



Виктория Мерет

ЛЕЧЕБНИ РАСТЕНИЯ

Наръчник за начинаещи

*Естествените лекарства –
билки, сутоехрани и етерични масла*



ЛЕЧЕБНИ РАСТЕНИЯ

Наръчник за начинаещи

Виктория Мерет

Консултант д-р Димитър Пашулов
Превод от английски Ирина Манушева



Ако искате да закупите книги на ИК „Кибео“, можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас интернет магазин, или на телефона (02) 988 0193, както и на електронните ни адреси bookstore@kibeo.net и office@kibeo.net

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕО“

София 1000, ул. „Д-р Вълчанов“ №2А
 Влизат до ул. „Ангел Калев“ и ул. „Солунска“
 Фирмена електроника: 988 0193

Victoria Menell
 HEALING PLANTS

Copyright © 2013
 Regency House Publishing Limited
 The Manor House
 High Street
 Buntingford
 Hertfordshire
 SG9 9AB
 United Kingdom

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any electronic or mechanical means, including information, storage and retrieval systems, without permission in writing from the copyright holder.

Images supplied by Shutterstock.com.
 Printed in China.

Всички права запазени.

© Издателско-книж. „Кибео“, 2014
 © Ирина Маркутова, превода, 2014
 © Кристина Делогова, професионалист, 2014

ISBN 978-954-674-672-8





Съдържание

Въведение / 8

Лечебни растения и техните приложения / 20

Суперхрани в кулинарията / 100

Билки, ядки, зърна, семена и подправки / 168

Етерични масла / 226

Азбучен показалец / 248

Въведение

По света има хиляди растителни видове, а всяка година се откриват нови и нови. Растенията са „белите дробове“ на нашата планета – те преработват въглеродния диоксид и ни осигуряват жизненоважния кислород. Растенията формират най-важните хранителни групи, а лечебните и оздравителните свойства на много от тях са били по един или друг начин благотворни за човечеството още от зората на времето.

Съвременната наука надгражда древното познание и много от химичните вещества, използвани в днешните медикаменти се извличат от диви растения. Важно е да опазим девствените джаровни гори, защото там все още може да има „чудодейни“ растения, които чакат да бъдат открити.

Макар много от растенията да имат терапевтични свойства, винаги трябва да подхождаме предпазливо. Само защото са „естествени“, не означава, че са безобидни и че могат да бъдат използвани без мисъл и внимание. Растенията притежават химични защитни механизми, предназначени да отблъскват животните, които биха могли да имат вреден и дори смъртоносен ефект върху хората.



Алтернативите или лечебните свойства на дивите растения могат да се използват в по-големи и различни форми като чаюве, лосиони, екстракти, мелеми и балсами



Силно токсични са бучиницът, бетадоната, самакитката и други, които са си спечелили заслужена слава с асоциациите с явнали метли, вешки, магии и чародейства. Известни са неблагоприятни реакции към някои от най-невините и широко употребявани билки като сладника [сладкия корен], свързани с предизвикване на дефицит на калий в организма, поради което той вече не се препоръчва, или шимизифутата [черния какаш], за която се предполага, че може да причини черно-

дробна недостатъчност. Примери за това са и някои аюрведични лекарства и китайски билкови смеси, жълтутата, тризъбата лорек, черният оман, билките, съдържащи определени флавоноиди, подбичето, гуната гуар и полската мента. Дългосрочни отрицателни ефекти се подозират при женщина (който по тази причина вече не е популярен сред билколюбците), застрашения вид хидрастис, магарешкия бодил, сената (която билколюбците използват много рядко и като цяло често предупрежда-

ват за опасностите от нея), сока от алое вера, кората и плодовете на зърнастеца, кората на каскара саграда, сао палмето, валериана, ковата (която е забранена в Европейския съюз), жълтия кантарион, ядките бетел, ефедрата (чиято употреба е ограничена) и гуараната.

Тревога предизвиква и взаимодействието на билките и медикаментите (включително тези без лекарско предписание), поради което е съществено да се консултирате със своя лекар, преди да започнете



Въведение в света на растенията, доказали ценните си качества в търсенето на здраве и природни лечебни методи. Тази полезен жаръчник е организиран по азбучен ред според ботаническите названия на растенията, като са описани терапевтичните им свойства, които ги правят толкова полезни за нас.

С широките си познания за света на билките Виктория Мерет предлага любозитни сведения за всеки вид с надеждата да стимулира интереса на читателя и да го накара да потърси допълнителна информация.

Включени са съвети за билколечението, рецепти, информация за суперхраните и малко известни факти за етеричните масла.

