



Здоровый Образ Жизни
и долголетия

РЕПЕЙНИК- ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ



репейник классик

Светлана Филатова

Репейник – природный целитель

«РИПОЛ Классик»

2012

Филатова С. В.

Репейник – природный целитель / С. В. Филатова — «РИПОЛ Классик», 2012 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-457-34849-3

В нашем сознании репейник, или лопух большой, ассоциируется с сорной травой. На самом деле он обладает целым рядом целебных свойств, которые успешно используют традиционная и народная медицина. Уникальный химический состав растения позволяет применять его для лечения различных заболеваний и в качестве компонента косметических средств по уходу за лицом, телом и волосами. В книге представлены сведения о том, как избавиться от болезней и прекрасно выглядеть с помощью препаратов на его основе.

ISBN 978-5-457-34849-3

© Филатова С. В., 2012
© РИПОЛ Классик, 2012

Содержание

Введение	5
Общие сведения о репейнике и его целебных свойствах	6
Общие сведения	7
Химический состав репейника	8
Целебные свойства репейника	9
Основные лекарственные формы	11
Колючий доктор	13
Заболевания желудочно-кишечного тракта	14
Сок из листьев репейника	14
Сок из корней репейника с медом	14
Отвар корней репейника	14
Настой семян репейника	14
Настой цветков репейника	15
Настой корней репейника и других трав с цветочным медом	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Светлана Владимировна Филатова

Репейник – природный целитель

Введение

«Репейник» – народное название лопуха большого. Он является одним из самых распространенных растений, произрастающих на разных территориях земного шара благодаря своей нетребовательности к почвенным условиям. Колючки, цепляющиеся буквально ко всякой поверхности, переносят его семена на огромные расстояния. В русском фольклоре до сих пор сохранилось устойчивое словосочетание «пристал как репей», определяющее основную особенность и подчеркивающее необыкновенную живучесть и приспособляемость лопуха. Возможно, таким способом растительный организм желает обратить на себя внимание людей. И для этого имеются веские причины.

Репейник обладает уникальным химическим составом. Содержащийся в нем инулин считается незаменимым веществом для нормального протекания обменных процессов в организме, поэтому отвары и настои из растения применяют при болезнях печени, сахарном диабете, эндокринных заболеваниях. Его мощный и сочный корень – настоящий кладезь витаминов, кислот, минеральных солей. Из него приготавливают репейное масло – знаменитое и высокоэффективное лекарство для избавления от проблем с кожей головы и волосами.

Однолетние корни растения являются природным деликатесом, хорошо утоляющим аппетит и оздоравливающим организм. Из разных частей репейника создают лекарственные препараты для лечения различных заболеваний кожи, суставов, почек, печени, желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы. Листья лопуха большого с древних времен известны человечеству как болеутоляющее, ранозаживляющее, противоотечное и противоопухолевое средство.

Особую роль играет репейник в косметологии. Он входит в состав многих косметических препаратов по уходу за волосами и ногтями, сухой кожей лица и тела. Его действие направлено на ускорение роста волос и ногтей, восстановление их структуры, придание им блеска и объема, укрепление корней.

Масло, получаемое из корней растения, предупреждает выпадение волос, устраняет зуд и сухость кожи головы, избавляет от перхоти и себореи. Основным компонентом данного препарата является бардановое масло, оказывающее благотворное влияние на состояние кожных покровов.

В данной книге представлена лишь незначительная информация о практическом использовании целебных свойств лопуха большого.

Общие сведения о репейнике и его целебных свойствах

Лопух большой (лат. *Actium lappa*) является двулетним травянистым растением и относится к семейству сложноцветных. Народные названия – репейник, лопушник, репейный корень, дедовник, репяшник. Известна такая разновидность, как лопух войлочный, который отличается паутинисто-пушистыми цветочными корзинками и стеблем. Оба вида имеют идентичное строение и обладают определенными лечебными свойствами.

Общие сведения

Ареал распространения растения охватывает среднюю и южную полосу европейской части России, Сибирь и Среднюю Азию. Вследствие своей неприхотливости и выносливости репейник растет практически везде – по пустырям, садам, огородам, сорным местам, в оврагах, вдоль обочин дорог и по берегам рек. Своим названием он обязан темно-пурпуровым цветкам, собранным в шаровидные корзинки и защищенным цепкими крючковатыми обертками.

У растения прямостоячий и мохнатый стебель длиной от 70 до 150 см, короткое корневище, крупные широкояйцевидные листья, сверху зеленые, с прижатыми волосками, а снизу серовато-войлочные, пушистые. В первый год формируются прикорневые листья, во второй – стебель. Корень, уходящий на большую глубину, стержневой, то есть почти неразветвленный.

Расцветает растение в июне – сентябре. Плодами являются семянки с коротким хохолком, неодинаковыми и многорядными щетинками. Именно они после созревания легко прицепляются к одежде людей и шерсти животных – таким образом семена переносятся на большие расстояния. После цветения и созревания плодов репейник отмирает.

Сбор сырья осуществляется во время цветения или осенью. Традиционная медицина использует корни и листья растения, народная – практически все его части. Особенности их применения обусловлены спецификой содержащихся в них активных веществ.

Химический состав репейника

Корни лопуха большого содержат углевод инулин – незаменимое вещество для протекания обменных процессов в организме человека, что особенно важно при лечении заболеваний обмена веществ. Бардановое масло, извлекаемое тоже из корней, оказывает благотворное влияние на состояние кожных покровов, характеризуется антисеборейными и антисептическими свойствами, входит в состав репейного масла и используется для приготовления косметических препаратов по уходу за кожей. Горечи и дубильные вещества обуславливают широкое применение растения для лечения заболеваний желудка, кишечника, печени, почек, желчного пузыря. Корни и листья богаты слизями, пальмитиновой, салициловой и стеариновой кислотами, ситостерином и стигмастерином, минеральными солями. Содержатся в репейнике витамины А, В, С, Е, Р и протеин. Химический состав растения и определяет его лечебные свойства.

Целебные свойства репейника

Лечебные свойства в большей или меньшей степени свойственны всем частям лопуха большого: корню, листьям, цветкам. Установлено, что приготовленные из них лекарственные препараты обладают мочегонным, потогонным, кровоочистительным, болеутоляющим, антимикробным, антисептическим, противовоспалительным действием и широко используются в медицинской практике в разных странах мира. Например, в Китае репейник применяют при укусах насекомых и змей, отеках, экземах, фурункулах и кровоизлияниях. В Германии его рассматривают как сильное кровоочистительное средство при заболеваниях кожи (зуде, угрях, фурункулах), а также в качестве сильного мочегонного и потогонного препарата для лечения почечнокаменной болезни, подагры и ревматизма. Народная медицина нашей страны рекомендует лекарственные формы из растения при самых разных заболеваниях.

Считается, что наибольшей эффективностью обладает корень репейника, настои и отвары из которого повышают активность пищеварительной системы организма. Они вызывают усиленное отделение желчи, способствуют секреции пищеварительных ферментов печени, улучшают перистальтику кишечника, оказывают легкое слабительное действие и регулируют обмен веществ. Полисахарид инулин, содержащийся в корне, активизирует выработку инсулина, повышает уровень гликогена и нормализует липидный обмен. Растение обладает способностью выводить из организма шлаки и токсины и повышать иммунитет. Препараты из лопуха большого улучшают трофику и состояние кожи, устраняют зуд и аллергические проявления, снимают воспаления, дезинфицируют раны, ожоги, порезы и укусы и имеют свойство быстро восстанавливать структуру тканей, то есть оказывают регенерирующее воздействие. Последние эксперименты ученых подтвердили наличие еще одной особенности – корень репейника повышает сопротивляемость организма развитию добро- и злокачественных опухолей. Противоопухолевая активность выявлена у содержащегося в нем агликона арктигенина.

Целебное действие листьев репейника известно всем с младенческого возраста. Наверняка многие пользовались данным средством в условиях дачной жизни. Родители обычно срывают огромный лист лопуха, растущего буквально под ногами, и прикладывают к ранам или ожогам у ребенка. Помогают листья и при головной боли. Чаще всего их применяют в натуральном виде, то есть они не требуют специальной обработки, но при зуде, крапивнице, лишаях, экземе, фурункулах, угрях используются в измельченном или раздавленном состоянии. При закрытом воспалительном процессе суставов, растяжении или ушибе свежий лист репейника прикладывают к больному месту для рассасывания гематом и экссудатов. О протекании лечебного процесса свидетельствует дряблость и истончение использованного средства. При заболеваниях ротовой полости и горла полезно вспомнить об антисептических и противовоспалительных свойствах настоев листьев и корней репейника. Они быстро подавляют развитие воспалительных процессов и уничтожают микробов.

Настой корней растения на растительном масле (оливковом или миндальном) под названием «репейное масло» известен как наружное средство для укрепления волос. Оно употребляется не только женщинами, но и мужчинами, так как его компоненты препятствуют облысению. Препарат придает волосам живой блеск, укрепляет их корни и ускоряет рост, избавляет от перхоти и себореи.

Молодые побеги лопуха большого часто используют в пищу, особенно в Японии, где растение («габо») даже культивируют с данной целью. Ценность репейника состоит в содержании большого количества витаминов С и Е. Последний является веществом, препятствующим преждевременному старению. Природным деликатесом считаются сочные корни однолетнего растения, которые употребляют в естественном и обработанном виде. Их варят,

жарят, запекают, готовят из них котлеты или пюре, пекут лепешки. Сухой молотый корень добавляют в тесто, в результате чего выпечка быстро покрывается румяной корочкой. Из него делают даже десерты – кисло-сладкое повидло и мармелад, а из обжаренных корней варят кофе. Очищенные от кожицы листья применяют для приготовления салатов и заправки в супах и борщах. Кроме того, если предварительно завернуть в листья лопуха сорванную на дачном участке зелень, она надолго сохранит свежесть.

Фитотерапия располагает несколькими лекарственными формами, получаемыми из различных частей растения.

Основные лекарственные формы

Наиболее распространенными формами являются настои, отвары, настойки, мази, сок, а также знаменитое репейное масло и листья, которые устраняют болевые ощущения, снимают воспаление и заживляют раны. Приготовление препаратов вполне возможно в домашних условиях, так как обычно не вызывает никаких затруднений.

Листья. Их используют в естественном, измельченном и размятом виде. В первом случае репейник прикладывают к месту поражения или боли нижней стороной – не зеленой, а серовато-войлочной, в других – нарезают крупно или мелко либо давят деревянной ложкой, толкушкой.

Сок. Он является прекрасным лекарственным средством, обладает мочегонным, желчегонным, антибактериальным, противоаллергическим и противовоспалительным действиями. Препарат относится к противоревматическим и противодиабетическим средствам, улучшает работу желудка, кишечника, печени, регулирует усвоение белка и обмен веществ, нормализует состав крови. Его втирают в кожу головы для укрепления корней волос или прикладывают к порезам, ожогам, ранам и язвам. Получают сок из отжатых листьев, предварительно пропущенных через мясорубку.

Настои. Сырьем для них служат свежие или сухие листья, цветки и корни. Они предназначены для наружного или внутреннего применения. Препараты готовят холодным и горячим способами. При первом измельченные части растения заливают водой комнатной температуры и настаивают в течение определенного времени в закрытом виде, при втором используют кипяток или предварительное нагретое растительное масло. Затем настой процеживают через сложенную в 3 слоя марлю.

Настойки. Их готовят из измельченных корней, семян или листьев лопуха большого. Растительное сырье заливают спиртом или водкой и настаивают в темном, прохладном месте при температуре не выше 20° С, после чего настойку процеживают или оставляют в том же виде. В данном случае действует следующее правило: чем дольше фрагменты растения находятся в спирту, тем выше целебные свойства лекарственного препарата, который можно использовать для наружного и внутреннего применения.

Отвары. Данную лекарственную форму готовят разными способами, но во всех случаях корни, листья или семена растения заливают водой, ставят на слабый огонь и кипятят. Затем отвар процеживают и используют для приема внутрь при рахите, сахарном диабете, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, недоброкачественных новообразованиях и др. Применяют его для накладывания компрессов и примочек, а также для ванн при болях в суставах, ревматизме, заболеваниях кожи.

Мази. Обычно измельченные части растения (в основном корни и листья) смешивают с животным жиром или приготовленные настои и отвары длительно кипятят или выпаривают на слабом огне с растительным маслом. Мази предназначены для наружного применения при лечении ран, ожогов, заболеваний кожи, геморроя, выпадения волос.

Экстракт корня. Данная лекарственная форма представляет собой вытяжку активных веществ из данной части репейника или сока. Она обладает противовоспалительным, жаропонижающим, слабительным, мочегонным и желчегонным действиями. Ее используют при алкогольных отравлениях, интоксикациях ядами и химическими раздражителями, нарушениях процессов метаболизма и пищеварения, а также для лечения заболеваний суставов и позвоночника. Средство способно устранять проблемные состояния кожи, заживлять раны, ожоги, язвы. Препарат показан к применению при вирусных инфекциях, сопровождающихся повышением температуры тела. В онкологии употребляется в качестве лекарства, облегча-

ющего состояние больных. Противопоказанием является специфическая реакция организма на препарат.

Репейное масло. Сейчас невозможно установить, кто и когда создал этот чудесный препарат. Кажется, он существует уже несколько веков. В советские времена репейное масло было единственным средством, признанным официальной медициной, которое использовалось для устранения различных проблем, связанных с волосами и кожей головы. Препарат изготавливается из корня растения и содержит все его активные вещества.

Он укрепляет корни волос, ускоряет их рост, устраняет перхоть, зуд, сухость кожи, а также останавливает процесс выпадения волос и восстанавливает их структуру, поврежденную химическими средствами, используемыми при окрашивании и завивке. Масло применяется при истончении волос, утрате ими блеска, наличии секущихся кончиков, облысении. Следует сказать, что оно также оказывает благотворное влияние на состояние кожи лица, рук и тела, увлажняя и питая сухую и увядающую кожу. Кроме того, многолетняя практика подтверждает высокую эффективность ранозаживляющих свойств лекарства.

Для приготовления масла целый корень репейника промывают под проточной водой, натирают на мелкой терке, заливают растительным маслом, настаивают в течение суток в темном прохладном помещении, затем ставят настой на слабый огонь и держат 15 минут, не доводя до кипения, после чего приготовленное средство процеживают и переливают в стеклянный флакон. Масло втирают в кожу волосистой части головы массирующими движениями за 1 час до проведения гигиенических процедур, затем покрывают голову вощеной бумагой или полиэтиленовой пленкой и укутывают полотенцем.

Существует множество способов использования репейного масла, так как его применяют в натуральном виде и в смеси с другими лекарственными растениями и препаратами. Например, экстракт крапивы двудомной, введенный в состав средства, обладает дополнительным комплексом биологически активных веществ – витамином К, каротиноидами, хлорофиллом и фитостеринами. Добавленный прополис существенно повышает прочность волос, предотвращает их ломкость, питает корни и кожу головы, оказывает бактерицидное действие, устраняет сухость и зуд.

Репейное масло с экстрактом хвоща полевого и керамидами (соединениями кремния) восстанавливает структуру волос, уменьшает их выпадение и используется главным образом после химиотерапии. Вытяжка из листьев гинкго билоба способствует улучшению периферического кровообращения, укрепляет корни волос и стимулирует функцию волосяного фолликула.

Анализ свойств репейника позволяет утверждать, что препараты растения обладают выраженным благотворным воздействием на состояние здоровья человека и его облик.

Колючий доктор

Репейник относится к таким уникальным лекарственным растениям, которые с одинаковым успехом используют традиционная и народная медицина во многих странах мира.

Целебные свойства различных его частей, описанные в предыдущей главе, обусловлены наличием биологически активных веществ, оказывающих воздействие практически на все системы нашего организма. Ниже приведены рецепты приготовления и применения различных препаратов для терапии отдельных болезней.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Сок из листьев репейника

100 г листьев репейника.

Сырье тщательно измельчить с помощью мясорубки, выложить растительную массу на сложенную в 3 слоя марлю, отжать сок.

Принимать по 10 мл приготовленного сока 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи.

Курс – 7 дней, затем сделать перерыв на 7 дней и повторить лечение.

Использовать при болезнях печени.

Сок из корней репейника с медом

200 г корней репейника, 50 г жидкого меда.

Сырье тщательно измельчить с помощью мясорубки или блендера, выложить растительную массу на сложенную в 3 слоя марлю и отжать сок. Затем влить в 50 мл полученного сока жидкий мед, перемешать смесь и настаивать в темном прохладном месте в течение 21 дня, после чего процедить.

Принимать по 10 мл приготовленного сока 3 раза в день за 20–30 минут до приема пищи. Курс лечения – 7 дней, затем сделать перерыв на 7 дней. По истечении указанного времени рекомендуется провести еще 2 курса.

Отвар корней репейника

20 г корней репейника, 250 мл воды.

Сырье измельчить с помощью мясорубки, залить горячей водой, поставить на слабый огонь, варить 10 минут, затем настаивать в течение 20 минут, после чего процедить через сложенную в несколько слоев марлю или частое сито.

Принимать по 10 мл приготовленного отвара 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения составляет 1 месяц.

Настой семян репейника

40 г семян репейника, 400 мл воды.

Лекарственное сырье поместить в термос, затем залить кипятком, настаивать в течение ночи, после чего процедить через сложенную в несколько слоев марлю или частое сито.

Принимать по 100 мл приготовленного настоя 3–4 раза в день после приема пищи. Курс лечения составляет 1 месяц.

Использовать рецепт при колитах, атрофии слизистой оболочки толстого кишечника и прочих заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Настой цветков репейника

20 г цветков репейника, 500 мл воды.

Цветки репейника тщательно измельчить, поместить в термос, залить доведенной до кипения водой, хорошо перемешать и настаивать в течение 8 часов, после чего процедить через сложенную в несколько слоев марлю или частое сито.

Принимать по 50 мл приготовленного настоя 4 раза в день за 30 минут до приема пищи. Курс лечения – 14 дней.

Использовать рецепт при хроническом колите.

Настой корней репейника и других трав с цветочным медом

По 10 г корней репейника и девясила высокого, 20 г листьев Melissa лекарственной, по 30 г корневищ окопника лекарственного и семян льна, 80 г цветочного меда, 400 мл воды.

Сырье измельчить в кофемолке или с помощью блендера, взять 20 г сбора, залить кипятком, настаивать в течение ночи, затем настой процедить через сложенную в несколько слоев марлю или частое сито, растворить в нем мед, перемешать.

Принимать по 100 мл теплого отвара 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения – не менее 14 дней.

Использовать рецепт при гастроэнтерите.

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.