

*Юрий Андреевич Новиков*

# **ЛЕС – МЕСТО СИЛЫ!**

Москва 2015

Кладезь

АСТ

**УДК 615.89**

**ББК 53.59**

**H73**

**Новиков, Юрий Андреевич.**

**H73** Лес – место силы / Ю.А. Новиков. – Москва : АСТ, 2015. – 256 с.: ил.

ISBN 978-5-17-085973-3.

Автору Юрию Андреевичу Новикову сейчас 78 лет, он инвалид, ветеран ВОВ, по образованию: технолог декоративного садоводства, цветовод, опытный лесничий, путешественник и исследователь природы России. С самого детства жил с природой в ладу. В своей книге он делится опытом излечения недугов посредством природных помощников: трав, кустарников и деревьев. Сборы, настои, отвары на основе природных компонентов, выведенные самим автором, а также секреты старых лекарей, помогут вам не только укрепить здоровье, но и повысить свой иммунитет и жизненный тонус.

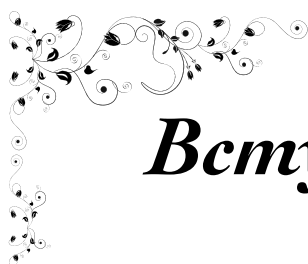
**УДК 615.89**

**ББК 53.59**

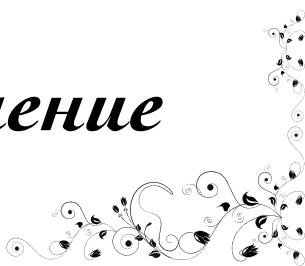
ISBN 978-5-17-085973-3.

© Новиков Ю.А. текст.

© ООО «Издательство АСТ», 2015



# ***Вступление***



***Живите в радости  
и сохраняйтесь в беде***

**Ю. А. Новиков**



## **ПО ЗЕМЛЕ ХОЖУ БОГАЧОМ**

В поисках целебных растений я когда-то уезжал в края удалённые. Думал, чем реже растения попадаются на глаза, тем больше пользы от них. Благо, прежде доступны были всем нам пути-дороги, не то что теперь. Я сполна воспользовался этой возможностью. Побывал почти во всех наших бывших республиках, видел бесконечные целинные степи, полупустыни, пустыни. И уж, конечно,

горные вершины Памира, Саян, Крыма, Кавказа и Закавказья, лесные чащобы и ажурные перелески — всё увидел своими глазами.

Немало и по России поколесил: Колыма, Приморский, Хабаровский, Красноярский края, Север, Урал, Заполярье. Да и Западную Сибирь сполна исколесил с котомкой за плечами.

Нелегко давались пути-дороги, особенно когда началась перестройка в стране. Приходилось продавать свои последние вещи, чтобы наскрести денег на дорогу. О хлебе насущном уж и не думал, питался тем, что Бог пошлёт. На обратном пути ещё больше приходилось преодолевать невзгод. Возвращался либо пешком, либо на попутках, либо «зайцем». Например, с заполярного Кольского полуострова до Москвы шёл пешком, а вот от Находки (побережья Японского моря) добирался на крышах поездов.

О своих путешествиях, обо всём, что встречал в пути, печатал заметки, рассказы, очерки в газетах и журналах. Да и на радио приходилось немало выступать. Одним словом, о скитаниях по белу свету не тужу. Ибо это в любом случае не потеря, а приобретение. Вместе с тем пришёл к выводу, что далеко не всё, что потребно нашему духу, находится за лесами, за горами. Скорее наоборот. Самое ценное, подчас незаменимое и даже гениальное таится там, где ты живёшь, где вырос, где впервые отведал дары родной земли-матушки.

Повернувшись лицом к своей малой родине, которая взрастила меня, я наконец-то остановился, огляделся, присмотрелся к тому, что с детства

топтал ногами, по чему хожу и поныне. Наконец встал на колени, лёг на живот, и это помогло лучше рассмотреть каждый клочок родной земли, каждую травинку, растущую на ней. Так я нашёл самое необходимое, что потребно моей душе, моему телу, научился в любом творении природы видеть её большую мудрость, в обычном находить необычное.

Теперь хожу по родной земле богачом, зная каждый лепесток, каждый кустик, усвоив, что своё куда полезнее любых затридევятиземельных растений и всего того, что процветает на чужбине.

Как только сойдёт снег, я уже тут как тут: брожу по солнечным косогорам, разыскиваю робкие ростки крапивы, сныти, хвоща, папоротника, дудника, дягиля, борщевика, кипрея, лебеды, подорожника, и другой съедобной зелени.

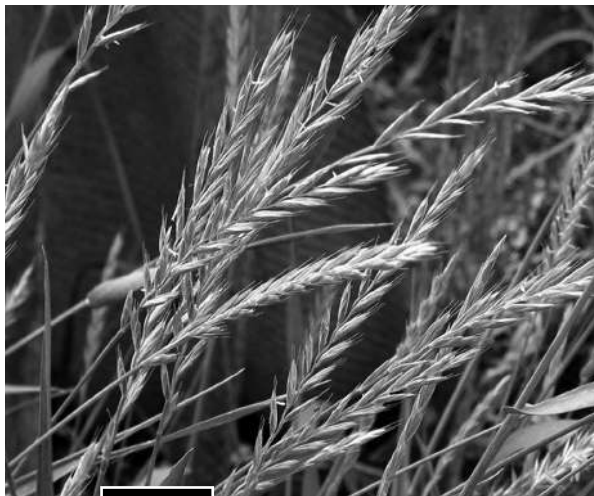
Отведал салата из первой травки — силы прибывают, застарелый за долгую зиму авитаминоз покидает тело. Иногда путешествую с лопатой. Накапаю корней лопуха, одуванчика, цикория, пырея — вот тебе и пища, и лекарства, и витамины. Зачем далеко уезжать, когда всё растёт под боком? Наиболее полезны и необходимы организму те растения, которые растут в родном краю, где их впервые впитал ещё с молоком матери.

По весне, когда зазеленеют луга и перелески, отъедаюсь щами ботвинными, салатами разнотравными. Да и на месте сбора непременно отведаю всего понемножку: первоцвета, медуницы, мокрицы, одуванчика, сурепки или иной какой травки.

Не забываю и впрок запастись витаминным снабжением. Зимой ох как кстати оно придёт к скудному на зелень столу.

С начала цветения и до самых заморозков собираю лекарственные растения. Готовлю из них чайные и целебные сборы. Конечно, не для себя стараюсь. Много ли мне надо? Больно уж люблю поделиться дарами природы с теми, кому здоровье не позволяет бродяжничать по земле-матушке. И чем усерднее стараюсь — тем лучше себя чувствую. Попробуйте — глядишь и вам полегчает.





## **П**ЫРЕЙ.

Иной раз Жучка или Мурка выберутся из уютного дома на улицу и давай щипать зелень. Хозяева видят, какой травке отдают предпочтение их подопечные, однако не знают её названия. Обычно в этих случаях говорят: «Животные осочку выбирают, лечатся».

Заинтересовался и я этой травой, ею оказался довольно широко распространённый злак — пырей ползучий. «Если животным трава помогает избавиться от недугов, значит, и человеку сгодится» — невольно мелькнуло в голове. С тех пор стал добавлять целебный сорняк во всевозможные *чайные и лекарственные сборы*. Предпочтение отдаю корневищам. Выкапываю их весной до начала роста зелёной массы и осенью, после увядания травы. Именно в это время в корневищах содержится наибольшее количество *целебных веществ*. Летом они расходуются на развитие побегов. Если зима не

столь сурова и почва не промёрзла глубоко, можно и в студёную пору отведать свежих корешков. Заготавливаю и впрок целебное сырьё, сушу.

Пырей ползучий хорош тем, что он восстанавливает обмен веществ в организме. Обладает и кровоочистительными свойствами. Это хорошее средство при бронхите, пневмонии, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, фурункулезе, артрите, ревматизме, остеохондрозе и других недугах.

Избавит трава и от кожных страданий, рахита, диатеза, геморроя. Обладает она и противоглистным действием. Так что собаки, кошки и иное зверьё не зря едят пырей. Этим они и от хворей, и от всевозможных паразитов избавляются.

**Отвар.** Горсть измельчённых корневищ прокипятить несколько минут в литре воды. Затем укутать все одеялом или каким-либо иным тряпьем, настаивать часа полтора. Принимать отвар по стакану два-три раза в день за полчаса до еды.

**Настой.** Вечером положить 2 ст. л. корневищ и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день в тёплом виде выпивать в три приёма. Можно пить вместо чая, уменьшая концентрацию напитка.

**Сок из травы пырея.** Его я готовлю с помощью мясорубки. Пить желательно в течение всего лета — три-четыре месяца по половине стакана три-четыре раза в день за полчаса до еды.



**Пырейные ванны.** Берут 100-150 г. корневищ, варят 15 мин и выливают в ванну. Температура воды должна быть не ниже температуры человеческого тела.

Пырей ползучий считают злостным сорняком полей, садов и огородов. Уж как его только ни изводят: и выдёргивают, и выкапывают, и гербицидами травят. Не ведают люди, что изживают доброго лекаря, живую аптеку возле дома.





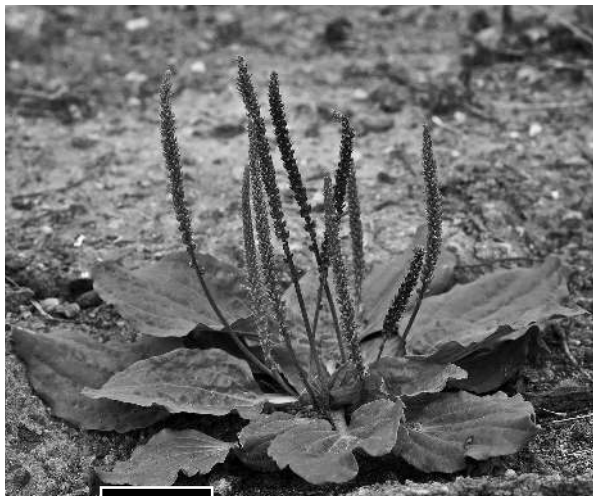
## **О**СТОРОЖНО — **ЗВЕРБОЙ!**

Эту траву если не каждый видел, то уж наверняка слышал о ней. И в селе, и в городе она издавна пользуется успехом. Рвут и сушат её целыми охапками. Заваривают и пьют круглый год. Больно уж добрая слава в народе укрепилась за ней: попробуйте, найдите другой сорняк, который бы лечил от девяноста девяти болезней! Однако у каждого снадобья своё предназначение, да и полезно оно лишь в определённых дозах. Передозировка или чрезмерное употребление какого-либо лекарства становятся ядом. Во всём нужна мера. То же самое можно сказать и о зверобое.

До зверобоя не охоча даже скотина, уж коли попала трава в чей-либо желудок — беды не миновать.







# **П**ОДОРОЖНИК. **ДОРОЖНЫЙ** **ЛЕКАРЬ.**

Много разных растений произрастает на земле. Однако большинство из них неведомы широкому населению. А вот подорожник большой всяк знает. Да и как его не знать, если каждому из нас приходилось обращаться за помощью к этому извечному спутнику человека. Накололи, порезали руку или ногу — подорожник прикладывали не задумываясь. Отсюда в народе и нарекли это растение порезником. А ещё называют его семижилым за жилки на листьях. Известен подорожник ещё и потому, что он не требователен к месту «жительства» — всюду произрастает — и в деревне, и в городе. Особенно охотно поселяется на обочинах просёлочных дорог и лесных тропинок.

*Целебные свойства* подорожника поняты и оценены народными лекарями очень давно. Ещё древние греки и римляне пользовались им. А в X в. и арабы стали широко использовать это растение. Но особенно полюбился подорожник на Руси. От каких только хворей ни избавлялись с его помощью! Бывало, нарывает палец или иная какая часть тела, такая боль одолеет, хоть караул кричи. И кричали, если не оказывалось под руками целебного растения. А уж коли росли поблизости розетки подорожника большого с его прижатыми к земле широколанцетными листьями — никаких проблем.

Стоило нарвать листьев подорожника, растереть с солью, мякишем чёрного хлеба и свиным салом, приложить раз-другой к больному месту — боли ослабевали, а через несколько дней от раны оставались одни воспоминания.

Если же рожа (в народе: антонов огонь) одолеет, то тут уж листья подорожника посыпали мелом, прикладывали к воспалённому месту и повязывали красной материей.

*И сухой подорожник* служит добром человеку. Испокон веков с начала цветения и до глубокой осени собирали листья подорожника и сушили на продуваемых чердаках, под навесами. Разложат слоем до пяти сантиметров и ждут, когда сырьё превратится в целебное сушево.

Оно действует и как противовоспалительное, и обезболивающее, и кровоочистительное, и заживляющее и многое другое средство, без чего