

# **ТРАВЫ С ЭФФЕКТОМ ДИЕТЫ**

УДК 615.874  
ББК 51.204.1

Травы с эффектом диеты / — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM. — 188 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-519-66457-8

Травы таят в себе много нужного и полезного. Они помогут похудеть и всегда оставаться стройным, здоровым и энергичным, ведь для того, чтобы сформировать красивую фигуру и здоровое тело, нужно очистить его от шлаков и накопленных вредных веществ.

В этой книге перечислены отличные способы и рецепты не только похудеть с помощью трав, но и набрать вес, когда это необходимо.

BIC V  
BISAC MED001000

ISBN 978-5-519-66457-8

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

# Содержание

<b>Введение</b> .....	7
<b>Немного о причинах появления избыточного веса</b> .....	12
Причины появления неприятных складочек .....	14
<b>Вы хотите похудеть?</b> .....	19
Основные постулаты питания .....	22
Фитотерапия при избыточном весе .....	30
О вреде и пользе шоколада .....	50
<b>Травы и чаи, обладающие очищающим и оздоровительным эффектом</b> .....	55
Морозник кавказский .....	55
Березовые почки .....	57
Чаи (очищающие сборы) .....	59
Витаминные чаи .....	64
Лечебные чаи .....	71
Китайские чаи .....	73
<b>Травы, обладающие слабительным действием</b> .....	77
Алоэ древовидное .....	78
Жостер слабительный .....	79

## **Травы с эффектом диеты**

---

Золототысячник зонтичный . . . . .	81
Кассия узколистная . . . . .	83
Крушина ломкая . . . . .	84
Льнянка обыкновенная . . . . .	87
Подорожник блошный . . . . .	88
Пупавка красильная . . . . .	90
Солодка голая . . . . .	91
Стальник полевой . . . . .	93
Щавель конский . . . . .	95
Сборы, обладающие слабительным действием . . . . .	97

### **Травы, возбуждающие аппетит . . . . . 99**

Борщевик сибирский . . . . .	100
Зубровка душистая . . . . .	100
Полынь горькая . . . . .	101
Полынь обыкновенная . . . . .	101
Тмин обыкновенный . . . . .	102
Тысячелистник обыкновенный . . . . .	103
Цикорий обыкновенный . . . . .	103

Аир болотный . . . . .	104
Анис обыкновенный . . . . .	106
Барбарис обыкновенный (амурский) . . . . .	107
Вахта трехлистная . . . . .	109
Вишня обыкновенная . . . . .	111
Горечавка желтая . . . . .	112
Горечавка перекрестнолистная . . . . .	115
Девясил высокий . . . . .	116
Зверобой продырявленный . . . . .	118
Золототысячник зонтичный (обыкновенный) . . . . .	120

Мята перечная . . . . .	123
Овес посевной . . . . .	125
Одуванчик лекарственный . . . . .	126
Подсолнечник однолетний . . . . .	128
Череда трехраздельная . . . . .	130
Элеутерококк колючий . . . . .	131
 <b>Травы, обладающие мочегонным эффектом . . . . .</b>	 134
Брусника . . . . .	136
Бузина черная . . . . .	137
Вероника седая . . . . .	137
Горец птичий (спорыш) . . . . .	138
Гулявник лекарственный . . . . .	138
Золотая розга . . . . .	139
Лопух большой, войлочный . . . . .	139
Льнянка обыкновенная . . . . .	140
Мыльнянка лекарственная . . . . .	140
Пырей ползучий . . . . .	141
Сосна обыкновенная . . . . .	141
Сусак зонтичный . . . . .	142
 Береза бородавчатая . . . . .	 142
Бурачник лекарственный . . . . .	144
Василек синий . . . . .	145
Грыжник голый . . . . .	147
Звездчатка средняя . . . . .	149
Клевер луговой . . . . .	150
Можжевельник обыкновенный . . . . .	151
Медуница мягчайшая . . . . .	153
Петрушка огородная . . . . .	155
Толокнянка обыкновенная . . . . .	156

## **Травы с эффектом диеты**

---

Хвощ полевой .....	158
Ярутка полевая .....	160
<b>Ванны для похудения .....</b>	<b>162</b>
Правила приема .....	164
Способы приготовления .....	166
Рецепты .....	167
<b>Приложение .....</b>	<b>170</b>

# Введение

Растения — это уникальнейший дар природы человеку, призванный сохранить его здоровье ради продолжения жизни на Земле. При этом лекарственные растения, как правило, не требуют особого ухода за собой, особенно дикорастущие, поэтому еще больше возрастает их ценность. Каждая травка — это маленький комбинат по производству веществ, способных вылечить практически любую болезнь. Тот факт, что на земле пока остаются неизлечимые болезни, не означает, что от них нет лекарства, просто оно пока не найдено. Но уже известны случаи, когда безнадежно больные, от которых отказались известнейшие врачи, вставали на ноги с помощью средств народной медицины.

Современная медицина также взяла на вооружение целительное богатство растений, с каждым годом люди в белых халатах все глубже и глубже проникают в тайны, которые скрывает в себе растительный мир, но начинается все всегда в тех неприметных домах, где живут деревенские знахари. Имея за плечами лишь опыт своих предков, который дошел до них в рукописных книгах, в прибаутках, в рассказах бабушек и дедушек, они продолжают хранить и приумножать эти традиции и продолжают лечить людей.

Фитотерапия, или лечение травами, включает в себе многовековой опыт традиционной народной медицины наряду с современными достижениями официальной медицины. Меняются времена, меняются эпохи, меняются болезни, некоторые исчезают, некоторые появляются вновь, но всегда человек искал и будет искать панацею от этих бед именно в недрах растительного мира. Именно в природе заключено решение, связанное с возникновением заболеваний и с их лекарственной терапией. Именно поэтому в настоящее время все больше и больше создается исследовательских экспедиций, цель которых — отыскать и более полно изучить свойства новых, неведомых до этого науке растений, внутри которых, возможно, скрыты лекарства от болезней, много веков наносящих урон человечеству.

Диапазон целебных возможностей растительного мира бесконечен. Но, несмотря на то, что каждый травознавец и дипломированный фармаколог видят в растении что-то свое, они оба преследуют одну и ту же цель — вылечить и не навредить. В этом отношении травознавец полагается на опыт своих предков, которые веками наблюдали за поведением заболевших животных, прежде чем начать подражать их поведению, а фармаколог вооружается микроскопом.

Современные исследования подтвердили лечебные свойства растений, которые были открыты знахарями и народными лекарями, также уточнили и в большинстве случаев расширили область их применения. Так, например, выяснилось, что сок белокочанной капусты, содержащий витамин U, может лечить некоторые формы язв (язву желудка и двенадцатиперстной кишки) и, значит, позволяет обойтись без хирургического вмешательства.



Капуста содержит аскорбиновую кислоту (хороший свежий кочан содержит витамина С не меньше, чем апельсин или лимон). Исследования швейцарских ученых показали, что введение в рацион морских свинок капусты позволяет им лучше переносить рентген (а ведь большая часть мира сейчас сидит за компьютерами и пользуется мобильными телефонами, излучение от которых идет не меньше). В сырой белокочанной капусте содержится тартроновая кислота, которая способствует лечению и предупреждению ожирения.

Фитотерапия не только открыла большое количество растений с необходимыми лекарственными свойствами и выработала способы их применения, но также установила сроки, когда в растениях накапливается наибольшее количество действующих начал — именно тогда и нужно заготавливать лекарственное сырье.

Например, почки нужно собирать весной — набухшие, но еще не распустившиеся. Кору — тоже весной, когда происходит усиленное сокодвижение, но еще не распустились листья. В этот период кора легко отделяется от древесины. Травы и листья — относительно каждой травы даны свои рекомендации, но большинство фитотерапевтов сходится во мнении, что их необходимо собирать в период раннего цветения, когда созрели бутоны. Цветки и соцветия растения собирают в начале распускания либо в фазе полного расцвета, здесь тоже много специфических рекомендаций относительно каждого растения. Корни и корневища собирают чаще всего осенью, когда надземные части растения практически увяли, но в некоторых случаях корни можно собирать и ранней весной — еще до появления первых ростков. Осенью сбор корневищ производится еще и потому, что растение можно легко узнать и не перепутать

с другим, ведь весной практически вся надземная часть растения уже сгнила. Плоды и семена наиболее богаты лекарственными веществами в созревшем состоянии, но не переспелые. Их заготавливают по мере созревания.

При сборе лекарственного сырья надземные части растения срезаются серпами, ножницами или используется коса (массовые заросли). Выдергивать растения с корнем не допустимо потому, что с корнями уничтожатся запасы этого растения в месте сборов. Подземные части выкапываются лопатой или руками с помощью тупого ножа.

Для снятия коры, напротив, нож потребует острый. Если дерево зрелое, то кору лучше снимать с ветвей, если молодое — можно и со ствола. Острием ножа делаются поперечные надрезы до древесины на расстоянии 25—30 см, которые соединяются продольными надрезами, затем трубкой снимают кору или, разрезав трубки коры вдоль, двумя полутрубками.

Почки собирают вручную или стряхивают (обивают) пучки веток о землю или на пол, на чистую подстилку.

В чем приносить лекарственное сырье из леса или посадок? Корни — в мешках или корзинах; цветки, листья и плоды — в корзинах или бумажных мешках как можно рыхлее. Непременно переберите и приготовьте растения к дальнейшей обработке в тот же вечер, иначе большая часть действующих веществ разложится за счет самосогревания травяной кучки и пользы особой не принесет.

Перед сушкой собранное сырье обрабатывается: корни и корневища моют обязательно холодной водой (горячая может убить некоторые лекарственные вещества, например, полезные слизи), с некоторых корней снимается кора (например, алтей, солодка голая), некоторые сушатся прямо в коре. Листья, траву и цветки следует перебрать от