

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ЗВЕРОБОЙ



Целительные растения

Иван Дубровин
Целительный зверобой

«Научная книга»

2006

Дубровин И. И.

Целительный зверобой / И. И. Дубровин — «Научная книга»,
2006 — (Целительные растения)

ISBN 978-5-457-26610-0

Простуда? Гастрит? Аритмия? Цистит? Гепатит? Ринит? Одолели фурункулы или экземы? Чесотка? Кровотечения? Или просто укусили насекомые? А может на вас навалились все вышеперечисленные хвори одновременно? Не стоит впадать в отчаяние! Зверобой — вот панацея от всех ваших бед. Ведь он лечит воспаления, расстройства желудочно-кишечного тракта, нервной системы, стабилизирует артериальное давление, помогает при различных поражениях кожи и гинекологических заболеваниях, повышает иммунитет и свертываемость крови. Если Вы решили попробовать исцелиться с помощью зверобоя, Вам не обойтись без книги «Целительный зверобой», которая снабдит Вас всеми необходимыми для успешного лечения сведениями.

ISBN 978-5-457-26610-0

© Дубровин И. И., 2006

© Научная книга, 2006

Содержание

Введение	5
Глава I	6
Глава II	9
Глава III	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Иван Ильич Дубровин

Целительный зверобой

Введение

На протяжении тысячелетий человек изучает лекарственные растения в надежде найти среди них наиболее сильнодействующие, в своем роде «зеленую» панацею – лекарство от всех болезней. К сожалению, обнаружить растение, исцеляющее любое заболевание, не удалось, но зато народная медицина обогатилась великим множеством полезных сведений о растениях.

Каждое растение было оценено по достоинству, а отсутствие желаемого всемогущества люди зеленым друзьям великодушно простили. Чтобы потомки не позабыли с таким трудом найденные рецепты, наши пращуры старательно записывали их наряду с такой важной информацией, как имена богов и царей, а также наиболее значительные исторические события.

Первые сборники рецептов лекарственных препаратов из растений датируются 3000 годом до н. э., они были составлены в Древнем Китае. Немногим позднее сведения о целительных силах, заключенных в растениях, были увековечены народами Месопотамии на глиняных дощечках. Не обошли вниманием растительных лекарей и древние египтяне. В VI веке до н. э. великий древнеиндийский врач Суштура составил одну из самых почитаемых ныне мудрых книг индийской культуры – «Аюрведу» («Наука о жизни»), в которой описал уже целых 700 видов лекарственных растений.

И все-таки некоторые растения удостоились чести получить почетное название волшебных. Волшебным растениям приписывали способность исцелять большинство тяжелых заболеваний. Наиболее известен из волшебных растений женьшень. Но почти никто не знает, что к числу магических трав относится и зверобой, которому посвящена наша книга. Познакомимся с ним поближе!

Глава I

Зверобой – кто он и откуда

Как приятно бывает в ясный, погожий денек пройтись-прогуляться по лугу, подышать бодрящим запахом всевозможных луговых растений, а потом, когда солнце становится чересчур немилосердным, укрыться от его палящих лучей в соседнем леске. Мир растительных обитателей леса очень богат: под ногами и у корней деревьев можно найти так много всяких трав. А если посмотреть на горизонт, то увидишь далекие холмы, заросшие точно такими же лугами и лесами.

Растения, кругом радующие глаз растения! Среди этого многообразия немудрено не заметить скромную травку. Растет эта травка как раз на сухих лугах, по опушкам, у кромки леса, на вырубках, на лесных полянах, не брезгует обосноваться где-нибудь у дороги. Из лесов она предпочитает хвойные, дубовые и березовые. У нее продолговатые небольшие листики на прямом стебле, торчащим из земли сухой соломинкой, верхушка украшена несколькими замысловатыми веточками. Цветки этой травы мелкие, желтенькие. Словом, ничего в растении нет такого, что привлекало бы внимание. А между тем, перед вами никто иной, как зверобой продырявленный!

Пожалуй, ни одно из произрастающих на земле растений не собрало в себе столько удивительного и загадочного, как эта непримечательная, на первый взгляд, травка под названием зверобой – герой нашей книги. Достаточно сказать уже то, что единого мнения о происхождении названия зверобоя не существует. Впрочем, об этом не помешает рассказать поподробнее.

Целительные свойства зверобоя человек заметил в стародавние времена, когда лекарством как таковым занимались не помясы (официальные сборщики трав) и даже не монахи, а колдуны. Называли их разные народы каждый по-своему: ведунами, шаманами, табибами. Казахские табибы хорошо знали зверобой, и ученые считают, что называли эту траву «целитель ран», по-казахски «джеробой». Отсюда и берет начало более понятное русскому человеку слово «зверобой».

Но возможен и другой вариант. Славянские ведуны тоже использовали зверобой в лечебных целях. Его считали средством от 99 болезней и приписывали ему магические свойства: это была одна из главных колдовских трав. Зверобой называли еще «заячьей кровью» и «кровоавником» из-за его способности окрашивать своим соком пальцы рук в кроваво-красный цвет. Возможно, эта способность повлияла на возникновение колдовских обрядов, связанных со зверобоем. Отвары этой травы применялись при болях в области живота и кашле; спиртовые настойки – при ломоте для растирания суставов, а винный отвар – при туберкулезе.

И тем удивительнее казалось ведунам то, как влияла эта полезная трава на съевших ее животных. У животных со светлой шерстью или окраской (главным образом у овец) начинала зудеть кожа, и животные расчесывали ее до образования гноящихся ран, причем зуд сопровождался лихорадочным состоянием с признаками желтухи. Так родилось название травы.

Современная наука установила, что зуд кожи у животных вызывается повышением чувствительности непигментированных ее участков под воздействием солнечного света; повышение чувствительности кожи обусловлено действием красящих веществ зверобоя. Установила наука о зверобое и многое другое.

Зверобой, а точнее, зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*) – это многолетнее травянистое растение семейства зверобойные. Цветки желтые, собраны в верхоцвет-

ное соцветие-извилину – форму сложного монохазия. Размножается семенами, плод – коробочка. Произрастает в степной и лесостепной зоне.

На первый взгляд все это весьма скучные, «сухие» научные факты. Но то, что можно сказать о каком-либо другом растении, неприменимо к зверобою. Например, таят немало загадок цветки зверобоя. Известно, что они сильно привлекают к себе опыляющих их пчел. Но самым поразительным оказывается то, что цветки зверобоя лишены нектара! Что ищут в таком случае пчелы на цветках зверобоя? Сейчас эта загадка зверобоя разгадана. Ищут пчелы, как обычно, нектар, а цветок зверобоя их просто «обманывает», привлекая нектарным запахом. Дело в том, что сам нектар лишен запаха вообще, поэтому создает ему запах цветок. Запах нектару придавали в доисторическом прошлом пыльцевые зерна, а впоследствии также некоторые части цветка. Научившись производить запах для нектара некоторые растения пошли на уловку: перестали производить сам нектар, безжалостно «мороча голову» насекомым-опылителям. Кроме зверобоя, на эту низкую хитрость пошли, к примеру, мак и люпин.

Но у цветков есть еще один способ привлечь к себе насекомых – это окраска. прежде всего, окраска цветков всегда отличается от листьев и других частей растения, контрастирует с ними, делая тем самым цветки заметными для насекомых. Своей окраской цветы обязаны присутствию в клеточном соке лепестков особых веществ – пигментов, представленных флавоноидами (антоцианами и флавонами), каротиноидами, бетацианинами и антофеином. Обычно эти вещества растворены в клеточном соке, но антоцианы могут образовывать микроскопические кристаллики внутри клеток.

Растения обязаны окраской своих цветков, главным образом, антоцианам. Три основных цвета, создаваемых с помощью антоцианов, – это красный, фиолетовый и синий. Красный цвет возникает при реакции клеточного сока с растворенными антоцианами в кислой среде, фиолетовый – в нейтральной среде, синий – при реакции в слабо-щелочной среде. Прочие пигменты влияют на формирование других типов окраски. Белая окраска обусловлена отсутствием пигмента цвета, но напрямую связана с наличием воздухоносных полостей-межклетников в лепестках цветка, делающих лепестки рыхлыми по строению, что сказывается на преломлении ими света.

Узор на цветках, как установили ученые, служит для насекомых указателем кратчайшего пути к нектару. Этот узор, как подметил биолог Ч. Даддингтон, является тем же, что и вывеска ресторана, приглашающая на вкусный обед. Только приглашают цветы на вкусный обед насекомых-опылителей. Цветки зверобоя одноцветны для человека, однако «вывеска», заманивающая насекомых (пчел), на них все равно имеется. Все цветы обладают способностью отражать ультрафиолетовые лучи, не видимые для людей, но прекрасно различимые насекомыми. Цветки зверобоя покрыты сложным ультрафиолетовым узором, предназначенным именно для насекомых. Отражение ультрафиолета цветками зверобоя меняется по интенсивности от 10 до 40 % в разных частях цветка, что позволяет создавать узор из полос и пятен, воспринимаемых насекомыми, как разноцветный: невидимые человеком цвета меняются от ярко-желтого до пурпурного.

Вот на какие хитрости способна непримечательная с виду травка. Но и это еще не все, что можно рассказать о зверобое. В процессе эволюции растение выработало достаточно много других приспособлений, обеспечивающих выживание. Одно из этих приспособлений относится к особенности размножения. Немало загадок и секретов таит в себе зверобой. То, что мы перечислили выше, – лишь малая их часть. Но проницательному человеческому уму по силам оказалось раскрыть многие тайны растения. А раскрытие тайн чудо-травы позволило извлечь из нее пользу. И сегодня, как и столетия тому назад, зверобой покорно служит людям. В настоящей книге собраны многие советы по применению зверобоя: читайте

и добейтесь того, чтобы трава, поражавшая воображение наших предков, была бы и вашим другом и помощником.

Глава II

Полезные свойства зверобоя

О полезных свойствах зверобоя людям стало известно с тех времен, когда основными средствами при лечении заболеваний были растения, животные, различные заклинания, молитвы и обряды, совершаемые в соответствии с астрологическими знаниями о влияниях небесных тел на живые организмы и на жизнь и здоровье людей. В свое время такое лечение было весьма эффективно, и первые знания об организме человека основывались вся медицина того и настоящего времени. Конечно, научно-технический прогресс нашего времени сильно изменил многие знания как о растениях, так и о самой медицине в целом, но то, что истинно, то неизменно со временем, и даже в наши времена растения с их лечебными свойствами являются основным сырьем для получения различного рода лекарственных препаратов.

Лекарства от различных болезней можно приготавливать и в домашних условиях, соблюдая при этом те правила, которыми руководствовались лекари прошлых столетий.

Зверобой со всеми своими полезными качествами и для любых целей необходимо собирать в новолуние, это необходимо для того, чтобы получить максимальный эффект от лекарственной травы. Причины, объясняющие эту необходимость, связаны с тем, что силы гравитации, исходящие от луны в момент новолуния, удваиваются и тем самым притягивают к себе все на земле. Именно этим и объясняются причины возникновения морских приливов и отливов. В новолуние сила притяжения земли заметно слабеет и вся та влага, которая находится в живых организмах, осуществляет своеобразный прилив. В этот момент человек может испытывать легкое недомогание, а иногда – головокружение и головную боль, так как общее артериальное давление повышается и оказывает свое неблагоприятное воздействие на головной мозг. Почти то же самое происходит в этот момент и в растениях, то есть само по себе растение наиболее полно насыщается всеми своими лекарственными свойствами, забирая вместе с влагой и полезные вещества из земли.

Срезанный в полдень зверобой необходимо нести верхушками вниз, связав растение в пучок из 20–25 штук. При сборе, корешки у зверобоя собирать не следует. Зверобой собирают во время его цветения и на лесных опушках, и на лугах. Сушат зверобой на чердаках верхушками вниз.

Зверобой очень полезен для целого ряда заболеваний, кровотечениях, расстройствах желудочно-кишечного тракта, общего тонуса. Используется как противомикробное средство, вяжущее и противовоспалительное средство при простудах и воспалениях.

Полезные свойства зверобоя сильно зависят от правильного сбора и хранения растения, от того, в каком количестве и с чем его употребляют, от способов употребления и приготовления. Вообще, постоянно употреблять зверобой, как будто бы в профилактических целях, не рекомендуется, тонизирующее свойство зверобоя может снизить потенцию и спровоцировать импотенцию. Самое важное при хранении зверобоя это сохранить его лечебные свойства, для этого сушить зверобой на солнце и вблизи источника тепла нельзя, так как от теплового воздействия может измениться химический состав тех веществ, что являются лечебными. При изменении же их химического состава лечебные свойства зверобоя пропадут.

Вообще существует очень много различных способов приготовления зверобоя как лекарственного средства и для каждого лечения он должен быть своим.

Для приготовления лекарственного средства против воспалительных процессов, как правило, приготавливают настои и отвары. Для того чтобы правильно приготовить отвар,

который употребляют при различных простудах, нужно приготовить кипяток и заварить в нем высушенный зверобой. Варят отвар в течение 15–20 минут, после чего в него добавляют мед, красное вино и употребляют в горячем виде. Приготовленный отвар долго хранить нельзя, от этого лечебные качества отвара теряются.

Настойки приготавливают на спирту, коньяке или самогоне, для этого свежий или сухой зверобой перетирают и заливают посуду спиртом, плотно закупоривают и ставят в темное и прохладное место на несколько недель. Спиртовые настойки можно хранить очень долго, от чего качество и лечебные свойства нисколько не испортятся, а даже, напротив, улучшатся. Настойки можно применять внутрь, но как правило, ими пользуются для приготовления компрессов и бальзамов, а также и для растирания поверхности кожи. Настойки будут очень эффективны при лечении опухолей, синяков и ссадин. Такие настои очень хорошо останавливают кровь, благотворно сказываясь на ее свертываемости.

Различные бальзамы из зверобоя приготавливаются на основе жиров домашних животных и домашних птиц с добавлением спиртовых настоек. Для того чтобы приготовить бальзам, которым можно лечить различные заболевания кожи и обморожения, необходимо отфильтровать настой растворить в нем жир (для лечения обморожения лучше использовать гусиный жир) и хорошо размешать смесь, после использования его необходимо плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте.

При приготовлении бальзамов и мазей к ним добавляют и различные другие спиртовые настои. Лучшими при лечении кожных заболеваний – добавки из спиртовых настоев мяты и эвкалипта.

Для лечения кожных заболеваний также очень эффективны различные горячие ванны из настоев зверобоя с ромашкой. Такие ванны приготавливают из воды, температура которой должна быть около 90 градусов, после чего в воду всыпают сухую смесь из зверобоя и ромашки, и когда вода остывает до 38–40 градусов, погружают больного. Эффективность такого способа очень высока. Таким способом лечат различные воспаления кожи (например, прыщи и различные женские воспалительные заболевания).

При воспалительных заболеваниях десен полезно полоскать ротовую полость отваром зверобоя.

Для противомикробного воздействия зверобоя его настои и отвары применяют внутрь. Эффективное воздействие оказывается на внутренние кровотечения при небольших язвах желудочно-кишечного тракта. Хорошее воздействие оказывает настой на микрофлору кишечника и стабилизирует ее при нарушениях, связанных с воздействием болезнетворных микробов. Поэтому отвары зверобоя употребляют при кишечных расстройствах.

Отвары и настои зверобоя в комбинации с другими растениями и продуктами обладающими лечебными свойствами, позволяют лечить многие трудноизлечимые недуги.

Вообще, зверобой наиболее эффективен для профилактики болезней. Дело в том, что, пока болезнетворные микробы не распространились в вашем организме, их лучше и легче уничтожить сразу активным воздействием собственного иммунитета. При употреблении отвара зверобоя внутрь ваш иммунитет начинает активно сопротивляться бактериям. Лекарственные растения достаточно редко применяются и оказывают незначительный эффект при застарелых заболеваниях, в основном они применяются для профилактики заболеваний и укрепления иммунитета организма.

Прежде чем лечиться от болезни, необходимо правильно понять, что же являлось источником возникновения этой болезни. Как было уже сказано, причиной могут являться привычки или неправильное понимание чего-либо. Например: обычная простуда возникает не от простого заражения, а от нашего незнания методов профилактики заболевания и укрепления иммунитета.

Рассказывая вам о пользе зверобоя, мы хотим расширить ваши познания о здоровье и о способах его сохранения. Потерянное здоровье можно вернуть лишь в том случае, если кардинально изменить свое мышление и образ жизни.

Зверобой известен не только своими медицинскими свойствами, его также используют в кулинарии в качестве приправы к различным блюдам. Блюда, заправленные зверобоем, будут ароматны, вкусны и полезны. При приготовлении блюд, как правило, зверобой используют в сухом виде или смешивают с зеленью.

Зверобой применяют и в качестве ароматизированных добавок при приготовлении и производстве особых сортов вин и домашних настоек.

Итак, вы убедились, что у зверобоя масса полезных свойств. В следующей главе поговорим подробнее о его применении в медицине.

Глава III

Средство от 99 болезней

Кто из вас когда-нибудь не болел? Нет такого человека! К сожалению, болели, бодем и, увы, будем болеть, как ни пессимистично это звучит.

Покупая в аптеке дорогие импортные лекарства, прописанные врачом, мы зачастую совершенно забываем о лекарственных растениях и народной медицине. А почему бы не вспомнить о таком замечательном лекарственном растении, как зверобой?

Если говорить о том, какие заболевания можно вылечить или предупредить с помощью этого растения, то получится довольно длинный список. Не зря на Руси зверобой издавна называли «травой от девяноста девяти болезней».

О том, какую роль играет зверобой в медицине, мы с вами и поговорим.

Одними из самых распространенных заболеваний на сегодняшний день являются желудочно-кишечные. Это целый комплекс заболеваний, большинство из которых очень серьезные. А виной тому чаще всего вы сами. Можете ли вы сказать о себе, что вы правильно питаетесь, ведете активный образ жизни, правильно совмещаете работу с отдыхом и занимаетесь спортом?

Одним из самых серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта является хронический гастрит. Среди причин этого заболевания ведущее место занимает неправильное питание. Если вы страдаете хроническим гастритом, то, скорее всего, можете обвинять в этом не наследственную предрасположенность, а неправильный образ жизни (включая неправильное питание). Скорее всего, вы злоупотребляете грубой, острой или жирной пищей, возможно, что вы недоедаете или переедаете. Причиной острого гастрита может быть и то, что пища, приготавливаемая вами к столу, слишком однообразна.

Как правило, больной, страдающий хроническим гастритом, ощущает тяжесть, переполнение или даже боли в желудке, тошноту, иногда рвоту. Аппетит, как легко можно догадаться, отсутствует. Возможны и такие явления, как слабость, вялость и повышение температуры.

Последствия такого небрежного отношения к своему здоровью, как правило, бывают самыми серьезными, так как хронический гастрит может дать начало развитию рака желудка. Конечно, при таком заболевании следует своевременно обратиться к врачу.

Помимо тех препаратов, которые нужно принимать, врач, скорее всего, посоветует вам принимать и настой зверобоя, поскольку это растение оказывает успокаивающее и противовоспалительное действие.

Для приготовления настоя зверобоя возьмите сухой травы зверобоя и залейте ее кипятком, настаивайте в течение 10–15 минут. Полученное средство желательно принимать по 1 ст. л. 4 раза в день после еды. Это поможет вам справиться с болезнью.

Вам потребуется:

зверобой – 10 г,

кипяток – 1 стакан.

Возможен и другой вариант применения зверобоя с той же целью. Это спиртовая настойка.

Для приготовления этого лекарственного средства вам понадобится сухой зверобой. В данном случае его следует настаивать на спирту или водке. Полученный спиртовой настой принимайте по 30 капель с водой 3 раза в день после еды. Эффект этого лекарственного средства очень велик.

Вам потребуется:

зверобой – 15–20 г,
спирт – 1/2 л⁷

Наконец, очень эффективными средствами при лечении желудочно-кишечных заболеваний являются растительные сборы, в состав которых входит зверобой. В таком качестве это лекарственное растение оказывается просто незаменимым.

Как мы уже говорили, при хроническом гастрите вас часто мучают боли в желудке. Прекрасным обезболивающим средством является следующий лекарственный сбор, в состав которого входит зверобой.

Для приготовления этого целебного сбора возьмите по одной части листьев крапивы, цветков таволги вязолистной и травы зверобоя. Полученную смесь из сухих трав залейте кипятком и настаивайте в течение 4–6 часов. Если принимать настой по 1/2 стакана 5 раз в день, боли отступят.

Вам потребуется:
зверобой – 1 ст. л.,
крапива – 1 ст. л.,
таволга вязолистная – 1 ст. л.,
кипяток – 1/2 л.

Бывает так, что боли в желудке сопровождаются изжогой. В таком случае вам снова поможет растительный сбор со зверобоем.

Для приготовления этого лекарственного средства возьмите по 1 части травы зверобоя, тысячелистника и сушеницы. Для однодневной порции вам понадобится 3 ст. л. смеси, которую следует залить 1 л кипятка. Принимайте настой 4–5 раз по 1/2 стакана в течение дня. Изжога обязательно пройдет, и вы почувствуете себя значительно лучше.

Вам потребуется:
зверобой – 1 ст. л.,
тысячелистник – 1 ст. л.,
сушеница – 1 ст. л.,
вода – 1 л.

Наверняка, когда вы обратитесь к врачу, он как специалист посоветует вам правильно питаться. Запомните, что принимать пищу вам придется небольшими порциями не реже 6 раз в сутки. При этом пищу надо будет тщательно пережевывать, поскольку, смоченная ферментами слюны пережеванная пища является, можно сказать, уже на 10 % переваренной и не потребует, следовательно, чрезмерной работы желудка.

Кроме того, отвары и настои лекарственных трав для вас просто обязательны, и зверобой является в данном случае одним из наиболее предпочтительных лекарственных растений, целебные свойства которого способствуют излечению желудочно-кишечных заболеваний.

Отвары или настои лекарственных трав рекомендуется принимать за полчаса перед каждым приемом пищи, приблизительно по 1/2 стакана. Это поможет улучшить пищеварение и снять боли в желудке. Приведем здесь некоторые рецепты сборов из лекарственных трав.

Возьмите по 40 частей зверобоя, листьев подорожника и травы сушеницы, по 20 частей травы золототысячника и спорыша, а также по 10 частей листьев мяты и цветков тысячелистника. Все перемешайте.

Вам потребуется:
зверобой – 4 ст. л.,
подорожник – 4 ст. л.,
сушеница – 4 ст. л.,
золототысячник – 2 ст. л.,

спорыш – 2 ст. л.,
мята – 1 ст. л.,
тысячелистник – 1 ст. л.,
вода – 1 л.

Для приготовления настоя возьмите 40 г смеси, залейте 1 л кипятка и настаивайте в течение 12 часов. Применение полученного средства 4 раза в день по 1/2 стакана даст вам желаемый результат. Как видите, зверобой является одним из главных компонентов этого растительного сбора, поскольку его целебные свойства просто незаменимы при лечении различных желудочно-кишечных заболеваний.

Пожалуй, не менее эффективен и другой сбор. Для его приготовления вам понадобится 2 части сухой травы зверобоя, а также по 1 части корня валерианы, травы (не цветочных корзинок!) пижмы, высушенной кожуры апельсина и травы сушеницы.

Вам потребуется:
зверобой – 2 ст. л.,
валериана – 1 ст. л.,
пижма – 1 ст. л.,
кожура апельсина – 1 ст. л.,
сушеница – 1 ст. л.

Для приготовления этого целительного настоя возьмите 40 г полученной смеси, залейте 1/2 л водки и настаивайте на свету 21 день. После этого настой процедите и принимайте по 2 ст. л. утром и вечером натощак перед едой. Это не только улучшит пищеварительный процесс, но и поможет в том случае, если врач определит у вас повышенную кислотность желудочного сока, сопровождающуюся изжогой и запорами. Конечно, не стоит мужественно страдать 21 день, пока у вас приготавливается настой. Однако если вы знаете за собой предрасположенность к таким проявлениям нарушений пищеварительной системы, не забудьте сделать этот спиртовой настой заранее.

Развитие желудочно-кишечных заболеваний может, как мы уже говорили, сопровождаться потерей аппетита, а это очень серьезное нарушение, так как в этом случае будет нарушен режим вашего питания (который, кстати, вы непременно должны для себя установить), и, следовательно, функционирование желудка и кишечника будет нарушено, что в конце концов может привести к развитию серьезных нарушений пищеварительной системы.

Поскольку зверобой является превосходным средством, которое помимо лечения заболеваний применяется еще и как средство, возбуждающее аппетит, настой этой травы, способ приготовления которого мы уже приводили выше, поможет вам справиться с этим. Вашему аппетиту будут завидовать многие, а вы, разумеется, при условии правильного питания никогда не будете страдать от желудочно-кишечных заболеваний.

А на будущее запомните, что проблемы с пищеварительной системой сойдут на нет, если вы будете правильно и рационально питаться. Проследите за тем, чтобы ваше питание было сбалансированным, то есть чтобы количество окисляющих и ощелачивающих продуктов питания было приблизительно одинаковым. Тогда вы сможете смело сказать о себе, что вы начали вести здоровый образ жизни, ведь правильное питание – важная составляющая вашего здоровья.

Как вы поняли, при лечении различных желудочно-кишечных заболеваний и их симптомов зверобой, обладающий противовоспалительными свойствами, оказывается просто незаменимым. Однако нельзя забывать и о том, что роль его при лечении различных заболеваний сердечно-сосудистой системы также очень велика.

К сожалению, сердечно-сосудистые заболевания продолжают лидировать в своеобразном «рейтинге» заболеваний по степени их распространенности. Однако зверобой может дать положительный результат и здесь.

Разумеется, при лечении таких серьезнейших заболеваний, как ишемическая болезнь сердца или инфаркт миокарда, лечение одним только настоем зверобоя вряд ли вам поможет. И вообще при лечении любого заболевания наиболее эффективным может быть только комплексный подход. Но тем не менее не следует забывать о целительных свойствах этого растения, особенно в том, например, случае, когда вы страдаете от учащенного сердцебиения. В этом случае зверобой может быть не только полезен, но и практически незаменим.

Дело в том, что к числу целебных свойств этого растения принадлежит и его способность успокаивать. Так что при сердцебиениях трава зверобоя будет очень кстати.

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.