

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 лечебными. 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
Ясенец .....	78
Душица.....	86
Аир .....	94
Цикорий.....	107
Ятрышник .....	119
Розмарин .....	129
Шалфей .....	138
Медуница.....	146



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



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.



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 холоду и не замерзают в климате средней полосы. Ее еще называют лаванда ушколистная, 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.