

**Антонина Морозова**

**КРЫМСКИЙ  
ТРАВНИК**

T8 RUGRAM

УДК 58  
ББК 28.5  
М-80

**Морозова, А.**

М-80 Крымский травник / А. Морозова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, — 192 с. — Травник.

ISBN 978-5-519-66080-8

Автор травников 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.

Климат Крымского полуострова уникален. Среди растений этого региона насчитывают более тысячи различных трав, многие из которых являются лекарственными. В этой книге мы расскажем о травах, которые произрастают как в горных районах полуострова, так и в степных, о том, как крымские растения используются в медицине, косметологии, ароматерапии, кулинарии и ландшафтном дизайне.

BIC MX  
BISAC HEA032000

ISBN 978-5-519-66080-8

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



# Содержание

Введение . . . . .	5
Горная лаванда . . . . .	7
Стевия (медовая трава) . . . . .	20
Репешок . . . . .	30
Крымский лимонник . . . . .	37
Адонис весенний (желтотысячник) . . . . .	43
Крымский зверобой . . . . .	49
Иссоп . . . . .	59
Чабрец (тимьян) . . . . .	67
Ясненец . . . . .	78
Душица . . . . .	86
Аир . . . . .	94
Цикорий . . . . .	107
Ятрышник . . . . .	119
Розмарин . . . . .	129
Шалфей . . . . .	138
Медуница . . . . .	146

## *Крымский травник*

---



Донник . . . . .	154
Роза крымская . . . . .	162
Полынь . . . . .	169
Барвинок . . . . .	178
Красный крымский лук . . . . .	185



# Введение

Полуостров Крым — удивительная местность: здесь есть горы и степи, виноградники и моря... Он по праву считается здравницей нашей страны. Кто-то может спросить, а почему именно Крым, а не оздоровительные учреждения какого-либо другого курорта? В первую очередь, в Крыму огромное разнообразие микроклиматов и ландшафтов, которые в разной степени полезны для правильного восстановления определенных функций в организме. Эта особенность дает возможность разграничить крымское побережье на отдельные оздоровительные, курортные зоны. К примеру, на Западном побережье Крыма лечат и занимаются профилактикой заболеваний дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а вот на южном побережье — исцеляют сердечно-сосудистую систему и т. д. В общем, получается комплексное оздоровление.

К самым распространенным видам оздоровительных процедур относятся: климатотерапия, бальнеотерапия, талассотерапия, термальные курорты, грязелечение... И даже если вы не страдаете серьезными заболеваниями, природа, воздух и море Крыма окажут благоприятный эффект на весь организм в целом.



Чем не рай на земле? Но особенную славу этой земле принесли травы. О них можно говорить часами — травы Крыма достойны этого.

Уникальный климат полуострова создает прекрасные условия для произрастания многочисленных лекарственных растений. Крым занимает пограничное положение между двумя географическими поясами: умеренным и субтропическим. На мягкий и сухой в целом климат большое влияние оказывают моря — Черное и Азовское. На основной части территории он умеренный континентальный, с жарким сухим летом и прохладной влажной зимой, более мягкий на равнинной части и более влажный в горах. Непосредственно на побережье климат близок к средиземноморскому. Впрочем, в разных частях полуострова он имеет свои особенности. В целом же здесь много тепла и света.

В Крыму произрастает более тысячи различных трав, многие из которых являются лечебными. И сегодня, в пору широкого распространения фармацевтических препаратов и огромных достижений в области медицины, мы то и дело обращаемся к травяным чаям и ягодным сборам, различным настойкам и эфирным маслам как к природным, натуральным лекарствам, не содержащим примесей и не грозящим серьезными побочными эффектами.

В этой книге мы рассмотрим лечебные травы, которые произрастают как в горных районах полуострова, так и в степных. Где только не используют эти травы: в медицине для лечения различных заболеваний, в косметологии, ароматерапии и даже для составления различных коктейлей в популярных нынче фитобарах. Все они хорошо знакомы нам и часто бывают на слуху. Но от себя добавим, что любое средство, употребляемое в качестве лекарства, прежде нужно обсудить с лечащим врачом.



# Горная лаванда

Это растение с мелодичным названием известно всем, и не только благодаря популярной когда-то песне. Лавандовый аромат успокаивает, расслабляет, кроме того, он входит в состав множества парфюмерных композиций.

Совсем не обязательно отправляться во Францию, чтобы полюбоваться сиреневым морем цветущей лаванды. Поля Крыма вдохновляют своей красотой не только фотографов, но и случайных туристов. Цветущая лаванда — это фантастическое, сказочное зрелище и необыкновенный аромат!

Как декоративная культура лаванда впервые появилась на полуострове Крым примерно в 1813 году. В Никитском ботаническом саду занимались ее выращиванием, разведением и выведением новых сортов. Лаванду стали выращивать для получения масла в промышленных масштабах.

Эфирное масло лаванды используют в парфюмерии, медицине, косметологии, ароматерапии. Красивые веточки растения очень любят флористы, а ландшафтные дизайнеры создают с ней настоящие шедевры.



*Горная лаванда*

Лаванда относится к роду лавандовых из семейства яснотковых. Существует около 30 видов растения. Это невысокий кустик около 60 см в высоту с голубыми, сиреневыми, розовыми или фиолетовыми цветами, собранными в колосок. Стебли, ветви и листья лаванды покрыты мягкими серо-голубыми волосками, и на ощупь похожи на войлок.

В международной классификации выделяют две группы растений. Это английская и французская (испанская) лаванда. В Крыму большое распространение получил первый вид, лаванда английская. Его сорта *Munstead*, *Hidcote Giant*, *Alba*, *Ellegance Sky* устойчивы к холodu и не замерзают в климате средней полосы. Ее еще называют лаванда узколистная, настоящая, лекарственная. Лаванда фран-

цузская в основном используется как горшечная культура. Она теплолюбива и замерзает зимой.

Начало цветения лаванды зависит от погоды и сорта растения. Как правило, это начало июня. В конце месяца ее уже собирают. Считается, что лаванда готова к сбору урожая, когда колосок отцвел на 0,5, а то и на 0,75 и большая часть цветков завяла. В этот период в ней содержится наибольшее количество эфирного масла.

## Применение в медицине

Лаванда обладает и лекарственными свойствами, которые известны с давних времен. Ее использовали в качестве антибактериального средства, добавляли в воду для питья и промывания ран. Сейчас лаванда применяется в комплексной терапии для лечения многих заболеваний как в народной, так и в традиционной медицине.

Как и все травы, лаванду заготавливают в сухую погоду. Некоторые садоводы, увлеченные выращиванием этой ароматной травы на своих участках, рекомендуют собирать цветки в ночь на Ивана Купалу. Есть поверье, что собранная в эту ночь лаванда сохраняет свои магические свойства и аромат на долгое время.

В химический состав растения входят дубильные вещества, смолы, флавоноиды, горечи и растительные кислоты.

Лаванда обладает следующими лечебными свойствами: бактерицидным, успокоительным, мочегонным, желчегонным, обезболивающим, стимулирующим, глистогонным, антисептическим и противоревматическим.



## *При нервных расстройствах и нарушениях сна*

### **Лавандовый чай**

#### *Ингредиенты*

Цветки лаванды (сухие) — 2 ч. л., вода — 250 мл.

#### *Способ приготовления*

Цветки лаванды залейте 250 мл кипятка. Заваривайте 10 минут, процедите.

#### *Применение*

Пить теплым, небольшими глотками. В напиток можно добавить мед.

Лавандовый чай рекомендовано употреблять 1 раз в день перед сном для лечения и профилактики нервных расстройств, нарушений сна, депрессий.

Этот ароматный напиток способствует улучшению самочувствия при воспалениях органов дыхания, простудных и вирусных заболеваниях.

### **Настой**

#### *Ингредиенты*

Цветки лаванды (сухие) — 3 ч. л., корни валерианы (сухие) — 1 ч. л., вода — 400 мл.

#### *Способ приготовления*

Цветки лаванды и измельченные корни валерианы залейте 400 мл кипятка. Настаивайте 30 минут, процедите.

#### *Применение*

Принимайте по 0,25 стакана средства 4 раза в сутки.

Настой помогает от мигрени, успокаивает нервную систему и оказывает седативное действие.