

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# ЛЕЧЕНИЕ ПОЛЫНЬЮ

**При ожирении, бесплодии, бессоннице,  
болезнях желудка и кишечника,  
травмах, артрите...**



**Юрий Константинов**  
**Лечение полынью. При**  
**ожирении, бесплодии,**  
**бессоннице, болезнях желудка и**  
**кишечника, травмах, артрите...**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64935461](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64935461)*  
*Лечение полынью. При ожирении, бесплодии, бессоннице, болезнях*  
*желудка и кишечника, травмах, артрите... / Константинов Ю.:*  
*Центрполиграф; Москва; 2021*  
*ISBN 978-5-227-08478-1*

### **Аннотация**

Полынь издавна используется целителями для изготовления лекарств, чаще всего в качестве желудочных средств. Уникальные свойства этого растения способствуют нормализации многих нарушенных процессов в организме, избавляют от паразитов и микробов. Полынь горькая лечит бессонницу, различные нервные расстройства, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ. Горечь этого растения стимулирует работу ЖКТ, секрецию панкреатического сока и желчи.

Эфирные масла и хамазулен возбуждают аппетит, оказывают противовоспалительное действие. Травники утверждают, что полынь горькая лечит бронхиальную астму, ревматизм, экзему, эффективна для борьбы с импотенцией, помогает в лечении простатита. Лечебная полынь исцелит от золотухи и анемии. Препараты на основе растения будут полезны при гинекологических болезнях, нарушениях менструального цикла. Кроме того, полынь лечебная эффективна при костной ломоте, воспалении мочевого пузыря. Настои и отвары в виде полосканий снимают зубную боль.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	6
Немного истории	8
Виды полыни	13
Полынь горькая	15
Полынь обыкновенная (чернобыльник)	17
Полынь лечебная	18
Описание полыни горькой	19
Состав полыни	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Юрий Константинов**  
**Лечение полынью. При**  
**ожирении, бесплодии,**  
**бессоннице, болезнях**  
**желудка и кишечника,**  
**травмах, артрите...**

*Разработка серийного оформления художника И.А. Озерова*

© Константинов Ю., 2021

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2021

© «Центрполиграф», 2021

# Предисловие

Человечество знает очень много лечебных трав, растущих на нашей планете, и использует их для поддержания здоровья все время своего существования. Одни из них нам хорошо известны и встречаются даже в мегаполисах, другие распространены в лесах и лугах, а потому известны лишь опытным травникам. Есть лекарственные травы, которые знают все. К таким популярным лекарственным растениям относится полынь. Полынь, она же – былица, былина, былник, горький бурьян, степная чилига, чахница, вдовья трава, печаль-трава, чернобыль. В народе – символ горечи и скорби, разлуки и тоски. Её иной раз давали в дорогу путнику, чтоб запах полыни на чужбине уколол сердце тоской по дому. Отсюда же традиции применения полыни в приворотных обрядах и зельях – чтоб жизнь без колдующего у жертвы «горше полыни» была.

Полынь – это травянистое растение с серебристо-сероватыми листьями и мелкими, поникающими цветочными корзинками, собранными в пирамидальную метелку. Растет она вблизи жилья, по пустырям и огородам, широко распространена в степи.

Название «полынь» произошло от славянского слова «полети», что означает гореть. Причиной такого названия является специфический запах растения, едкий, горький, отдаю-

щий гарью и вызывающий чувство жара во рту. Существует также версия, что полынь получила свое название от слова «пелын», вероятно, из-за характерного для нее цвета. Народная молва именовала это удивительное растение божьим деревом, горькой травой, ведьминой травой, средством от ста болезней. Наверное, из-за его действительно магической способности излечивать многие недуги.

Деревенские знахари хорошо разбираются в травах: какую травку в пищу можно употребить, какая на лекарство сгодится, а какая от моли и других насекомых убережёт. Для того и растут травы. Много в природе всяких трав, но есть такая, которая называется божье дерево. Это вид полыни. Она растёт в диком виде, но можно её выращивать и на приусадебном участке. Ценится полынь за свои целебные свойства, горьковатый вкус и аромат.

# Немного истории

В старину говорили, что полынь, впитав в себя всю горечь людских страданий и разочарований, исцеляет больных и вселяет уверенность в путников.

В Библии полынь – символ суда Божия за отступничество и непослушание; символизирует горечь наказания за человеческие грехи и пороки.

Научное название – артемизия – дано в честь богини-девушечницы Артемиды. Предполагают, что она первая открыла лечебные свойства полыни. Существует предание, согласно которому Артемида первая применила растение в качестве родовспомогательного средства.

У восточных народов полынь – символ родины и памяти о предках.

Упоминания о полыни и об ее целебных свойствах можно увидеть в папирусах Древнего Египта. О ней знали и в Китае, Древней Греции. Жрецы Изида, богини материнства и плодородия, носили на голове венки, сплетенные из веток полыни. В Древнем Риме полынь добавляли в вино. Победителям гонок на Квадригах на Капитолийском холме давали выпить чашу с настоем полыни на вине – это была победная награда, которая дарила здоровье и силы для следующих побед.

Ассирийцы называли полынь «сердце орла» и верили, что если пить настой полыни, то человек станет сильным, без



страха, полюбит простор, небо, солнце, волю.

Очень ценил полынь Авиценна, применял ее при нарушениях пищеварения, повышенной кислотности, гастрите, заболеваниях печени и желчного пузыря, желтухе, ломоте в суставах, золотухе.

Мария Медичи полынь употребляла с вином против ядовитых укусов змей. Она была мастером не только в составлении ядов, но и прекрасно знала к ним противоядия.

Наиболее ярко удивительные свойства полыни расписаны в даосской китайской мифологии, согласно которой даосским раем является остров Пенлай. Все попадающие на этот остров, отведав чудесных растений с удивительным ароматом, становятся бессмертными. Пенлай – реальная местность, расположенная в Китае на полуострове Шаньдун, где раннее жила народность «лай». Кстати, слово «пен» в переводе означает полынь.

В китайской, монгольской медицине широко применяли полынь, рекомендовали во время путешествия надевать на пояс кушак или на запястье повязку, в которые была вшита полынь, для того чтобы не утомляться, не заболеть, не встретить неудачу, не быть раненым или убитым. Чтобы не было усталости при ходьбе, перед путешествием и после рекомендовалось вымыть ноги отваром полыни.

Йоги и буддисты применяли эфирное масло полыни при медитации, как одно из лучших средств, помогающих сосредоточиться. Еще и сегодня многие люди верят, что аромат

(запах) полыни отпугивает злых духов, бережёт от сглаза и порчи. Полынь в древности активно применялась в магии.

В российских и украинских селах и городах полынь клали на пороги, окна, под стрехи домов, жгли костры с полынью, клали ее под голову во время ночевки на свежем воздухе, носили за пазухой, вплетали в косы. Считалось, что это растение – очень эффективное средство против нечисти, а особенно против русалок. Именно поэтому полынь широко применяли на Троицкой неделе, когда наблюдалась особая активность русалок. Интересно, что не всегда для защиты от русалок нужно было носить с собой сорванное растение. Считалось, что достаточно было произнести слово «полынь», чтобы нечисть разбежалась.

Венки из полыни молодые девушки всегда плели в ночь на Ивана Купалу. По венкам гадали о судьбе, а сокровенный венок вешали на дверь дома, чтобы защитить его от ссор и несчастья.

В Древней Руси полынь – символ вдовства и печали, олицетворение несчастной любви, горечи утраты и обиды.

В Средние века полынь обыкновенная ассоциировалась с Иоанном Крестителем, потому что она начинает цвести в конце июня (рождество Иоанна Крестителя по старому стилю – 24 июня). По преданию, он носил пояс, свитый из ее стеблей, когда жил в пустыне.

Кроме того, в канун дня святого Иоанна (Ивана Купалы) надевали венки, сплетенные из полыни, как защиту от злых

сил, жгли ее в традиционных кострах, отмечающих летнее солнцестояние.

Существует легенда, по которой необходимо в ночь накануне Иванова дня раскопать землю у корня полыни, найти там уголек и носить его с собой. Этот уголек защитит вас от чумы, молнии, малярии и ожогов.

В Пруссии, Баварии и других германских землях полынь использовалась для защиты от ведьм. Прусские фермеры складывали стожки из этой травы на въездах и вокруг лугов, где паслись коровы, чтобы защитить животных и их молоко от ведьм.

Существует также довольно много суеверий, связанных с полынью, которые касаются ухода за глазами. Считалось, что если посмотреть на пламя костра, зажженного в честь летнего солнцестояния, сквозь пучок полыни, то это обеспечит хорошее зрение в течение года. В Германии и Богемии молодые люди надевали шапочки из полыни, сквозь которые глядели на пламя костров Иванова дня, чтобы сохранить свои глаза в порядке до конца года. В некоторых источниках полынь упоминается в составе зелья «противу усталости». Полынный сок, выпитый из яичной скорлупы, или мазь из полыни, приготовленная на свином салце, помогали от общей усталости. Путникам рекомендовалось положить полынь в башмаки утром, чтобы идти без усталости много миль.

В Японии жители дома, где было совершено преступление, жгли на следах преступника полынь, чтобы обездвигать

жить его ноги и не дать ему убежать.

Благодаря своим необычным свойствам полынь живет с человеком на протяжении многих веков.

# Виды полыни

Встречается полынь по всему миру, а больше всего распространена в Средней Азии, в Казахстане, на Украине, в Закавказье. Растения эти встречаются повсеместно в Евразии и Северной Америке. Обширен род полыней. Существует около четырехсот видов полыни. По одним данным их более 250, по другим – 470. Например, есть такие виды полыни, как горькая, обыкновенная, лечебная, северная, австралийская, полевая, приморская, поникшая.

В пределах нашей страны насчитывается 174 вида полыни. Из них для средней полосы России наиболее характерны обыкновенная, горькая, метельчатая, полевая и лечебная.

Обыкновенная полынь, или чернобыльник, имеет рослый, хорошо облиственный, буроватофиолетовый стебель. Листья у основания стебля черешковые, сероватые, паутинисто-войлочные, верхние – зеленые и голые. Продолговатые цветочные корзинки собраны в плотные кисти, составляющие широкую метелку. Цветет в июле – августе, плодоносит в сентябре. Пряный запах этой полыни приятен, на вкус она слегка горьковатая. Растет на залежах, около жилья, по оврагам, берегам рек, на поемных лугах, среди кустарников и в разреженном хвойно-лиственном лесу. Молодой чернобыльник поедается скотом. Особенно любят чернобыльник кролики. Не отказываются от него также бобры, сурки, сусли-

ки. Исстари вареные листья и молодые побеги этой полыни употребляли для приправы жирных блюд, особенно жареной гусятины: вызывает аппетит и усиливает пищеварение.

Драконья полынь – тархун и эстрагон – это все разновидности полыни, они являются важным элементом при производстве некоторых напитков. Входят в состав вкусного чая, возбуждающего аппетит. Настойки и экстракты некоторых полыней входят в состав некоторых вин (вермут), а также в состав определенных крепких напитков из алкоголя (абсент).

Наиболее распространены и востребованы в медицине следующие разновидности: горькая; обыкновенная; лечебная.

# Полынь горькая

Полынь горькая также известна как вдовья трава, емшан, дикий перец или глистник. Обладает терпким ароматом и горьким вкусом. Седые заросли полыни и на корню источают терпкий запах. Наломанные же ветки и подавно обдадут горчайшим духом – крепким, стойким. Горше полынной нет горечи. Недаром полынь прозвана вдовой травой: с ее горечью разве что сравнима вдовья доля. Горькая полынь воспета в песнях, о ней с уст народа слетали самые выразительные пословицы.

Горькая полынь идет на ароматизацию абсента и вермута, горчайшее из горчайших растений, рядом с которым не уживаются даже неприхотливые зеленые растения, угнетает. Эта полынь распознается легко. Она вся как бы серебрится – покрыта короткими, прилегающими волосками. Стебель травянистый, прямостоячий, кверху метельчатый; стеблевые листья беловато-зеленоватые, многократно и глубоко рассеченные, на ощупь шелковистые. При основании стебля попадаются бесплодные побеги с длинными черешковыми листьями. Корень вертикальный, толстый, многолетний. Цветочные головки, по-другому корзинки, совершенно круглые, сидят кистями. Излюбленные места обитания – межи, паровые поля, выбитые пастбища. На выгуле эту полынь скот избегает, но ранней весной, когда травостой еще не густ, коро-

вы нет-нет да и наберутся ее. От такого корма молоко приобретает горечь и полынный запах. Засоряет эта полынь и хлебные поля.

Она издавна используется российскими целителями для изготовления лекарств, чаще всего в качестве желудочных средств. Настойки полыней применялись как средство против глистов. Экстракты, настои и настойки из листьев и цветков верхних побегов горькой полыни способствуют возбуждению аппетита.

Горькая полынь лечит очень многие заболевания. В своем семействе она является признанным лидером. Это многолетнее травянистое растение, окрашенное в серебристый цвет, с сильным пряным ароматом. Ее использование эффективно для профилактики и лечения многих заболеваний. Уникальные свойства этого растения способствуют нормализации многих нарушенных процессов в организме, избавляют от паразитов и микробов.

Наверное, не всем известно, что горькая полынь лечит бессонницу, различные нервные расстройства, укрепляет иммунитет, нормализует обмен веществ. Горечь этого растения стимулирует работу ЖКТ, секрецию панкреатического сока и желчи. Эфирные масла и хамазулен возбуждают аппетит, оказывают противовоспалительное действие.

Травники утверждают, что полынь горькая лечит бронхиальную астму (в составе комплексной терапии), ревматизм, экзему.



## **Полынь обыкновенная (чернобыльник)**

Это многолетник, высота которого 1,5 м. Его стебель – мотельчато-ветвящийся, в нижней части одревесневший, окрашенный в буровато-красные тона. Листья перисто-рассеченные, имеющие ланцетные сегменты, сверху они абсолютно гладкие, темно-зеленого цвета, снизу – опушенные. Мелкие соцветия-корзинки с красноватыми или желтыми трубчатými цветками собираются в кисти или колоски. Сырье собирают во время цветения, листья и стебли связывают в небольшие пучки и сушат под навесом. В своем составе эта разновидность имеет ароматическую горечь, но при этом ее воздействие на организм при лечении значительно слабее, чем полыни горькой. Ее можно использовать для повышения аппетита, нормализации выделения желчи и желудочного сока.

Полынь обыкновенная считается противогнилостным и очищающим средством, используется чаще всего в виде чая при нарушениях пищеварения и дурном запахе изо рта. Официальная медицина больше интересуется полынью горькой, однако все рекомендации по применению горькой полыни подходят и к полыни обыкновенной.

# Полынь лечебная

Данная трава размножается вегетативно, поэтому для ее выращивания потребуются некоторые усилия и определенные условия. Эта полынь хорошо переносит низкие температуры и совершенно нетребовательна к составу почв. Данная разновидность полыни имеет необычный аромат и вкус лимона в сочетании с горечью хвои. Листья содержат алкалоид абрагин, флавоноидные соединения. Следует знать, что лечит трава полынь этого вида золотуху и анемию (отвары из листьев). Препараты на основе растения будут полезны при гинекологических болезнях, нарушениях менструального цикла. Кроме того, полынь лечебная эффективна при костной ломоте, глистной инвазии, воспалении мочевого пузыря. Настои и отвары в виде полосканий снимают зубную боль.

# Описание полыни горькой

Полынь горькая – самое горькое растение нашей российской флоры, оно имеет серебристый цвет, сильный запах и знаменитую горечь полыни. Растение это довольно высокое (50—125 см). Полынь нередко растёт как полукустарник со стержневым ветвистым корнем и прямостоячими побегами, с серебристо-войлочным опушением. Стебли прямые, слабосеребристые, в верхней части ветвистые, в основании нередко образуются укороченные бесплодные побеги. Цветки все трубчатые, жёлтые. Корзинки шаровидные 2,5–3,5 мм в диаметре, собраны на коротких веточках в однобокие кисти, которые, в свою очередь, образуют неширокое метельчатое соцветие. Цветение в европейской части России в июне – июле. Могут встречаться нецветущие облиственные побеги. Цвет стеблей зеленовато-серый, листьев – сверху серовато-зеленый, снизу – серебристо-серый, цветков – желтый. Запах ароматный, своеобразный, сильный. Вкуспряно-горький. Листья черешковые, в очертании треугольно-округлые, дважды и трижды перисторассеченные; без черешков тройчатые и перистораздельные. Сегменты листьев линейно-продолговатые, тупозаостренные, цельнокрайные. Листья опушены с обеих сторон. Длина пластинки до 10 см. Цвет листьев сверху серовато-зеленый, снизу – серебристо-серый. Запах ароматный, своеобразный, сильный. Вкуспряногорь-

кий. Плод – буроватая заострённая семянка около 1 мм длиной, продолговато-клиновидная, тонко-бороздчатая, на верхушке с округлой, слегка выпуклой площадкой. Плоды созревают в августе – сентябре. Размножается семенами. Растение устойчиво к засухам и морозам.

# Состав полыни

Трудно найти траву горше ее. Этому своеобразному вкусу полынь обязана содержащейся в ней группе растительных лекарственных веществ – гликозидов, которые вопреки своему названию («гликозид» от греческого «гликоз» – сладкий) обладают чрезвычайно горьким вкусом. Но горечь – это не единственное активное вещество, которое содержится в растении.

Полынь горькая содержит в листьях, соцветиях и семенах массу ценных веществ. Однако в лечебных целях, как правило, используют только листву, так как она содержит ценные компоненты в высокой концентрации, легко поддается сушке и заготовке.

Горькие гликозиды или горечи представлены такими веществами, как артабсин, абсинтин, анабсинтин и некоторыми другими, содержащимися в незначительной концентрации.

Растение богато фитонцидами, сапонинами и флавоноидами.

Также в полыни горькой присутствуют органические кислоты – аскорбиновая (витамин С), янтарная и яблочная.

Растение богато калийными соединениями. Содержит каротин.

Дубильные вещества и эфирные масла присутствуют в вы-

сокой концентрации.

Надземная часть полыни горькой в период цветения, листья – до цветения, содержат сесквитерпеновые лактоны, горькие гликозиды (абсинтин, анабсинтин, артабсин и другие), придающие растению своеобразный горький вкус, сапонины, флавоноиды, фитонциды, аскорбиновую кислоту, смолистые и дубильные вещества, калийные соли, артемизетин, эфирное масло (0,2–0,5 %).

Эфирное масло – густая жидкость синего или тёмно-зелёного цвета с резким горьким вкусом. В состав эфирного масла, полученного из растений перегонкой с водяным паром, входят туйиловый спирт (до 10–25 %), туйон (до 10 %), пинен, кадинен, фелландрен,  $\beta$ -кариофиллен,  $\gamma$ -селинен,  $\beta$ -бизаболен, куркумен и хамазуленоген. В надземной части полыни найдены также абсинтин, анабсинтин, ортабсин, прохамазуленоген, кетолактоны А и В, оксилактон и артемизетин.

Такой богатый состав делает полынь горькую незаменимым растительным источником важных для здоровья компонентов, поэтому трава широко применяется в лечении различных болезней и просто для укрепления организма.

# 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.