

Ю. В. СЕРГИЕНКО

40 ТРАВ, НЕОБХОДИМЫХ В КАЖДОМ ДОМЕ



РИПОЛ
КЛАССИК

УДК 615.89

ББК 53.59

С54

Рисунок на обложке: Ю. Якунин

С54 **40 трав, необходимых в каждом доме.** —
М.: РИПОЛ классик, 2006. — 192 с.: — (Здоровье от души).

ISBN 5-7905-4542-4

Природа позаботилась о нас и подарила людям эти лекарственные растения, оказывающие помочь практически при любом недуге. Каждое из них хорошо известно и народной, и традиционной медицине и способно заменить целую аптеку далеко не безвредных химических препаратов.

Все рецепты, представленные в этом сборнике, предельно просты и предназначены специально для применения в домашних условиях.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 5-7905-4542-4

© ООО «ИД «РИПОЛ
классик», 2006



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ

Лечение препаратами из целебных растений должно проводиться под наблюдением врача, который мог бы контролировать процесс и в случае необходимости скорректировать курс лечения.

Принимая лекарственные средства, приготовленные из растений (как дикорастущих, так и культурных), следует соблюдать ряд правил.

1. При появлении симптомов того или иного заболевания следует обратиться к врачу, который поставит правильный диагноз и назначит курс лечения.
2. При лечении медикаментозными препаратами необходимо обязательно узнать, как они сочетаются со средствами из растительного сырья, приготовленными в домашних условиях.
3. Следует учитывать побочное действие растительных препаратов. Лекарственные растения,

как правило, имеют сложный химический состав, поэтому одновременно оказывают воздействие на разные органы и системы человеческого организма. Поэтому, пытаясь вылечить одно заболевание, можно по незнанию спровоцировать обострение другого.

4. Необходимо помнить, что ряд лекарственных растений содержит ядовитые для человека вещества. Опасным может быть как все растение полностью, так и отдельные его части (корни, луковицы, семена и т. д.). Особенно осторожными следует быть с такими растениями, как белена, красавка, наперстянка, лютик.

Препараты из токсичных растений вообще не рекомендуется готовить в домашних условиях и принимать без наблюдения специалиста. Из ряда культур, содержащих сильнодействующие вещества, лекарства готовить можно при условии строгого соблюдения технологии, а принимать такие средства следует крайне осторожно, не превышая дозировку и срок лечения.

5. Даже самые безобидные на первый взгляд лекарственные растения при неправильном применении могут нанести вред организму. Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением, особенно если речь идет о серьезных заболеваниях или ранее больной никогда не принимал препараты из того или иного растения.

6. Следует знать, что некоторые растения противопоказаны при беременности, сердечной недостаточности, повышенном или пониженном

артериальном давлении, острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и т. д.

7. Принимая препараты из лекарственных растений, нужно помнить, что они могут вызвать аллергические реакции. Поэтому вначале следует принять минимальную дозу лекарства, а потом, если не возникнет побочных эффектов, увеличить ее до указанной в рецепте.

Мази и отвары для наружного применения можно предварительно протестировать следующим образом: небольшое количество препарата нанести на локтевой сгиб и подождать 12 часов. Если после этого на коже не появятся покраснение, раздражение, зуд или сыпь, препарат можно использовать. В противном случае от него следует отказаться.

В лекарственных сборах и чаях аллергеном может являться один из компонентов. Чтобы его выявить, следует начать прием с 1 – 2 составляющих препарата и постепенно добавлять в сбор другие растения. Компонент, вызывающий аллергию, следует исключить.

8. Осторожность следует соблюдать и при использовании эфирных масел различных лекарственных растений. Перед их применением необходимо проконсультироваться у лечащего врача, поскольку они могут вызвать такие негативные явления, как аллергия, нарушения сердечной деятельности, раздражение кожи, преждевременные схватки у беременных, общее отравление организма.

9. Принимая препараты из лекарственных растений, нельзя превышать концентрацию и дози-

6 • 40 ТРАВ, НЕОБХОДИМЫХ В КАЖДОМ ДОМЕ

ровку, так как активные вещества в больших количествах могут нанести вред здоровью.

10. Не рекомендуется принимать лекарственные растения детям до 16 лет.

11. Нельзя использовать некачественное растительное сырье и препараты с истекшим сроком хранения.

Если после приема препарата из лекарственных растений возникает аллергия или другие побочные эффекты, лечение следует немедленно прекратить. В случае отравления необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

КАТАЛОГ ТРАВ

АИР БОЛОТНЫЙ (ACORUS CALAMUS)

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

В корневищах аира болотного содержатся эфирное масло, обладающее приятным ароматом, а также ряд активных веществ: фитонциды, алкалоиды, гликозид акорин, смолы, дубильные вещества, аскорбиновая кислота.

Растение обладает дезинфицирующим, общекрепляющим, желчегонным действием, улучшает работу пищеварительного тракта, повышает аппетит.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

В медицине используют только корневища аира. Приготовленные из них препараты находят применение при лечении изжоги, цинги, запора, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Наружно отвары из корневищ используются для промывания ран, а также в косметологии для лечения волос и кожи.

ГАСТРИТ

Гастрит — воспалительное заболевание слизистой желудка. Основной его причиной является неправильное питание. Лечение гастрита должен назначать врач.

Рецепт 1

Смешать по 1 столовой ложке измельченных корневищ аира болотного, листьев вахты трехлистной, травы полыни и золототысячника. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на маленьком огне 30 минут, процедить и остудить. Отвар принимать при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 2

Смешать по 2 столовые ложки измельченных корневищ аира, измельченного корня солодки, плодов фенхеля и семян льна, по 1 столовой ложке листьев мяты перечной и липового цвета. 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, варить на маленьком огне 30 минут, процедить. Отвар принимать при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока по 100 – 150 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

ГЕПАТИТ

Симптомами данного заболевания являются общая слабость, отсутствие аппетита, боли в правом подреберье, желтуха, повышение температуры. Для лечения гепатита используют настой корневищ аира болотного, параллельно можно принимать настой травы зверобоя. Предварительно нужно получить консультацию специалиста.

Рецепт 1

1 чайную ложку измельченных корневищ аира залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут, проце-