



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ЗВЕРОБОЙ – лучший доктор от 100 болезней



**РИПОЛ
КЛАССИК**

УДК 615.89

ББК 53.59

3-43

Составитель Е. Г. Капранова

3-43 Зверобой – лучший доктор от 100 болезней / [сост. Е. Г. Капранова]. – М. : РИПОЛ классик, 2010. – 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-386-01949-5

Зверобой прорызанный когда-то считался волшебным растением, и люди верили, что он защищает от ведьм и привидений, а фиолетовый сок из его цветочных почек является приворотным зельем. Времена изменились, но зверобой и по сей день остается необыкновенной травой, так как излечивает от множества болезней. В книге вы найдете самые эффективные рецепты использования этого растения.

Издание рассчитано на широкий круг читателей.

УДК 615.89

ББК 53.59

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

ISBN 978-5-386-01949-5

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

В нетрадиционной медицине препараты зверобоя применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, а также при туберкулезе, атеросклерозе, аллергии, раке, мочекаменной болезни и др.

Средства, приготовленные на основе этого растения, успешно снимают боли различной локализации, стимулируют секрецию желудочного сока и улучшают аппетит, нормализуют артериальное давление, снимают спазмы кровеносных сосудов, улучшают кровообращение, способствуют заживлению ран, язв, оказываю противовоспалительное и кровоостанавливающее действие. Кроме того, известно множество случаев излечения от заболеваний желудка и легких, а также почек и печени с помощью препаратов зверобоя.

Но следует помнить, что ни одно лекарственное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение каким-либо лекарственным растением, в том числе и зверобоем, можно только после консультации с лечащим врачом. В противном случае могут развиться побочные реакции или же лечение не принесет ожидаемых результатов. Ведь каждый человеческий организм индивидуален и требует

На Руси это растение называют не только зверобоем, но и «заячья кровь», «молодецкая трава», «иванова трава», «воронец», «плакун-трава», «красная травица», «кровавец», «кровавник», «кровица молодецкая», «хворобой», «зверобойник».

ет особого подхода: в некоторых случаях дозировку препарата зверобоя может назначить только врач.

Даже народные целители, разработавшие схемы применения препаратов зверобоя и широко практикующие лечение ими, предупреждают, что это растение вовсе не является универсальным целебным средством, поэтому нет гарантии, что оно окажется эффективным при лечении того или иного заболевания.

Общие сведения о зверобое

Зверобой (лат. *Hypericum*) — род растений из семейства зверобойных (*Hypericaceae*); многолетние травы, кустарники или деревья с ветвистым тонким корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебли прямостоячие, высотой 30–80 см, большей частью четырехгранные, сильно разветвленные в верхней части. Листья супротивные, пахучие, продолговатоовальные, чаще всего цельнокрайние, с просвечивающими маслянистыми железками. Цветки с золотисто-желтым венчиком, зубчатые у макушки, 5 чашелистиков, 5 лепестков, 3 пучка тычинок, 3 столбика, завязь трехгнездая. Цветет растение с июня до августа.

Плод представляет собой яйцевидную трехстворчатую коробочку с мелкими семенами.

Семейство зверобойных насчитывает более 150 видов, большей частью произрастающих в умеренном климате Северного полушария, субтропиках, а также в горах тропиков.

В России зверобой произрастает практически на всей территории страны, за исключением Крайнего Севера. Встречается несколько

Существует такая легенда: когда палач нес на блюде голову Иоанна Крестителя во дворец к Саломее — дочери Иродиады, на землю падали капли крови, и выросла там трава, впитавшая кровь Иоанна, и стали именовать ее ивановой. Осенью все растение окрашивается в кроваво-красный цвет, а период наиболее интенсивного цветения растения приходится приблизительно на 24 июня — день, когда церковь традиционно отмечает Рождество Иоанна Крестителя.

видов зверобоя, из них наиболее распространены в европейской части России зверобой обыкновенный, или продырявленный, и зверобой четырехгранный. И тот и другой вид считаются целебными.

Лечебные свойства зверобоя

В традиционной медицине это растение, наряду с ромашкой аптечной, очень популярно. Он известен уже более 3000 лет и издавна использовался на Тибете и в Древней Греции. Народная медицина многих стран мира почитает зверобоем главным лекарством от 100 болезней.

На Руси зверобой называли травой от 99 болезней. «Без муки хлеба не испечь, без зверобоя болезни не излечить», — гласит народная мудрость. С начала XVII века сибирские купцы мешками привозили царю в столицу эту чудесную траву, заживляющую раны. С 1968 года зверобой применяется в фармакопее нашей страны.

Столь широкое применение зверобоя обусловливается сложным химическим составом растения.

В наземной части растения содержатся гиперицин и псевдогиперицин — красящие вещества, флавоновые гликозиды — гиперозид, кверцитрин, рутин, зеленоватое эфирное масло, в состав которого входят терпены, сесквитерпены, каротин, сложные эфиры изовалериановой кислоты, дубильные вещества, холин и цетиловый спирт. Зверобой содержит в себе смолистые вещества и следы никотиновой кислоты, а также аскорбиновую кислоту. В хими-

ческий состав растения входят макроэлементы (мг/г): железо — 0,11, калий — 16,8, кальций — 7,3 и магний — 2,2, а также микроэлементы (мкг/г): медь — 0,34, цинк — 0,71, марганец — 0,25, кобальт — 0,21, хром — 0,01, молибден — 5,6, алюминий — 0,02, никель — 0,18, свинец — 0,08, бор — 40,4, селен — 5,0, стронций — 0,1 и кадмий — 7,2.

Зверобой продырявленный — одно из немногих лекарственных растений, концентрирующих кадмий, который вреден

для организма человека. Вероятно, техногенные загрязнения являются причиной повышенной концентрации кадмия в растениях, поэтому собирать лекарственное сырье зверобоя необходимо вдали от шоссе и промышленных предприятий.

Молибден, который тоже накапливается в зверобое, оказывает полезное действие, задерживая фтор и препятствуя развитию кариеса.

Из-за наличия в растении такого множества химических элементов зверобой оказывает лечебное действие при различных заболеваниях.

Зверобой является лечебным средством при желчнокаменной болезни, хронических заболеваниях почек и печени, а также некоторых гинекологических заболеваниях. Кроме того, он оказывает болеутоляющее, мочегонное и глистогонное действие. Настой зверобоя используют и при заболеваниях сердца, ревма-

**Препараты зверобоя
принимают как вяжущее,
антибактериальное и ан-
тисептическое средство,
стимулирующее восста-
новление поврежденных
тканей во время лечения
язв и ожогов.**

тизме, мигренях, гриппе и простуде, хроническом гастрите и колите, язве желудка и двенадцатiperстной кишки с повышенной кислотностью, воспалении мочевого пузыря, геморрое. А так называемое масло зверобоя является эффективным средством при пародонтозе, стоматите, гингивите, фарингите и многих других заболеваниях.

Цветки зверобоя накапливают марганец и содержат сапонины, биофлавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, каротиноиды. Сравнительно недавно открыли способность зверобоя влиять на уровень серотонина в ЦНС и действовать как антидепрессант благодаря наличию гиперицина.

Заготовка и хранение сырья

Зверобой продырявленный в настоящее время введен в культуру, разработаны основные приемы возделывания растения. Лекарственным сырьем служит трава, собранная во время цветения. Заготавливают сырье, аккуратно срезая до 30 см верхней части растения острым ножом или ножницами, чтобы не вырвать с корнем. При таком способе заготовки одно растение может дать 2–3 урожая за лето. Время сбора — июнь–июль. Сушат зверобой в тени (под навесом) при температуре 35–40 °С. Хранить траву следует в деревянных ящиках, выстланных изнутри бумагой. В сухом прохладном месте зверобой сохраняется до 2–3 лет.

Лекарственные средства из зверобоя

Технология изготовления препаратов зверобоя довольно проста и не требует особых навыков и специальных приспособлений. Главным условием получения лекарственных средств из этого растения является строгое следование рецептам.

Масло

Есть несколько вариантов приготовления масла зверобоя.

Рецепт 1. 0,5 стакана свежих цветков и листьев зверобоя залить 200 мл растительного масла, настаивать 3 недели, процедить, сырье отжать.

Рецепт 2. 250 г свежих цветков и листьев зверобоя настаивать в 500 мл подсолнечного масла и 250 мл белого вина в течение 3 дней, затем вино выпарить.

Рецепт 3. 300 г свежесобранных цветков зверобоя залить таким количеством оливкового или другого растительного масла, чтобы полностью покрыть цветки. Сосуд закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель, оставив на солнечном подоконнике. Масло постепенно приобретет красивый темно-красный цвет. Готовое масло тщательно процедить, цветки извлечь, отжать и выбросить. Хранить в темном месте. Кроме лечебных целей, это мас-

ло можно использовать и при приготовлении салатов.

Внимание! Наряду со зверобоем продырявленным встречаются такие виды зверобоя, которые в лечебных целях применять нельзя. К ним относятся зверобой пятнистый (отличается четырехгранным стеблем и отсутствием ресничек по краю чашелистиков), зверобой жестковолосистый (у него густоопущенные листья и гладкие стебли без бороздок), зверобой изящный (с пятнистыми стеблями), зверобой шероховатый (его стебли покрыты мелкими железистыми бородавочками).

настаивать в течение 20–25 дней в теплом месте, процедить, хранить в темной бутылке.

Рецепт 4. 20 г (3 ст. ложки) сушеной измельченной травы или цветков зверобоя залить 200 мл растительного масла, настаивать в течение 2–3 недель в стеклянной посуде, плотно закрытой крышкой, периодически взбалтывая. Образовавшийся экстракт процедить, хранить в холодильнике.

Рецепт 5. 20–25 г свежих измельченных листьев и цветков зверобоя залить 200–250 мл оливкового (подсолнечного или льняного) масла, затем

Мазь

Рецепт 1. 10 г свежих листьев зверобоя и 10 г листьев шалфея лекарственного измельчить, перемешать, растереть с 50 г свежего свиного сала и отжать через марлю. Мазь хранить в закупоренной банке.

Рецепт 2. 100 мл сока зверобоя выпарить на минимальном огне наполовину, остудить до