

АНТОНИНА МОРОЗОВА

УРАЛЬСКИЙ ТРАВНИК

T8 RUGRAM

УДК 58
ББК 28.5
М-80

Морозова, А.

М-80 Уральский травник / А. Морозова. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2019. — 174 с. — Травник

ISBN 978-5-521-75778-7

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.

Уральская земля щедра не только месторождениями драгоценных камней и металлов. На Урале растет великое множество растений, многие из которых применяются в народной и официальной медицине. Наша книга расскажет о том, что это за травы, и в каких областях жизни они могут быть полезны.

BIC MX
BISAC HEA032000

ISBN 978-5-521-75778-7

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



Содержание

Введение	5
Багульник болотный	6
Костяника каменистая	15
Клюква болотная	21
Водяника черная	34
Брусника	45
Черника обыкновенная	62
Вороний глаз	73
Василек синий	77
Голубика	85
Горец почечуйный	96
Молочай прутьевидный	101
Папоротник мужской	104
Пустырник пятилопастной	110
Манжетка обыкновенная	117
Солодка: голая и уральская	122
Пихта сибирская	134



Хвощ зимующий	144
Можжевельник обыкновенный	149
Пижма обыкновенная	156
Девясил высокий	165



Урал является условной границей между Европой и Азией, окаймляющей Западно-Сибирскую равнину. Основная часть территории Урала — Уральская горная система, протянувшаяся на 2000 км. Его условно делят на несколько зон — Полярный, Приполярный, Северный, Средний и Южный. У каждой из этих зон имеются свои природные особенности. Различия природы и климата заметны и в пределах одной зоны — например, на западном склоне Уральских гор выпадает больше осадков, чем на восточном склоне.

Существует башкирская легенда о великане, который носил на себе огромный пояс с карманами, полными несметных сокровищ. Однажды он растянул этот пояс на земле, и пояс лег почти через всю землю, от Карского моря на севере до Каспийского моря на юге. Так и образовался величественный Уральский хребет, богатый на природные сокровища — золото, платину, медь, железо и множество драгоценных камней.

Флора Уральских гор представлена хвойными, березовыми и осиновыми лесами, в которых растет много разнообразных ягод и грибов. На Урале можно встретить реликтовые растения (ледниковые и послеледниковые) и эндемичные — обитающие на ограниченном ареале.



Багульник болотный — вечнозеленый ядовитый кустарник из семейства вересковых. В народе его называют бахуном, багунником, бугуном, головоломом, болотным болиголовом, сонной одурью, розмарином лесным, клоповой травой и многими другими именами. Заросли багульника болотного становятся опасны для человека во время цветения — в этот период багульник выделяет в воздух высокотоксичные вещества, отравляющие человеческий организм. Его запах вызывает тошноту, головокружение и головную боль. При применении этого растения в лечебных целях надо быть крайне осторожным.

Багульник болотный растет в лесной и тундровых зонах, в лесном поясе гор, в заболоченных хвойных лесах, на моховых болотах, часто образует густые заросли. Он приспособлен к жизни на очень бедных, кислых, сильно увлажненных почвах. Обитает в основном на севере Европейской части России, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке.

Описание

Багульник болотный — вечнозеленое кустарниковое растение с поверхностной корневой системой. Почти вертикальные надземные побеги многочисленны и могут достигать в высоту 125 см. Молодые побеги густо опушены рыжими волосками. Листья короткочерешковые, очередные, зимующие, кожистые, линейно-продолговатые, с завернутыми вниз краями, достигающие в длину 1,5—4,5 см. С верхней стороны листья темно-зеленого цвета и блестящие, с нижней — покрыты рыжим пушком. Цветки белого цвета, правильные, пятичленные, диаметром примерно 1 см, с 10 тычинками, на длинных железистых опушенных цветоножках, собраны в щитковидные соцветия по 16—25 цветков. Плод — пятигнездная многосеменная железисто-опушенная коробочка, темная, продолговато-овальная, в длину 3—8 мм.



Багульник болотный



О сборе и сушке

Багульник болотный цветет в мае-июле, плодоносит в июле-августе.

В качестве лекарственного сырья используются облиственные неодревесневшие побеги текущего года длиной до 10 см, собранные в августе-сентябре, во время созревания плодов. Они обрываются вручную или срезаются с помощью секатора.

Собранные побеги сушатся на чердаке или под навесом в тени, помещение должно хорошо вентилироваться. Сырье расстилается тонким (5—7 см) слоем на ткани или бумаге, и регулярно переворачивается. Также можно сушить сырье в специальных сушилках при температуре 30—40 °С. Все работы необходимо проводить в респираторах или марлевых повязках не более 2—3 часов в день, соблюдая осторожность.

Готовое лекарственное сырье хранится отдельно от других растений в картонных коробках или бумажных пакетах в сухом помещении. Максимальный срок хранения — 2 года.

Применение в медицине

Во всех частях багульника болотного, особенно в корнях, содержатся ядовитые эфирные масла, а также глюкозиды, андромедотоксин, кумарины, флавоноиды, дубильные вещества, фитонциды, витамин С, микро- и макроэлементы.



Лекарственные свойства багульника используются в народной медицине для лечения коклюша, золотухи, ринита, дизентерии, малярии, чесотки, мокнущей экземы. Его листья помогают при простуде, бронхиальной астме, стенокардии, туберкулезе легких, подагре и дерматомикозах. Средства на основе багульника обладают мочегонным, тонизирующим и глистогонным действиями. Спиртовой настой цветков пьют при туберкулезе и удущье, а также втирают при ревматизме. Настой травы используют в качестве потогонного средства при простуде, бронхите, бронхиальной астме, кашле, туберкулезе.

Лечение с помощью средств на основе багульника болотного должно быть согласовано с врачом, так как растение может нанести большой вред организму, и ни в коем случае нельзя превышать его дозировку.

Настой при простудных заболеваниях

Ингредиенты: 1 ч. л. сухой травы багульника болотного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву багульника болотного, залейте кипятком, дайте настояться 30 минут, затем процедите.

Применение: принимайте внутрь по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Настой при ранах, обморожениях, укусах насекомых и экземе

Ингредиенты: 2 ст. л. листьев багульника болотного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите листья багульника, залейте кипятком и дайте настояться 45 минут, затем



процедите и доведите объем настоя до 500 мл кипяченой водой.

Применение: втирайте в больные места.

Настой при артритах, артрозах, подагре и радикулите

Ингредиенты: 12 г травы багульника болотного, 200 мл воды.

Способ приготовления: измельчите траву багульника, залейте кипятком и дайте настояться 20 минут.

Применение: втирайте в суставы.

Масло багульника вместо капель в нос

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков багульника болотного, 100 мл растительного масла (оливкового или подсолнечного).

Способ приготовления: залейте цветки багульника растительным маслом, дайте настояться в темном месте 21 день, затем процедите и перелейте в темную посуду.

Применение: закапывайте в нос по 1—2 капли 2—3 раза в день при остром и хроническом рините или синусите.

Масло багульника при радикулите, артрите или деформирующем артрозе

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков багульника болотного, 100 мл растительного масла (оливкового или подсолнечного).

Способ приготовления: залейте цветки багульника растительным маслом, доведите до кипения и дайте прокипеть 1 минуту на медленном огне, затем снимите с огня и дайте настояться 1 сутки.

Применение: втирайте масло в поясницу или суставы.