

Как приготовить отвар из лечебных трав?

Наши предки не знали никаких фармацевтических препаратов и пользовались для поправки здоровья исключительно дарами местной флоры. Природные травы и сегодня считаются в ряде случаев лучшим средством, чем «химия».

Но травы помогут, только если их вовремя собрать, правильно посушить и умело использовать. Если собирать и высушивать растения горожане обычно ленятся, предпочитая покупать в аптеках, то готовить дары природы к употреблению приходится все же самим.

В народе давно замечено, что одна и та же травка эффективна по-разному, если ее использовать одну или в сборе с другими растениями. Обычно сбор эффективнее, но подобрать нужный состав самостоятельно по силам далеко не каждому, ведь надо учесть не только лечебный эффект, но и побочные действия, особенно если человек страдает целым букетом заболеваний.

Опускать руки не стоит. Рецептов и рекомендаций по их применению достаточно в литературе и в Сети. В аптеке травы продают как без добавок, так и в составе уже готовых сборов.

Лечебные препараты на основе растений используют для приема внутрь или наружно. В первом случае употребляют соки, отвары и настои, вытяжки и порошки из измельченных трав. Во втором используют ванны, клизмы, обворачивания, компрессы, примочки и т.д., основанные на препаратах, полученных так же, как и для приема внутрь.

Самые легкие для домашнего приготовления лекарства – отвары и настои. Разница между ними небольшая, но принципиальная. Дело в полезных веществах, содержащихся в растениях. Не все из них выдерживают кипячение, поэтому отвар годится не всегда, приходится применять более мягкую форму извлечения из трав полезных ингредиентов.

Как приготовить отвар из лечебных трав

Автор: admin

26.02.2013 11:22 -

Приготовление отвара начинают накануне. Сбор измельченных трав предпочтительно в эмалированной или глиняной посуде заливают сырой холодной водой, и оставляют на ночь для набухания. Желательно чтобы посуда не была алюминиевой или стальной для исключения контакта трав с металлом. Пропорции – примерно четыре столовых ложки смеси на полтора литра воды.

Утром настой ставят на огонь, доводят до кипения и кипятят минут 5-7. После снятия с огня отвар еще около получаса должен постоять накрытым крышкой, и только потом его процеживают через марлю. Оставшуюся после кипячения траву можно отжать, а затем выбросить. Повторное кипячение нецелесообразно.

Обычно отваривают смеси, содержащие кору, клубни, семена, ягоду, древесину и листья. Проследите, чтобы в сбор не попали растения, кипятить которые нельзя. Например, корни окопника или ягоды шиповника, содержащие витамин С и другие нестойкие вещества.

Напар готовится похожим образом и в тех же пропорциях. Подготовленный и залитый водой сбор ставят на ночь в еще горячую, но уже выключенную духовку. Томление до утра заменяет кипячение. Если духовки нет, можно использовать нагрев на очень медленном огне, но ни в коем случае не доводить смесь до кипения.

Употребляя для лечения лекарственные растения, учтите, что в отварах и напарах концентрация лекарственных веществ небольшая и регулировать их прием увеличением или уменьшением дозы, как в случае с обычными лекарствами не получится.

Особенность травок – в регулярности и длительности лечения. Пить отвар придется долго, только тогда можно достичь лечебного эффекта. Доброго здоровья.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)