

И. И. Рощин

**ЛЕЧЕНИЕ
ТЫСЯЧЕЛИСТНИКОМ,
КАЛЕНДУЛОЙ
И ЭВКАЛИПТОМ**

Москва, 2017

УДК 615.89
ББК 53.59
Р81

Рощин, И. И.

Р81 Лечение тысячелистником, календулой и эвкалип-
том / И. И. Рощин. — М. : T8RUGRAM / Научная книга,
2017. — 126 с.

ISBN 978-5-519-62326-1

Несмотря на научно-технический прогресс, народ-
ная медицина по-прежнему занимает одно из ведущих
мест в вопросах лечения многих заболеваний.

В этой книге просто и доступно рассказывается о
применении тысячелистника, календулы и эвкалипта для
лечения различных заболеваний, а также приводятся
советы и рекомендации по использованию данных трав в
косметологии.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89
ББК 53.59
ВІС MMZ
BISAC MED000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные
последствия, возникшие в результате использования информации
и рекомендаций этого издания. Любая информация, представлен-
ная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-519-62326-1

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ТЫСЯЧЕЛИСТНИК	5
Глава 1. Все о тысячелистнике	5
Описание	5
История изучения и применения тысячелистника в медицине	6
Полезные свойства тысячелистника	6
Применение тысячелистника	7
Глава 2. Целительный тысячелистник	9
Заболевания дыхательных путей и лор-органов	9
Заболевания кожи, раны, фурункулы и абсцессы	11
Болезни желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы	14
Гинекологические заболевания и заболевания мочеполовой системы	18
Болезни рта и ротовой полости	21
Раны, опухоли и ушибы	23
Невралгии	25
Аллергические заболевания	29
Глава 3. Тысячелистник в косметике	30
Рецепты для кожи лица	30
Уход за телом	38
Косметический лед	41
РАЗДЕЛ II. КАЛЕНДУЛА	45
Глава 1. Все о календуле	45
Описание	45
Распространение	45
Химический состав	45
История изучения и применения календулы в медицине	46
Полезные свойства календулы	46
Сбор и хранение календулы	47

Глава 2. Целительная календула	48
Заболевания дыхательных путей и лор-органов	48
Астма	49
Заболевания кожи	50
Болезни желудочно-кишечного тракта и гепатобилиарной системы	52
Заболевания мочеполовой системы	55
Болезни сердечно-сосудистой системы	56
 Глава 3. Календула в косметике	61
Рецепты для кожи лица	61

РАЗДЕЛ III. ЭВКАЛИПТ78

Глава 1. Все об эвкалипте	78
Описание	78
Внешний вид	78
Химический состав листьев эвкалипта	79
История изучения и применения эвкалипта в медицине сбор и хранение эвкалипта	79
Полезные свойства эвкалипта	80
Применение эвкалипта	81

Глава 2. Эвкалипт-целитель	82
Заболевания дыхательных путей и лор-органов	86
Лечение паразитарных заболеваний	86
Инвазионные болезни	88
Гинекологические заболевания и заболевания мочеполовой системы	92
Лечение ушибов, ран и травм	94
Гнойные воспаления	98
Заболевания опорно-двигательного аппарата и соединительно-тканной системы	105
Болезни рта и ротовой системы	113

Глава 3. Эвкалипт в косметике	116
Рецепты для кожи лица	116
Борьба с целлюлитом	121
Ванны	122
Косметический лед	124
Забота о коже рук	125
Уход за ногами	125

РАЗДЕЛ I. ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

ГЛАВА 1. ВСЕ О ТЫСЯЧЕЛИСТНИКЕ

ОПИСАНИЕ

Тысячелистник относится к семейству сложноцветных. Существует два вида: тысячелистник обыкновенный и тысячелистник благородный.

Тысячелистник обыкновенный (*Achillea millefolium*) известен в народе под названиями — солдатская трава, белоголовник, белая кашка, носочистка, худая трава, деревий, газаратеревук, боймадерон, кравис-куда, кровавник, порезник, или порезная трава. Кровавником его называют потому, что он прекрасно останавливает кровотечения, снимает воспаления и заживляет раны.

Тысячелистник является многолетним травянистым растением с тонким, длинным ползучим корневищем желтоватого цвета. Высота его — от 20 до 100 см. Стебель тоненький, достаточно жесткий, сухой, с розовыми или белыми маленькими цветочками, собранными в пышное соцветие. Листья с мелкими линейными заостренными краями, дважды перисторассеченные, иногда они могут быть опущены. Тысячелистник распознается не только по внешнему виду, но и по резкому запаху, который по своей силе может сравниться с запахом полыни или пижмы, но существенно отличается от них.



В народной медицине, фармацевтике для приготовления лекарственных препаратов используются как соцветия, так и стебли с листьями. Самое благоприятное время сбора — момент цветения в солнечные дни. Травы в этот период обладают наибольшей целебной силой и лучше будут храниться.

Тысячелистник произрастает на открытых участках и вблизи деревьев, хорошо развивается в условиях, когда много тепла и света.

ИСТОРИЯ ИЗУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА В МЕДИЦИНЕ

Тысячелистник нашел свое применение с древних времен. Его использовали как лекарственное сырье. Само его название говорит за себя — он способен помочь людям в излечении от тысячи болезней.

Наши праотцы обнаружили целебные качества, применяя тысячелистник как добавку к пище, подмечали, как изменялось самочувствие после его употребления.

До нас дошли сведения, что Диоскорид (уже 2 тысячи лет назад) ценил лечебные качества тысячелистника, а в русской народной медицине он известен с XV века.

Естественно предположить, что первые знания о целебных свойствах растения человек приобрел, наблюдая за животными. Сейчас известно всем, что больное животное отыскивает целебную траву, руководствуясь инстинктом самосохранения. Человек, наблюдая за животными, учился определять лекарственные растения. Постепенно отдаляясь от животного мира, он делал попытки самостоятельного поиска лекарственных средств. С тех пор накоплены богатые знания о целебных свойствах травы, и они с каждым разом пополняются новыми сведениями.

Лечебные свойства тысячелистника весьма разнообразны. Применяется он и как кровоостанавливающее, и как противовоспалительное, и как улучшающее аппетит, и как ранозаживляющее и т. д.

Тысячелистник может использоваться как в чистом виде, так и в смеси с другими лекарственными травами для наружного и внутреннего применения. Готовят целебный раствор из тысячелистника в зависимости от назначения: в качестве отвара, настоя или жидкого экстракта.

История использования тысячелистника насчитывает многие века. В результате естественного отбора в природе тысячелистник выдержал испытание и приобрел всеобщее признание в народной медицине.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Это растение характеризуется вяжущим, мочегонным и потогонным свойствами, а также способствует правильному обмену веществ. Тысячелистник вызывает аппетит, активизирует деятельность

пищеварительных желез, а также усиливает процесс лактации у кормящих матерей. Кроме этого, ускоряет свертываемость крови, способствует заживлению ран, улучшает кровообращение, обладает противосудорожным, противовоспалительным, обезболивающим и антиаллергическим качествами.

Водный настой и отвар тысячелистника применяют при заболеваниях почек, почечнокаменной болезни, плохом аппетите и при полном его отсутствии, а также при болезнях желудка: гастрите, язве и других. Отвар также пьют при головных и поясничных болях, кожных и простудных заболеваниях и астме.

В народной медицине Сибири настой тысячелистника употребляют при язве и катаре желудка, малярии и в качестве потогонного средства. В Карачаево-Черкесии его отваром облегчают болезни сердца, желудочные заболевания, идет он и как отхаркивающее. А настой из его листьев широко используется при лечении малярии.

Настой тысячелистника — как водный, так и экстракт — применяют при ненормальных болезненных менструациях как противовоспалительное, обезболивающее, а также регулирующее менструацию средство. Он же дает прекрасные результаты в гинекологической практике при воспалительных процессах.

В народной медицине тысячелистник включают в состав для лечения туберкулеза легких, а также специальных сборов-чаев против желудочных и геморройных заболеваний.

Настой из тысячелистника применяют для полоскания при воспалительных процессах полости рта, зубной боли, а также для клизм при геморрое.

Тысячелистник считается ядовитым растением, поэтому необходимо быть осторожными при его внутреннем использовании. Длительный прием внутрь может повлечь за собой головокружение и кожные сыпи.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Это лекарственное растение отличается множеством целебных свойств, поэтому спектр его применения довольно широк. Препараты из травы, а также настои и отвары этого растения используют не только в медицине, но и для борьбы с сельскохозяйственными вредителями. И в других областях тысячелистник занимает свое, не последнее место.

История тысячелистника началась еще в древние века. Он упоминается в мифах Древней Греции. Его латинское название "ахиллеа", то есть "открытая Ахиллом". По преданию, Ахилл, который известен нам как герой Троянской войны, лечил легкие и опасные ранения с помощью этой травы.

Издавна использование целебных свойств тысячелистника подтверждают многие ученые-этнографы. Согласно раскопкам последних лет, было

установлено, что многие племена знали его целебные свойства.

Древние римлянки, которые славились своей красотой, накладывали повязки с лечебной мазью из тысячелистника на раны, порезы, а также протирали лицо его отваром, для того чтобы на коже не было раздражений и воспалений. Лекари настоями из листьев тысячелистника промывали раны, порезы и ушибы, а также лечили язвы, фурункулы, кроме того, широко применяли его при изготовлении мазей и паст.

Вообще, здоровый крепкий сон — самое лучшее косметическое средство. Однако не следует забывать и о простейших ежедневных гигиенических процедурах: умывании, принятии ванны, душа, паровых ванночек и т. д. Здесь вы также можете широко использовать отвар и настой из листьев тысячелистника.

В косметике тысячелистник очень популярен, так как прекрасно тонизирует кожу и имеет довольно широкий спектр применения. Растение является одним из постоянных компонентов при изготовлении дезодорантов, защищающих от потовыделения, мазей и кремов и т. д.

В состав многих зубных паст довольно часто входит экстракт тысячелистника, так как он прекрасно снимает воспалительные процессы ротовой полости, неприятный запах изо рта, а также облегчает зубную боль. Перед сном полезно полоскать зубы отваром из его листьев, чтобы устранить все болезнетворные бактерии. Но не следует забывать, что при неправильном его применении могут появиться различные негативные реакции, такие, как покраснение кожи, аллергия, головные боли и головокружение.

Если у вас заболел зуб, можете попробовать следующее средство: мед смешайте с солью и добавьте 1 ст. л. отвара тысячелистника. Этим раствором рекомендуется полоскать зубы 5—6 раз в течение дня.

При угрях, раздражениях кожи, чтобы добиться уменьшения жировыделения, рекомендуется употреблять горечи, а также пить травяные чаи с листьями осины, одуванчика, листьями и стеблями полыни, тысячелистника, мяты, а также с листьями и ягодами черной смородины.

Хороший эффект дают ванны с тысячелистником, мятой и другими травами, так как они очищают и тонизируют кожу, делают ее более мягкой, нежной, свежей и молодой.

Паровые ванночки для лица с настоем из листьев тысячелистника рекомендуется делать перед наложением питательных масок, кремов. Чтобы поры полностью открылись и кожа лица свободно дышала, паровые ванночки с листьями тысячелистника и цветками ромашки аптечной делайте не менее 2—3 раз в месяц. Кожа станет более свежей и молодой.

Не следует пренебрегать и ванночками для рук, это необходимая процедура, так как руки стареют значительно быстрее других частей тела.

Именно поэтому рекомендуем следующую процедуру, которую вы можете

осуществлять перед сном, когда все неотложные дела далеко позади. Опустите ладони в прохладную воду с отваром из листьев тысячелистника и несколькими каплями растительного масла. Это делается для того, чтобы руки отдохнули, кожа разгладилась и пропиталась растительными веществами и компонентам.

Такую же процедуру можно порекомендовать и для ухода за ногами. Вы можете приготовить специальную ванночку для ног, добавив в воду пищевую соду, настой из листьев тысячелистника, 1 ст. л. подсолнечного масла. Это хорошее средство, если у вас потрескалась кожа на пятках, появились мелкие ранки и мозоли.

В состав многих кремов для лица, гелей для душа, а также жидкого мыла входит экстракт тысячелистника. Лосьоны для разных типов кожи нередко изготавливают на основе данного растения.

О тысячелистнике и его полезных и целебных свойствах можно еще много и долго говорить, но мы ценим ваше время, поэтому желаем вам всего самого наилучшего.

ГЛАВА 2. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛОР-ОРГАНОВ

Тысячелистником можно лечить простудные заболевания, он очень эффективен в этом плане. Из него готовят отвары, настои, а также спиртовые настойки, которыми полощут горло, употребляют внутрь.

Требуется: по 2 ст. л. листьев дуба и травы тысячелистника и по 1 ст. л. травы душицы и листьев подорожника, 2 л воды.

Способ приготовления. Смешайте травы и листья дуба. Залейте их кипятком. Настаивайте час, после чего процедите через двойной слой марли.

Способ применения. Употребляйте внутрь по 0,5 стакана через каждые 4 часа. Хорошо помогает при хронических бронхитах, трахеитах.

Требуется: 1 ч. л. корня алтея, 1 ст. л. тысячелистника, 200 мл водки.

Способ приготовления. Сырой корень алтея измельчите, соцветия и листья тысячелистника мелко нарежьте. Полученную кашицу залейте водкой и настаивайте в темном прохладном месте 5—6 дней. После этого настойку процедите.

Способ применения. Принимайте при любых начинающихся простудных явлениях по 10 капель 3—4 раза в день. Спиртовые капли разбавьте водой в пропорции 1:10.

Требуется: 5 ст. л. меда, 6 ст. л. растительного масла, 30 мл спиртовой настойки тысячелистника (100 г травы 3 дня настаивайте в 100 мл спирта).

Способ приготовления. Смешайте все компоненты и храните средство в холодильнике.

Способ применения. Перед сном при насморке, заложенных слизью дыхательных путей на грудную клетку положите компресс. Слой ваты оберните марлевой тканью, смочите в подогретой смеси меда, растительного масла и настойки. Компресс положите на грудь в области дыхательных путей, сверху наложите слой целлофана и обмотайте бинтами, чтобы крепко держался. Компресс держите 2 часа, затем снимите, а грудь протрите марлевым полотном, смоченным в теплой воде. Делайте такие компрессы в течение 3 дней.

Требуется: по 1 ст. л. ромашки и тысячелистника, 2 ст. л. липы, 600 мл воды.

Способ приготовления. Приготовьте настой. Смесь трав заварите кипящей водой, настаивайте 30 минут. Процедите через марлю.

Способ применения. Применяйте для полоскания горла при воспалениях.

Требуется: 3 ст. л. липы, 2 ст. л. тысячелистника, 2 л воды.

Способ приготовления. Цветы и листья липы и соцветия тысячелистника заварите кипятком, поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда закипит, проварите 20 минут. Затем процедите.

Способ применения. Принимайте отвар горячим по 0,5 стакана 3—4 раза в день в качестве потогонного и отхаркивающего средства.

Требуется: 300 мл отвара тысячелистника, 0,5 стакана чеснока, 10 г столового уксуса, 1 стакан меда.

Способ приготовления. При сильном кашле протертый через мясорубку чеснок залейте столовым уксусом, оставьте на время, затем добавьте мед. Всю массу тщательно размешайте до состояния однородности. В кашницу добавьте отвар тысячелистника.

Способ применения. Принимайте по 25 г через каждые 40 минут. Это средство хорошо для лечения бронхитов, при очень сильном кашле.

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. спиртовой настойки тысячелистника.

Способ приготовления. Отожмите из луковицы сок, смешайте с медом, добавьте спиртовую настойку тысячелистника. Все компоненты перемешайте.

Способ применения. Смочите в смеси бинт. Смазывайте им горло 2—3 раза в день. Эта мазь хорошо помогает при воспалительных заболеваниях горла, при рините.

Рекомендуем при сильном насморке для закапывания.

Требуется: по 20 г свекольного сока и настоя тысячелистника.

Способ приготовления. Со свежей свеклы снимите шкурку, отварите и натрите на терке, сок свеклы смешайте с настоем тысячелистника.

Способ применения. Сок закапывайте в нос в течение дня 3—6 раз по 3 капли за один прием.

Требуется: 30 г корня солодки, 20 г листьев мать-и-мачехи, 40 г