

**Макар Ромашов**

**ЛЕЧЕНИЕ ЗВЕРОБОЕМ**

УДК 616-085  
ББК 53.52  
Р69

**Ромашов, М.**

Р69      Лечение зверобоем / М. Ромашов. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 96 с. — (Здоровая жизнь)

О том, что лечение травами оказывает порой больший эффект, чем медикаментозное, вы, наверное, знаете, но, к сожалению, далеко не всем известно, как правильно их использовать. Кроме того, благодаря книге «Лечение зверобоем» вы узнаете много нового об этом лекарственном растении. Ну, например, о том, как использовали эту траву в древности.

Из этого издания вы узнаете не только о том, как применять лекарственные растения для лечения тех или иных заболеваний, но и об их великолепном косметологическом действии, а также о том, как использовать их в быту.

Книга изобилует самой разнообразной информацией, которая будет интересна буквально каждому, независимо от пола и возраста.

Книга рассчитана на массового читателя.

BIC VXH  
BISAC MED011000

## ВВЕДЕНИЕ

Хотя бы раз в вашей жизни, да и в жизни ваших родных и близких было такое состояние: ничего не хотелось делать только потому, что боль сковывала все тело, причем от нее было невозможно никуда деться. Знакомая ситуация, не правда ли? И что мы в таком случае делаем? Конечно же, первым делом бежим в аптеку за дорогостоящими лекарствами. Но так ли необходимо это делать?

На самом деле можно вылечить большинство самых распространенных заболеваний, которым мы подвержены, собственными силами, с помощью знаний наших бабушек и прабабушек.

Большинство заболеваний можно излечить с помощью народной медицины и не нужно при этом тратить баснословные суммы на лекарства, которые зачастую даже вредят здоровью, а не приносят пользу. При использовании же лечебных растений такое не случится, а ваш кошелек от этого не особо пострадает. К тому же не только вы, но и ваши близкие очень быстро обретут здоровье и прекрасное самочувствие. Что может быть важнее этого?

...Вместо того чтобы покупать косметические средства сомнительного качества и эффективности, мы предлагаем вам старинные русские рецепты, проверенные веками. Они существуют, согласно старинным традициям, и не раз были проверены на практике, что лишний раз доказывает их эффективность. Кроме этого, они доступны и не требуют наличия каких-то экзотических или труднодоступных ингредиентов, потому что они в буквальном смысле слова находятся у нас под ногами.

В этой книге мы поговорим с вами о травах и о том, как с их помощью можно обрести красоту и здоровье, при этом сэкономив средства. Не использовать подобную возможность просто непростительно, ведь при применении натуральной косметики выиграете прежде всего вы сами.

Вспомните наших бабушек и прабабушек, которые считали, что внешняя красота отражает не только состояние всего нашего организма, но и внутреннюю гармонию, что также немаловажно. Конечно, вы можете сказать, что нельзя сравнивать нас и наших предков, потому что между нами существует большая разница, ведь в те далекие времена не было проблем с экологией и прочими вещами, которые могут плохо повлиять на состояние человеческого организма.

Возможно, вы и правы, но сейчас крайне редко встретишь старушку, которая будет глотать пачками различные таблетки и прочую химию — скорее, она предпочтет старое проверенное средство в виде отвара или настоя из трав, которое действует ничем не хуже таблеток.

В нашей книге мы хотим поведать вам опыт предыдущих поколений, чтобы вы могли самостоятельно, в домашних условиях, справиться хотя бы при лечении самых простых и распространенных заболеваний, которые встречаются на каждом шагу, но от этого не становятся более приятными. Думаем, что эти знания и навыки вам обязательно пригодятся в борьбе хотя бы с тем же гриппом или с элементарной простудой.

Что вы делаете, если чувствуете симптомы простуды? Конечно же, первым делом идете в ближайшую аптеку и покупаете различные средства от кашля или от простуды, которых вам хватит на целый месяц. А ведь существует не менее эффективное средство, которое с легкостью можно приготовить в домашних условиях и без лишних затрат с вашей стороны.

Надеемся, что теперь мы смогли убедить вас в том, насколько проще и дешевле пользоваться нашими старинными русскими средствами, не раз проверенными временем. Так что вместо того чтобы покупать всякую химию в аптеке, лучше прочитайте нашу книгу, из которой вы сможете почерпнуть массу различной полезной информации.

# **Глава 1. С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН И ДО НАШИХ ДНЕЙ**

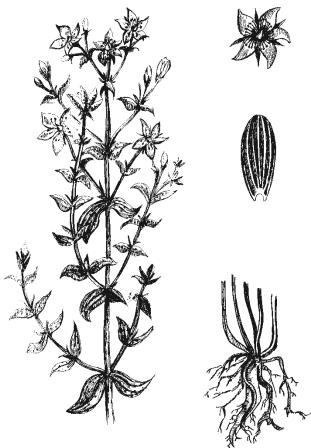
## **ОПИСАНИЕ**

Еще издревле люди знали и широко использовали лекарственные растения, растущие в пределах мест их обитания. Поскольку отголоски цивилизации не всегда доходили до самых глубин нашей необъятной страны, а лечить хвори и недуги чем-то было нужно, просто необходимо стало обращать свое внимание на то, что растет под ногами. Сначала, конечно, древний человек собирал травы, для того чтобы использовать их в качестве пропитания, и потом уже начал замечать, что те или иные растения облегчают боли, возникающие при различных заболеваниях. Люди начали задумываться о том, что если эта трава облегчает головную боль, то, значит, есть и другие травы, способствующие лечению болезней.

Человек тогда находился в стадии познания мира, учился выживать среди дикой природы и добывать себе пищу, воду, и, естественно, ему необходимы были лекарственные средства, чтобы хворь не мешала ему бороться за свое существование.

Одной из таких лечебных трав был и остается поныне зверобой. Свое название он получил от казахского слова «дже-рабай», что в переводе означает «целитель ран». На Руси же это слово получило название «зверобой» и имело уже иную семантическую окраску: «зверобой» — то, что представляет опасность для животных. Доказано, что зверобой повышает чувствительность животных к солнечному свету, т. е. усиливает воздействие света. Может он привести и к обратному действию. Поэтому необходимо следить за тем, какое количество растения питомец употребляет в своем рационе.

Известно, что в XIX веке в Англии наблюдался повальный падеж белых овец. Ученые установили, что на пастбищах, где паслись овцы, произрастало большое количество зверо-



боя, и животные постоянно принимали его в пищу, что и привело к массовому мору скота. Власти распорядились уничтожить траву в тех местах, где паслись животные.

Разумеется, многие слышали название этой травы, но мало кто может точно сказать, как именно выглядит зверобой (особенно это касается городских жителей, которые на природу выезжают редко и только по праздникам).

Так вот: зверобой продырявленный является многолетним растением, стебли которого достигают 60—80 см в высоту. Сами стебли с двух сторон обрамлены выступающими ребрами, в верхней же части находятся супротивноветвистые листья. Они испещрены множественными железками, которые легко можно рассмотреть, если посмотреть на листок сквозь лучи солнца. По форме листки напоминают лепестки ромашки и имеют бледно-зеленый цвет. На верхушках стебля — многочисленные цветки желтого цвета, собранные в щитковидные соцветия. Чашечка цветка глубокопятираздельная, имеет венчик. Наличествует множество тычинок. Пестик один с трехгнездной завязью и тремя рыльцами. Внутри чашечки находится плод, состоящий из трехгранной коробочки, раскрывающейся тремя створками. Это растение очень удобно для сбора, потому что цветет в течение всего лета. Зверобой имеет слабый горьковато-ароматный вкус, слегка вяжущий.

## РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Зверобой широко распространен по всей территории России, особенно на юго-востоке в лесостепных и степных областях. Также зверобой можно увидеть на Кавказе, в Запад-

ной и Восточной Сибири и в горах Средней Азии. Его можно увидеть где угодно. Зверобой произрастает на лугах, по краям дорог и травянистых склонов. Основными районами заготовок этой травы являются лесные и лесостепные области Украины, Белоруссии, Краснодарский край и Ростовская область России.

Преимущественно зверобой распространен в лесной и лесостепной зонах, лиственных и смешанных лесах, на опушках, в зарослях кустарников, на суходольных лугах, вырубках, в дубовых и березовых лесах, а также широко распространен по луговым степям.

Известно, что зверобой произрастает даже на каменистых и луговых склонах, иногда он в виде сорняка обитает на насыпях и по окраинам полей и дорог. Поэтому найти эту траву не составляет никакой сложности для собирателей. Природа позаботилась о том, чтобы человек не мучился в поисках лекарственных трав.

Размножается зверобой путем опыления насекомыми, которые разносят его семена далеко, за несколько километров от того места, где растет само растение.

## **СБОР И ХРАНЕНИЕ**

Всем известна техника сбора и хранения лекарственных растений, но, несмотря на это, существуют определенные правила, которые следует исполнять обязательно, поэтому напомним их.

Какую бы вы траву ни собирали, это следует делать только в теплую и сухую погоду, потому что мокрые травы придется дольше сушить.

Также следует отделять от растений землю и песок, ведь если этого не сделать, в дальнейшем трава может потерять свое лечебное действие.

Не складывайте разные травы в одну и ту же емкость, лучше заготовить для этого отдельные пакеты.

Необходимо следить за тем, чтобы во время сбора травы зверобоя не срезались корни растения, поскольку они не являются лечебным элементом. Также нужно запомнить, когда и в каких частях растения лекарственных веществ больше всего. Известно, что максимальное количество этих веществ находится в момент окончания цветения и распускания цветков, поэтому собирать зверобой лучше всего осенью.

Лекарственным сырьем у зверобоя считается трава без стеблей. Просушивать собранное сырье нужно в проветриваемом помещении или на свежем воздухе, при этом необходимо проследить, чтобы трава находилась в тени.

Хранить заготовленное сырье следует в сухом прохладном месте, например на чердаке. Помещение, в котором вы будете хранить зверобой, должно очень хорошо вентилироваться. Для того чтобы трава хорошо просушилась, необходимо разложить растение тонким слоем на какую-нибудь хорошо просушенную поверхность. Затем траву складывают в специальные мешки или тюки и хранят в сухом помещении.

Также можно хранить траву, связанную небольшими пучками, на чердаке. Засушенная трава зверобоя может храниться несколько лет, и при этом она не потеряет своих лекарственных свойств.

## **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

В этом растении обнаружены различные красящие вещества: гиперицин, псевдогиперицин, протопсевдогиперицин, франгулаэмодинатранол, кверцетин, а также некоторые другие. Кроме того, в состав травы зверобоя входит эфирное масло и изовалериановая кислота. Также имеет место небольшое содержание дубильных веществ, каротина, никотиновой кислоты. Содержится аскорбиновая кислота, цериловый спирт.

## **ИСТОРИЯ      ПРИМЕНЕНИЯ**

В настоящее время в медицине зверобой применяется как противовоспалительное, вяжущее, антисептическое средство, поскольку он улучшает регенерацию поврежденных тканей. Траву зверобоя можно применять внутрь при воспалительных процессах кишечника, также используют его при полоскании полости рта, смазывают поврежденные десны. Наружно зверобой применяют при ожогах, используют для обработки ран, при язвах, абсцессах, фурункулах, маститах. Широко используется зверобой при острых воспалениях слизистой носоглотки.

...Интересоваться полезными свойствами зверобоя человек начал еще на заре своей эволюции, распознавая и отделяя нужные ему компоненты. Когда древний человек заболел, он старался найти средство, которое смогло бы облегчить его страдания. И методом выборки он узнал, что если измельченную траву зверобоя приложить к ушибленному месту, то рана заживет в два раза быстрее, отвар из оной же ослабит боли в желудке, поможет улучшить пищеварение. Но и это еще не все. Поскольку добывание еды сопровождалось некоторыми сложностями, в пищу употреблялись и некоторые травы, не исключением был и зверобой. Из этой травы делали приправы, приготавливали некие подобию салатов.

Человек смог распознать и найти средство для лечения такого сложного заболевания, как геморрой или туберкулез, хотя, надо сказать, не многие в то время доверяли свое здоровье простым травкам, предпочитая отдавать себя на волю «мудрых» шаманов. Ведь темный человек тогда находился под влиянием языческих представлений о мире, поэтому и искал защиты у какого-нибудь бога, посредником которого на земле считался шаман.

Те, кто был сторонником природного лечения, подвергались всяческим гонениям. Таких людей изгоняли из общин,

и они вынужденны были как-то существовать вне первобытного общества. Именно благодаря языческим представлениям зачастую люди не могли излечиться даже от самых простых болезней. Более того, вся община считала, что этот человек прогневил чем-то богов, и чтобы ненароком не навлечь их гнев на всех остальных, больного изолировали, обрекая тем самым на верную гибель. Они считали, что если так произошло, значит, таков был срок, отпущенный богом данному человеку, а вмешиваться в дела богов простые смертные не решались.

Надо сказать, что еще не скоро лекарственные растения были признаны. На протяжении всей истории обязательно накладывались те или иные запреты на их применение. Например, в эпоху Средневековья человек больше доверялся уличному шарлатану, который клялся в своей магической мощи, способной и мертвого поднять, лечиться же при помощи настоящих средств он не соглашался.

Известно, что зверобой применялся в народной медицине многих стран. Для лечения некоторых болезней зверобой широко применялся еще до нашей эры в Древней Греции. Существуют рукописи древнего врача Гиппократы, где он подробно описывал лечение заболевания десен при помощи зверобоя.

С течением времени большое внимание стало уделяться тем лечебным веществам, которые находятся в зверобое. Ученые экспериментальным путем выявили, что именно и при каких заболеваниях оказывает благотворный эффект. Они выяснили, что лекарства, произведенные на основе зверобоя, облегчают ревматические боли, страдания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах различного характера и т. д.

В народе зверобой называют «лекарством от всех недугов», потому что если что-то заболит, нужно приложить зверобой — хворь мгновенно пройдет.

В научной медицине траву зверобоя считают отличным вяжущим средством, ведь при соприкосновении с живыми