



НА ЗАМЕТКУ

Чтобы точно не спутать это растение с другим, посмотрите один из небольших овальных листьев на просвет: вы должны увидеть тонкие отверстия, как будто от булавки (отсюда и название «продырявленный»). Другой способ — взять ярко-желтый цветок или бутон и раздавить в пальцах — должен остаться алый след; так окрашено одно из активных веществ зверобоя, гиперицин.

ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ HYPERICUM PERFORATUM



Яркий звербой произрастает в Европе, Азии и Северной Африке, а в Северной Америке и Австралии он встречается как хорошо прижившееся растение. Растет звербой в дикой природе и предпочитает сухие луга, пастбища и обочины с крупно-песчанистой почвой. Трудно не заметить его пятилепестковые желтые цветы, которые цветут все лето.

Это лекарственное растение применяли в лечебных целях еще со времен Древней Греции. Пользовались им и коренные индейцы Северной Америки. Свое название звербой получил за токсичность его сока для животных. Звербой считался волшебным растением, способным защитить от злых сил и даровать удачу. Он применялся для лечения ран и укусов, а также нервного напряжения, депрессии, изъязвлений, для снятия разнообразных болей.

Неудивительно, что современные фитотерапевты переняли его использование у предков: он незаменим для восстановления эмоционального здоровья. Сейчас активно исследуется влияние звербой на депрессию и тревожность. Он применяется при выгорании, переутомлении и усталости. Оказывая благотворное воздействие на нервную систему, звербой снимает нервные боли и обладает заметным воздействием на вирусы герпеса, такие как оральная герпес и опоясывающий лишай.

СЫРЬЕ

Цветки, листья, стебли — надземная часть растения.

ЭНЕРГЕТИКА

Солнечная, поддерживающая, воодушевляющая, стабилизирующая, мощная.

СВОЙСТВА

Обезболивающее, антидепрессант, противовоспалительное, антисептик (наружное), противовирусное, анксиолитик, вяжущее, желчегонное, дигестивное, гепатопротекторное, успокаивающее, релаксант, трофоресторативное, ранозаживляющее.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не использовать во время беременности и грудного вскармливания. При лечении звербоем избегать избыточного солнечного света, поскольку звербой может вызывать светочувствительность. Звербой не сочетается с различными медикаментозными препаратами, в том числе с оральными контрацептивами и антидепрессантами, поэтому перед применением убедитесь, что не нанесете себе вреда!



НА ЗАМЕТКУ

Нарезанный свежий имбирь и лимон, смешанные с манукой или обычным медом и теплой водой, — не только вкусный напиток, но и мощный стимулятор иммунитета!

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

ИМБИРЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

ZINGIBER OFFICINALE

Имбирь согреет лучше любого другого лекарства. Он известен тем, что способен разжечь ваш внутренний огонь. Это полезное корневище применяется как на Западе, так и на Востоке с незапамятных времен! Древние индусы называли его «маха ушадха» — «великое лекарство»; в аюрведе имбирь очень ценится за тонизирующие качества и разнообразие применений. Когда Гиппократ произнес: «Пусть пища будет вашим лекарством, а лекарство — пищей», не исключено, что он имел в виду сладкий, острый имбирь! Эта богатая антиоксидантами пряность — не только король кухни, но и очень полезное лечебное средство.

Имбирь оказывает согревающее и стимулирующее действие на дыхательную систему. Чаще всего его применяют для лечения простуды и больного горла, астмы, инфекции и застойных явлений в бронхах. Он также обладает противорвотными свойствами и потому может снимать побочные эффекты во время и после химиотерапии, в послеоперационном периоде, при токсикозе и укачивании. Имбирь крайне благотворно влияет на кишечник, облегчая затрудненное пищеварение, снимая вздутие, газообразование, колики и несварение.

Имбирь может стать настоящим спасением для тех, кто постоянно мерзнет: он улучшает циркуляцию крови. Это действие в купе со спазмолитическим и болеутоляющим эффектом помогает при менструальных спазмах и эндометриозе. Имбирь способен облегчить артритические заболевания и симптомы, поскольку обладает мощным противовоспалительным и поддерживающим действием. Он нормализует уровень сахара в крови и понижает уровень холестерина — словом, терапевтическая польза имбиря просто неизмерима!

Это богатое антиоксидантами корневище полно тепла, которым готово поделиться с вами!

СЫРЬЕ

Корневище.

ЭНЕРГЕТИКА

Согревающая, высушивающая, стимулирующая, пробуждающая.

СВОЙСТВА

Болеутоляющее, противорвотное, противовоспалительное, антиагрегант, ароматическое, кардиозащитное, ветрогонное, успокоительное, потогонное, отхаркивающее, стимулятор метаболизма, сосудорасширяющее, гиперемическое.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Избегайте больших доз при беременности. Нельзя использовать при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при желчекаменной болезни. С осторожностью при повышенной чувствительности желудка.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

