

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ I



▲ Татьяна МОИСЕЕВА,
биолог, научный сотрудник
Института леса НАН Беларуси

Чудо-зелье от 99 болезней

(недаром его перекрестили в «хворобой»), но и молодость возвращает, и жизнь продлевает. Чай из зверобоя пили, приговаривая: «Как не испечь хлеба без муки, так и не вылечить человека без зверобоя».



Среди колокольчиков, гвоздик травянок по обочинам лесных

дорог золотятся летом мелколистными стебельками зверобоя. Они столь привычны, что редко кто оглядывается на них. А зря. Невзрачная на вид травка – наиценнейшая в нашей флоре. Имея лучшую репутацию среди лекарственных растений, она обладает удивительными свойствами. Полезны не только ее цветки и листики, но и корневища, и семена. Зельем от 99 болезней исстари величали зверобой на Руси. И не без оснований...

СКРОМНОСТЬ СЛАВЕ НЕ ПОМЕХА

Как только не называли эту траву: кровавник, красная травица, зверобойник, бождеревко... Народы многих стран почитали это растение с древности. Авиценна советовал пить 40 дней отвар зверобоя, дабы избавиться от воспаления седалищного нерва. Рекомендовал повязки из листьев накладывать на раны, язвы, ожоги... Зверобой был известен римлянам, египтянам, грекам. Травой, отваренной в вине, врачи Средневековья лечили кожные болезни. Крепкий настой употребляли в виде примочек от ушибов и ссадин, удушья, кашля, ломоты, поноса... На Руси издревле считали: зверобой не только избавляет от любой хвори

ВСЕ ХВОРИ УБИВАЕТ

Настойку из «травничка» пили при простуде, болезнях сердца, почек, печени, гастрите, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, анемии, геморрое... И употребляли просто для крепости тела. Помогала трава с чудодейственным кроваво-красным соком и настойка ее на подсолнечном или хлопковом масле при ранениях, ожогах, язвах на коже, лечила ушибы, ссадины, нарывы, останавливала кровь...

В Средние века растение считалось магическим, предохраняя от порчи, сглаза, злых духов и болезней. Верили: чудо-траву рядом – нечистой силы можно не бояться. Пучки зверобоя прикрепляли к дверям, прятали на пороге, цветки прикалывали к одежде. И особой целебностью и магией, по преданию, обладала трава, сорванная накануне праздника Ивана Купалы, – свято-иванское зелье-оракул, иванко, ивано-прозорник...

Всплеск интереса к зверобою наблюдался в конце XX века. Научные разработки показали: это растение имеет сложный и богатый химический состав. Разностороннее его воздействие на организм обусловлено содержанием вещества гиперина. Во всех частях зверобоя имеются флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, витамины... Надземная часть содержит также сапонины, фитонциды, гликозиды, кумарины, смолы, красители, макро- и микроэлементы. Известно лишь 8 видов растений – концентраторов кадмия, и среди них зверобой продырявленный. Из травы получен препарат *Иманин*, который применяют при лечении ожогов, ран, язв, воспалений кожи и подкожной клетчатки, в гинекологии и отоларингологии. Позже был разработан *Новоиманин*. Подавляет рост болезнетворных микробов, в том числе

стафилококков, устойчивых к пенициллину, заживляет раны за 3–4 дня, лечит ожоги, фарингиты, ларингиты...

Целебность зверобоя сочетается с нерезким горьковато-вяжущим вкусом смолы и приятным бальзамическим запахом. Растение входит в фармакопеи многих стран. С его помощью могут быть решены проблемы нервозности, ожирения, никотиновой и алкогольной зависимости. Используются и другие (местные) представители этого семейства – большой, вытянутый, прямостоячий, пятнистый... Благодаря дубильным, вяжущим и тонизирующим свойствам зверобоя применяются при уходе за жирной кожей лица и шеи, полостью рта. Так как зверобой стимулирует выработку мужских половых гормонов, препараты их следует принимать в сочетании с корнем солодки, шалфеем, клевером, хмелем, мятой.

Свежую траву зверобоя употребляют также в пищу: ранней весной – в виде салата, летом – как пряность, особенно с рыбой. Но для людей, чувствительных к солнечным лучам, она может стать ядом. Зверобой можно использовать для получения желтой, красной и розовой красок.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Знаток трав и народных методов врачевания М.А. Носаль писал о зверобое, как о самом главном лекарственном растении из всех нам известных. По терапевтической силе сравнивал его с земляникой, с той лишь разницей, что сезон ягод длится 3–4 недели, а зверобой эффективен круглый год. Считал, что в нашей флоре нет растения более известного и полезного...

* Для лечения ран, ожогов, заболеваний полости рта поможет сок зверобоя, упаренный в 2 раза, водная вытяжка (1 ст. л. на стакан кипятка, кипятить 10 мин.) или на-

стойка сухой травы (1 ст. л. в 0,5 л водки, через 7 дней процедить, 20–40 капель на 1/2 воды). Можно растереть настойку со сливочным маслом (1:4) или свежие листья зверобоя, шалфея (1:1) и свиное сало, отжать. Хранить мази, закупорив, в холодном месте.

* Ожоги, раны, стоматиты, пролежни, язвы, в том числе желудка (по 1 ст. л. натошак или через 3–4 часа после еды в течение 1–2 месяцев) лечит зверобойное масло. 3 ст. л. кашицы листьев и цветков травы залить 1 стаканом оливкового (или другого) масла. Хорошо добавить 1/2 стакана белого сухого вина. Настоять 2–3 недели в тепле, помешивая. Вино выпарить, смесь процедить. Хранить в темной бутылке. Можно 100 г травы с цветками прокипятить 30 мин. в 600 г масла, охладить, процедить.

* Полезен, особенно зимой, чай из зверобоя: для повышения иммунитета, при простуде, после бани. Тонизирует, успокаивает, не оказывая побочных эффектов. Хорошо заваривать с мятой, душицей, шиповником, ромашкой, чабрецом, смородиной, шишками хмеля, мелиссой. 10 г сухой смеси на стакан кипятка, настоять несколько минут. Мед придаст напитку пикантность и усилит его пользу.

* Пить настой травы зверобоя (2 ст. л. на 1 ст. кипятка, настоять 15 мин.) горячим при простуде (по 1 стакану), в холодном виде – на ночь как мочегонное, при нервном утомлении – по 2 стакана в день во время еды.

* При головной боли, простуде, депрессии (по 1/4 стакана), болезнях мочеполовой системы (по 1/2), органов пищеварения (по 1/3) 3 раза в день до еды принимать отвар зверобоя (1 ст. л. на 1 стакан кипятка, на водяной бане 15 мин., остудить).

ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ

Хотя препараты на основе зверобоя гораздо реже (почти в 3 раза) вызывают побочные действия по срав-

нению с традиционными, но... Они могут вызывать повышение двигательной активности, чувствительности кожи и слизистых оболочек к солнечному излучению, сбой в работе ЖКТ, аллергию, усталость, беспокойство, спутанность сознания, головокружение...

Главное, не принимать зверобой долго – может пострадать печень (горечь во рту, запор, понижение аппетита) и уменьшить время пребывания на солнце. Не употреблять беременным и кормящим грудью, а также вместе с препаратами, понижающими иммунитет. При большой концентрации препарата у



мужчин может наступить временная импотенция). Нежелательно употреблять зверобой и гипертоникам, так как он повышает артериальное давление.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

* На пастбищах Австралии, Северной Америки, Новой Зеландии зверобой – злостный и даже опасный сорняк. Овцы и лошади, отведав его, тяжело болеют. Страдая от сильного зуда, они наносят себе труднозаживающие раны... Однако страдают животные лишь светлой масти и на солнцепеке. Виновник – красный пигмент филлоэретрин. По этой причине белых и пятнистых овец иногда даже перекрашивают в черный цвет.

* Спиртовая настойка (10%-ная) цветков зверобоя губительна для золотистого стафилококка, стрептококка, кишечной палочки, однако сок из свежей травы содержит в 1,5 раза больше полезных веществ.

ШАГИ К ИДЕАЛЬНОМУ ЦВЕТНИКУ

Многие из зверобоев используют при создании цветников: они хороши и в одиночных, и в смешанных посадках с сине-лиловоцветущими растениями – шалфеем, котовником, лавандой, вероникой... Почти все виды интенсивно растут и хорошо цветут. Благодаря неприхотливости, декоративности, яркости цветков и продолжительности цветения способны украсить любой сад. Все, что им нужно, – это свет, в меру влаги и легкая почва (супесь, суглинок). Избыток влаги не переносят, а вот кратковременную сушь выдерживают. Весной желательно обрезать отмершие побеги, так как цветки образуются на приростах текущего года. Обычно кустики не очень долговечны и через 7–10 лет нуждаются в возобновлении. Но при правильном выборе места посадки и уходе вряд ли доставят лишние хлопоты. К тому же их легко можно размножить отрезками корневищ, столонами, черенками (нарезать в мае, поместить в песок и торф – 1:1) и семенами. Сеять их, мелкие, светочувствительные, лучше под зиму или рано весной, не присыпая. Можно, смешав их с песком, выдержать на холоде 2 месяца, а перед посевом подсушить. Всходы дружные и развиваются быстро. При уходе и регулярном поливе травянистые виды, в первый год хорошо развившись, на второй уже готовы цвести. Через 40 дней после цветения при укосе могут снова зацвести.

Купон

для бесплатных объявлений
("Хозяин", № 7, 2018 г.)

ФИО _____

Адрес _____

Тел.: _____

Опубликовать в № _____

Текст объявления: _____