



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ЗВЕРОБОЙ- **лучший доктор** **от 100** **болезней**



рион классик

Зверобой – лучший доктор от 100 болезней

«РИПОЛ Классик»

2010

Зверобой – лучший доктор от 100 болезней / «РИПОЛ Классик»,
2010 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-425-01965-3

Зверобой продырявленный когда-то считался волшебным растением, и люди верили, что он защищает от ведьм и привидений, а фиолетовый сок из его цветочных почек является приворотным зельем. Времена изменились, но зверобой и по сей день остается необыкновенной травой, так как излечивает от множества болезней. В книге вы найдете самые эффективные рецепты использования этого растения. Издание рассчитано на широкий круг читателей.

ISBN 978-5-425-01965-3

, 2010
© РИПОЛ Классик, 2010

Содержание

Введение	5
Общие сведения о зверобое	6
Лечебные свойства зверобоя	7
Заготовка и хранение сырья	8
Лекарственные средства из зверобоя	9
Зверобой в народной медицине	11
Абсцессы и фурункулы	12
Атеросклероз	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Зверобой – лучший доктор от 100 болезней

Введение

В нетрадиционной медицине препараты зверобоя применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, а также при туберкулезе, атеросклерозе, аллергии, раке, мочекаменной болезни и др.

Средства, приготовленные на основе этого растения, успешно снимают боли различной локализации, стимулируют секрецию желудочного сока и улучшают аппетит, нормализуют артериальное давление, снимают спазмы кровеносных сосудов, улучшают кровообращение, способствуют заживлению ран, язв, оказывают противовоспалительное и кровоостанавливающее действие. Кроме того, известно множество случаев излечения от заболеваний желудка и легких, а также почек и печени с помощью препаратов зверобоя.

На Руси это растение называют не только зверобоем, но и «заячья кровь», «молодецкая трава», «иванова трава», «воронец», «плакун-трава», «красная травица», «кровоавец», «кровоавник», «кровица молодецкая», «хворобой», «зверобойник».

Следует помнить, что ни одно лекарственное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение каким-либо лекарственным растением, в том числе и зверобоем, можно только после консультации с лечащим врачом. В противном случае могут развиваться побочные реакции или же лечение не принесет ожидаемых результатов. Ведь каждый человеческий организм индивидуален и требует особого подхода: в некоторых случаях дозировку препарата зверобоя может назначить только врач.

Даже народные целители, разработавшие схемы применения препаратов зверобоя и широко практикующие лечение ими, предупреждают, что это растение вовсе не является универсальным целебным средством, поэтому нет гарантии, что оно окажется эффективным при лечении того или иного заболевания.

Общие сведения о зверобое

Зверобой (лат. *Hypericum*) – род растений из семейства зверобойных (*Hypericaceae*); многолетние травы, кустарники или деревья с ветвистым тонким корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебли прямостоящие, высотой 30–80 см, большей частью четырехгранные, сильно разветвленные в верхней части. Листья супротивные, пахучие, продолговатоовальные, чаще всего цельнокрайние, с просвечивающими маслянистыми железками. Цветки с золотисто-желтым венчиком, зубчатые у макушки, 5 чашелистиков, 5 лепестков, 3 пучка тычинок, 3 столбика, завязь трехгнездая. Цветет растение с июня до августа.

Существует такая легенда: когда палач нес на блюде голову Иоанна Крестителя во дворец к Саломее – дочери Иродиады, на землю падали капли крови, и выросла там трава, впитавшая кровь Иоанна, и стали именовать ее ивановой. Осенью все растение окрашивается в кровавокрасный цвет, а период наиболее интенсивного цветения растения приходится приблизительно на 24 июня – день, когда церковь традиционно отмечает Рождество Иоанна Крестителя.

Плод представляет собой яйцевидную трехстворчатую коробочку с мелкими семенами.

Семейство зверобойных насчитывает более 150 видов, большей частью произрастающих в умеренном климате Северного полушария, субтропиках, а также в горах тропиков.

В России зверобой произрастает практически на всей территории страны, за исключением Крайнего Севера. Встречается несколько видов зверобоя, из них наиболее распространены в европейской части России зверобой обыкновенный, или продырявленный, и зверобой четырехгранный. И тот и другой вид считаются целебными.

Лечебные свойства зверобоя

В традиционной медицине это растение, наряду с ромашкой аптечной, очень популярно. Он известен уже более 3000 лет и издавна использовался на Тибете и в Древней Греции. Народная медицина многих стран мира почитает зверобой главным лекарством от 100 болезней.

На Руси зверобой называли травой от 99 болезней. «Без муки хлеба не испечь, без зверобоя болезни не излечить», – гласит народная мудрость. С начала XVII века сибирские купцы мешками привозили царю в столицу эту чудесную траву, заживляющую раны. С 1968 года зверобой применяется в фармакопее нашей страны.

Столь широкое применение зверобоя обусловливается сложным химическим составом растения. В наземной части растения содержатся гиперин и псевдогиперин – красящие вещества, флавоновые гликозиды – гиперозид, кверцитрин, рутин, зеленоватое эфирное масло, в состав которого входят терпены, сесквитерпены, каротин, сложные эфиры изовалериановой кислоты, дубильные вещества, холин и цетиловый спирт. Зверобой содержит в себе смолистые вещества и следы никотиновой кислоты, а также аскорбиновую кислоту. В химический состав растения входят макроэлементы (мг/г): железо – 0,11, калий – 16,8, кальций – 7,3 и магний – 2,2, а также микроэлементы (мкг/г): медь – 0,34, цинк – 0,71, марганец – 0,25, кобальт – 0,21, хром – 0,01, молибден – 5,6, алюминий – 0,02, никель – 0,18, свинец – 0,08, бор – 40,4, селен – 5,0, стронций – 0,1 и кадмий – 7,2.

Зверобой продырявленный – одно из немногих лекарственных растений, концентрирующих кадмий, который вреден для организма человека. Вероятно, техногенные загрязнения являются причиной повышенной концентрации кадмия в растениях, поэтому собирать лекарственное сырье зверобоя необходимо вдали от шоссе и промышленных предприятий.

Молибден, который тоже накапливается в зверобое, оказывает полезное действие, задерживая фтор и препятствуя развитию кариеса.

Из-за наличия в растении такого множества химических элементов зверобой оказывает лечебное действие при различных заболеваниях.

Препараты зверобоя принимают как вяжущее, антибактериальное и антисептическое средство, стимулирующее восстановление поврежденных тканей во время лечения язв и ожогов.

Зверобой является лечебным средством при желчнокаменной болезни, хронических заболеваниях почек и печени, а также некоторых гинекологических заболеваниях. Кроме того, он оказывает болеутоляющее, мочегонное и глистогонное действие. Настой зверобоя используют и при заболеваниях сердца, ревматизме, мигренях, гриппе и простуде, хроническом гастрите и колите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью, воспалении мочевого пузыря, геморрое. А так называемое масло зверобоя является эффективным средством при пародонтозе, стоматите, гингивите, фарингите и многих других заболеваниях.

Цветки зверобоя накапливают марганец и содержат сапонины, биофлавоноиды, дубильные вещества, эфирное масло, каротиноиды. Сравнительно недавно открыли способность зверобоя влиять на уровень серотонина в ЦНС и действовать как антидепрессант благодаря наличию гиперина.

Заготовка и хранение сырья

Зверобой продырявленный в настоящее время введен в культуру, разработаны основные приемы возделывания растения. Лекарственным сырьем служит трава, собранная во время цветения. Заготавливают сырье, аккуратно срезая до 30 см верхней части растения острым ножом или ножницами, чтобы не вырвать с корнем. При таком способе заготовки одно растение может дать 2–3 урожая за лето. Время сбора – июнь-июль. Сушат зверобой в тени (под навесом) при температуре 35–40 °С. Хранить траву следует в деревянных ящиках, выстланных изнутри бумагой. В сухом прохладном месте зверобой сохраняется до 2–3 лет.

Лекарственные средства из зверобоя

Технология изготовления препаратов зверобоя довольно проста и не требует особых навыков и специальных приспособлений. Главным условием получения лекарственных средств из этого растения является строгое следование рецептам.

Масло

Есть несколько вариантов приготовления масла зверобоя.

Рецепт 1. 0,5 стакана свежих цветков и листьев зверобоя залить 200 мл растительного масла, настаивать 3 недели, процедить, сырье отжать.

Рецепт 2. 250 г свежих цветков и листьев зверобоя настаивать в 500 мл подсолнечного масла и 250 мл белого вина в течение 3 дней, затем вино выпарить.

Рецепт 3. 300 г свежесобранных цветков зверобоя залить таким количеством оливкового или другого растительного масла, чтобы полностью покрыть цветки. Сосуд закрыть крышкой и настаивать в течение 3–4 недель, оставив на солнечном подоконнике. Масло постепенно приобретет красивый темно-красный цвет. Готовое масло тщательно процедить, цветки извлечь, отжать и выбросить. Хранить в темном месте. Кроме лечебных целей, это масло можно использовать и при приготовлении салатов.

Рецепт 4. 20 г (3 ст. ложки) сушеной измельченной травы или цветков зверобоя залить 200 мл растительного масла, настаивать в течение 2–3 недель в стеклянной посуде, плотно закрытой крышкой, периодически взбалтывая. Образовавшийся экстракт процедить, хранить в холодильнике.

Рецепт 5. 20–25 г свежих измельченных листьев и цветков зверобоя залить 200–250 мл оливкового (подсолнечного или льняного) масла, затем настаивать в течение 20–25 дней в теплом месте, процедить, хранить в темной бутылке.

Внимание! Наряду со зверобоем продырявленным встречаются такие виды зверобоя, которые в лечебных целях применять нельзя. К ним относятся зверобой пятнистый (отличается четырехгранным стеблем и отсутствием ресничек по краю чашелистиков), зверобой жестковолосистый (у него густоопушенные листья и гладкие стебли без бороздок), зверобой изящный (с пятнистыми стеблями), зверобой шероховатый (его стебли покрыты мелкими железистыми бородавочками).

Мазь

Рецепт 1. 10 г свежих листьев зверобоя и 10 г листьев шалфея лекарственного измельчить, перемешать, растереть с 50 г свежего свиного сала и отжать через марлю. Мазь хранить в закупоренной банке.

Рецепт 2. 100 мл сока зверобоя выпарить на минимальном огне наполовину, остудить до 30–35 °С, добавить 200 г размягченного сливочного масла, перемешать до получения однородной массы. Хранить в холодильнике.

Настойка

Сушеную траву зверобоя залить 70 %-ным раствором спирта в пропорции 1: 10, настаивать 7–10 дней, периодически взбалтывая.

Настой

20 г (3 ст. ложки) измельченной травы зверобоя залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов.

Отвар

7 г (1 ст. ложку) сушеной травы зверобоя залить 250 мл кипятка, варить в эмалированной посуде на водяной бане в течение 20–25 минут. Хранить в темном холодном месте не более 2 суток.

Сок

Сок зверобоя продырявленного готовят в июне – июле из свежих листьев и цветков растения.

Зверобой в народной медицине

Начинать прием препаратов зверобоя следует только после консультации с лечащим врачом или фитотерапевтом. В противном случае могут развиваться побочные реакции или же лечение вообще не принесет никаких результатов.

Как в традиционной, так и в народной медицине 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.

Применение зверобоя в народной медицине чрезвычайно разнообразно, его нередко принимают в сочетании с другими травами.

Абсцессы и фурункулы

Для лечения нарывов и фурункулов применяется масло зверобоя и мази. Кроме того, для лечения фурункулов можно пользоваться настоем, отваром, соком этого растения, а также использовать для приготовления лечебных препаратов сборы трав, в состав которых входит зверобой продырявленный.

Если фурункул или абсцесс не проходит несколько дней, необходимо прервать лечение препаратами со звербоем и обратиться к врачу. Консультация специалиста нужна и в том случае, если кожа вокруг абсцесса или фурункула краснеет и становится болезненной на ощупь, а также если наблюдается увеличение лимфатических узлов и повышение температуры тела.

Лечение

Созреванию фурункулов и поверхностных абсцессов способствуют холодные примочки из целых листьев зверобоя. Для этого их тщательно промывают, опускают на 10 секунд в кипящую воду, затем остужают, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженному участку кожи. Можно прикладывать к воспалениям и листья, измельченные в кашицу.

Кроме того, фурункулы можно несколько раз в день смазывать соком зверобоя.

Рецепт 1. Смешать в равных пропорциях траву зверобоя, почки березы, листья подорожника, траву чистотела, цветки календулы, траву спорыша и траву фиалки. 2 ст. ложки сбора положить в термос, залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 5–7 часов. Рекомендуется применять в виде компрессов на область поражения в течение 30–60 минут 1 раз в день.

Когда фурункул прорвется, рану можно промыть отваром или настоем зверобоя, а затем наложить на нее стерильную повязку.

Рецепт 2. 5 г сушеных измельченных листьев шалфея, 5 г листьев розмарина, 5 г травы полыни, 10 г листьев подорожника, 10 г листьев крапивы, 10 г травы зверобоя, 10 г травы хвоща полевого и 15 г плодов можжевельника перемешать. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, накрыть грелкой и оставить на 5–7 часов. Выпить в течение дня за 4–6 приемов, а также прикладывать смоченный этим настоем ватный диск к пораженному месту.

Рецепт 3. Натереть цедру 1 лимона, добавить 15 г измельченной травы зверобоя и 5 г травы душицы, перемешать, затем залить 400 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов, процедить. Настой принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день в течение 12–15 дней.

Рецепт 4. Смешать в равных пропорциях траву зверобоя, мяты, спорыша, фиалки, чистотела и яснотки, цветки календулы, корень лопуха, почки березы и лист подорожника. 20 г смеси необходимо залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1,5–2 часов. Принимать по 50–70 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Можно использовать этот настой для примочек.

Русское название «зверобой» произошло от тюркского «джерабай», что означает «целитель ран». Однако есть доля правды и в прямом значении слова «зверобой». Для диких зверей эта трава не опасна, но если много травы зверобоя съедят белая корова, овца или другие животные с шерстью белого цвета, они будут болеть несколько дней.

Артрит

Вообще артрит – собирательное название более 100 болезней. Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный, а также подагра и остеоартрит. Симптомами подобных заболеваний являются ограниченная подвижность и болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека.

В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из зверобоя, массаж с маслом зверобоя, а также растирания больных суставов настойкой и соком этого растения.

Однако если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту.

Лечение

Больные суставы растирают настойкой зверобоя 2–3 раза в день. Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой, отваром, настоем или соком растения и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день.

Мазью из зверобоя (1 часть сока зверобоя и 4 части вазелина) воспаленные суставы смазывают 3–4 раза в день.

Для уменьшения боли к суставам прикладывают небольшие подушечки, набитые смесью ¹⁶ Зверобой – лучший доктор цветков ромашки, донника лекарственного, чистотела и зверобоя. Подушечки смачивают водой, нагревают, а затем закрепляют с помощью бинта.

Внутри при артрите принимают настой листьев брусники и смородины, травы чистотела и зверобоя, для приготовления которого 1 ст. ложку смеси взятых в равных количествах трав заливают 250 мл кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Препарат принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 10–14 дней.

Атеросклероз

Атеросклероз, или уплотнение стенок артерий и сужение их просвета, значительно снижает эффективность кровообращения. При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям.

В народной медицине имеется много средств, которые рекомендуются при заболевании атеросклерозом. Почти все препараты лекарственных растений, используемые для лечения атеросклероза, способствуют сохранению эластичности стенок артерий, а также приостанавливают процесс образования холестериновых бляшек, повышают сопротивляемость организма и выводят избыток холестерина.

Лечение

В народной медицине для лечения атеросклероза применяют настой смеси зверобоя, боярышника, аронии, земляники и чистотела.

Для приготовления препарата 15 г плодов боярышника кроваво-красного, 5 г плодов аронии, 5 г травы зверобоя, 5 г листьев земляники и 3 г травы чистотела смешивают, заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение 3 часов. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения составляет 7–10 дней.

Также для облегчения течения заболевания используют отвар из травы зверобоя, тысячелистника, чистотела и корней одуванчика. Для его приготовления нужно взять все ингредиенты в равных пропорциях и смешать. 20 г смеси залить 250 мл холодной воды, кипятить на слабом огне в течение 7–10 минут, затем укутать и настаивать до полного охлаждения. Препарат принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения – 5–7 дней.

Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки стенок желудка. Заболевание может протекать в острой и хронической форме.

При атеросклерозе с поражением аорты и коронарных сосудов сердца регулярный прием лекарственных сборов, в состав которых входит зверобой, уменьшает утомляемость и повышает сопротивляемость организма.

Симптомами гастрита являются диспептические расстройства, тошнота, рвота, чувство тяжести в области желудка после приема пищи.

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.