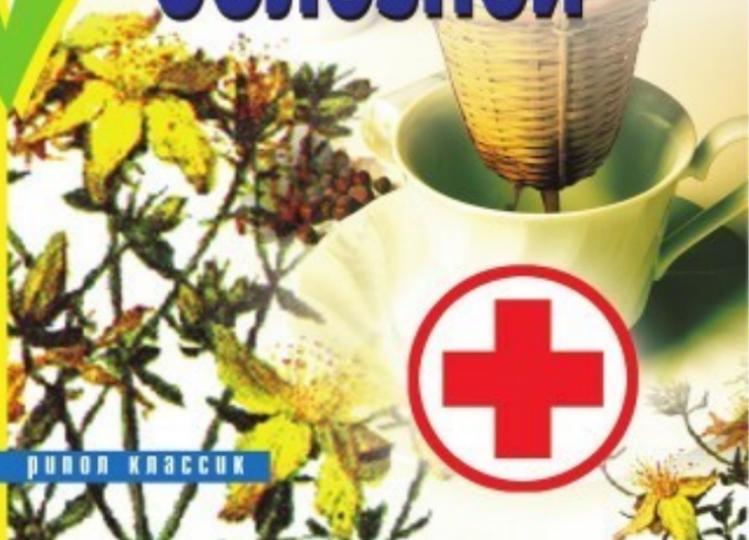




**Здоровый Образ Жизни**

**И ДЛГОЛЕТЬЕ**

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



**руководящий классик**

**Екатерина Геннадьевна Капранова**  
**Зверобой – лучший**  
**доктор от 100 болезней**  
**Серия «Здоровый образ**  
**жизни и долголетие»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=323272](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=323272)*

*Зверобой – лучший доктор от 100 болезней: РИПОЛ классик; М.; 2010*

*ISBN 978-5-386-01949-5*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	4
Общие сведения о зверобое	6
Лечебные свойства зверобоя	8
Заготовка и хранение сырья	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# 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», «краваник», «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 обуславливается 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 забо-

леваниях 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 гиперцицина.

## **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.

# 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.