

Иван Ильич Дубровин

Целебные
чаи и настои



УДК 616-08
ББК 53.52
Д79

Дубровин, И.

Д79 Целебные чаи и настои / И. Дубровин. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 64 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-75276-8

Данная книга представляет собой уникальный сборник рецептов целебных напитков, для приготовления которых используются травы и растения, зарекомендовавшие себя в народной медицине как эффективные средства лечения и профилактики большинства известных современному обществу заболеваний.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC VXH
BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-75276-8

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение



Знаменитый древнегреческий врач Асклепий, как гласит легенда, был весьма сведущ в изготовлении лекарств, в том числе и из разнообразных растений. Они были настолько действенны, что возвращали слепым зрение, а глухим — слух. Таким образом он мог исцелять любые болезни, а дочери Панацеи говорил: «Запомни, врачевание есть искусство подражать целебному воздействию природы. И лес — самая богатая аптека».

Перед тем как умереть, он передал секреты своих универсальных рецептов дочери. Отсюда и возникло современное понятие «панацея от всех болезней». Панацеи, к сожалению, не существует, но многие из лекарственных растений могут помочь при лечении самых неприятных заболеваний, чему имеется великое множество примеров. К таким растениям относятся те, которые приведены в нашей книге, — ромашка, мята, шиповник, пустырник. Чаи, настои и отвары, приготовленные с использованием этих растений, благотворно сказываются на общем состоянии организма и способны излечить болезни.

Прежде чем перейти непосредственно к рецептам целебных напитков, поговорим немного о том, как правильно собирать, сушить и хранить травы, из которых мы будем готовить чудодейственные чаи и настои.



Собирать лекарственные травы может только тот, кто хорошо с ними знаком. Необходимо знать, как выглядит искомое растение, уметь отличать его от других близких видов, знать места его произрастания. Сбор необходимо производить в сухую погоду, а собранные растения, относящиеся к разным видам, нельзя складывать в одну тару. Собираемые травы должны быть очищены от механических примесей, песка, земли и др.

Так как действующие лекарственные вещества накапливаются растениями в различных органах, то целесообразно собирать именно ту часть растения, в которой сконцентрированы необходимые нам вещества.

В связи с тем что концентрация веществ в различные периоды жизнедеятельности растения неодинакова, сбор имеет смысл производить строго в определенное время.

Так, сбор корней и клубней лучше производить осенью или ранней весной до начала сокодвижения, а надземные части растения необходимо собирать перед началом обильного цветения. Почки собирают весной, когда они набухли, но еще не раскрылись. Плоды и семена наиболее богаты в зрелом состоянии, но не переспелые. Кору с деревьев собирают ранней весной, до начала сокодвижения.

Немаловажным в процессе заготовления лекарственных трав является процесс сушки. Перед сушкой собранное лекарственное сырье перебирается и сортируется. Сама сушка производится сразу же после сбора. Собранное сырье раскладывается тонким слоем на какой-либо подстилке. Большинство растений нельзя сушить на солнце, при этом разрушается хлорофилл и сырье теряет свои свойства. Сушку необходимо производить под навесами.

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно



сухими, темными, без пыли и насекомых. Готовое сырье должно быть упаковано в тару и снабжено биркой с названием, датой сбора, весом сырья. Тарой для упаковки могут служить мешки, ящики, герметичные баночки.

Сроки хранения заготовленного лекарственного сырья самые разнообразные. Так, например, цветки и трава хранятся 1—2 года, корни, клубни и кора — 3—5 лет.



Глава 1

Ромашковые чаи и настои

Ромашка издавна известна как лекарственное растение широкого спектра действия. Она обладает смягчительными, обволакивающими, антиспазматическими, дезинфицирующими, противовоспалительными, противосудорожными, кровоостанавливающими, вяжущими свойствами. Благодаря наличию такого обширного списка целебных свойств ромашка может применяться при лечении очень многих заболеваний.

Лечение заболеваний органов дыхания

В последнее время сильно возросло число больных, которые страдают от различных простудных заболеваний, от всевозможных бронхитов, ларингитов, тонзиллитов.

Это можно списать на то, что с каждым годом все больше и больше загрязняется окружающая среда, возрастает число курильщиков (в том числе и пассивных), в быту используется продукция химической промышленности, которая вызывает аллергию, в пищу идут искусственные добавки, которые мало-помалу отравляют организм. Все эти факторы способствуют ослаблению организма и понижению иммунитета, и поэтому так велико число больных ОРВИ и ОРЗ.



Заражение ОРВИ происходит воздушно-капельным путем. Именно этим объясняется тот факт, что ОРВИ существенно превосходит заболеваемость всеми другими инфекционными болезнями. Для этого вида инфекции характерно постоянное пребывание в дыхательном тракте человека, а потому для заражения совсем не обязательно находиться с больным в контакте.

Наряду с препаратами, назначенными врачом, лечение заболеваний органов дыхания можно проводить и домашними средствами. При повышенной температуре дают потогонное средство, так что здесь будет как нельзя кстати горячий отвар ромашки.

Жаропонижающий чай

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки,
1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления и применения. Приготавливать такой отвар нужно как обычный чай, заливая цветки ромашки кипятком и настаивая несколько минут. Пить такой чай нужно как можно чаще, каждый раз добавляя в чашку мед.

В качестве отхаркивающего и противокашлевого средства можно также употреблять ромашковый настой. Еще лучше будет, если пить время от времени настой из следующего сбора трав: мать-и-мачеха, ромашка, шалфей.

Отхаркивающий настой

Требуется: 2 ст. л. цветков ромашки, 2 ст. л. измельченной травы мать-и-мачехи, 1 ст. л. измельченного шалфея, 1 л воды.



Способ приготовления и применения. Траву измельчите, смешайте и заварите в термосе кипятком.

Ромашка действует в качестве противовоспалительного средства, шалфей способствует выработке большого количества мокроты, а мать-и-мачеха удаляет мокроту из организма. Этот отвар полезен и при бронхитах, и при воспалении легких, и при фарингитах. Пейте теплый отвар понемножку целый день. На следующий день приготовьте свежий отвар. Кашель отступит, и вы почувствуете облегчение.

Острый бронхит обычно возникает на фоне перенесенного ОРВИ. Сначала у больного появляются те же симптомы, что и при ОРВИ, а потом возникает сильный кашель, сначала сухой и приступоподобный, а на 5—6 день появляется мокрота. Температура больного может быть повышена, но чаще всего температурная шкала в норме. Длительность болезни обычно 7—14 дней. Лечение происходит в основном дома. Больному нужно обязательно давать пить травяные сборы, которые обладают отхаркивающим свойством. Например, приготовить вот такой настой.

Отхаркивающий настой на ирисовом отваре

Требуется: 2 ст. л. ромашки, 2 ст. л. измельченных корней ириса, 1 ст. л. чабреца, 2 стакана воды.

Способ приготовления и применения. Измельченные корни ириса залейте водой и прокипятите 10 мин.

Полученным отваром залейте чабрец и ромашку. Дайте настояться 30 мин. Употреблять настой следует по 2—3 ст. л. через каждые 2 ч. Ирис в этом случае действует как средство, разжижающее мокроту, ромашка —



как противовоспалительное, а чабрец — как отхаркивающее средство. Таким настоем хорошо лечить кашель при бронхиальной астме, воспалении легких, а также можно рекомендовать принимать настой детям, больным коклюшем и трахеитом.

К заболеваниям дыхательных путей относится также и пневмония. Пневмония возникает, как правило, внезапно: повышается температура до 39—40 °С, появляется озноб, боль в груди, кашель, сначала сухой, а потом с мокротой, а иной раз и с кровохарканием. Пневмония — это заболевание легочной ткани, преимущественно бактериальной природы. Раньше от воспаления легких в основном умирали. Теперь смерть от пневмонии — достаточно редкое явление, но все же еще имеются подобные случаи. Так что заниматься самолечением ни в коем случае нельзя. Употреблять домашние средства для долечивания пневмонии нужно уже на заключительной стадии болезни. Но все же больному в течение всего периода заболевания нужно увеличить количество выпиваемой жидкости. Будет очень хорошо, если половину этой жидкости составит ромашковый чай.

Ромашковый чай при пневмонии

Требуется: 2 ст. л. соцветий ромашки,
1 л воды.

Способ приготовления и применения. Ромашку залейте кипятком в термосе и настаивайте 20 мин. Чай следует давать пить больному время от времени в теплом виде.

Воспаление легких — это такое заболевание, которое нужно обязательно вылечить полностью, иначе оно переходит в хроническое.



К сожалению, встречается немало людей, болеющих бронхиальной астмой. Это заболевание характеризуется приступами удушья, которое возникает из-за спазма и отека в бронхах. Предрасположенность к заболеванию астмой обусловлена генетически. В случае когда один из родителей болен бронхиальной астмой, у ребенка риск заболеть астмой повышается вдвое. Причины бронхиальной астмы могут носить и аллергический характер. Аллергия может быть как на пыльцу растений и споры грибов, так и на шерсть животных, и на лекарственные препараты, и на некоторые продукты. При воздействии аллергена на организм больного возникают и приступы затрудненного дыхания и удушья.

Основной метод лечения таких больных — диетотерапия. Она призвана устранить контакт с аллергеном и снизить предрасположенность больного к аллергическим реакциям на продукты или другие аллергены. Этому также способна помочь и фитотерапия, а в качестве средств, помогающих облегчить состояние больного и уменьшить аллергическую реакцию организма, выступают следующие, включающие ромашку, сборы.

Настой, снимающий бронхоспазм

Требуется: 15 г корня солодки, 15 г корня синюхи голубой, 25 г цветков ромашки аптечной, 15 г корня валерьяны лекарственной, 15 г травы пустырника, 20 г мяты, 1 л воды.

Способ приготовления и применения. Травы смешайте, измельчите и храните в стеклянной посуде. Залейте 1 ст. л. сбора 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 мин. Пить подобный настой нужно несколько раз в день по $\frac{1}{3}$ стакана.

