

## Крапива: лечебные свойства и противопоказания. Лечение крапивой.



Крапива — растение, знакомое каждому с детства. Кого угораздило вскочить в заросли этого негостеприимного сорняка, а кто и на собственной шкуре испытал "воспитательные" качества крапивы. Крапива двудомная (*Urtica dioica*) считается сорным растением, но, несмотря на это, включена в реестр лекарственного сырья во многих странах.

Если отбросить все предубеждения насчет "сорности", то крапиву по праву можно назвать универсальным растением. Во-первых, листья молодой крапивы — великолепная витаминная поддержка в ранневесенний период. Во-вторых, крапива — промышленный источник получения хлорофилла. Третье — огромной пищевой ценностью обладают семена крапивы, как минимум, в качестве подкормки для птенцов сельскохозяйственных птиц. Четвертое — стебли крапивы издавна использовались для изготовления грубой пряжи, а из корней получали природный краситель.

### Заготовка лечебного сырья



Цветение крапивы растянуто во времени, поэтому заготовку ее листьев проводят в несколько этапов, начиная с июня, и вплоть по сентябрь. В местах большого скопления крапиву скашивают при помощи кос или серпов, дают немного завянуть на солнце, а затем обрывают листья и сушат под навесами в проветриваемом помещении. Сушить крапиву также можно в пучках, подвязывая их к проволоке, протянутой на чердаках.

Корневище крапивы выкапывают весной (едва начнут отрастать листья) или поздно осенью. Высушивать корневища рекомендуется в термических сушилках (при температуре не выше 40 °С), но можно и под навесами, нанизав на проволоку.

## Химический состав

Муравьиная кислота, гликозид уртицин и витамины — основные вещества, обуславливающие лечебные свойства крапивы. Крапива, особенно молодые листочки, считается одним из наиболее богатых витаминами растений (аскорбиновая и пантотеновая кислоты, каротиноиды, витамин К, витамины группы В). По содержанию витамина С (аскорбиновая кислота) крапиве уступают даже лимоны. Крапива также богата микро- и макроэлементами. Крапиву также можно рассматривать как белковое "растение", причем, аминокислотный состав белка уникален, и приближается к животному.

## Фармакологические свойства крапивы

Препараты на основе крапивы применяются, как в научной, так и в народной медицине, причем, у различных народов имеются свои мотивации, основывающиеся на богатом опыте предков. Если суммировать все, что известно о применении крапивы, то практически все органы и системы человеческого организма поддаются лечению ее препаратами.



Препараты крапивы применяются в качестве общеукрепляющего средства, что очевидно из химического состава растения (белок, витамины, минералы и микроэлементы).

Кровоостанавливающие свойства обусловлены наличием витамина К, который способствует свертыванию крови.

Имеются сведения насчет эстрогенных и лактогенных свойств, что, впрочем, оспаривают некоторые ученые, хотя и подтверждают высокую эффективность крапивы при лечении некоторых гинекологических заболеваний.

Крапива способствует регенерации поврежденных тканей — тут действие приписывается хлорофиллу.

## Лечебные препараты крапивы

- Отвары и настои листьев. Как правило, для приготовления препаратов берут 1 ст.л. сырья на 250 мл жидкости. При приготовлении настоя сырье заливают крутым кипятком и выдерживают (настаивают) по времени от 15 минут до получаса. Для приготовления отваров сырье заливают холодной водой и после закипания жидкости варят около 5-ти минут, а после остывания процеживают. Употребляют препараты, как отвары, так и настои, перед едой, как минимум, за полчаса до приема пищи. Кратность приема препаратов обычно выбирается в соответствии с режимом питания (3 - 4 раза в день). В

некоторых случаях настои рекомендуются принимать только в первой половине дня (2 раза в день) – при этом дозировку увеличивают в 2 раза.



Отвары и настои обычно применяются для лечения заболеваний печени и желчного пузыря, при отеках почечного и сердечного происхождения, болезнях ЖКТ (дизентерия, понос, привычные запоры), при внутренних кровотечениях (желудочные, кишечные, легочные, геморроидальные и пр.).

- Отвар корней крапивы. На 250 мл воды требуется 1 ч.л. сырья. Варить после закипания около 5-ти минут, затем настаивать до остывания. Принимать по четверти стакана до четырех раз в день (обычно перед приемом пищи, если нет особых оговорок в рекомендациях специалиста, то за полчаса). Препарат назначают при геморрое, отеках различного происхождения, нарушении обмена веществ и фурункулезе.

- Настойка листьев. Готовится с использованием водки (спирт 40%-ной крепости). В стеклянную тару уложить свежие листья крапивы (не утрамбовывать) и доверху залить алкоголем. Настаивать на солнце 14 дней. Процеженную жидкость сохранять в холодильнике.

- Экстракт крапивы. Готовят, как и настойку, но с использованием 96%-ного спирта. На пол-литра спирта — 600 г свежих листьев.

Настойку и экстракт крапивы дозируют в каплях (в пределах 3 - 10 кап.) трижды в день. Препараты используют для очищения крови (фурункулез, сыти и пр.), при лечении печени и желчных протоков, нарушении обменных процессов (например, подагра), нервных расстройствах и прочее.

- Сок крапивы. Отжимать сок крапивы можно в течение всего периода вегетации, начиная с апреля. Верхушки растений с листьями перемолоть в мясорубке и отжать сок. Препарат можно использовать наружно, для заживления ран, свищей, при нагноении надкостницы (остеомиелит). Внутрь лечебный сок принимают для остановки кровотечений — до 4-х раз в день по 1 ч.л.



- Масляный настой корней. Наружное средство. Используется для втираний при суставных болях. Потребуется 150 мл подсолнечного масла и 1 ст.л. сухих корней крапивы. Настаивание (экстракцию) проводят на водяной бане в продолжение 30-ти минут, после чего процеживают и отжимают остаток.

- Семена крапивы растереть с водой до получения однородной эмульсии. Употреблять 2 раза в день по 1 ст.л. Для выведения камней в почках потребуется около 1 недели.

### **Анемии**

Крапива улучшает формулу крови, а также способствует выработке эритроцитов, лейкоцитов и тромбоцитов. Примечательно, что препараты с использованием крапивы можно применять при всех видах анемий (от кровопотери, железодефицитная и пр.).

- Настой. В состав сбора для лечения анемии входит: крапива, корень одуванчика и цветочные корзинки тысячелистника. Для сбора все компоненты можно брать в равной пропорции (по весу), но иногда полезно увеличить весовое содержание корней одуванчика в 2 раза. Для приготовления препарата необходимо залить сбор кипятком (на 300 мл жидкости требуется 1 ст.л. сбора) и настаивать в термосе в продолжение 3-х часов. Употреблять за полчаса до еды. Доза рассчитана на сутки (принять за 3 - 4 раза, разделив на равные части). Курс лечения колеблется от 6-ти до 8-ми недель.



- Сбор. Состав: листья крапивы, березы и ежевика, трава тысячелистника и одуванчика (в частях по весу, соответственно 3:2:2:1:1). Иногда в состав вводят траву чистотела (1 часть по весу), но тут необходимо учесть и возможные противопоказания для такой добавки. Готовится настой из расчета 1 ст.л. травяной смеси на 250 мл кипятка. Через час процедить и отжать сырье. Принять в течение дня, разделив на 3 - 4 равные дозы. Это лечебное средство рекомендуется не только при анемии, но и в ряде других



случаев, например, для лечения печени или желчного пузыря, болезней селезенки и поджелудочной железы и т.д.

### Заболевания лимфатической системы

#### - Лимфома. Лимфогранулематоз.

1. Утром и в обед за час до приема пищи съедать по полстакана изюма и ядер грецкого ореха (можно перемолоть вместе).
2. Перед сном вскипятить молоко, засыпать 1 ст.л. семян мака и выпить через 30 минут.
3. Вместо воды употреблять настои крапивы (на 250 мл кипятка — 1 ст.л.) и березовых листьев (на 500 мл жидкости — 3 ст.л.).
4. Трижды в день выпивать по 200 мл молока с 3-мя каплями березового дегтя.

Лечение курсовое, по 15 дней. Перерыв между курсами — 1 месяц.

В самом начале лечения в течение 3-х недель дополнительно принимать по 1 таблетке Бисептола (3 раза в день).

### Лечебные свойства крапивы в гинекологии



- **Фиброма матки.** Сбор (в частях): омела и спорыш — по 1,5, листья крапивы, ежевики, мяты, трава душицы и побегов хвоща — по 1, цветки ноготков — 0,5, трава гармалы — 0,3, чистотел (трава) — 0,2. На 1 стакан кипятка — 2 ст.л. смеси. Заварить в термосе и выдержать 8 часов (рекомендуется готовить с вечера). Употреблять за час до еды по 1 ст.л. Этот же сбор используют для приготовления настоя для спринцеваний, только жидкости берут 1 литр на 2 ст.л. смеси. Спринцевание проводят при фибромиоме, кровотечениях и воспалительных заболеваниях женской половой сферы.

- **Фибромиома матки.** Состав сбора: трава тысячелистника, листья малины (и/или ежевики) — по 3 части; крапива — 2 части; корневища кровохлебки — 1 часть. На пол-литра кипятка брать 1 ст.л. травяного сбора. Продолжительность настаивания — 2 часа. Принимать трижды в день по 50 мл.

- **Миома матки.** Состав сбора: листья подорожника и крапивы — по 5 частей; цветы ноготков и ромашки — по 4 части; шиповник (плоды), листья облепихи — по 3 части; чистотел, трава водяного перца, корень цикория — по 2 части; цвет черемухи — 1 часть. Заваривать в термосе (на 250 мл кипятка — 1 ст.л. смеси). Время настаивания — 4 - 6 часов. Употреблять до еды (за 1 час). В зависимости от кратности приема пищи, суточную дозу разделить на равные части. Перед употреблением подогреть. Лечение проводится

курсами, по 30 дней приема и 14 дней перерыв. Продолжительность лечения выбирается врачом индивидуально для каждого пациента. Средство используется также при лечении фибромиомы и кистоза яичников.

- **Миома матки (с геморрагическим синдромом).** Состав: ольховые шишки — 40 г, цветки календулы — 30 г, листья зайцегуба (лагохилуса) и трава крапивы — по 20 г, трава тысячелистника — 10 г. На пол-литра кипятка — 2 ст.л. смеси. Настоять в течение получаса. Принимать трижды в день 100 мл. Лечение продолжительное и корректируется в зависимости от полученных результатов.



- **Маточные кровотечения.** Для приготовления сбора потребуется (в весовых частях): крапива, тысячелистник и водяной перец (каждого вида по 2), омела и кукурузные рыльца (по 1,5), корень брионии (переступень) — 1 часть, корица — 0,5 части. Залить кипятком (1 ст.л. на 250 мл жидкости), через час процедить. Средство необходимо употреблять по 1 ст.л. (примерно через каждые 2 - 3 часа).

### **Болезни мужской половой сферы**

- **Простатит.** В состав сбора входит по 2 части цветочных корзинок календулы и травы хвоща; крапива, мята, шалфей, корни девясила и пиона белого (каждого вида по 1 части). Заваривать в соотношении 1 ст.л. смеси на 250 мл кипятка. Рекомендуются настаивать не менее 15-ти минут (оптимально – полчаса). Принимать препарат после еды по трети стакана. Лечение курсовое, рассчитано на 21 день. Это лечебное средство особенно эффективно в начальной стадии заболевания.

- **Простатит хронический.** Состав: ноготки, тысячелистник – по 60 г; чистотел (трава) – 15 г; хвощ полевой, крапива (листья), зверобой, корень стальника, плоды фенхеля – по 30 г. Заваривать и принимать так же, как и в предыдущем рецепте.

- **Половая слабость.** Для повышения потенции народные целители рекомендуют принимать винный настой семян крапивы. Залить стаканом красного вина 1 ст.л. семян крапивы, выдержать полчаса на водяной бане, после чего процедить. Принимать до 4-х раз в день по 1 ст.л.

### **Лечение почек**



- **Почечный чай.** Сбор: 6 г травы зверобоя, 8 г спорыша, 10 г крапивы и 15 г хвоща полевого. На стакан кипятка необходимо взять щепотку сбора (сколько получится захватить тремя пальцами) и настаивать 10 - 15 минут. Затем жидкость отцедить, а сырье залить двумя стаканами кипятка, проварить 10 минут. Отвар и настой смешать. Принимать 3 раза в день по полстакана. Курс лечения обычно составляет 3 недели. Почечный чай рекомендуется при различного рода воспалительных заболеваниях.

- **Камни.** Состав годится для выведения оксалатных (соли щавелевой кислоты) и уратных (соли мочевой кислоты) конкрементов. Состав очень сильный, и вполне вероятно, что во время выхода камней потребуются колоть обезболивающее. В состав входят: корни шиповника, терна и петрушки, трава дикой моркови (с цветами), спорыш, корень одуванчика, листья крапивы, створки фасоли и ржаная солома. Взять по 1 ст.л. каждого вида сырья, залить в эмалированной посуде 10-ю стаканами холодной воды. Настаивать в течение ночи, а утром вскипятить и варить 10 минут. После остывания процедить и хранить в холодильнике. Принимать за полчаса до еды по полстакана. Перед использованием подогреть. Для обезболивания уколоть Баралгин или Максиган.

- **Нефрит и пиелонефрит.** Ингредиенты (указаны в частях): семя льна (5), листьев березы (2), крапивы, ежевики и земляники лесной (по 1 части). Залить 1 ст.л. травяной смеси стаканом крутого кипятка, процедить через час. В день выпивать по 2 порции настоя.

### **Сахарный диабет**

- **Рецепт №1.** Крапиву (отвар) часто назначают в качестве вспомогательного средства при лечении сахарного диабета, особенно на ранней стадии заболевания. При сахарном диабете применяется отвар из корней и травы. Залить кипятком (250 мл) 1 ч.л. сухого измельченного сырья (смесь корней и листьев крапивы, взятых поровну), кипятить около 15-ти минут, и далее настаивать полчаса. Отвар процедить и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать до еды по 1 ст.л.



- **Рецепт №2.** Сбор: корни одуванчика, листья крапивы и черники – все в равных частях (по весу). На пол-литра кипятка потребуется 3 ст.л. смеси трав. Время настаивания – 3 часа. Принимать до еды за полчаса, по 50 - 100 мл. Курс лечения составляет от 4-х до 6-ти недель. Повторение лечения проводят после 10-дневного перерыва. Дополнительно принимать капсулы Апилак и маточное молочко.

### **Лечебные свойства крапивы при выпадении волос**

- **Рецепт №1.** Приготовить настой из взятых в равной пропорции листьев крапивы, подорожника и шалфея, а также травы материнки (душица). На стакан кипятка требуется 1 ст.л. травяного сбора. Длительность настаивания – 1 час. После процеживания в жидкость добавить черный хлеб и тщательно растереть, чтобы получилась кашицеобразная масса, которую наносят легким втиранием в волосистую часть головы. Далее необходимо покрыть волосы полиэтиленовым пакетом и утеплить (например, махровым полотенцем). Вымыть голову теплой водой через 2 часа (без использования шампуня).

- **Рецепт №2.** Измельчить по 100 г листьев настурции и крапивы, плюс 10 г корней лапчатки гусиной. Полученную кашицу залить спиртом 96%-ной крепости (пол-литра). Настаивать в течение 14 дней, ежедневно взбалтывая содержимое, затем процедить и перелить в стеклянную тару. Жидкость втирать в волосистую часть головы после мытья.

### **Противопоказания и побочное действие**

При лечении крапивой следует учитывать имеющиеся противопоказания:

- гипертония;
- атеросклероз;
- некоторые виды маточных кровотечений (спровоцированных развитием кист, опухолей или полипов).

Крапиву не назначают в период беременности!

Соблюдать меры предосторожности необходимо людям, у которых повышен протромбиновый индекс крови, выявлена склонность к тромбозам, тромбофлебиту.

Не рекомендуется принимать препараты крапивы во второй половине дня, так как она обладает сосудосуживающими и тонизирующими свойствами.

Использование крапивы в терапевтических дозировках не вызывает никаких осложнений и побочного действия.



Источник: <http://indasad.ru/lekarstvennye-rasteniya/3582-krapiva-lechebnye-svoystva-i-protivopokazaniya-lechenie-krapivoj>