

АНТОНИНА МОРОЗОВА

ПОВОЛЖСКИЙ ТРАВНИК

T8 RUGRAM

УДК 58
ББК 28.5
М80

Морозова, А.

М80 Поволжский травник / А. Морозова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 208 с. — Травник

ISBN 978-5-521-78302-1

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. Многие фитотерапевты считают алтайские травы наиболее эффективными природными средствами. Ведь они произрастают в уникальных условиях и многие из них не встречаются больше нигде. Мы расскажем, как применять травы Алтая при различных заболеваниях, в кулинарии, косметологии, ландшафтном дизайне и еще много интересного.

BIC WMP
BISAC GAR000000

ISBN 978-5-521-78302-1

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



Содержание

Введение.....	5
Мать-и-мачеха	7
Аистник обыкновенный	17
Вахта трехлистная (трифоль)	23
Липа	28
Боярышник кроваво-красный	36
Кровохлебка лекарственная	43
Горицвет (адонис) весенний	52
Черемуха обыкновенная	60
Лапчатка прямостоячая	67
Валериана лекарственная	74
Сушеница болотная	81
Горец змеиный	88
Желтушник сероватый	94
Пырей ползучий	102
Пижма обыкновенная	109
Дрок красильный	117



Одуванчик лекарственный	123
Зверобой продырявленный	131
Термопсис ланцетный	139
Окопник лекарственный	147
Копытень европейский	153
Синюха лазурная	160
Щавель густой (щавель конский)	166
Чабрец обыкновенный	175
Ландыш майский	184
Полынь горькая	192
Фиалка трехцветная	198



Поволжье определяют как территорию, прилегающую к течению Волги без крупных притоков — Верхнего и Среднего Прикамья. Среднее Поволжье включает Татарстан, Чувашию, Марий Эл, Нижегородскую, Пензенскую, Ульяновскую и Самарскую области, а Нижнее — Саратовскую, Волгоградскую, Астраханскую области и республику Калмыкия.

Рельеф Поволжья равнинный, доминируют низменности и всхолмленные равнины. Климат региона умеренно-континентальный. Лето, как правило, теплое, со среднемесячной температурой воздуха июля до 25 °С. Зима довольно холодная; среднемесячная температура воздуха января и февраля колеблется от –10 до –15 °С. Природные зоны различаются — это и смешанный лес, и степь, и лесостепь.

На огромной территории Поволжья произрастает множество лекарственных растений, как включенных в официальную фармакопею, так и применяющихся исключительно в народной медицине. Растения являются неисчерпаемым источником для получения всевозмож-



ных лекарственных веществ; из них только по данным официальной статистики получают свыше 30% сырья, необходимого для фармакологической промышленности. Говоря о целебных свойствах тех или иных трав, следует отметить, что траволечение (фитотерапия) возможно только по назначению и под контролем лечащего врача.



Мать-и-мачеха

Это лекарственное растение широко распространено на Юго-Востоке Поволжья. Оно предпочитает произрастать на глинистых почвах по берегам ручьев и рек, а также в оврагах.

Описание

Мать-и-мачеха — это многолетнее травянистое растение высотой до 15 см. Корневище растения мясистое с пучком придаточных корней нитевидного типа. Весной вырастают беловойлочно-опушенные простые стебли с буровато-зелеными листьями и одиночными корзинками цветков. Спустя некоторое время развиваются прикорневые черешковые листья округло-треугольной формы. С нижней части они бело-войлочные, а их верхняя сторона — темно-зеленая. Мелкие желтые цветки собраны в корзинки. Время цветения приходится на



март-апрель. Плод представляет собой несколько изогнутую семянку.

Сбор и сушка

В качестве лекарственного сырья заготавливаются листья, реже — цветки мать-и-мачехи. Сбор листьев происходит в июне (при этом листья обрывают до середины черешков), а цветки — в самом начале фазы цветения.

Собранный материал высушивается на хорошо проветриваемых чердаках, поскольку отличается довольно высокой степенью гигроскопичности.



Мать-и-мачеха



Применение в традиционной медицине

Химический состав лечебного растения хорошо изучен. В листьях и цветах выявлены слизистые вещества, инулин, фитонциды, гликозиды, ситостерин, декстрин, антиоксиданты, дубильные вещества, сапонины, органические кислоты — винная, яблочная и галловая — и высокая концентрация витамина С, микро- и макроэлементов.

Мать-и-мачеха нашла широкое применение в официальной медицине в качестве отхаркивающего средства, поскольку в листьях наличествуют слизистые компоненты и эфирные масла. Для приема внутрь назначают отвары, приготовленные из расчета 1 : 10 с потогонным и противовоспалительным эффектами. Наружно их употребляют как обволакивающее смягчительное средство. Цветы и листья являются составляющими компонентами грудного чая.

Инулин оказывает благотворное воздействие на микрофлору нижних отделов пищеварительного тракта.

Отвары и настои на основе данного лекарственного растения улучшают процесс пищеварения и нормализуют общий метаболизм.

Применение в народной медицине

Народная медицина рекомендует использовать мать-и-мачеху при воспалительных патологиях почек, пищеварительного тракта и мочевого пузыря. Растение приме-



няют для приготовления настоев и отваров, показанных при заболеваниях респираторной системы (в том числе пневмонии).

Свежие листья и выжатый из них сок прикладывают к язвам, нарывам и медленно заживающим гноящимся ранам. Благодаря антибактериальному и репаративному свойствам ускоряется заживление кожных дефектов.

Свежий сок растения с сахаром народные целители в составе комплексной терапии советуют принимать пациентам, страдающим туберкулезом легких.

Настой мать-и-мачехи содействует купированию и облегчению болевого синдрома при мышечных и суставных болях, а также при некоторых травмах, например, растяжениях.

Ванны с настоем мать-и-мачехи принимают после интенсивных физических нагрузок.

Свежие листочки мать-и-мачехи, приложенные ко лбу, помогают снять головную боль и немного понизить общую температуру тела.

Отвар из травяного сбора при бронхитах

Ингредиенты

Высушенные листья мать-и-мачехи — 1 ч. л., цветки ромашки аптечной — 1 ч. л., липовый цвет — 1 ч. л., плоды аниса — 1 ч. л., вода — 1 л.

Способ приготовления

Смешивают растительные компоненты, заливают их водой, доводят до кипения и варят на медленном огне около 5 минут.

Способ применения

Принимают отвар по 100 мл 3 раза в день.