

АНТОНИНА МОРОЗОВА

АЛТАЙСКИЙ ТРАВНИК

T8 RUGRAM

УДК 58
ББК 28.5
М-80

Морозова, А.

М-80 Алтайский травник / А. Морозова. — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2019. — 176 с. — Травник

ISBN 978-5-521-74954-6

Автор книги Антонина Николаевна Морозова — фитотерапевт с 30-летним стажем, кандидат биологических наук, специалист по травам и дикорастущим растениям. Антонина Николаевна происходит из семьи потомственных травников, и это позволяет ей совмещать в своей практике достижения современной науки с древними целительскими традициями.

Многие фитотерапевты считают алтайские травы наиболее эффективными природными средствами. Ведь они произрастают в уникальных условиях и многие из них не встречаются больше нигде. Мы расскажем, как применять травы Алтая при различных заболеваниях, в кулинарии, косметологии, ландшафтном дизайне и еще много интересного.

BIC WMP
BISAC GAR000000

ISBN 978-5-521-74954-6

© Т8 RUGRAM, оформление, 2019
© Т8 Издательские технологии, 2019



Содержание

Введение	5
Левзея сафлоровидная	8
Родиола розовая (золотой корень)	18
Душица (орегано)	25
Ортилия однобокая	34
Расторопша пятнистая	42
Пион уклоняющийся	49
Гинкго билоба	57
Солодка голая	64
Аралия маньчжурская	72
Панцерия шерстистая	80
Бессмертник песчаный	87
Шикша сибирская	95
Алтей лекарственный	102
Лапчатка кустарниковая	111
Багульник болотный	117
Золотарник обыкновенный	126



Шлемник байкальский	135
Копеечник забытый	141
Бадан толстолистный	149
Красная щетка	156
Кукольник (чемерица Лобеля)	163
Шизонепета многонадрезная	170



С незапамятных времен люди знали о лечебных свойствах разных трав. Еще в детстве, разбив локоть или коленку, мы прикладывали к ране лист подорожника. При простуде родители давали нам полоскать горло настоем ромашки. Став взрослыми и убедившись в сомнительном эффекте ряда синтетических аптечных препаратов, многие обращаются к порой забытым народным рецептам на основе целебных растений, т. е. фитотерапии. От многих острых и хронических заболеваний способны помочь травы Алтая. В этом регионе сильны традиции шаманизма. Местные лекари-травники издавна являлись служителями языческих культов, но практиковали использование проверенных веками корешков и трав. Многие века официальная медицина для народностей данного региона оставалась попросту недоступной — отсюда и вера в манипуляции, связанные с известными только шаманам лекарственных растений. Современная фитотерапия признает действенность большинства рецептов.

Алтайские травы небезосновательно считаются наиболее эффективными при лечении ряда недугов. Их уни-



кальность обусловлена тем, что эти природные лекарства произрастают в экологически чистых районах, а многие из трав являются эндемичными, т. е. не встречаются практически больше нигде. Для Алтайского региона характерны большое количество солнечных дней в году, высокогорный воздух, неповторимый состав почв и естественное орошение чистой водой, стекающих с горных вершин. Перечисленные факторы позволяют растениям накопить максимально возможное количество биологически активных веществ, самым благотворным образом влияющих на организм человека.

Целебные травы Алтая отличаются исключительным разнообразием; на их долю приходится свыше 2/3 всего видового разнообразия Западной Сибири. Среди целебных трав Алтая есть особо ценные виды, в числе которых марьин корень (пион уклоняющийся), золотой корень (родиола розовая), маралий корень (рапонтикум сафлоровидный), красный корень (копеечник забытый), душица, девясил высокий, солодка голая и зверобой.

Упомянутые травы оказывают на организм мягкое воздействие, однако перед началом лечения рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом и не превышать рекомендованных дозировок. Побочные эффекты при использовании алтайских трав крайне редки. При серьезных недомоганиях и естественных процессах старения целесообразно обратиться именно к фитотерапии, поскольку и человек, и растения являются частью неделимого целого — Природы. Травы можно применять для профилактики и монотерапии при легких недомоганиях. Если имеют место серьезные патологии, растения способны стать прекрасным подспорьем при официальном курсе лечения. В ряде случаев специалисты могут назначить какую-либо



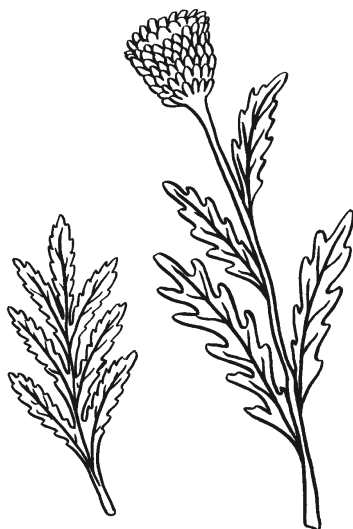
одну траву или же порекомендовать травяные сборы, поскольку многие растения имеют свойство взаимно усиливать оказываемый терапевтический эффект. Важно лишь не заниматься самолечением, а обратиться к многовековому опыту населения Алтайского края и дополнительно проконсультироваться с лечащим врачом. Помните, что еще легендарный целитель Парацельс писал, что «любое лекарство — яд, а любой яд — лекарство, и разница лишь в дозировках».



Левзея сафлоровидная

Левзея сафлоровидная является эндемичной для Южной Сибири (в том числе Алтайского края), т. е. в природных условиях не произрастает больше нигде. Он встречается лишь на высокогорных лугах и лесных полянах алтайского края и Саян, а также в Кузнецком Алатау. Изредка оно обнаруживается в высокогорной тундре. В кедровом редколесье и у верхних границ лесов левзея способна образовывать густые заросли. Исключительно ценное лекарственное растение обладает общеукрепляющим, стимулирующим, возбуждающим и тонизирующим свойствами, благодаря чему его культивируют как источник уникальных биологически активных веществ в различных областях нашей страны.

Левзея сафлоровидная, известная также как маралий корень, большеголовник альпийский и рапонтикум сафлоровидный — это крупное многолетнее травянистое растение с укороченным деревянистым корневищем и прямостоячими неветвящимися стеблями, достигающими полутора и более метров в высоту. Довольно длинные перистые очередные листья имеют заостренную продолговато-яйцевидную или эллиптическую форму.



Левзея сафлоровидная

Мелкие розовые или фиолетово-зеленые цветки собраны в соцветия-корзинки практически шаровидных очертаний. Период цветения приходится на июль-август, а бурые плоды-семенники созревают в августе-сентябре или сентябре-октябре (в зависимости от климатических условий).

Применение в медицине

Лекарственным сырьем являются корневища с многочисленными шнуровидными корнями. Их заготовка проводится после созревания семян (в конце лета или начале осени). Промытые корни проветривают в течение



нескольких дней для избавления от излишков влаги, а затем высушивают на хорошо проветриваемых стеллажах или сушилках (при температуре не более 40—60 °С). В процессе заготовки сырья с целью возобновления естественных запасов необходимо оставлять не менее 4 растений на каждые 10 м², поскольку заросли восстанавливаются в течение довольно продолжительного времени — порядка 10—15 лет.

В корневищах со своеобразным смолистым запахом и сладковатым вкусом обнаружены каротин, витамин С, эфирное масло, дубильные вещества, смолы, камеди, алкалоиды, антоциановые и тритерпеновые гликозиды, биофлавоноиды, инулин, ретинол, фитоэкдизоны, оксалаты (соли щавелевой кислоты), экзистероны (природные гормоноподобные вещества), белковые соединения (до 27%), соли фосфора, алюминия, меди и железа.

В официальной медицине вытяжки из маральего корня назначают пациентам в качестве стимулирующего средства при расстройствах ЦНС, а также общеукрепляющего и тонизирующего средства при снижении умственной и физической работоспособности. Данное лекарственное растение является мощным адаптогеном и стимулятором. Оно рекомендовано при повышенной эмоциональной лабильности, нарушениях сна (бессоннице, сопровождающейся кошмарами), головных болях, анорексии (пониженном аппетите или его отсутствии), а также сниженном либидо, импотенции и вегетососудистых нарушениях. Маралий корень помогает быстро укрепить организм после перенесенного тяжелого заболевания. Он входит в состав официальных препаратов «Левзея П», «Леветон П», «Эксидент», «Леветон Форте» и «Эромакс». Отвары и экстракты целебного растения стимулируют