



Простые советы для здоровья

ЧИСТОТЕЛ И АЛОЭ

Чудо-
целители
семьи



РИПОЛ КЛАССИК

**Галина Анатольевна Гальперина
Наталья Александровна Передерей
Чистотел и алоэ.**

Чудо-целители семьи

Серия «Простые советы для здоровья»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=293322

Чистотел и алоэ. Чудо-целители семьи: РИПОЛ классик; М.; 2006

ISBN 978-5-7905-3493-5

Аннотация

Книга «Чистотел и алоэ. Чудо-целители семьи» подробно рассказывает о применении растений как в народной, так и в научной медицине. Предназначена для широкого круга читателей. Книга также выходит в серии «Лечение травами» под названием «Лечение чистотелом и алоэ».

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1	5
Основные понятия о народной медицине	6
Лекарственные растения в народной медицине	9
Связь народной и научной медицины	11
Сбор, сушка и хранение лекарственных растений	13
Сбор лекарственных растений	13
Сушка лекарственных растений	16
Хранение лекарственных растений	21
Настои, отвары, настойки, сборы, чай	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Чистотел и алоэ.

Чудо-целители семьи

ВВЕДЕНИЕ

Во все времена люди стремились к красоте, здоровью, совершенству и всегда обращались за помощью к природе.

С течением времени, а также с развитием прогресса человек все больше начал отдаляться от природы, забывая о том, что именно она дает ему силу и энергию, поддерживает красоту женщин, поможет в борьбе с различными заболеваниями.

В этой книге подробно рассказывается о народной медицине и ее роли в истории появления научной медицины.

Большое внимание уделено технике сбора, сушки и хранения лекарственных растений.

Авторы знакомят читателей с такими лекарственными растениями, как чистотел и алоэ.

В книге приведены рецепты приготовления настоев, отваров, настоек из чистотела и алоэ, применяемых при различных заболеваниях.

Однако не следует забывать, что перед использованием того или иного народного средства необходимо проконсультироваться с врачом.

ГЛАВА 1

Народная медицина

Народная медицина и используемые в ней лечебные средства во все времена привлекали внимание врачей и исследователей. Некоторые из таких целебных средств нашли свое применение в современной медицине после проверки многочисленными испытаниями.

О связи народной и научной медицины, способах сбора, сушки, хранения лекарственных растений, а также о том как приготовить настои, отвары, чаи, настойки и сборы и пойдет речь в данной главе. Следует иметь в виду, что при приготовлении любого из перечисленных лечебных средств необходимо в точности соблюдать дозировку, указанную в рецепте. Предварительно необходимо проконсультироваться со специалистом, так как в ряде случаев, описанных в этой главе, применение препаратов, приготовленных на основе лекарственных трав, в частности чистотела и алоэ, не рекомендует-ся.

Основные понятия о народной медицине

Понятие «народная медицина» включает в себя все многообразие средств и приемов народного целительства, выработанных на протяжении истории человечества (от появления более 2 млн лет тому назад первого человека до наших дней).

О том, что народная медицина является ровесницей человека, писали многие исследователи первобытной культуры – такие, как Л. Морган, Э. Тейлор, В. П. Алексеев.

Народная медицина существовала у всех народов мира и во все периоды истории человечества. Знания передавались из поколения в поколение. Овладение многовековым народным опытом могло бы быть полезным и в настоящее время.

Средства и приемы народного врачевания были известны лишь кругу посвященных знахарей, которые держали их в тайне. По этой причине народная медицина не дошла до наших дней во всей своей полноте.

Множество рецептов применения лекарственных растений было утрачено, уничтожено и забыто, ведь отношение к народной медицине во все времена было неоднозначным: ее то боготворили, то предавали забвению.

Известно, что 5000 лет назад в Междуречье в качестве лекарственного средства использовали плоды граната, в Китае

за 2700 лет до н. э. применяли ревеня.

На протяжении веков на Востоке целебными растениями считались эфедра и красавка. В некоторых египетских папирусах, сохранившихся до наших дней, содержатся сведения о врачевании с применением клещевины, семена которой найдены в гробницах фараонов.

В Древнем Египте и Вавилоне знали о лекарственных и ядовитых свойствах белены черной. В Древней Индии использовали мирт, барбарис и подофилл щитовидный.

На протяжении многих сотен лет в народной медицине применяли родиолу розовую, солодку, эвкоммию.

Древнегреческие и древнеримские философы Гиппократ, Диоскорид, Гален писали в своих работах о целительных свойствах тысячелистника, шалфея, зверобоя, горца, мяты, мать-и-мачехи, ромашки, облепихи.

В античные времена в качестве лекарственных средств широко применяли петрушку, василек, крапиву, марену.

Знаменитый арабский врач Авиценна описал множество лекарственных растений. В его трудах упоминаются подорожник, полынь, душица и еще около 900 трав.

Торговые книги генуэзских купцов конца XII в. содержат записи о применении полыни цитварной в качестве противоглистного средства.

На Руси целебные свойства растений впервые были описаны в «Изборнике Святослава» (1073 г.).

Первые травники появились в XVII в.

В XVIII в., с созданием Академии наук, началось тщательное изучение лекарственных растений.

Многовековой опыт использования лекарственных растений являлся основой народной медицины. Однако на протяжении длительного времени применение растений при лечении тех или иных заболеваний продолжало оставаться эмпирическим.

Впоследствии были выявлены способности некоторых растений синтезировать и накапливать природные соединения, которые оказывают на организм человека достаточно сильное физиологическое воздействие.

Эти знания поставили процесс использования лекарственных растений на прочную научную основу.

Народная медицина изучала лечебные средства растительного, животного и минерального происхождения, а также их психологическое воздействие на человека.

Лекарственные растения в народной медицине

Целебные свойства растений известны, как уже было сказано, с глубокой древности. С первого дня своего существования на Земле человек был подвержен различным заболеваниям.

Обремененный тяжким недугом, он искал способ облегчить свои страдания и находил его в природе.

Проходили века, тысячелетия, а различные народы мира продолжали обращаться к окружающей среде в поисках спасения от самых разных недугов.

Кроме того, люди наблюдали за растениями и изучали их целебные свойства.

У всех народов насчитывалось примерно одинаковое количество растений, используемых для врачевания. Число это обычно достигало 3000. При этом каждый народ, в зависимости от географических условий, имел какие-то свои лекарственные растения. Сведения о применении людьми целебных свойств растений обнаружены в древних письменах, принадлежащих государству Шумер, которое существовало на территории современного Ирана за 3000 лет до н. э.

Всего в мире насчитывается примерно 10–12 тыс. видов растений, обладающих целебными свойствами. Воздействие некоторых из них на отдельные органы и системы

человеческого организма может быть настолько сильным, что неумелое использование нередко наносит непоправимый вред вместо ожидаемого выздоровления.

Людам, плохо разбирающихся в лекарственных травах, не следует самостоятельно заниматься их сбором.

В самой древней библиотеке мира – библиотеке ассирийского царя Ашшурбанипала в Ниневии (около 660 г. до н. э.) – на древних глиняных табличках содержится обширная клинописная информация о различных лекарственных растениях.

Связь народной и научной медицины

По мере развития человеческого общества начали появляться различные науки. Одной из первых возникла научная медицина. Современная научная медицина отвергает знахарство, колдовские обряды и многое другое, что не является полезным для врачевания.

Однако и сейчас в народе хранятся и переходят из поколения в поколение сведения о способах врачевания недугов с помощью тех или иных лекарственных растений.

Люди продолжают пользоваться для избавления от различных заболеваний многими дикорастущими растениями, несмотря на то что современная медицина исключила их из списка лечебных средств.

Необходимо помнить, что применять лекарственные растения следует только под наблюдением врача, в точности соблюдая его рекомендации.

Например, в сушенице (*GnapthaliuM Uligino-sum*), которую многие считают не более чем сорняком, произрастающим на лугах и полях, содержится вещество, нейтрализующее кислотность желудочного сока, успокаивающее нервы и понижающее кровяное давление.

Еще 15 лет назад врачи не признавали тот факт, что в пустырнике (*Leonurus Cardiaca*) находится вещество, которое оказывает положительное действие на организм челове-

ка при расстройствах нервной системы.

Лишь благодаря проведенным исследованиям научная медицина взяла на вооружение действующие вещества описанных выше растений, целебный эффект которых до последнего времени не признавался, несмотря на то что в народе издавна использовали сушеницу при грудной жабе, а пустырником заменяли валериану. По мнению специалистов, лекарственные свойства многих растений еще предстоит исследовать.

Сбор, сушка и хранение лекарственных растений

Лечебное воздействие любого лекарственного растения тем более эффективно, чем полнее сохранено естественное сочетание всех действующих начал.

Сбор лекарственных растений

Сбор лекарственных растений следует проводить в определенное время, в частности перед цветением, поскольку именно тогда наземные части лекарственных растений накапливают наибольшее количество целебных веществ.

Корни, ветви и стебли собирают осенью.

Срок хранения корней не должен превышать 3 лет.

Листья, а также млечный сок и черенки собирают после распускания листьев.

Для сушки срезают нижние листья без черенков. Срок хранения листьев составляет примерно 3 года. Цветки и венчики рекомендуется собирать без цветоножек, соцветия – корзиночками. Срок хранения цветков и венчиков составляет не более 2–3 лет.

Плоды и семена растений накапливают максимальное количество целебных веществ после полного созревания. Поэтому собирать их рекомендуется именно в это время.

Плоды рекомендуется срывать «по росе». Семена, в зависимости от вида лекарственного растения, собирают либо «по росе», либо в полдень. Срок хранения плодов не должен превышать 3 лет.

Кору лекарственных растений можно собирать во время весеннего сокодвижения, а почки – ранней весной.

При этом срезают лишь молодые побеги, с которых затем удаляют кору. Срок хранения коры – не более 5 лет.

Наземные части лекарственных растений рекомендуется собирать в сухую погоду. В противном случае они портятся при сушке.

Подземные части растений можно собирать в любую погоду, так как перед сушкой их тщательно моют.

При сборе выбирают только растения, не поврежденные болезнями и вредителями. Не следует собирать запыленные, загрязненные травы.

Нельзя собирать растения вблизи железных дорог, промышленных предприятий, животноводческих ферм, вдоль полей, для опрыскивания которых применялись химикаты.

Сбор чистотела

Чистотел рекомендуется собирать в дневные часы, в сухую погоду, так как после дождя или росы трава дольше сохнет и теряет свою естественную окраску.

Траву чистотела собирают в период цветения, корни – в конце лета (август). Следует иметь в виду, что собирают растение и его части только в незагрязненных местах, вдали от мест скопления мусора, дорог с интенсивным движением.

Сбор алоэ

В лечебных целях используют экземпляры алоэ старше 3–5 лет.

В химико-фармацевтической промышленности применяют 3 вида сырья: свежие и сухие листья алоэ, боковые побеги.

Сбор нижних и средних хорошо развитых листьев алоэ, обладающих целебным действием и достигающих в длину 18 см, проводят в конце октября или первой половине ноября.

Сначала собирают нижние листья, часть которых имеет слегка усохшие кончики, затем средние.

С целью повышения концентрации активных веществ в соке алоэ необходимо избегать полива растения за 5–7 дней до сбора листьев.

Листья алоэ после сбора тщательно моют и сушат.

Не рекомендуется отламывать и срезать лишь части листа, так как это приводит к потере сока.

Не следует собирать молодые листья с верхушек – их оставляют по 5–7 шт.

Помимо листьев, собирают боковые побеги, которые ис-

пользуют для размножения и в качестве сырья для производства препаратов.

Следует иметь в виду, что сырье должно быть переработано не позднее чем через 3–4 ч после сбора.

Сырье тщательно упаковывают в двойные мешки (внутренний – бумажный, наружный – из ткани) и укладывают в невысокие ящики с отверстиями для вентиляции. Срок годности сырья – 2 года.

Сухие листья алоэ можно оставлять цельными или разрезанными на полоски длиной до 45 см и толщиной до 2,5 см.

После проведенной сушки листьев алоэ потеря в массе должна составлять не менее 92 %.

Сухое сырье должно содержать не более 17 % общей золы, не более 4 % золы, не растворимой в 10 %-ной соляной кислоте, и не более 0,005 % минеральных примесей (пыли, земли, песка, камешков).

В сбор не допускается включать органическую примесь (части других неядовитых растений) и листья, пораженные вредителями.

Сушка лекарственных растений

Для того чтобы лекарственное сырье сохраняло свои целебные свойства и оказывало положительный эффект на организм человека при лечении тех или иных заболеваний, необходимо тщательно соблюдать условия сушки.

Общие рекомендации

Перед сушкой растения тщательно перебирают. Сырье не должно содержать механических примесей: песка, земли.

Подземные части лекарственных растений очищают от земли, тщательно моют в холодной воде. У отдельных видов растений – таких, как алтей и солодка, – удаляют кору.

Листья и цветки очищают от посторонних примесей, удаляют те, которые побурели и испорчены насекомыми.

Семена, плоды и почки просеивают, устраняя сор и пыль. Ягоды перед сушкой подвяливают.

При одновременной сушке различных лекарственных растений в одном помещении нужно расположить сырье так, чтобы оно не смешалось.

Можно сушить сырье в специальных сушилках при температуре 40–60 °С.

В сухом, хорошо проветриваемом помещении лекарственное сырье высыхает за 4–7 дней, в сушилках – за 1–2 дня.

Перед сушкой толстые, сочные и мясистые корни режут вдоль или кружками. Подсохшие корневища разрезают поперек на части длиной до 10 см.

Если корневища крупные, для более быстрой сушки их можно разрезать не только поперек, но и вдоль. Их рекомендуется сушить в теплом месте, разложив тонким слоем на

бумаге и периодически переворачивая.

Почки сушат сразу же после сбора при умеренной температуре, выложив тонким слоем на лист бумаги и часто переворачивая. В противном случае на внутренних листочках почек образуется плесень. Такие почки теряют свои лекарственные свойства.

Кору рекомендуют сушить на открытом воздухе, так как по сравнению с другими частями лекарственных растений она содержит меньше влаги.

Сушку в закрытых помещениях рекомендуется проводить на чердаке, который должен хорошо проветриваться через слуховые окна.

На ночь лекарственное сырье необходимо заносить в закрытое помещение.

После сушки кора становится более темной.

Листья лекарственных растений при сушке рекомендуется разложить в 2–3 слоя. Если же они крупные, нужно поместить каждый из них отдельно. Если лекарственные растения сочные, то для сушки их листьев необходимо использовать сушилку с температурой 40–50 °С.

Цветки при сушке раскладывают тонким слоем таким образом, чтобы до полного высыхания сырье не нужно было перекладывать, так как в этом случае многие из цветков темнеют и нередко теряют свои лекарственные свойства.

Траву сушат вместе со стеблями. При этом сырье чаще всего связывают в пучки, которые помещают в тени или хо-

рошо проветриваемом помещении.

Несмотря на то что связанные в пучки травы удобно сушить, не следует делать пучки большими, так как при этом сырье темнеет.

Сухие плоды и семена таких растений, как анис, укроп, лен, содержат небольшое количество влаги, поэтому их нужно только досушить в хорошо проветриваемом помещении, сушилке или на воздухе. Необходимо следить, чтобы сырье при хранении не покрылось плесенью.

Растения, содержащие эфирные масла, сушат при температуре 30–35 °С.

Для того чтобы определить, хорошо ли просушены цветки и листья, нужно проверить, растираются ли они в порошок. Тщательно просушенные корни, кора и стебли при надломе издают сухой треск. Плохо просушенное лекарственное сырье при хранении приобретает неприятный затхлый запах, покрывается плесенью.

Для сушки лекарственных растений можно самостоятельно изготовить специальные стеллажи, используя вертикальные стойки с поперечными планками, на которые затем натягивают сетки.

Употреблять его при лечении тех или иных заболеваний ни в коем случае нельзя.

Если лекарственные растения пересушены, их можно оставить на 1–2 дня в помещении со средней влажностью воздуха.

Способы сушки

Существует несколько способов сушки лекарственных растений: воздушно-теновая, воздушно-солнечная, теновая с искусственным подогревом.

Воздушно-теновая сушка

Ее применяют для трав, листьев и цветков, которые после сушки приобретают блеклую или бурую окраску, теряют естественный цвет под воздействием прямых солнечных лучей.

Такую сушку производят в проветриваемом помещении или на чердаке. В хорошую погоду ее можно проводить на открытом воздухе в тени, под специальным навесом.

Воздушно-солнечная сушка

Такую сушку применяют для корневого и корневищного лекарственного сырья, содержащего дубильные вещества и алкалоиды, а также для сочных плодов.

При этом сырье раскладывают тонким слоем (1–3 см) на листе бумаги, чистых стеллажах, марле, полотне, рогоже и не менее 1 раза в сутки переворачивают.

На ночь сырье рекомендуется убирать в помещение.

Теновая сушка с искусственным подогревом

Такая сушка оптимальна для всех видов лекарственных растений.

Травы, листья, цветки, корневища, корни и луковицы су-

шат при температуре 50–60 °С.

Сушку плодов и семян рекомендуется проводить при температуре 70–90 °С. Сырье, которое содержит эфирные масла, сушат при температуре 35–40 °С.

Сушку производят незамедлительно после сбора, так как при этом качество сырья будет более высоким.

В домашних условиях лекарственные растения можно сушить на подоконнике, накрыв бумагой. Зимой траву сушат возле батареи центрального отопления, обогревателя, плиты.

Объясняется это тем, что быстрая сушка предотвращает действие ферментов, которые разрушают активные химические вещества лекарственных растений.

Чистотел сушат в хорошо проветриваемом темном помещении, оберегая от воздействия прямых солнечных лучей, росы и дождя.

В противном случае трава потеряет естественную окраску, почернеет, заплесневеет, утратит свои лекарственные свойства.

Хранение лекарственных растений

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Необходимо, чтобы места хранения были совершенно сухими, темными, не содержали пыли, сора, насекомых.

Хранят лекарственное сырье в плотных упаковках, хол-

щовых мешочках, в картонных или деревянных ящиках в сухом прохладном месте.

Определенные виды высушенного лекарственного сырья (листья, траву, кору и некоторые цветки) можно упаковывать в тюки.

Подземные части растений рекомендуется хранить в подвале, засыпав их слоем сухого песка. Корни одуванчика, корневища ревеня, богатые питательными веществами и подверженные порче насекомыми, хранят в холщовых мешках в хорошо проветриваемом помещении.

Ягоды рекомендуется хранить в двойных холщовых мешочках.

Цветки ландыша, сосновые почки следует укладывать в ящики, выстланные плотной оберточной бумагой.

Лекарственное сырье, особенно цветки, можно хранить в стеклянной посуде, для чего используют обыкновенные банки со стеклянной крышкой или с бумажной прослойкой под крышкой.

Цветки, которые не содержат эфирных масел, укладывают в деревянную тару.

Плоды боярышника, шиповника, черники нередко при хранении портятся. Хранить их следует в холщовых мешках на сквозняке, так как это препятствует появлению червей. Ни в коем случае нельзя помещать ягоды в теплое место.

Семена следует хранить в ящиках или холщовых мешочках. Перед укладкой на хранение их следует рассортировать.

Один из наиболее простых способов сортировки – замачивание семян в воде. Всплывшие семена надо выбросить, так как они пустые, а осевшие на дно – высушить.

Нужно иметь в виду, что ядовитые растения хранят отдельно от неядовитых, растения с сильным ароматом – отдельно от других.

Например, валериану, чабрец, мяту, душицу необходимо хранить отдельно от других видов лекарственных растений.

В настоящее время все большее значение приобретает введение лекарственных растений в культуру. Практически все лекарственные растения, включая чистотел, можно вырастить на своем приусадебном участке. Соблюдение правил агротехники позволит получить экологически чистое лекарственное сырье, более ценное по биологически активному составу по сравнению с дикорастущими видами.

Срок хранения корней, корневищ и коры составляет примерно 2–5 лет, листьев, травы и цветков – 1–2 года.

Для некоторых видов лекарственных растений сроки хранения изменяются. Например, листья толокнянки хранят до 5 лет, корни солодки – до 10 лет, траву хвоща – до 4 лет.

Срок хранения чистотела – 1–3 года. Повторные заготовки чистотела, собранного в том же месте, можно проводить примерно через 3–5 лет.

При любом способе хранения следует оберегать растение

от воздействия прямых солнечных лучей.

Настои, отвары, настойки, сборы, чаи

При лечении различных заболеваний в народной медицине наиболее часто применяют настои, отвары, настойки, сборы, чаи.

Настои, применяемые для лечения тех или иных заболеваний, обычно готовят из листьев, цветков и стеблей.

Отвары готовят из коры лекарственных растений, корней и корневищ.

Настойки готовят из семян и плодов лекарственных растений.

Для приготовления лекарственного средства, применяемого в народной медицине, растительное сырье измельчают в фарфоровых либо металлических ступках или кофемолках.

При этом листья и цветки измельчают до частиц размером не более 5 мм, стебли, кору и корни – до 3 мм, плоды и семена – до частиц не более 0,5 мм.

Настои и отвары

Настой представляет собой вытяжку из лекарственного растения. Отвар получают путем обработки растительного сырья водой при высокой температуре.

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.