

АНТОНИНА МОРОЗОВА

КАРЕЛЬСКИЙ ТРАВНИК

T8 RUGRAM

УДК 58
ББК 28.5
М-80

Морозова, А.

М-80 Карельский травник / А. Морозова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2019. — 160 с. — Травник

ISBN 978-5-521-74955-3

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.

Эта книга приглашает читателя в удивительный край первозданной природы — край лесов, озер и северного сияния.

Вы узнаете, какие уникальные травы произрастают в Карелии, и как их применять не только в лечебных, но и других областях жизни.

BIC WMP
BISAC CAR000000

ISBN 978-5-521-74955-3

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



Содержание

Введение.....	5
Аир обыкновенный	7
Астрагал датский.....	15
Валериана лекарственная	19
Толокнянка обыкновенная	28
Морошка арктическая	33
Брусника	41
Вереск обыкновенный.....	54
Тысячелистник обыкновенный	59
Нивяник обыкновенный.....	67
Горец змеиный	72
Донник лекарственный	78
Иван-чай узколистый	87
Пырей ползучий	92
Прострел весенний.....	99
Крапива двудомная	103
Дягиль лекарственный	115



Аконит волчий	123
Черника обыкновенная	127
Молодило кровельное	148
Зверобой продырявленный	152
Линнея северная	156



Природа Карелии впечатляет каждого, кто приезжает на северо-запад России, она в ярких красках описана в художественной литературе и живописи. Не случайно туристический сезон в Карелии длится в течение всего года. В этом удивительном уголке нашей страны в изобилии представлены кустарники брусники, черники и морошки, сосновые боры и еловые леса, белые грибы, маслята, лисички и множество растений, которые не встречаются больше нигде в России.

В Карелии множество образовавшихся на месте мелководных озер болот, не менее 60 тысяч озер, из которых самые известные — Онежское и Ладожское, а также около 27 тысяч рек.

Фауна Карелии тоже многообразна — здесь водятся рыси, бурые медведи, волки, барсуки, зайцы, белки, бобры, ондатры, выдры, куницы, норки, нерпы, лоси, кабаны, енотовидные собаки. Также здесь обитает множество птиц — тетерева, рябчики, глухари, белые куропатки, ястребы, беркуты, совы, чайки, гаги и кулики. Водоемы Карелии богаты рыбой — в них обитают щуки, окуни,



судаки, налимы и многие другие. В морях водятся сельди, трески, камбалы.

В Карелии можно наблюдать такие необычайные природные явления, как белые ночи и северное сияние.

В нашей книге мы расскажем о том, какие уникальные растения и травы произрастают в Карелии, и как их можно применять в лечебных, оздоровительных целях, в кулинарии, ландшафтном дизайне и косметологии.



Аир обыкновенный

Аир обыкновенный предпочитает расти на берегах прудов, озер, рек, болота, мелководья со стоячей водой. Довольно часто можно встретить сплошные заросли аира практически без прочих растений. Считается, что аир обыкновенный был завезен в Россию в VII—VIII вв. татарами, которые были убеждены, что корень аира очищает воду в водоемах.

Описание

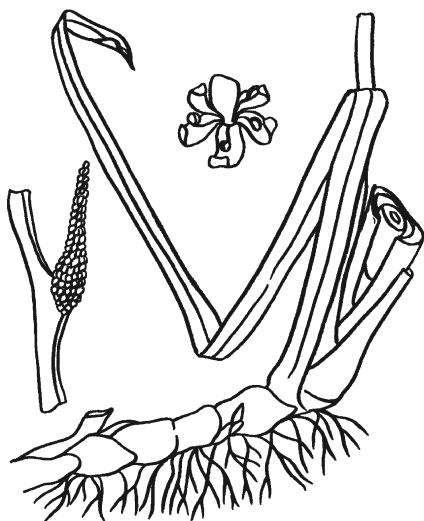
Аир обыкновенный — это многолетнее травянистое растение, которое достигает в высоту от 60 до 100 см. Толстое, извилистое, цилиндрической формы корневище расположено горизонтально, почти на поверхности, достигает в длину до 1,5 м; в верхней части покрыто темными широкими листовыми рубцами. Прямостоячий неразветвленный стебель с одной стороны желобчатый, с другой — остроребристый. Листья мечевидные. Цветки



мелкие, зелено-желтые, двуполые, собранные в початок, достигающий в длину 4—12 см. Плод — кожистая много-семянная красная ягода.

О сборе и сушке

Аир обыкновенный цветет в мае-июле. В качестве лекарственного сырья используются сухие и свежие корневища аира обыкновенного, которые заготавливаются ранней весной и осенью. Корневища выкапывают, срезают ножом остатки листьев, стеблей и корни, затем моют, подвяливают на открытом воздухе, разрезают на куски длиной до 20 см и сушат при температуре не выше 30 °С.



Аир обыкновенный



Применение в медицине

Корневища аира обыкновенного содержат до 3% эфирного масла, в составе которого содержатся моно-терпены и сесквитерпены, ароматические соединения и другие вещества. Помимо эфирного масла корневища аира обыкновенного содержат горький гликозид акорин, акоретин, дубильные вещества, аскорбиновую и пальмитиновую кислоты, крахмал, холин, различные витамины и йод.

Эфирное масло аира обыкновенного и акорин воздействуют на вкусовые рецепторы, улучшают аппетит, тонус желчного пузыря и пищеварение, стимулируют секрецию желудочного сока. Дубильные вещества обладают антидиарейными свойствами.

Лекарственные средства на основе корневищ аира обыкновенного используются для лечения гастритов с пониженной кислотностью, желудочных и кишечных колик, диареи, гепатитов, холециститов, воспаления почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, нерегулярных менструаций, заболеваний желчных путей и желчного пузыря.

Отвар при хроническом тонзиллите

Ингредиенты: 2 ст. л. корневища аира обыкновенного, 200 мл воды.

Способ приготовления: обдайте корневище аира boiling кипятком, поставьте на водяную баню, плотно накройте крышкой и грейте 30 минут. Затем процедите отвар.

Применение: полощите отваром горло 4—5 раз в день.



Настой для улучшения аппетита и лечения анорексии

Ингредиенты: 2 ч. л. корневища аира обыкновенного, 200 мл воды.

Способ приготовления: положите корневища аира обыкновенного в термос, залейте горячей водой и дайте настояться 2 часа.

Применение: пейте по 50 мл отвара 3—4 раза в день за 30 минут до приема пищи.

Отвар для улучшения пищеварения

Ингредиенты: 15 г корневища аира обыкновенного, 500 мл воды.

Способ приготовления: залейте корневища аира обыкновенного водой, доведите до кипения, накройте крышкой и варите 15 минут.

Применение: пейте отвар в 3 приема в течение дня.

Сбор для нормализации менструального цикла

Ингредиенты: 1 ст. л. корневища аира обыкновенного, 1 ст. л. душицы, 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. семян льна, 400 мл воды.

Способ приготовления: измельчите и перемешайте растительные ингредиенты, возьмите 10 г растительной смеси, залейте горячей водой и поставьте на медленный огонь на 5 минут. Затем дайте отвару настояться 2 часа и процедите.

Применение: пейте отвар в 4 приема в течение дня.

Средство от изжоги

Ингредиенты: корень аира обыкновенного.

Способ приготовления: измельчите корень аира обыкновенного до состояния порошка.