

Власов Богдан

**Лучший травник
от знахаря**

УДК 615.89
ББК 53.59
В58

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

Оформление художника
И.А. Озерова

Власов Богдан
В58 Лучший травник от знахаря. Народные рецепты
здоровья. — М.: Издательство Центрполиграф, 2010. —
574, [2] с.

ISBN 978-5-519-73232-1

Из этого травника вы узнаете все о лекарственных растениях, особенностях их сбора и хранения, способах приготовления лекарственных средств, а также показаниях к применению. Лекарственные сборы, отвары, настойки, медицинские масла, целебные соки из овощей и фруктов, сиропы, мази, «золотая» и «серебряная» вода помогут вам излечиться от инфекционных, сердечно-сосудистых, нервных, желудочно-кишечных, эндокринных, глазных, мочеполовых и других заболеваний, справиться со стрессом, хронической усталостью, быстро восстановить организм после отравления, простуды и гриппа, поднять иммунитет и защитить организм от натиска всевозможных инфекций.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-519-73232-1

© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2010

ПРЕДИСЛОВИЕ

Немного истории

Человек — часть природы и его жизнь теснейшим образом связана с растительным и животным миром. На протяжении всей жизни человек все больше убеждается, что в самой природе находится решение многих вопросов, связанных не только с возникновением отдельных заболеваний, но и с избавлением от них. Широко применяемые человечеством растительные и животные лекарственные препараты, убедительное доказательство того, что в природе надо искать возможности избавления от недугов. Наблюдая за животным миром первобытные люди научились отбирать не только наиболее вкусные и питательные растения, но и отмечали среди них те, которые помогали избавиться от той или иной хвори.

Животные только у природы черпают целительные силы. Известно, что кошки и собаки в случае некоторых заболеваний едят траву — преимущественно листья злаков, которые, по мнению человека, не обладают лекарственными свойствами.

Довольно популярное лекарственное растение — маралий корень (или левзея) своим названием обязано наблюдениям местных жителей. Бурятские охотники заметили, что маралы, поедая этот корень, восстанавливают свои силы. А раненые олени едят красную гвоздику, которая местному населению известна как кровоостанавливающее средство.

Существует арабская легенда об открытии лечебных свойств зерен кофейного дерева пастухом, заметившим, что его козы, объедая плодоносящие ветви этого деревца, приходили в прекрасное настроение и было им не до сна.

Данные этнографии и археологии свидетельствуют о том, что человек использовал лекарственные растения с незапа-

мятных времен. Племена австралийцев, некоторые племена Центральной и Южной Африки, племена индейцев Амазонки знали лекарственные растения и лечились ими. Археологи находили специальную посуду для растирания и варки целебных снадобий.

Еще больше сведений дают нам первые письменные источники. На древних глиняных табличках, обнаруженных в Ассирии, содержатся сведения о лекарственных растениях с указанием, против каких болезней и в каком виде это растение следует применять. Ассирийцы свои сведения о лекарственных растениях заимствовали от шумеров и вавилонян; на плитах, составленных ассирийскими писцами, указаны названия лекарственных растений на ассирийском, вавилонском и шумерском языках. Известно, что в столице Ассирии — Ниневии — был сад, где выращивали исключительно лекарственные растения.

Египтяне еще за четыре тысячи лет до нашей эры составили последовательное описание применяемых в Египте лекарственных растений. Упоминание об этих фармакопеех находят в записях, сделанных на папирусе, а их изображения довольно обычны на стенах египетских храмов и пирамид. Многие растения, применявшихся египтянами, продаются до сих пор в наших аптеках, например касторка.

Греки в своих мифах знакомство с лекарственными растениями связывали с Кавказом, где, якобы под покровительством богини Артемиды, находился волшебный сад с ядовитыми и лекарственными растениями. И в действительности с Кавказа (из Колхиды) в Грецию вывозили некоторые растения. Недаром древне-греческое слово «фармакон» обозначало и в то время не только «лекарство», но и яд.

Среди выдающихся представителей арабской медицинской школы в первую очередь надо назвать Абу-Али Ибн-Сину, таджика по происхождению, известного в Европе под латинизированным именем Авиценна. Его произведение «Канон врачебной науки» в течение столетий было настольной книгой не только арабских, но и европейских врачей. Ибн-Сина описал в своей книге около 900 лекарственных средств и способов их употребления.

Ибн-Байтар, испанский араб, составил описание около 1400 лекарственных растений, дополнив тем самым списки

Авиценны. Арабская фармакопея широко использовала сложные рецепты, в состав которых входило много различных трав в различных пропорциях. Такие рецепты стали популярны и в медицине Западной Европы. Эта усложненная рецептура привела к появлению специальной профессии аптекарей. Чтобы приготовить сложный рецепт из десятка трав, надо обладать специальным навыком.

Европейская аптека была создана по арабскому образцу и в первое время, в основном, пользовалась привозным арабским сырьем.

Средневековые европейские травники, как правило, были компиляциями из сочинений Диоскорида, Галена, Ибн-Сины, Ибн-Байтара и других греческих, латинских и арабских авторов.

Таким образом, в европейскую медицинскую практику оказались включены почти все лекарственные растения Западной и Южной Европы, Северной Африки и Западной Азии, Индии.

С индийской медициной связана и система тибетской медицины. В фармакопею индийской медицины были введены местные растения, кроме того, были усвоены китайские традиции.

Тибетская медицина распространилась на довольно значительной территории северо-восточной Азии.

Первая китайская книга о травах (Бень Цао) датирована 2600 годом до н. э. В книге перечислены около 900 видов лекарственных растений с подробным описанием их применения. Такие книги на протяжении многих веков переиздавали и в одной из последних, датированной XVI веком, перечислены уже 1892 лекарственных растения.

Первым врачом на Руси был грек Иоанн Смер, приглашенный в Киев Владимиром Мономахом. Лекарства — сушеные травы — привозили из Константинополя и из генуэзских колоний в Крыму. Однако очень скоро в многочисленных монастырях русские ученые монахи начали собирать и сушить также местные лекарственные травы — преимущественно те, которые описывались в греческих травниках или были на них похожи — и лечить ими больных. О существовании местных травников можно найти сведения в некоторых письменных источниках, но сами травники, к сожалению,

утеряны. Упоминания о древнерусской медицине можно найти в рукописных памятниках древнерусской литературы. Свидетельство тому «Повесть о Петре и Февронии». В этой повести рассказывается о том, как муромский князь Петр, единоборствуя со змеем, покрылся струпьями и долго не мог выздороветь. Помогла ему простая рязанская девица Феврония. В виде платы за лечение Феврония потребовала, чтобы князь Петр женился на ней. Давая лекарство, посоветовала мазать им все струпья, кроме одного. Князь выздоровел, но жениться отказался. Но оставленный непомазанным струп дал новые струпья и князю Петру пришлось взять в жены Февронию. Жили они долго и в любви. Исцеляла Феврония князя Петра диким медом, настоенным на травах.

Основываясь на практике народного врачевания, постепенно русская фармакопея набирала силу. Об этом свидетельствуют упоминания в более поздних травниках местных лекарственных растений, не встречающихся в античных фармакопеях. Таковы, например, самобытные приемы лечения хреном и луком, лечение гнойных язв «банной плесенью». Русские врачеватели, за семь столетий до открытия Флемингом пенициллина, самостоятельно установили антибактериальную активность этого гриба.

Стали появляться переводные рукописные травники, так называемые «вертограды».

Использование лекарственных трав в России приняло особо широкий размах при царе Алексее Михайловиче, когда был создан специальный «Аптекарский приказ», ведавший снабжением лекарственных травами не только царского двора, но и армии.

Были созданы «аптекарские огороды» — сады, где разводили лекарственные растения. Проявляется интерес к сбору данных народной медицины. Стали организовываться производства из растений лекарств на особых «поварнях».

Лечение дарами природы сегодня

Мои предки всю свою жизнь собирали лекарственные травы, лечились ими и нас научили.

Меня еще моя бабушка учила, а я сейчас учу своих внуков — не увлекайтесь таблетками, вокруг нас столько целебных расте-

ний. Изучайте их, наблюдайте за их действием на человеческий организм, и у вас все будет в порядке со здоровьем.

Русский человек с незапамятных времен лечится травами, как и сейчас. Если у нас заболела голова или горло, мучает приступ кашля, поднялась температура, нелады с кишечником, мы в первую очередь прибегаем к дарам природы. Пьем чай с лимоном при температуре, чай с малиной при простуде, жуем заварку черного чая, завариваем кору граната при поносе. Все эти легкие средства помогают иногда временно, так как зачастую это признаки серьезного заболевания. Но в наступившее облегчение мы можем спокойно обратиться к врачу. Там, где защитные силы организма способны сами справиться с начинающимся недугом, полезными могут оказаться растения, обладающие потогонным, жаропонижающим, тонизирующим, отхаркивающим, мочегонным, сокогонным или антитоксическим действиями. Например, перед сном вам пришлось поесть тяжелую пищу (сырокопченую колбасу, жареное мясо и т. д.). А утром — чувство тяжести или боль в области желудка, отсутствие аппетита. В таких случаях достаточно перед завтраком выпить чай, заваренный семенами укропа, или зеленый чай с укропом. Снять состояние слабости и общего недомогания (усталость, расстройство желудка, горло саднит, лихорадит) иногда помогает травяной чай или крепко заваренный черный чай с фруктовым соком, сиропом, вареньем из садовых и дикорастущих плодов и ягод. При плохом самочувствии, когда причина неясна, помогает лимон с медом.

Древняя традиционная медицина основывалась на главном принципе — ближе к природе! Древние лекари в качестве лекарственных средств широко использовали лечебные свойства плодов, ягод, фруктов, овощей, растений. В излишестве все бывает вредно. Любые фрукты, овощи, зелень в большом количестве могут оказать отрицательное влияние на организм человека. Необходимо помнить, что имеет значение не только доза продукта, но и время приема. Например, употребление большого количества груш, яблок, абрикосов, винограда, огурцов до еды у многих людей вызывает расстройство желудка. Груша и дыня считаются тяжелой пищей, и смешивать их с другой едой не следует. Кушать их лучше отдельно и не натошак. А яблоко полезно съесть натошак и

на ночь. Даже здорового человека может замучить тяжелая кишечная колика после приема большого количества фруктов и овощей. Чрезмерное употребление граната, хурмы, ягод черники может привести к запорам. Если перед сном употребить большое количество крепко заваренного чая или кофе, а также лука и чеснока, заснуть будет очень сложно.

Каждый должен знать, какие фрукты, овощи, ягоды и в каком количестве хорошо усваивает его организм, какие продукты его организм не переносит. Соблюдение этих простых правил сохранит вам здоровье и подарит долголетие. Вы должны досконально изучить свое здоровье, знать свои болезни и помнить о них при употреблении растительной и животной пищи. Есть болезни, при которых показаны одни лекарственные средства и абсолютно противопоказаны при других. Например, больным гиперацидным гастритом противопоказаны лимоны, душица, перец, тмин, то есть то, что полезно при гипацидном гастрите. Больным геморроем, а также при острых и хронических гепатитах противопоказаны черный и красный перец, горький лук, чеснок и горчица. Гипотоникам нельзя принимать кориандр, укроп (особенно его семена), высшие сорта зеленого чая. Людям, перенесшим инфаркт, а также при тромбозах и тромбозах противопоказаны райхон (базиллик обыкновенный), кориандр (кинза), дудник, черноплодная рябина, так как повышают свертываемость крови.

Опыт применения растений в качестве целебных средств накапливался веками и привел к зарождению народной медицины. В народной медицине имеется много полезных и рациональных способов лечения не только растениями. Пчеловоды лечатся продуктами пчеловодства — медом, пергой, маточным молочком, воском, прополисом, пчелиным ядом.

Народные лекари лечат от многих болезней муравьиным спиртом, пиявками, мумие, которое собирают в предгорьях, желчью и жиром всевозможных животных, детской мочой (мочой больных людей пользоваться нельзя), пантами пятнистых оленей.

Человечество пять тысяч лет лечит себя голодом. Наблюдая за своим организмом, человек пришел к выводу, что на переваривание пищи тратится большое количество энергии, которая необходима для борьбы с недугом — уж лучше потратить ее на выздоровление.

Известно, что в период постов, обусловленных культом различных религий, многие больные избавлялись от своих недугов. Во время голода из организма с водой уходят яды, шлаки и лишние соли. Очищаются не только печень, почки, но и суставы. Временное воздержание от пищи вызывает повышение жизненного тонуса, улучшение общего самочувствия, обострение памяти, внимания и зрения, нормализацию кровяного давления, урежение пульса, снятие боли, гипоксии и аритмии, улучшение половой деятельности.

Общеукрепляющие, витаминные средства

Моя семья живет по принципу — ищи помощи у природы, как у матушки своей.

Есть много способов укрепления организма. Например, если пью чай, то непременно с молоком, да и ложку меда не забуду положить. Такой чай силы прибавляет.

Пью сок моркови, тоже не забуду положить ложку меда. Улучшается пищеварение, да и дышать станет легче.

Пойду в огород, не пройду мимо одуванчика и крапивы, особенно молодой — нарву и сделаю салат. Листья молодых одуванчиков следует погрузить на полчаса в соленую воду, чтобы не горчили, затем промыть кипяченой водой, мелко нарезать. Промыть листья крапивы, мелко порезать. Делаю я это в перчатках, а режу ножницами — крапива кусается. Добавляю соль, столовый уксус или несколько капель лимона и растительное масло. Прекрасное средство при авитаминозе. Крапива очистит организм от шлаков, улучшит деятельность эндокринных желез.

Такой салат можно делать из молодых листьев первоцвета весеннего. Полезен при нехватке витаминов и упадке сил.

Спелые ягоды крыжовника повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивают треть суточной нормы в аскорбиновой кислоте, если вы будете съедать по 100 г этих чудесных ягод в день.

В народной медицине очень популярна свежая и кислая капуста кочанная. Сырую капусту я ем для повышения аппетита и улучшения пищеварения, делаю из нее всевозможные салаты. Кислая капуста — источник витамина С.

Из плодов калины я приучил домочадцев готовить кисели, компоты. Она незаменима при недостатке витаминов в организме. Кроме того, прекрасное средство для урегулирования кровяного давления. Для этого лучше прокрутить ее с сахаром через мясорубку и есть 3 раза в день по чайной ложке.

Мои внуки любят бруснику. При авитаминозе полезно съедать по стакану брусники. Можно залить ее холодной водой, настоять и пить воду из-под нее.

Ежедневно мы всей семьей едим по 100 г протертой с сахаром черной смородины, или пьем сок 1—2 лимонов, или 2 стакана томатного сока. Этим мы обеспечиваем свой организм витамином С и повышаем сопротивляемость к болезням.

Хотите иметь здоровое сердце? Утром натошак, а вечером на ночь съедайте по яблоку. Днем съешьте 5 штук кураги и 2 грецких ореха.

Принимайте 3 раза в день свежееотжатый сок граната по 100—150 мл.

Каждый день следует выпивать по полстакана морковного сока; в сок рекомендуется добавлять немного меда.

Принимайте свежееотжатый сок из листьев Melissa лекарственной по 50 капель 5 раз в день; принимайте этот сок с медом на молоке.

Пейте свежееотжатый сок травы буквицы лекарственной по 1 ч. л. 3 раза в день (с медом); сок из надземной части травы отжимают в период цветения.

Не забываю я и стимулирующие средства — спиртовую настойку корневищ заманихи высокой по 30 капель 3 раза в день перед едой; спиртовую настойку корня родиолы розовой по 20 капель, или настойку элеутерококка колючего — по 20 капель, или настойку корней аралии маньчжурской по 30 капель, или настойку из корней или листьев женьшеня обыкновенного по 20 капель, или настойку маральего корня по 20 капель.

Прекрасно тонизирует организм зимой и после болезни простое средство: перед сном стакан теплого молока с добавлением 9—12 капель сока чеснока.

Собираю в лесу голубику и высушиваю в тени, а зимой делаю настой. Высушенные плоды голубики нужно слегка размять пестиком-толкушкой, затем взять 1 ст. л. сырья, залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав полотенцем, не менее получаса, процедить через