

ВАЛЕНТИН РЕБРОВ

Жемчужины Народной Медицины

Уникальные рецепты
практикующих целителей России

- ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗНАКОМЫХ РАСТЕНИЙ
- НАСТОИ, ОТВАРЫ, ПОРОШКИ И МАЗИ ОТ СТА БОЛЕЗНЕЙ
- НЕОБЫЧНЫЕ ЛЕКАРСТВА ИЗ ОБЫЧНЫХ ПРОДУКТОВ
- СОВЕТЫ ТРАВНИКА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЖЕЛАЕТ СТАРЕТЬ
- ВИНО – НЕ ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ, НО И ЛЕКАРСТВО
- ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ ВОДА

*Безграничные
кладовые
здоровья*



Валентин Ребров
**Жемчужины народной медицины. Уникальные
рецепты практикующих целителей России**
Серия «Жемчужины медицины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8479360

*Жемчужины народной медицины. Уникальные рецепты практикующих целителей России: АСТ :
Метафора; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-078103-4*

Аннотация

Автор тщательно изучил опыт поколений травников и целителей, для которых природа всегда была неиссякаемым источником лекарственных средств, и творчески переработал его так, чтобы он мог отвечать запросам XXI века. Доступность и эффективность – вот два главных достоинства тех рецептов, которые предлагает вам Валентин Ребров. О том, какими свойствами обладают давно знакомые нам растения, продукты или другие природные средства, как правильно ими лечиться, какие рецепты следует использовать при той или иной проблеме, будет рассказано в данной книге.

Содержание

| | |
|--|----|
| Лечение травами и лекарственными | 8 |
| Описание лекарственных растений | 9 |
| Аир обыкновенный | 9 |
| Анис обыкновенный | 10 |
| Аралия высокая (аралия маньчжурская) | 11 |
| Астрагал шерстистоцветковый | 12 |
| Бадан толстолистный | 13 |
| Береза повислая | 13 |
| Бессмертник песчаный | 14 |
| Боярышник кроваво-красный | 15 |
| Брусника обыкновенная | 16 |
| Бузина черная | 17 |
| Василек синий | 18 |
| Валериана лекарственная | 19 |
| Вахта трехлистная | 20 |
| Горец перечный | 21 |
| Горец почечуйный | 22 |
| Горец птичий | 23 |
| Девясил высокий | 24 |
| Дуб обыкновенный | 25 |
| Душица обыкновенная | 26 |
| Дягиль лекарственный | 27 |
| Зверобой продырявленный | 28 |
| Земляника лесная | 29 |
| Исландский мох | 30 |
| Календула лекарственная | 31 |
| Калина обыкновенная | 32 |
| Кассия остролистная | 33 |
| Крапива двудомная | 34 |
| Крушина ольховидная | 35 |
| Кукуруза обыкновенная (кукурузные рыльца) | 35 |
| Лабазник вязолистный (таволга вязолистная) | 36 |
| Ламинария японская (морская капуста) | 37 |
| Лапчатка гусиная | 38 |
| Липа сердцевидная | 39 |
| Лопух большой (репейник) | 40 |
| Мать-и-мачеха обыкновенная | 41 |
| Мелисса лекарственная | 42 |
| Можжевельник обыкновенный | 43 |
| Мята перечная | 44 |
| Одуванчик лекарственный | 45 |
| Пастушья сумка обыкновенная | 46 |
| Подорожник большой | 47 |
| Полынь горькая | 47 |
| Почечный чай (ортосифон тычиночный) | 48 |
| Пустырник сердечный | 49 |

| | |
|--|----|
| Ромашка аптечная | 50 |
| Рябина обыкновенная | 51 |
| Рябина черноплодная (арония черноплодная) | 52 |
| Синюха голубая | 53 |
| Солодка голая | 54 |
| Стальник колючий (стальник полевой) | 55 |
| Сушеница топяная (сушеница болотная) | 56 |
| Тимьян ползучий (чабрец) | 57 |
| Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко) | 58 |
| Тысячелистник обыкновенный | 59 |
| Фенхель обыкновенный (фенхель аптечный) | 60 |
| Фиалка трехцветная (анютины глазки) | 61 |
| Хвощ полевой | 62 |
| Хмель обыкновенный | 63 |
| Цмин песчаный | 64 |
| Черда трехраздельная | 65 |
| Черника | 66 |
| Шалфей лекарственный | 67 |
| Шиповник коричный | 68 |
| Сборы лекарственных растений | 70 |
| Женские болезни | 70 |
| Воспаление придатков матки | 70 |
| Нарушение менструального цикла, болезненные менструации | 71 |
| Отсутствие менструаций, слабая менструация | 71 |
| Дисменорея | 71 |
| Обильные менструации | 72 |
| Климактерический синдром, климакс | 72 |
| Гипертония в климактерическом периоде | 72 |
| Фригидность | 72 |
| Для увеличения секреции молока | 72 |
| Торможение секреции молока | 73 |
| Инфекции и простуды | 73 |
| Инфекционно-простудные заболевания носоглотки | 73 |
| Острый бронхит | 73 |
| Заболевания сердечно-сосудистой системы | 73 |
| Предупреждение развития атеросклероза и ишемической болезни сердца | 73 |
| Нарушение сердечного ритма. Сердцебиения | 74 |
| Заболевания желудочно-кишечного тракта | 74 |
| Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки | 74 |
| Дискинезия желчевыводящих путей | 74 |
| Желчнокаменная болезнь | 75 |
| Постхолецистэктомический синдром | 75 |
| Хронический гастрит | 75 |
| Хронический гепатит | 75 |
| Хронический колит. Синдром раздраженной кишки | 75 |
| Геморрой | 76 |

| | |
|---|-----|
| Хронический панкреатит | 76 |
| Хронический энтерит | 76 |
| Ожирение | 77 |
| Заболевания мочеполовой системы | 77 |
| Ночное недержание мочи | 77 |
| Хронический пиелонефрит. Цистит | 77 |
| Мочекаменная болезнь | 78 |
| Простатит острый | 78 |
| Простатит хронический | 79 |
| Аденома предстательной железы | 79 |
| Импотенция | 80 |
| Хронический алкоголизм | 82 |
| Опьянение | 82 |
| Похмелье | 82 |
| Отеки лица и туловища | 83 |
| Повышенное влечение к алкоголю | 83 |
| Возбуждение | 83 |
| Повышенная раздражительность | 84 |
| Алкогольная болезнь и астенизации | 84 |
| Курение в сочетании с приемом алкоголя | 84 |
| Гастрит | 84 |
| Нарушение основных функций печени | 85 |
| Панкреатит | 85 |
| Гипертоническая болезнь | 85 |
| Психоэмоциональное перенапряжение | 86 |
| Нарушение водно-натриевого обмена | 86 |
| Повышение уровня сахара в крови (декомпенсация сахарного диабета) | 87 |
| Избыточный вес тела | 88 |
| Профилактика атеросклероза | 88 |
| Повышенное артериальное давление | 89 |
| Боли в предсердечной области. Стенокардия | 90 |
| Боли невротического характера в области сердца | 90 |
| Одышка. Отеки | 91 |
| Повышенное потоотделение и выпадение волос, курение | 91 |
| Повышенное потоотделение | 91 |
| Выпадение волос | 92 |
| Злоупотребление курением | 92 |
| Ответы на вопросы пациентов | 93 |
| Какие растения, являющиеся лекарственными, обладают ядовитыми свойствами? | 93 |
| Как заготавливать корни и корневища? | 94 |
| Как собирать надземную часть растений (траву)? | 95 |
| Как собирать цветки? | 96 |
| Как собирать почки? | 97 |
| Как собирают плоды? | 98 |
| Для чего растения сушат? | 99 |
| Как хранить высушенные лекарственные растения в домашних условиях? | 100 |

| | |
|---|-----|
| Как определить дозу препарата из лекарственных растений для ребенка? | 101 |
| В каком виде употребляют лекарственные растения? | 102 |
| Сколько дней можно хранить настой или отвар? | 103 |
| Как сочетать прием лекарственных препаратов с временем принятия пищи? | 104 |
| Можно ли при лечении сочетать лекарственные препараты растительного происхождения с синтетическими? | 105 |
| Какова длительность приема растительных препаратов? | 106 |
| Можно ли излечить больного со злокачественной опухолью методами фитотерапии? | 107 |
| Можно ли избавиться от камней желчного пузыря с помощью лекарственных растений? | 108 |
| Какова история применения оливкового масла и лимонного сока для так называемого «изгнания» камней из желчного пузыря? | 109 |
| Имеется ли опасность исчезновения некоторых видов лекарственных растений? | 110 |
| Диетические кулинарные | 111 |
| Мочекаменная болезнь, простатиты, аденома простаты | 111 |
| Говядина вареная | 111 |
| Салат из свежей капусты | 111 |
| Салат из свежей капусты с чесноком | 111 |
| Суп из кабачков | 112 |
| Тушеный молодой картофель | 112 |
| Печеные яблоки | 112 |
| Хронический гастрит при чрезмерном употреблении алкоголя | 113 |
| Овощной суп с рисом | 113 |
| Рыба, тушенная с укропом | 113 |
| Хронический гепатит при чрезмерном употреблении алкоголя | 114 |
| Салат из риса с куриным мясом | 114 |
| Суп с фрикадельками по-мужски | 114 |
| Цветная капуста, запеченная с телятиной | 114 |
| Шарлотка с творогом и яблоками | 115 |
| Противосклеротические блюда | 116 |
| Баранина с фасолью | 116 |
| Морковный салат с компотом | 116 |
| Суп из репчатого лука | 116 |
| Суп из репчатого лука с картофелем | 116 |
| Тушеная говядина | 117 |
| Блюда для пожилых | 118 |
| Рыба в томатном соусе | 118 |
| Свекольный салат с хреном | 118 |
| Солянка мясная | 118 |
| Хрен с морковью | 118 |
| Хрен с яблоком | 119 |
| Сахарный диабет | 120 |
| Жаркое с луком по-венски | 120 |
| Рыбное филе с хреном | 120 |

| | |
|--|-----|
| Лечение овощами, фруктами, ягодами и злаковыми | 121 |
| Витамины | 122 |
| Витамин А (ретинол) | 122 |
| Витамин В1 (тиамин) | 122 |
| Витамин В2 (рибофлавин) | 123 |
| Витамин РР (ниацин) | 123 |
| Витамин В5 (пантотеновая кислота) | 123 |
| Витамин В6 (пиридоксин) | 124 |
| Витамин Н (биотин) | 124 |
| Фолиевая кислота (витамин В9) | 124 |
| Витамин В12 (цианкобаламин) | 125 |
| Витамин С (аскорбиновая кислота) | 125 |
| Витамин Р (рутин, цитрин) | 125 |
| Витамин D (антирахитический) | 125 |
| Витамин Е (токоферол) | 126 |
| Витамин К | 126 |
| Минеральные вещества, макроэлементы, микроэлементы | 127 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 128 |

Валентин Ребров

Жемчужины народной медицины. Уникальные рецепты практикующих целителей России

Лечение травами и лекарственными Растениями

Термин «фитотерапия» произошел от греческих слов *phyton* – растение и *therapeia* – лечение. Известно, что лечение травами, или траволечение, существовало в народной медицине всех стран и в прошлом являлось одним из основных видов медицинской помощи. Растительный мир предлагает человеку чрезвычайно много лекарственных средств. Терапевтическая ценность их обусловлена наличием в растениях комплекса разнообразных, очень сложных в химическом отношении продуктов, которые называют еще биологически активными веществами. К ним относятся витамины, макро– и микроэлементы, белки, углеводы, эфирные масла, фитонциды, пищевые волокна, дубильные вещества и многие другие.

Лекарственные растения, за исключением небольшой их группы, действуют более мягко, осложнения от их применения возникают значительно реже, чем от фармакологических препаратов, но вот лечебный эффект наступает несколько позже, иногда через 3–4 недели. Поэтому лечение лекарственными растениями лучше всего проводить при острых заболеваниях и обострениях хронических недугов в тех случаях, когда непосредственная опасность миновала и необходимо продлить лечение или закрепить положительные результаты.

Несомненно, что целесообразность лечения лекарственными растениями и тактику лечения определяет врач, но готовить лекарственные сборы из приобретенных в аптеке или собранных самостоятельно трав можно и дома. Ниже мы приводим краткие характеристики лекарственных растений и сборы, которые можно применять при некоторых часто встречающихся заболеваниях.

Описание лекарственных растений

Аир обыкновенный



Называется еще аир болотный, ирный корень. Многолетнее травянистое растение с ползучим, горизонтальным, красно-бурым, душистым корневищем. Лекарственным сырьем является корневище. Растет аир на болотах, болотистых лугах, по берегам рек, озер, прудов. Корневища аира содержат такие полезные вещества, как гликозиды, кетоны, лактоны, в связи с чем они обладают отхаркивающим, противовоспалительным, обволакивающим, противопоносным действием, возбуждают *аппетит*. Акорин и эфирное масло, имеющиеся в корневищах аира, повышают чувствительность вкусовых рецепторов полости рта, усиливают отделение желудочного сока. Сырье оказывает также ветрогонное и общетонизирующее действие, улучшает *пищеварение*. Аир хорошо применять при *гастритах*, в том числе и с *пониженной кислотностью желудочного сока*, *поносах*, *энтеритах*, *желчнокаменной болезни*, при *невротических расстройствах* и *климаксе*.

Корневища выкапывают лопатами или извлекают из водоемов вилами, разрезают на куски 20–30 см, толстые корневища сначала расщепляют вдоль. После промывания водой обрезают листья и корни, провяливают на воздухе, разрезают на поперечные куски. Заготавливают неочищенные или очищенные корневища. При очистке ножом удаляют наружный бурый слой коры. Сушка допускается воздушная или тепловая при температуре не выше 25–30 °С.

Анис обыкновенный



Однолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с ветвистым стеблем. Цветет в июне – июле, плодоносит в августе. Родина аниса – Восточное Средиземноморье. Анис содержит спирты, жирные масла, белки, эфирное масло, в состав которого входит анисовый спирт, анисовая кислота. Также анис содержит слизь, минеральные вещества.

Действие: отхаркивающее, слабительное, противомикробное, препятствующее излишнему свертыванию крови, способствующее выделению мокроты, возбуждающее аппетит, стимулирующее пищеварение.

Заболевания, при которых целесообразно использовать анис: *острый и хронический бронхит, хроническая пневмония, ангина, бронхиальная астма, метеоризм, хронические энтерит и колит, проктит, пиелонефрит, постхолецистэктомический синдром, мочекаменная болезнь, запор, острые респираторные заболевания, кашель.*

По данным народной медицины, анис употреблялся как болеутоляющее и улучшающее выделение желудочного и кишечного

соков средство, для повышения *отделения молока у кормящих женщин*, как мочегонное и противовоспалительное средство при *заболеваниях почек, мочевого пузыря*, при наличии *песка и камней*. Так же употреблялся он при *кишечных кровотечениях, болезненных менструациях*. Его употребляли как общевозбуждающее, жаропонижающее средство, для уменьшения *одышки* и утоления жажды. Считается, что анис действует бактерицидно, и в смеси с яичным белком его применяли наружно для лечения *ожогов*, использовали его и как средство для уничтожения *вшей*, клопов, тараканов, моли.

Растение скашивается машинами или вручную, досушивается в валках, затем обмолачивается и очищается от примесей.

Аралия высокая (аралия маньчжурская)



Народное название шип-дерево. Небольшое деревце 1,5–5 м высотой, ствол обычно неветвистый, усажен многочисленными острыми шипами. Листья крупные, около 1 м длиной. Цветки мелкие, невзрачные, беловатые. Плоды сочные, костянковидные, почти черные, с 5 косточками. Цветет в июле – августе, плоды созревают в сентябре. Растение широко распространено на Дальнем Востоке, Корейском полуострове и в Северном Китае. Произрастает в виде подлеска в широколиственных лесах. С лечебной целью используют корни аралии, заготавливаемые осенью, начиная с сентября.

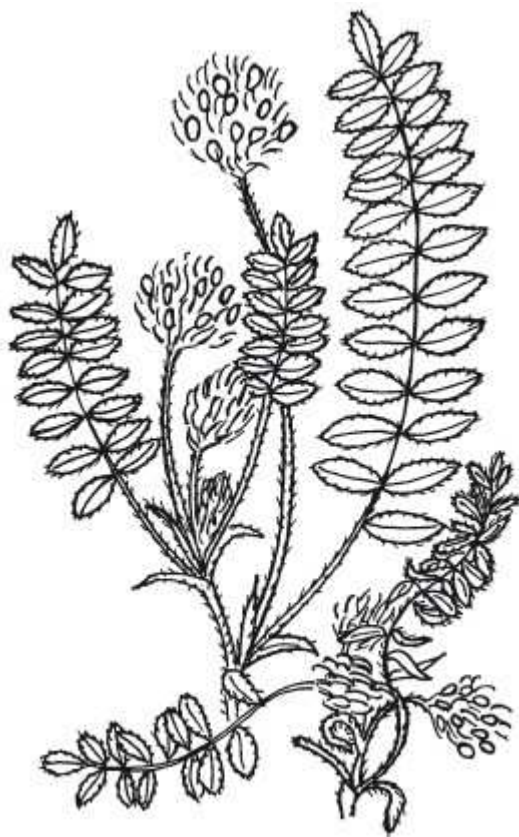
В растении обнаружены сапонины, крахмал, углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, небольшое количество алкалоидов, такие важные биологически активные соединения, как аралозиды А, В, С.

Действие: тонизирующее, вяжущее, снижающее уровень сахара крови, *стимулирующее работу сердца, кровоостанавливающее, расширяющее сосуды сердца.*

Настойка корней растения используется при некоторых *нервных расстройствах*, назначается внутрь как тонизирующее средство при *умственном и физическом переутомлении*, при *импотенции*.

В качестве сырья используются корни, заготавливаемые в виде нарезанных длинных цилиндрических кусков 2–4 см в диаметре, снаружи буроватые, внутри беловатые, сильно волокнистые.

Астрагал шерстистоцветковый



Многолетнее травянистое растение высотой 30–40 см из семейства бобовых. Содержит следующие биологически активные вещества: сапонины, флавоноиды, микроэлементы, полисахариды, железо, кальций, фосфор, магний, натрий.

Действие: успокаивающее, вяжущее, потогонное, кровоостанавливающее, снижающее артериальное давление, улучшающее работу печени, отхаркивающее, общеукрепляющее, повышающее половую потенцию.

Лечебный эффект. Применяется при *хронической сердечной недостаточности с отеками*.

Настой оказывает благоприятное воздействие во всех стадиях *гипертонической болезни*. Кроме того, его можно применять для лечения сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождающейся нарушением кровообращения в сосудах сердца и приступами стенокардии, а также при *импотенции*.

Собирать траву астрагала следует при цветении, которое у большинства видов наступает в июне – июле, сушить в тени при хорошем проветривании, в сушилках при 40–60 °С или на чердаках. Заготавливать дикорастущие виды на одних и тех же участках можно раз в 2–3 года. Хранить высушенную траву нужно в упакованном виде не более 1,5 года.

Бадан толстолистный



Невысокое многолетнее травянистое растение с мощным горизонтальным корневищем, достигающим значительной длины и от 0,5 до 3,5 см толщины.

Корни и корневища бадана содержат свободные полифенолы, бергенин, сахара, крахмал, фитонциды, аскорбиновую кислоту.

Действие: кровоостанавливающее, вяжущее, противомикробное. Корни и корневища бадана за счет присутствия в них арбутина оказывают антимикробное действие, благодаря большому содержанию дубильных веществ бадан обладает сильным вяжущим действием, вызывает поверхностное уплотнение тканей, что сопровождается ограничением секреции желез, уменьшением боли и ослаблением воспалительной реакции.

Заболевания, при которых применяется растение: *болевы синдромы, гастрит, хронический колит, дизентерия, брюшной тиф.*

Корневища легко вырываются из почвы вручную, их очищают от земли и мелких корешков, промывают водой, режут на длинные куски и сушат. Собирают также некоторое количество листьев. Сбор производят в июне – июле.

Береза повислая

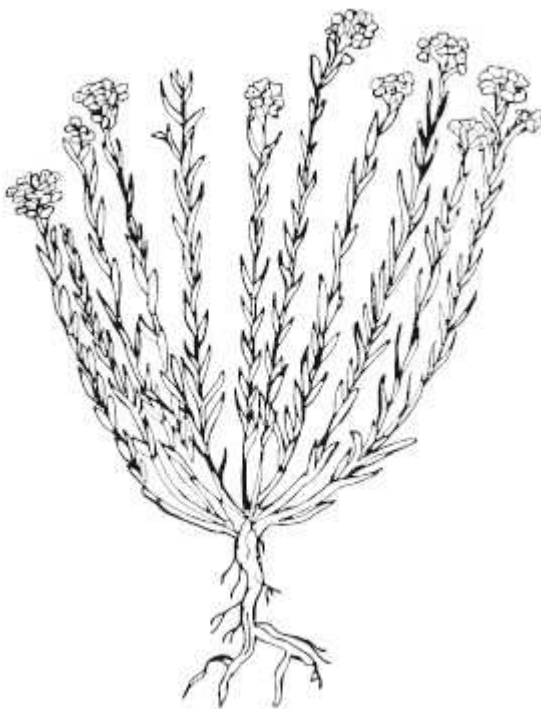
Крупное дерево с белой корой. Листья и веточки голые, усеянные смолистыми железками или бородавочками, душистые. Цветет во время распускания листьев. В почках березы содержится эфирное масло, дубильные вещества, смола, виноградный сахар, аскорбиновая и никотиновая кислоты.

Действие: желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее, ветрогонное, противомикробное, отхаркивающее, фитонцидное. С косметической целью соком березы обмывают лицо при *угрях и пигментных пятнах*. Настой и отвар почек березы применяют при *отеках сердечного происхождения*, при этом наблюдается отхождение значительного количества мочи и резкое уменьшение отеков даже в тех случаях, когда другие мочегонные средства не помогают. Учитывая возможность раздражающего действия препаратов на почки, при назначении необходимо производить контрольные анализы мочи.

Заболевания, при которых применяются листья березы: *экзема, мочекаменная болезнь, хронический пиелонефрит, авитаминозы, желчнокаменная болезнь, гастрит, острый и хронический бронхит, инфекционно-простудные болезни*. В народной медицине спиртовой настой и отвар из березовых почек употребляли при *гастритах, язвенной болезни, ревматизме, подагре* и при различных *кожных болезнях*.

Собирают почки весной, в период начала сокодвижения (в марте – апреле, иногда с февраля), когда они набухли, пропитались смолистыми веществами, но не распустились. Заготовку ведут только на лесосеках и в местах массовой рубки березы. При заготовках срезают ветки с почками. Срезанные ветви связывают в небольшие пучки и сушат на открытом воздухе или в проветриваемом помещении на холоде в течение 3–4 недель.

Бессмертник песчаный



Называется еще цмин песчаный, желтые кошачьи лапки, желтый цмин, сухоцвет. Многолетнее травянистое растение высотой 15–30 см. Цветет с конца июня до сентября. Встречается в степях на песчаных почвах, по солнечным склонам. На западе заходит в лесостепь и лесную зону, где встречается в сухих изреженных сосновых борах.

Растение содержит такие химические соединения, как флавоноиды, лактоны, сложные эфиры, органические кислоты, витамин К, высокомолекулярные спирты, стероидные соеди-

нения, эфирное масло, инозит, дубильные вещества, жирные кислоты, минеральные соли и микроэлементы.

Действие: желчегонное, мочегонное, дезинфицирующее, противовоспалительное, спазмолитическое. Биологически активные флавоноиды растения улучшают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот, повышают содержание билирубина в желчи, оказывают спазмолитическое действие на гладкие мышцы кишечника, желчных путей, желчного пузыря, кровеносных сосудов. В цветках обнаружены полисахариды, фармакологическое исследование которых выявило их желчегонное и противовоспалительное действие.

Заболевания, при которых применяют бессмертник: *холецистит, желчнокаменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей, мочекаменная болезнь, острый цистит, трудное и болезненное мочеиспускание*. В народной медицине бессмертник применяется еще и при *импотенции*.

С лечебной целью используют соцветия растения, собранные в фазе бутонизации или в самом начале цветения. Сушат сырье на открытом воздухе в тени, под навесами или в хорошо проветриваемых помещениях.

Боярышник кроваво-красный



Высокий кустарник, реже небольшое деревце с прямыми пазушными колючками, у культивируемых растений колючек мало. Цветет в мае – июне, плодоносит в августе. Боярышник чаще всего встречается в подлеске, в зарослях кустарников, поймах рек, на лугах, опушках, единично или группами. Плоды боярышника содержат флавоноиды, органические кислоты, сахара, витамины, медь, цинк, марганец, железо. Лекарственным сырьем являются и цветки. Плоды и цветки боярышника обладают успокаивающим, желчегонным действием, улучшают работу мышцы сердца, нормализуют ритм сердечных сокращений, умеренно снижают *артериальное давление*, действуют общеукрепляюще. Они широко применяются при *ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, при холецистите и*