сила!

Серия «Кладовые природы»

© ИГ «Весь», 2017.

* * *

Введение

Примелькались нам уже как-то слова: «Природа – друг человека», «наш зеленый доктор», «зеленая аптека», «мать-Природа». А что примелькалось, то и не замечаем. А что не замечаем, то и не ценим, и воспользоваться тем даже себе во благо не умеем. И напрасно, между прочим. Ничего бесполезного наша природа не произвела на свет. Что для одних плохо, то для других хорошо. К примеру, сорняки: огородникам – лишняя головная боль да двойная работа, а травникам и знахарям каждое растение, каждая травинка дорога и полезна.

Уверена, многие из вас заботятся о своем здоровье, раз читают сейчас эту книгу. И многие любят повозиться на своих садовых участках или просто на природе побыть. И конечно не понаслышке знакомы вам мои очередные герои – крапива и зверобой. О пользе зверобоя вы, наверное, слышали не раз. Его имя у всех на слуху. А вот крапива почему-то остается в тени других лекарственных растений, хотя по своим целебным свойствам не уступает им. С крапивой мы с детства знакомы и с детства относимся к ней если не со злобой, то с настороженностью, как к змее: я ее не трону – и она мне не навредит. А между тем, навредить крапива не может. Маленькие волдыри, которые остаются после ожога, даже очень полезны для организма. Кровь быстрее бежать

будет, не застоится. На примерах из собственной жизни не раз убеждалась. Однажды видела, как соседские ребяташки устроили маленькую потасовку возле крапивных зарослей. Один другого толкнул – и тот прямо в крапиву угодил. Крик, слезы. Как же, полруки «обжег»! Зато потом сам прибежал хвастаться: большая ссадина, что до этого на руке красовалась, зажила незаметно и быстро. Вот какой это бескорыстный помощник – крапива!

Так что знаменитая порка крапивой полезна если не в педагогическом отношении, то в оздоровительном точно. Хлещите себя и своих знакомых (с их согласия, разумеется!) – здоровее будете.

Глава 1

Природа – наш незаменимый доктор

Фитотерапия, или лечение травами, – наука очень древняя и в то же время довольно молодая. Не одну тысячу лет люди изучали растения, передавая знания из поколения в поколение. В этой области народная медицина шла бок о бок с традиционной, ничуть ей не уступая. Знания о природе развивались вместе с человеком. Ведь лечение лекарственными растениями, как и медицина, существует столько времени, сколько на Земле живет само человечество. И в наше время наука не стоит на месте. Ученые-биологи удивляют нас все новыми открытиями, порой просто уникальными.

В каждой стране есть свои уникальные растения, а значит, и свои национальные секреты траволечения. Вы сами могли слышать от своих бабушек и дедушек, что нет полезней пищи, чем выращенная на собственном огороде. Она и кормит, и лечит, и хорошее настроение дарит. И как здорово, что многие мамы учат сегодня детей лечиться природой! Упал, разбил в кровь коленку – приложи лист подорожника. Укусил какой-нибудь зловредный комар или жучок – помажь соком чистотела. Летом «живая» аптечка всегда у нас под руками!

Во все времена целебные травы собирали и изучали опытные люди, получившие глубокие знания из научной литературы или по наследству. В Древней Греции сборанием трав занимались *ризотомы* (копатели корней) и сборщики растений. А *фармакополы* продавали целебные плоды и корни и приготовленные из них лекарства. На Руси таких специалистов по лечению травами называли знахарями, знателями, знатцами или ведунами.

Моя Земля – мое богатство

Довелось мне некогда услышать такую вот легенду. Однажды народный целитель приказал своему ученику принести из леса несколько ненужных человеку растений. Ученик вернулся не скоро и ничего не принес. Он объяснил, что таких растений просто нет. Очевидно, мудрый учитель решил таким образом испытать опытность и сообразительность своего ученика. Итак, из этой легенды мы с вами можем сделать вывод, что любое незнакомое нам растение – это лекарство. Просто не все свойства окружающих нас былинки и травинки мы еще изучили. Природа удивительно богата, ее целебные свойства неисчерпаемы. Каждое растение – дар природы, человек только должен правильно понять его смысл.

Сегодня людям известно около 50 тысяч видов растений, но только 290 описаны в медицинских травниках. В Индии растет 2500 видов, в Китае – почти 5800, в тропических лесах Африки – более 800.

И вот после сравнения этих цифр представьте себе, что народы Древнего мира использовали до 21 тысячи видов растений. Растения ели, из них готовили волокно для одежды, ими лечили самые разные болезни.

В древнем Вавилоне в качестве лекарств использовали корень солодки, дурман, белену, льняное семя и другие известные нам с того далекого времени лечебные растения. Вави-

лоняне первыми заметили, что солнечный свет плохо влияет на целебные свойства приготовляемых лекарств. Поэтому растения сушили в тени, а некоторые травы собирали ночью. Современная фитотерапия подтверждает правильность этой технологии.

В «Папирусе Эбера» (VI век до н. э.) египтяне сохранили более 900 рецептов лечения различных заболеваний травами. Широко использовали целебные растения в Древнем Китае, Индии, Тибете. В 3216 году до н. э. легендарный китайский император Шэнь Нун написал классический трактат «Бень-цао» («Травник»). В нем описано 365 лекарств на основе трав (в Китае использовали 1500 видов лекарственных растений), а также минеральных и животных компонентов. Древнеиндийские медики использовали для лечения около 800 видов природных даров, описанных в «Аюрведе». С III века н. э. в Индии лекарственные растения специально выращивают. В основу тибетской медицины положены индийские целительные традиции, и в трактате «Жуд-Ши» есть большой раздел о лечении травами.

Как я уже говорила, в Древней Греции были специалисты по траволечению. В I веке н. э. врач Диоскорид обобщил опыт своих коллег-предшественников и описал почти 400 лекарственных трав.

Писал о лечении травами и Авиценна в «Каноне врачебной науки». Он предлагал использовать для лечения нашего бренного тела около 900 их видов, среди которых упомина-

ется и крапива.

Если бы кто-нибудь взялся составить полный справочник лекарственных трав, известных на сегодняшний день на нашей планете, он написал бы не один том. И едва ли для этого труда ему хватило бы жизни. Но многие специалисты по фитотерапии считают, что достаточно 100–200 растений, чтобы вылечить большинство болезней.

Как это ни покажется вам странным, лечение травами официально признано из всех европейских и североамериканских стран только в Германии (там официально утверждают руководства по фитотерапии). Но, к счастью, интерес к траволечению растет во всем мире. Им увлечены и обычные люди, и ученые-медики. Так в чем же корни этого интереса?

Неприятеля атакуем с земли!

У современных сильнодействующих искусственных лекарств есть побочные эффекты. Эти химические препараты избавляют от острой формы болезни, но наносят вред организму, и порой весьма ощутимый. Очень ярко это проявляется при интенсивной химиотерапии, когда человек может потерять волосы, у него нарушается и пищеварение, и нормальная работа всех органов и систем организма. Его в прямом смысле слова «отравляют» сильнодействующими лекарствами. Не зря же бытует поговорка: «Одно лечишь – другое калечишь». О лекарственных травах такого не скажешь! Помнится, одна женщина, выйдя из больницы, где лечилась от гепатита, рассказала мне: «Вот, принимала таблетки, чтобы печень вылечить, – заболело сердце. Перестала глотать их пилюли, и сердце больше не беспокоит, и из больницы вскоре выписалась. А дома все медок ела да травки заваривала. Теперь о печени и не вспоминаю». Вот как бывает.

Поэтому люди предпочитают лечиться мягко действующими травами. Они аллергию не вызывают, организм к ним не привыкает. Кроме того, растительные лечебные средства не подавляют, а усиливают защитные силы организма. Если вы постоянно «лечитесь» антибиотиками, микробы в вашем теле привыкают к ним и начинают питаться ими, как вы хлебом. Поэтому изменить ситуацию можно только коренным

образом. Травы для микробов – новый неопознанный объект. От них-то и придет им погибель!

И все же некоторые врачи скептически относятся к траволечению. Почему? Главным образом, потому, что травы тоже могут быть опасными. Если человек думает, что полезные растения можно употреблять сколько угодно, как угодно и когда угодно, он ошибается. Вы теперь знаете, что опыт применения трав накоплен колоссальный. Так вот, среди общих сведений о травах есть предостережения о том, что большие дозы препаратов из определенных трав ядовиты, а некоторые растения безвредны только для здоровых людей.

Но не стану вас запугивать. А то вы, чего доброго, захлопните эту книгу и вовсе откажетесь использовать в качестве верных помощников дары нашей матушки-Природы. Это раньше люди могли подвергнуться эксперименту и положить на алтарь науки собственное здоровье, а то и жизнь. Сегодня мы с вами можем лечиться под наблюдением специалиста по фитотерапии. Но если это невозможно (всякое бывает!), не бегите за советом к «всезнающей» соседке. Старайтесь готовить отвары и настойки, строго соблюдая технологию и дозировку, указанные в медицинских справочниках.

Итак, подведу итоги и сформулирую некоторые правила, которые вам необходимо соблюдать, лечась травами самостоятельно.

1. Смешивая лекарственное сырье, точно выдерживайте пропорции, указанные в рецепте.

2. Точно следуйте технологии приготовления лекарства (настоя, отвара, настойки и т. д.).

3. Соблюдайте правила хранения приготовленного лекарства.

4. Принимайте только рекомендованную дозу (помните, что многие лекарственные растения ядовиты).

5. Внимательно изучите противопоказания всех частей сбора.

Если не забывать делать это, лечение травами будет успешным и безопасным.

Глава 2

Крапива – вкусна и красива



Все мы помним с детства, как «кусаются» эта зеленая красавица. И, потрогав ее хоть разок, мы уже так доверчиво не протягивали к ней руки. Даже пушистая верхушка и кра-

сивая сиреневая каемочка по краю листов не сглаживала неприятного о ней впечатления. Только самая молоденькая крапива не оставляла волдырей, а подрасти она чуть побольше... Помните детскую загадку?

Ох, не трогайте меня —
Обожгу и без огня!

Знакомство мое с крапивой началось в детстве, когда я приезжала на лето в деревню к бабушке. Она варила мне щи с крапивой, промывала крапивным отваром волосы. А бабушкина подруга рассказывала мне, что всякий раз, приходя к ней в гости, моя бабуля кормила ее «козьим» салатом. «Побежит в огород, нарвет мокрицы, одуванчиков, подорожника, крапивы – и все в салат крошит. Я ей говорила сначала: „Я такого есть не буду. Я не коза“. А она отвечает: „Будешь, будешь. Куда ты денешься?“ И правда, ела. Зато с тех пор зимой не боюсь простудиться. Летом витаминами запасусь – и весь год хвори стороной обходят!»

Знакомьтесь – крапива

А знаете ли вы, что семейство крапивных – одно из самых крупных? Оно объединяет около 60 родов и более 1000 видов растений! Несмотря на то, что мы привыкли видеть крапиву каждое лето и считаем ее своим русским растением, большинство ее видов растет в тропиках среди трав и кустарников лесов. Встречается она и в областях с умеренным и холодным климатом. Растения семейства крапивных – не только травы, но и кустарники с листьями, густо покрытыми жгучими волосками. Иногда они жалят настолько сильно, что могут надолго навредить здоровью человека.

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.