

АНТОНИНА МОРОЗОВА

**ТРАВНИК
для
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Москва
T8 RUGRAM
2019

УДК 58
ББК 28.5
М-80

Морозова, А.

М-80 Травник для здорового образа жизни / А. Морозова. —
М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2019. — 176 с. —
Травник

ISBN 978-5-521-74893-8

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. Образ жизни сильно влияет на человеческий организм, поэтому термин ЗОЖ все чаще можно услышать с экрана телевизора, увидеть в статьях журналов и на страницах интернет-сайтов. В нелегком деле преобразования собственной жизни могут прийти на выручку удивительные «помощники» — травы. Если вы стремитесь перейти к здоровым и правильным привычкам, то наша книга поможет вам сделать первые шаги и разобраться в тонкостях свойств целебных растений.

BIC WMP
BISAC GAR000000

ISBN 978-5-521-74893-8

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

Содержание

Введение	7
Фитотерапия в современной жизни	13
Принципы фитотерапии	13
Общие правила сбора, сушки и заготовки растительного сырья	14
Сбор, сушка и хранение наиболее используемых лекарственных растений	16
Способы приготовления лекарственных средств	19
ЗОЖ и вредные привычки	24
Травы, помогающие при отказе от алкоголя	24
Незаменимые травы при борьбе с курением	34
Травы для крепкого иммунитета и защиты организма	42
Травы для повышения иммунитета	42
Травы для поддержания иммунитета в холодное время года	47
Травы-спасатели при сезонной аллергии	51

Использование трав при физической нагрузке	56
Травы-помощники при увеличении физической нагрузки	56
Травы для восстановления сил	59
Травы-антиоксиданты	65
Травы, заряжающие энергией и бодростью	70
 Травы для нормализации веса	73
Очищение организма с помощью фитотерапии	73
Травы, помогающие улучшить пищеварение	78
Травы для повышения аппетита и набора веса	83
Травы для уменьшения аппетита при борьбе с лишним весом	86
Фитотерапия для снижения веса	90
Растения, помогающие стабилизировать обмен веществ	93
 В здоровом теле — здоровый дух!	97
Травы для ухода за телом и кожей	97
Косметика из трав	101
Ванночки и настои для женского здоровья	104
Ванны для ног	110
Расти, коса, до пояса! Травы при уходе за волосами и кожей головы.	112
Чтобы пар был легким: травы для бани	121
 Травы для полноценного сна	126
Травы, используемые при бессоннице	126

Травы при повышенной сонливости и синдроме хронической усталости	132
Травы для улучшения качества сна	136
Травы для психологического комфорта	142
Лечение стресса и депрессий фитотерапией	142
Травы, помогающие снять раздражительность при стрессе и при климаксе	148
Травы при тревожности	154
Ароматерапия для всей семьи.	158
Приложение	167

Введение

В современном мире все чаще можно услышать термин ЗОЖ. Сейчас здоровый образ жизни фактически становится трендом, возводится в культ и пропагандируется обществом. Прекрасно, что люди наконец-то стали задумываться о том, какую жизнь они ведут, какие продукты потребляют, как подвергают свой организм воздействию вредных привычек и т. д. Невозможно быть красивым и здоровым, не заботясь о себе и своем теле.

Многие начинают заниматься спортом, отказываются от поездок в транспорте в пользу пеших прогулок. В интернете появляется огромное количество видео и статей на подобную тематику. Про питание можно и не упоминать: полезные продукты с завидной скоростью завоевывают сердца и желудки обывателей, заменяя фастфуд.

Но большинство людей, стремящихся перейти к здоровому образу жизни, часто теряются в массе поступающей информации. С чего начать? Какие шаги стоит предпринять в первую очередь? Хорошенько подумав, можно с уверенностью выделить несколько ступеней для перехода к ЗОЖ.

В первую очередь, конечно же, стоит отказаться от вредных привычек. Алкоголь и курение могут привести человека к фатальным последствиям. Ни о каком здоровье

не приходится и думать, если человек зависим от подобных пристрастий. После отказа от пагубной зависимости человеку необходимо задуматься о защите своего организма и иммунитета, о занятиях спортом для оздоровления, об очищении организма и нормализации веса. К этому моменту тело начнет приобретать желанные формы, а самочувствие и общее состояние улучшится. На этом этапе самое время заниматься уходом за собой.

Не стоит забывать и про баланс между телом и разумом. Без «наведения порядка» в голове сложно заставить работать организм по нужному нам графику. Психологический дискомфорт, стрессы, депрессии, бессонница и постоянная усталость рано или поздно скажутся на физическом здоровье. Гармония с собой — одно из важнейших правил ЗОЖ.

Порой кажется, что преодолеть все шаги на пути к столь желанной фигуре и общему укреплению собственного организма крайне тяжело. Но существуют помощники, которые поспособствуют в каждом из перечисленных этапов. Это известные всем нам травы! На данный момент существует множество трав, несущих в себе огромную целебную силу. Действие этих растений широко распространено и оказывает весьма благотворный эффект. А многие травы способны полностью исцелить от той или иной болезни.

Какие же растения употребляются наиболее часто и какую пользу несут? Ромашка, пожалуй, является рекордсменом по частоте и охвату применения. Ромашка — отличное средство при бессоннице, депрессиях и стрессах, неврозах и истерии, головных болях. Она прекрасно справляется с вирусными инфекциями, очищает организм от шлаков и токсинов, укрепляет сердечную мышцу

и снимает спазмы, помогает при болезнях органов ЖКТ и т. д. Ромашку принимают внутрь, делают травяные подушки и саше для дома, готовят настои для ванны. Противопоказана ромашка при беременности, индивидуальной непереносимости, расстройствах менструальной функции, воспалениях мочеполовой системы и почек, нарушениях психики.

Мята — еще один чемпион по употреблению человеком. Она способствует успокоению, снижению нервного напряжения, расслаблению, восстановлению сна, снятию болей, улучшению обмена веществ, улучшению работы головного мозга и т. д. Менту можно употреблять внутрь, делать из нее травяные подушки, настои для ванн. Мята противопоказана детям до 3 лет и при непереносимости, бесплодии, гипотонии, варикозе, тромбозе.

Мелисса схожа по действию с мятой. Она помогает при бессоннице и сне низкого качества, депрессии и стрессе, неврозах и тревожности, сердечных и головных болях, воспалениях горла и десен, снижает давление, улучшает пищеварение и т. д. Мелиссу употребляют внутрь, делают травяные подушки и настои для ванн. Противопоказана при гипотонии, индивидуальной непереносимости и детям до 3 лет.

Валериана помогает восстановить силы, устранить тревожность, укрепить нервную систему и улучшить сон, избавиться от депрессии, стрессов и неврозов, улучшить кровообращение, применяется при нарушениях секреторной функции ЖКТ и т. д. Обладает сильным снотворным эффектом благодаря алкалоидам и сапонинам в составе. Валериана считается токсичной, и принимать ее необходимо с осторожностью, после консультации врача! Противопоказана валериана при тромбозах и повышенной свертыв-

ваемости крови, пониженном давлении, болезнях ротовой полости, заболеваниях печени, при сонливости, а также в детском и пожилом возрасте.

Пустырник обладает весьма мягким действием. Он сможет привести сон в порядок, снизить повышенное давление и напряжение, уменьшить спазмы сосудов головного мозга. Растение имеет кровеостанавливающее, мочегонное и противоотечное действия. Можно принимать внутрь, делать травяные подушки и ванны. Противопоказан пустырник при беременности и лактации, детском возрасте до 12 лет, брадикардии и гипотонии. Не следует сочетать пустырник с алкоголем и снотворными средствами.

Душица помогает успокоиться, стабилизирует эмоциональный фон, снижает давление, нормализует сон, а также применяется для лечения кожных заболеваний и болезней органов дыхания. Можно принимать внутрь, изготавливать травяные подушки и использовать для ванн. Противопоказана при беременности, повышенном давлении, сердечно-сосудистых заболеваниях.

Лаванда обладает бактерицидными, анальгезирующими и антисептическими свойствами. Известна многим как эффективный антидепрессант. Помогает справиться с нервными расстройствами и стрессом, головными болями и болезнями сосудов мозга, успокаивает и помогает при бессоннице. Используется для приема внутрь, для создания травяных подушек и ванн. Противопоказана лаванда при беременности и лактации.

Зверобой способен сократить цикл быстрого сна, что помогает человеку лучше выспаться и проснуться отдохнувшим. Зверобой помогает при депрессиях и стрессах, бессоннице, облысении, заболеваниях желчевыводящих путей и желудочно-кишечного тракта, заболеваниях поло-