



А у тебя нет такой штучки?

Татьяна Кондратьева

Лекарство на дачной тропинке

«БХВ-Петербург»

2005

Кондратьева Т. И.

Лекарство на дачной тропинке / Т. И. Кондратьева — «БХВ-Петербург», 2005 — (А у тебя нет такой штучки?)

В брошюре даны сведения о том, как с помощью природных средств можно провести летнее оздоровление. Полезные советы, рекомендации, рецепты подтверждены клинической практикой специалистов центра "Травник". Для широкого круга читателей.

© Кондратьева Т. И., 2005
© БХВ-Петербург, 2005

Содержание

Введение	6
Вокруг да около "штучек"	8
Три правила лечения травами	8
Союз с травами – дело тонкое	9
Какая «штучка» мне нужна?	11
От забвения к славе	14
Открытие Ахиллеса	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Татьяна Кондратьева

Лекарство на дачной тропинке

© Кондратьева Т. И., 2005

© Оформление, издательство «БХВ-Петербург», 2005

Введение

Новые реформы, обрушившиеся на нас всей своей непредсказуемостью, вновь выстроили тысячи россиян в очереди за лекарствами. Люди стремятся запастись ими даже впрок. И ни в одной аптеке или поликлинике вы не найдете информацию о последствиях лечения химиопрепаратами.

Затрачивая ежегодно более 666,0 млрд долларов США на приобретение лекарств, человечество подняло смертность от лекарственного отравления на 4 место в общей структуре смертности населения развитых стран. Побочные действия препаратов превосходили ожидаемый результат.

Реальность сегодняшнего дня убеждает, что путь у нас один – учиться у Природы и применять полученные знания для повышения качества жизни.

На протяжении веков академическая медицина ориентировалась на лечение болезни, а не больного, и разработка лекарств велась в направлении воздействия не на причины заболевания, а на их последствия (кашель, температура, боль и т. д.). Получается, что, применяя лекарства, мы боремся с реакциями самозащиты организма, мешая ему противостоять болезни. Поэтому оставим лекарства на экстренные случаи, когда они действительно необходимы, в остальном же будем полагаться на собственные силы и помощь природы.

Великий врач древности Гиппократ утверждал, что "лечит больного его природа, врач же должен этой природе прислуживать". Практика натуротерапевтов доказывает, что, выбрав целителем болезни лекарственные растения, вы получите пользу, не нанося вреда.

"Герои" нашей брошюры не относятся к редким растениям. Это те дикоросы, которые встречаются буквально на каждом шагу. Знания о том, как использовать целебный дар природы, провести лечение более эффективно и с меньшими затратами времени и сил, помогут выстоять всем, кто хочет прожить без болезней в наше трудное время.

Полезные советы, рекомендации, рецепты, приведенные в этой брошюре, подтверждены клинической практикой специалистов центра «Травник». Они содержат «противоядия» от многих болезней, но применять лекарственные растения следует только после консультации врача или натуротерапевта, которые помогут подобрать для вас индивидуальную программу восстановления и сохранения здоровья.



Между прочим

Никакие химические препараты не могут заменить, к примеру, листа подорожника, в котором содержится до 100 полезных веществ и который издавна применялся в народной медицине для лечения полусотни болезней. Это то богатство, которое рядом с нами, и не использовать его более чем неразумно.



Внимание!

Рецепты, приведенные в брошюре, рассчитаны на разумное использование лечебных сил природы. Приступая к лечению, желательно обсудить намеченную вами травяную терапию с врачом. Любое заболевание имеет свои определенные стадии, носит индивидуальный характер. Учет всех «за» и «против» поможет провести лечение эффективно.

Наши предки с лечебными целями использовали около 21 000 видов растений. И совсем не обязательно отправляться в дальние странствия, чтобы найти свое "зеленое лекарство". Его можно встретить на солнечной лесной поляне, в поле, вдоль дороги, на дачной тропинке. Целители-дикоросы упорно противостоят нашим прополочным атакам на дачных грядках, прорастают сквозь натоптанные тропинки, появляются в любой щели, которая оставлена при обустройстве двора. Мы их уничтожаем, а они, наперекор всему, – растут, демонстрируя пример живучести, стойкости, природного здоровья, которым могут поделиться и с нами.

Вокруг да около "штучек"

Три правила лечения травами

Фитотерапия – это самое что ни на есть настоящее лечение. Если вы думаете, что настой или отвар лекарственных растений можно пить сколько душе угодно, вы ошибаетесь. Три правила, которых следует придерживаться, приступая к лечению, помогут вам пройти курс природной терапии эффективно и с большей отдачей.

- Помните, что настои и отвары нужно принимать курсами (как антибиотики). Чаще всего травы принимают 2–4 недели, затем делают перерыв 1–3 месяца.
- По возможности травы нужно менять, т. к. постоянное применение одних и тех же растений вызывает привыкание, в результате чего целебные растения будут оказывать все меньший лечебный эффект.
- У многих растений есть противопоказания, побочные действия, о которых можно узнать из справочников по лекарственным растениям или проконсультировавшись с врачом.

Союз с травами – дело тонкое

Лекарственные растения умеют хранить свои секреты. Совсем несложные манипуляции при лечении травами помогают быстрее добиться желаемого результата.



Ой, да неужели!

Простейший пример: все слышали, что подорожник отлично помогает при ушибах и ранах. Но мало кто знает, что лист подорожника нужно вначале хорошенько растереть пальцами, чтобы выступил сок, и обязательно смочить поверхность листа слюной. Слюна, как ферментирующий агент, вступает в реакцию с соком растения, и смесь только в этом случае оказывает лечащее действие.

Наслышаны многие и о том, что листья лопуха помогают при воспалении суставов, прострелах в пояснице. Но мало кому известно, что более эффективно это природное лекарство будет действовать, если перед тем, как приложить листья к больному месту, вы поставите на стопку из 10 листьев на минутку-другую горячий утюг или кастрюлю, только что снятую с огня. Кладут листья лопуха на больное место (поясницу или сустав) шершавой стороной, укутывают сверху чем-нибудь теплым и лежат минут 40. Делать так нужно в течение всего лета, пока растут лопухи. Зато на весь зимний сезон можно будет забыть о своем радикулите или артрите.

При многих заболеваниях помогает прием травяных настоев. Тут нужно учитывать, что травы должны «натянуть» свои целебные свойства.



Совет

При радикулите помогает зелень и корень петрушки. Их нужно промыть в холодной воде, пропустить через мясорубку. 1 стакан массы высыпать в стеклянную или эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка и плотно закрыть сложенным в несколько слоев полотенцем. Масса должна настаиваться несколько часов (лучше это делать вечером и оставлять на ночь). Утром настой процедить, отжать остатки, затем добавить в него сок 1 лимона. Пьют настой петрушки с лимоном по 0,5 стакана в день по схеме: два дня – пить, три дня – перерыв.



Внимание!

Многие полагают, что народные средства абсолютно безвредны. Это не совсем так. Как и при приеме лекарств, нужно учитывать дозу, длительность применения растительных препаратов и особенности своего организма.

Какая «штучка» мне нужна?

Большинство лекарственных растений — дикоросы, привычные и обыденные настолько, что мы часто забываем об их полезных свойствах. А стоило бы вспомнить...



Ой, да неужели!

Почему, например, не приготовить себе по весне салат из корня майского лопуха? Вы получите не только витаминную добавку, но и защитите себя от коварного рака, получите прекрасное противоопухолевое средство.

За зиму мы устали: холода, однообразие, работа, стрессы... Барьер защитных сил организма пошатнулся, поэтому мы легко поддаемся весенним простудам, инфекциям; дают о себе знать и сезонные обострения хронических заболеваний. Именно в эту пору целебным источником для нас могут служить растения-первоцветы: подснежники, примула лекарственная (первоцвет весенний), перелески (печеночница), сон-трава (прострел), кислица (заячья капуста), ростки папоротника и зелень иван-чая (кипрей), цветущие грозди сирени и другие вестники весны, которые наделены немалой лечебной силой.



Между прочим

Достаточно пожевать и проглотить 2 листочка примулы, и вы получите необходимую для взрослого человека дневную дозу аскорбиновой кислоты. Редкая и очень ценная особенность этого растения заключается в том, что при быстром высушивании (при температуре 120–130 °С) листья примулы сохраняют до 95 % витамина С. Порошок из листьев примулы не теряет своей лечебной ценности в течение всего года. В Древней Греции не случайно примулу (первоцвет весенний) считали лекарством от всех болезней и называли цветком 12 богов.

Головную боль, "тиснение в висках", покрасневшие белки глаз, серый цвет лица, мешки под глазами вы можете отнести к симптомам бессонной ночи или весеннего недомогания. Даже почувствовав дискомфорт в области печени, легкую боль под лопаткой справа вы, склонны считать отзвуком некоторого излишества обильного застолья накануне. Только сильная боль в правом подреберье заставляет вас вызвать врача. А ведь все предыдущие признаки уже подавали сигнал: "Начинайте действовать, печень нуждается в помощи".

Выполняя в большой степени функции санитара, печень принимает на себя все неприятности, которые чинит человеческому организму цивилизация. Как химическая лаборатория организма печень вбирает в себя все токсины, шлаки и яды. После зимней «вахты» печень наиболее уязвима, ей трудно справляться с усиливающимися нагрузками, особенно у тех людей, которые не соблюдают пост. И природа распорядилась так, что именно весной печени предоставляется возможность улучшить свое самочувствие, она же приготовила для

этого жизненно важного органа человека бесценное лекарство – синие озерки **перелеска (печеночницы)** (рис. 1).

Рецепты:

- 1 чайную ложку измельченных листьев печеночницы (синеглазка, перелесок) залить стаканом кипятка. Настаивать 20 минут. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 2 недели.



Рис. 1. Перелесок (печеночница)

- 5 цветочков печеночницы (свежие цветы) залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и принимать при болях в печени по 1/2 стакана. Боли проходят быстро.

Нередки по весне обострения суставных болей. В этой беде вам помогут **подснежники** и **ветреница лесная**. В народной медицине они издавна используются как незаменимое лекарство для больных суставов.

Рецепты:

- 2 букетика подснежников пропустите через мясорубку и приложите полученную кашицу минут на 15 к больному месту (колени, плечи, фаланги пальцев и др.). Немного пощиплет, но ночи будете спать спокойно.

- Компресс из зеленой кашицы ветреницы накладывают на область больных суставов на 40–50 минут. Лучше такие компрессы делать на ночь. Если вы делаете днем, то после того, как сняли компресс, постарайтесь оставаться в тепле. Курс лечения 2–3 процедуры.



Внимание!

Руки перед работой с ветреницей нужно смазать растительным маслом, иначе можно получить ожог.

С луковицами подснежника лучше не экспериментировать. Возможно отравление, которое проявляется слюнотечением, брадикардией, головокружением.



Совет

Не упускайте возможность поддержать весной свой организм лечебной силой кислицы (заячья капуста) (см. рис. 3). 1 столовая ложка измельченных листьев или цветков этого растения заменит дозу аспирина, применяемого для профилактики тромбофлебита. При регулярном употреблении зеленых листьев кислицы происходит раздробление оксалатных камней в печени, которые очень трудно поддаются лечению. С неменьшим успехом кислица препятствует росту доброкачественных и злокачественных новообразований. Издавна ее применяли для выведения глистов и других гельминтов.

От забвения к славе

Первую аптеку открыла сама природа. Еще в древности было замечено, что не только люди, но и животные интуитивно пользовались целым набором трав и растений для поддержания сил и здоровья. С ходом столетий и тысячелетий ИНТУИЦИЯ исцеления постепенно превратилась в лечебное ЗНАНИЕ. Познание мира подтверждает: травы – одно из лучших лекарств для человека, и как гласит принцип: "все живое для живого – лекарство".

И в наш просвещенный век есть место легендам, приписывающим волшебные свойства тем или иным травам. В последние годы очень многие растения вышли из тени забвения: **сабельник, морозник, расторопша**.

Многие из них уже признаны официальной медициной, а другие, оставаясь без "лечебного паспорта", тем не менее, помогают людям в большой и малой беде. Человек так устроен, что, услышав о какой-нибудь «диковинке», стремится непременно ее приобрести, полагая, что именно она подарит ему здоровье.

Потребитель экзотических лекарственных товаров не должен быть слишком доверчивым: ведь рассказывая о чудесах исцеления, ему не говорят о негативном воздействии того или иного лекарства.



Внимание!

По классическим канонам фитотерапии полезно использовать те травы, которые нас окружают. Практика травников оперирует понятной, простой логикой. Если система и теория разрабатывалась на Востоке, в Китае, Индии или на Тибете, она, конечно, была адаптирована к тем растениям, которые растут в той местности. Но мы-то с вами другие – и генетически, и физиологически. Нас окружают другие условия проживания, поэтому даже с точки зрения здравого смысла нужно выбирать те средства, которые растут вокруг нас.

Открытие Ахиллеса

Согласно историческим записям Плиния, впервые открыл лечебную силу тысячелистника Ахиллес, излечив этим растением от смертельной раны своего боевого соратника.

На Руси еще в XV веке сок **тысячелистника** (растение так называли из-за многократного рассечения листа) применяли как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство, затем применяли препараты из него при дизентерии и различных кровотечениях. Позднее кровоостанавливающее действие было забыто, и в научной медицине тысячелистник использовали лишь как горькое лекарство, улучшающее пищеварение и возбуждающее аппетит.

С июня по сентябрь цветет это душистое растение по сухим лугам, степным склонам, как сорняк на межах. В изобилии его находят огородники вокруг ухоженных грядок, у заборов. Лекарственным сырьем служит трава и цветки, заготовку производят в период цветения растения. Дачники, занимаясь прополкой, могут заготовить для домашнего употребления отличное лекарственное средство, которое поможет при многих проблемах.

Рецепты:

- **При гастритах, язвенной болезни:** 20 г сухой измельченной травы заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

- **При колите:** заварить в 1 стакане кипятка по 1 чайной ложке тысячелистника, шалфея, ромашки аптечной. Прикрыть блюдцем до остывания, процедить. Принимать при обострении хронического колита по 1 ст. л. 5–6 раз в день.

- **При желудочных, кишечных, маточных, легочных, геморроидальных кровотечениях:** 2 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

- **При остеохондрозе:** 1 ст. л. сухой травы тысячелистника залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час. Принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день.



Внимание!

Этот же настой принимают при ночном недержании мочи. Дозы те же.

- **При экземах:** 1 ст. л. сухой травы заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 5–10 минут, дают настояться 10 минут и процеживают. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.



Внимание!

Этот же настой применяют при атаках аллергии, но принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Свежий сок травы тысячелистника в смеси с оливковым маслом (разводят в соотношении 1: 10) эффективен при **фурункулезе, кожном туберкулезе и выпадении волос**. Накладывают повязки, которые меняют 1 раз в сутки, втирают в корни волос. При обильном выпадении волос сок тысячелистника втирают в кожу головы 1–2 раза в день в течение 2 недель.

Также сок травы используют для **удаления бородавок**.

Космополит – листья крапивы. Наряду с одуванчиком, пастушьей сумкой и лебедой **крапива** имеет полное право называться космополитом как по распространению и живучести, так и по разнообразию ее применения в лечебных целях.

"Емлем сырую крапиву, толчем и приложим к свежим ранам, так раны вычистит и заживит" – советовали лекари Руси еще в XVII веке. Рекомендовали они также "листья крапивы и семя сырое толчено с солью прикладывать к старым гнилым язвам, так из них дикое мясо истребит и заживит".

Эти рецепты актуальны и по нынешний день. А новые сведения об уникальных лечебных свойствах крапивы намного расширили спектр ее действия. Препараты этого растения применяют при холециститах, атеросклерозе (как средство для очистки организма), для регуляции жирового обмена.

В народной медицине используют два вида крапивы: жгучую и двудомную.

Рецепты:

В свежем виде крапива добавляется в супы, салаты. Употребление листьев крапивы **снижает количество сахара в крови**.

- В сушеном виде их принимают в смеси с простоквашей из расчета 2 ст. л. травы на 1 стакан. В этом виде она эффективна **при острых и хронических воспалениях тонкой кишки**.

- **Настой:** свежие листья крапивы двудомной заливают горячим кипятком (в соотношении 1: 10), нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают в течение 45 минут, отжимают после процеживания, доливают водой до первоначального объема. Принимают по 1/2–1/4 стакана 2–5 раз в день.

- **При чрезмерных менструациях, маточных кровотечениях** принимают сок из свежих листьев крапивы двудомной: по 1 чайной ложке 3 раза в день (разбавлять в 1/4 стакана воды) за 20 минут до еды.

- **При лечении отеков, вызванных заболеваниями сердца:** 2 чайные ложки корней крапивы настаивать в 1 стакане кипятка 1 час и пить 3–4 раза в день по полстакана.

- **При раке молочной железы** корни крапивы жгучей входят в состав сбора: по 100 г тысячелистника, зверобоя, укропного семени, корня крапивы жгучей, подорожника большого, череды до цветения, шалфея, полыни майской, травы колючего татарника, донника (листья, стебли, цветки). Все травы мелко измельчить, хорошо перемешать. Берется 1 чайная ложка на 1 стакан кипятка (лучше готовить сразу 4 стакана на 2 дня) и парить 1,5 часа, не доводя до кипения. Пить по 1 стакану через 2 часа после еды. Лечиться надо в течение года, аккуратно. Это средство помогает при любых затвердениях в молочной железе.

- **Для улучшения памяти** нужно собрать 200 г майской крапивы и залить свежую зелень 0,5 л водки, поместить в стеклянную банку. Горлышко банки обвязать марлей и подержать сутки на окне, а потом 8 суток – в темном шкафу. Процедить, отжать, профильтровать. Хранить в темной склянке. Принимать по 1 чайной ложке натощак за 30 минут до еды и на ночь, перед сном. Выпить все. Курс лечения повторить на следующий год.



Ой, да неужели!

Листья крапивы, помещенные в молоко, предохраняют его от скисания.

Свежие мясо и рыба, обложенные крапивой, дольше сохраняются.

Пастушья сумка – оберег для женщин. О лечебных свойствах этого дикороса знали еще врачи Древней Греции и Рима. В Средние века пастушью сумку применяли как кровоостанавливающее средство во всей Европе, затем она была предана долговому забвению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.