

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

# КРАПИВА ЛОПУХ ПОДОРОЖНИК ЗВЕРОБОЙ

ЛЕКАРСТВА ОТ  
100 БОЛЕЗНЕЙ

Составитель Ю. Николаева



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2011

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

К77

*Составитель Ю. Н. Николаева*

К77 **Крапива, лопух, подорожник, зверобой.**  
Лекарства от 100 болезней / [сост. Ю. Н. Николаева]. – М. : РИПОЛ классик, 2011. – 192 с. – (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-03379-8

В настоящее время, несмотря на большие достижения в области медицины, применение лекарственных препаратов на основе растений не утратило своей актуальности. Объясняется это тем, что растения, состав которых трудно воспроизвести искусственным путем, обладают мягким действием, практически не вызывают побочных эффектов.

В этой книге вы найдете рецепты приготовления всевозможных настоек, отваров и мазей из крапивы, лопуха, подорожника и зверобоя против целого ряда различных заболеваний и узнаете о полезных свойствах этих растений.

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

*При составлении данного издания использовались  
материалы ООО «Софит-Принт»,  
ООО «Абсолют-Юни» и ООО «Весы»*

*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 978-5-386-03379-8

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2011

# ВВЕДЕНИЕ

Растения употреблялись в лечебных целях с глубокой древности. В настоящее время, несмотря на большие достижения в области медицины, применение лекарственных препаратов на основе растений не утратило своей актуальности. Объясняется это тем, что растения, состав которых трудно воспроизвести искусственным путем, обладают мягким действием, практически не вызывают побочных эффектов, что очень важно при лечении детей и пожилых людей.

В книге рассказывается о таких лекарственных растениях, как крапива, лопух, подорожник и зверобой.

Крапива богата каротином, дубильными веществами, витаминами С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, К и др. Препараты на основе растения используют при различных кровотечениях, для полоскания горла при ангине, для лечения гнойных ран. Зная о природной силе растения, в древности крестьяне использовали траву и семена крапивы на корм скоту как ценную витаминную добавку. Молодняк, в рацион которого вводилось растение, вырастал крепким и здоровым.

Кроме этого, растение использовали в народной медицине и кулинарии; из крапивы обыкновенной получали прочное лубовое волокно, из которого впоследствии пряли пряжу.

Не менее ценные и лопух, подорожник и зверобой. Их лечебные свойства используют люди в разных странах мира. Так, например, лопух применяют для лечения различных кожных заболеваний, ревматизма, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Листья подорожника большого с давних пор применяют для лечения таких серьезных заболеваний, как гепатит, туберкулез, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при ранениях, ушибах, головных болях, укусах насекомых, гнойных воспалениях и так далее.

Препараты травы зверобоя применяются в качестве вяжущих, противовоспалительных и антисептических средств, которые способствуют быстрому восстановлению поврежденных тканей. Считается, что зверобой останавливает кровотечения, возбуждает аппетит, регулирует работу кишечника, усиливает отделение мочи, изгоняет паразитов, оказывает успокаивающее действие.

Однако следует помнить, что ни одно лекарственное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно. Ведь каждый человеческий организм индивидуален и требует особого подхода: в некоторых случаях дозировку препарата из лекарственных трав может назначить только врач.

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О РАСТЕНИЯХ



---

## КРАПИВА

Род объединяет около 30 однолетних и многолетних травянистых и полукустарниковых, чаще двудомных растений. Листья пильчатые по краю, покрытые жгучими волосками. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в пазухах листьев в сережки. Цветет с мая по июль. Растет преимущественно около человеческого жилья: в садах, огородах, по краям канав, на пустырях.

В медицине наибольшее распространение получили крапива двудомная (*U. dioica* L.) и крапива жгучая (*U. urens* L.).

### Крапива двудомная

Многолетнее травянистое растение, распространенное по всей средней полосе России. Растет повсеместно в лесах, у жилья, возле заборов, по обочинам дорог, в огородах и на пустырях. Народные названия — жгучка, жалюга, стреканка, стрекуша, костырка.

Стебель высотой 40—150 см, прямой, четырехгранный. Листья супротивные, ланцетные или яйцевидно-ланцетные, у основания сердцевидные, крупнозубчатые по краям, на длинных черешках. Все зеленые части

растения густо покрыты жгучими и обыкновенными волосками. Цветки мелкие, собраны в пазушные повисающие соцветия; женские соцветия более плотные, зеленые, мужские — тоньше женских, желтоватые. Плод — односемянный сухой орешек. Цветет с июня по сентябрь. Плоды созревают в июле — сентябре.

Растение нашло широкое применение как в народной, так и в традиционной медицине и кулинарии. Используют как все растение, так и отдельные части — стебли, листья, семена и корень.

*Химический состав.* В крапиве двудомной содержатся муравьиная, пантотеновая, кофейная, феруловая и п-кумаровая кислоты, гистамин, ацетилхолин, аскорбиновая кислота, каротин и другие каротиноиды, витамины К и группы В, гликозид уртицин, фитонциды, хлорофилл, дубильные и белковые вещества, крахмал, железо, кальций, цинк и др.

*Действие.* Обладает кровоостанавливающим, желчегонным и эстрогенным действием, усиливает деятельность органов пищеварения, уменьшает метеоризм, снижает уровень холестерина в крови. Кроме этого, обладает мочегонным, тонизирующим, противоспалительным свойствами, регулирует нарушения углеводного обмена.

*Применение в медицине.* В терапевтической практике применяют внутрь как кровоостанавливающее и повышающее свертываемость крови средство при климактерических, геморроидальных, желудочно-кишечных и других кровотечениях, для нормализации овариально-менструального цикла, укрепления стенок сосудов и др. Крапива двудомная усиливает сокращения матки, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует быстрому заживлению пораженных тканей, а также увеличению содержания гемоглобина в эритроцитах крови, поэтому используется при лечении малокровия. Кроме этого, назначается при атеросклерозе, ревматизме, воспалительных процессах в почках, мочевом пузыре, заболеваний печени, геморрое и др. Входит в состав витаминных чаев и сборов, принимаемых при желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, болезнях желчного пузыря и печени, простатите, авитаминозе.

В дерматологии препараты крапивы двудомной применяют при экземе, псориазе, вульгарных и розовых угрях, васкулитах, фурункулезе, нейродермите, облысении и витилиго.

Широко применяется как пищевой продукт для приготовления различных блюд.

## Крапива жгучая

Однолетнее травянистое растение высотой 15 — 60 см, с обильно ветвящимся четырехгранным стеблем. Все растение покрыто жгучими волосками. Листья маленькие, яйцевидные или эллиптические, пильчатые по краю. Цветки мелкие, зеленоватые, собраны в пазушные плотные соцветия. Цветет с лета по осень.

*Химический состав.* В растении содержатся витамины А, В и С, пантотеновая кислота, соли железа и кальция, танин, дубильные вещества, гликозид и др.

*Действие.* Обладает стимулирующим, дезинфицирующим, оздоравливающим, успокаивающим и тонизирующим действием, нормализует процессы воспроизведения и реминерализации клеток, регулирует водно-жировой баланс, оказывает укрепляющее действие на организм, а также действует как кровоочистительное и отхаркивающее средство.

*Применение в медицине.* Растение используют при кровохарканье, различных кровотечениях, туберкулезе, коклюше, подагре. Так как крапива благоприятно влияет на обмен веществ, ее применяют при аллергии, атеросклерозе, анемии, заболеваниях