

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

ВНЕШНИЙ ВИД

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

- Дырочки в листиках, если посмотреть на свет.
- Если размять между пальцами лепесток, появится красноватое красящее вещество.
- По краям лепестка находятся темные точки, в которых и содержится красящее вещество.

Растет на полянах, рядом с душицей, земляникой.



По материалам: «Школы Травников»
Раздел «Карточки растений»

TRAVNIKI-SIBIRI.RU
Травница: @Travnica.Olga

ШКОЛА
ТРАВНИКОВ

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

лат. *Hypericum perforatum*

Народные названия: "трава от 99 болезней", раневая трава, "джербай" (по-казахски) — целитель ран, трава святого Джона (США).

ДЕЙСТВИЕ

Успокаивающее / Противовоспалительное / Кровоостанавливающее / Регенерирующее / Ранозаживляющее / Обезболивающее / Мочегонное / Желчегонное / Ангиопротекторное / Вяжущее

ПРИМЕНЕНИЕ

- Зверобой — природный антидепрессант (при легкой и умеренной депрессии). Помогает также и при других заболеваниях нервной системы: бессоннице, панических атаках, синдроме "весенней усталости". Синтетические антидепрессанты снижают половое влечение как у мужчин, так и у женщин. Как показали специальные исследования, подобного действия зверобой не оказывает.
- Позитивно действует не только на психоэмоциональную сферу, но и на когнитивные функции: улучшает память, реакцию, работоспособность. [2]
- Зверобой относится к ангиопротекторам (уменьшает проницаемость сосудов, улучшает микроциркуляцию крови). [2]
- Прекрасное регенерирующее, ранозаживляющее, обезболивающее средство. Используется чаще всего масло зверобоя: как наружно (при ревматизме, ушибах, вывихах, пролежнях, ранах, ожогах, геморроях, эрозиях), так и внутрь (гастриты, язвы). [1]. Зверобойным маслом также смазывают герпес, угреватую воспаленную кожу, закапывают в нос при насморке. [6]
- Применяется с косметическими целями и для массажа. Масло используется для потрескавшихся губ, сухой кожи рук, трещинах на пятках. [6]
- Применяется в качестве мочегонного (настой повышает диурез на 40%) средства. [1]
- Используется при болезнях печени и желчевыводящих путей. [1]
- Часто применяется при острых и хронических колитах. [5]
- Водный настой зверобоя оказывает отрезвляющее действие, используется при похмельном синдроме. [1], [5]
- Веточки зверобоя используются для очищения помещения (для обеззараживания и с ритуальными целями). [6]

По материалам: «Школы Травников»
Раздел «Карточки растений»

TRAVNIKI-SIBIRI.RU
Травница: @Travnica.Olga

ШКОЛА
ТРАВНИКОВ

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

РЕЦЕПТЫ

УСПОКАИВАЮЩИЙ ЧАЙ

Необходимо сочетать в чае с ромашкой, мятой, душицей, мелиссоид и другими успокаивающими травами по вкусу.

- 1 чайную ложку чайного сбора залить стаканом воды 70°C.
- Обязательно заваривать в заварнике, либо в накрытом крышкой стакане.
- Настоять 15-20 мин.

НАСТОЙКА ЗВЕРОБОЯ

- Зверобой измельчить на кофемолке.
- Залить 40% спиртом или водкой. 50 г сухого зверобоя на 500 мл (1:10).
- Настоять 2 недели в темном месте. Встряхивать бутылку ежедневно. Настойка зверобоя должна быть ярко-красного цвета!
- Процедить. Травы отжать.

Принимать настойку по 20-50 капель. Необходимо предварительно разбавить в 1/4 стакана горячей (для того, чтобы спирт испарился) воды. Принимать 2-3 раза в день за 15-20 мин. до еды. Курс лечения 10-20 дней.

МАСЛО ЗВЕРОБОЯ

№ 1 в семейной аптечке!

Желательно использовать свежие цветки, но если нет такой возможности, взять сухие.

- ВАРИАНТ 1. Свежие цветки измельчить, неплотно уложить в прозрачную стеклянную банку. Залить маслом так, чтобы покрыть все цветки выше на 1 см.

ВАРИАНТ 2. Сухие цветки измельчить на кофемолке в порошок, поместить в прозрачную стеклянную банку. 3 столовых ложки заливают 200 мл масла.

- Подойдет оливковое, подсолнечное, персиковое, миндалевое, абрикосовое масло. Сыродавленные масла лучше не использовать, т.к. у них небольшой срок хранения и они быстро окисляются.
- Горлышко банки накрыть тканью.
- Банку необходимо держать на подоконнике на солнце, пока масло не станет ярко-красным (через 3-6 недель).
- Перемешивать деревянной ложкой или взбалтывать, чем чаще, тем лучше, желательно ежедневно.
- Процедить через несколько слоев марли, травы отжать.
- Оставить на сутки. Через сутки слить верхнюю часть без осадка.
- Убрать на хранение в прохладное темное место.

По материалам: «Школы Травников»

Раздел «Карточки растений»

TRAVNIKI-SIBIRI.RU

Травница: @Travnica.Olga

ШКОЛА
ТРАВНИКОВ

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

ВАЖНО!

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Строго соблюдать дозировку и срок лечения! Желательно сочетать в сборе с другими растениями! При неумеренном использовании возможны проблемы со стороны почек и печени! Не использовать при серьезных заболеваниях почек и печени в период обострения. Необходима консультация специалиста! [1]
- Аллергия, индивидуальная непереносимость.
- Беременность
- Гипертоникам с осторожностью, т.к. может повышать давление. [3]
- Иногда встречаются предупреждения о повышении светочувствительности при приеме зверобоя, поэтому загар лучше перенести. [1]
- Зверобой не относится к растениям с большим содержанием фитоэстрогенов, но все же желательно не совмещать с приемом гормональных препаратов (в т.ч. противозачаточными).

По материалам: «Школы Травников»
Раздел «Карточки растений»

TRAVNIKI-SIBIRI.RU
Травница: @Travnica.Olga

ШКОЛА
ТРАВНИКОВ

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

КАК СОБИРАТЬ?

ВРЕМЯ СБОРА В СИБИРСКОМ РЕГИОНЕ:

Начало июля, очень небольшой срок заготовки, отцветает примерно за неделю.

СБОР И ЗАГОТОВКА:

Собирают цветущие верхушки, чем короче, тем лучше, сушат в тени.

ИНТЕРЕСНОЕ

Входит в десятку наиболее употребляемых трав. Авторитетные авторы М.А. Носаль и И.М. Носаль (1960) рекомендуют включать зверобой во все поликомпонентные сборы. [2]. Другие виды зверобоя менее изучены, да и на территории Сибири встречаются реже. Зверобой хорошо размножается семенами.

СРОК ХРАНЕНИЯ

1 год.

Источники и литература

1. О.Д. Барнаулов. Детоксикационная фитотерапия, или противоядные свойства лекарственных растений. — СПб, 2007. — 409 с.
2. О.Д. Барнаулов. Фитотерапия больных рассеянным склерозом, эпилепсией, сосудистыми и другими заболеваниями мозга. — СПб, 2018. — 336 с.
3. С.Ю. Раделов. Всё о лекарственных растениях. — СПб, 2011. — 192 с.
4. Т.А. Ильина. Лечебные травы: иллюстрированный справочник-определитель. — Москва, 2018. — 352 с.
5. В.Г. Минаева. Лекарственные растения Сибири. — Новосибирск, 1991. — 431 с.
6. Н. Стогова. Зверобой против 100 болезней. — СПб, 2006. — 96 с.
7. Правдинцева, Ольга Евгеньевна. Новые подходы к созданию и стандартизации лекарственных средств на основе видов рода *Hypericum L.*: автореферат дис. ... доктора фармацевтических наук: 14.04.02. - Самара, 2011. - 48 с. Фармацевтическая химия, фармакогнозия.

По материалам: «Школы Травников»

Раздел «Карточки растений»

TRAVNIKI-SIBIRI.RU

Травница: @Travnica.Olga

ШКОЛА
ТРАВНИКОВ