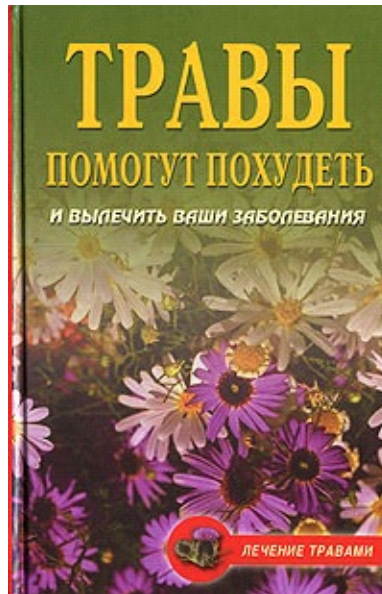


# Олеся Живайкина

Диета на травах



Публикуется с разрешения правообладателя: Литературного агентства «Научная книга» Научная книга;

## Аннотация

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых высокоэффективных синтезированных лекарственных препаратов, лекарственные растения продолжают занимать видное место в арсенале лечебных средств. Особенно часто их используют в домашних условиях.

Эта книга предназначена для широкого круга читателей, которые интересуются целебными растениями и возможностями их применения в быту.

# ДИЕТА НА ТРАВАХ

## ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на бурное развитие химии и создание новых высокоэффективных синтезированных лекарственных препаратов, лекарственные растения продолжают занимать видное место в арсенале лечебных средств. Особенно часто их используют в домашних условиях. Эта книга предназначена для широкого круга читателей, которые интересуются целебными растениями и возможностями их применения в быту.

Использование растений для лечения болезней и укрепления здоровья началось в глубокой древности. Еще первобытные люди пользовались дарами «лесной аптеки» – природы. Сведения о целебных свойствах передавались из поколения в поколение.

О том, как использовались эти растения людьми, свидетельствуют упоминания в древних легендах, мифах, сказаниях. С появлением письменности сведения о полезных растениях стали фиксироваться, что значительно расширило сферу их применения.

Особенно широко лечение травами было распространено в Греции, Риме, Египте, Палестине, Китае и Индии. Много интересных сведений по лечебному употреблению растений собрано древними мыслителями и врачами Плинием, Гале-ном, Гиппократом и др.

В Средние века значение лекарственных растений возросло еще больше. Выдающийся персидский ученый Абу али Ибн Сина (Авиценна), живший в то время, в своей знаменитой книге «Канон врачебной науки» приводит сведения почти о 900 лекарственных растениях.

Лечебные травы были популярны и у предков славян, населявших территорию европейской части нашей страны. С принятием христианства и появлением монастырей использование лекарственных растений значительно расширилось.

Монахи, пользуясь сведениями из греческих травников, употребляли

не только сушеные травы, но и местные растения. Тем не менее в течение нескольких столетий в России многие лекари пользовались главным образом сведениями, почерпнутыми из переведенных европейских средневековых травников, и лишь в XVI в. стали появляться русские рукописные травники, в которых описывались некоторые растения отечественной флоры.

Первый русский «Травник» был издан в 1588 г. Создание в середине XVIII в. Аптекарского приказа привело к значительному расширению употребления лекарственных растений.

Началось изучение не только местных, но и произрастающих во вновь осваиваемых землях Сибири растений. Стали закладывать «аптекарские огороды», в которых специально выращивали лекарственные растения. При царе Петре I такие огороды были созданы при военных госпиталях во всех крупных городах.

В Астрахани и Лубнах появились большие плантации лекарственных растений. Одновременно стали заготавливать больше дикорастущих растений, что позволило отказаться от ввоза некоторых дорогостоящих лечебных растений из других стран.

С конца XVIII в. изучением лекарственных растений отечественной флоры занялись ботаники и врачи. Собранные и проверенные врачами сведения из народной медицины позволили обогатить арсенал лечебных средств ценными растениями, многие из них не утратили своего значения до настоящего времени.

Тем не менее применение лекарственных растений в научной медицине в дореволюционной России было ограниченным.

Бурное развитие лекарственного растениеводства, широкие поиски новых растений и всестороннее их изучение началось после революции. Большое значение для развития научно-исследовательской работы в области изучения лекарственных растений и создания лечебных препаратов из них имела организация Всесоюзного научно-исследовательского института лекарственных растений (ВИЛРа). Это произошло в 1931 г.

Многочисленные экспедиции, организованные институтом в поисках

лекарственных растений и по определению их естественных запасов, изучение биологии и введение в культуру многих из этих растений, проводимое в лабораториях института и на его зональных станциях в различных районах страны, – все это позволило вооружить медицину новыми средствами борьбы с различными заболеваниями.

Ботаническое, фармакологическое, токсикологическое изучение растений и препаратов из них до сих пор проводится на кафедрах фармацевтических и медицинских университетов, в специальных лабораториях.

Во многих семьях имеются домашние аптечки, содержащие медикаменты и лекарства, необходимые для оказания первой доврачебной помощи при различных несчастных случаях и некоторых острых заболеваниях, а также препараты, которыми продолжительное время пользуются по рекомендации врача люди, страдающие хроническими заболеваниями. Среди таких препаратов нередко находят средства растительного происхождения и растения, из которых в домашних условиях готовят лекарства. Причем многие растения, будучи высушенными, сохраняют свои лекарственные свойства в течение нескольких месяцев и лет, что позволяет иметь при необходимости более или менее значительный их запас.

Растения, включенные в *Государственную фармакопею* – специальное издание, которое является обязательным руководством для всех аптек, называются *официальными*, т. е. аптечными.

Лекарственные растения, которые не вошли в фармакопею, называют неофициальными, хотя они при определенных условиях могут использоваться во врачебной практике. В связи с появлением более эффективных средств часть ранее применявшихся врачами растений аналогичного действия утрачивает свое лекарственное значение и в научной медицине применение их прекращается.

Наряду с этим идет процесс пополнения арсенала научной медицины растениями, заимствованными из народной медицины, и «новыми» растениями, о лечебном применении которых ранее не было известно.

Прежде чем ввести растение во врачебную практику, проводят ряд

специальных предварительных исследований.

Изучают их химический состав, затем фармакологические эффекты исследуют в экспериментах на животных. В случае экспериментального выявления целебных свойств полученные химиками и фармакологами препараты в соответствии с характером проявляемого ими физиологического действия испытываются на здоровых и больных людях в безопасных терапевтических дозах.

Только в случае выявления ценных целебных свойств, подтвержденных клиническими испытаниями, Фармакологический комитет Министерства здравоохранения может разрешить применение нового препарата в медицинской практике.

Таким образом, весь путь нового лекарственного растения или препаратов из него от стола экспериментатора до широкой апробации в клинических условиях позволяет всесторонне оценить их лечебные качества и ограждает научную медицину от недостаточно эффективных или обладающих вредным побочным действием лекарственных средств.

Популярность лекарственных растений очень велика, а применение их не ограничивается официальными видами. Среди неофициальных растений, потребляемых в народе, есть немало таких, целебные свойства которых научно подтверждены, использование их для лечения безопасно и возможно в домашних условиях.

Эти растения наряду с употребляемыми в научной медицине люди нередко собирают сами. Если они опознаны по ботаническим признакам, своевременно собраны те части, которые содержат достаточное количество лекарственных веществ, правильно проведена сушка, их можно использовать.

Не следует употреблять лекарственные растения, равно как и другие лечебные средства, по совету несведущих знахарей, которые не могут правильно установить причину заболевания, определить индивидуальные особенности больного и т. п. Это может не только затянуть выздоровление, но и привести к значительному ухудшению здоровья пациента.

Как правило, такие лекари не имеют специальной подготовки, мало знакомы с химическим составом растений и механизмами их действия на

организм человека, что усугубляет возможные вредные последствия рекомендуемого ими лечения.

Иногда они назначают растения, обладающие лекарственными свойствами и одновременно ядовитыми, что при незначительной передозировке приготовленных из них снадобий может привести к отравлению или вызвать обострение болезни.

Такая же опасность таится и в некоторых рекомендациях народной медицины, если пользоваться ими без врачебного контроля.

Только врач может точно диагностировать болезнь, оценить ее развитие и течение, назначить необходимое лечение. Поэтому и лекарственные растения следует принимать лишь после консультации с лечащим врачом или по его совету.



# Часть I Лекарственные Растения



## Глава 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПРАВИЛАХ ЗАГОТОВКИ И ХРАНЕНИЯ СЫРЬЯ И ЛЕЧЕБНОМ ДЕЙСТВИИ РАСТЕНИЙ

### Сбор лекарственных растений

Перед тем как приступить к сбору лекарственных растений, необходимо ознакомиться с ними и, конечно же, научиться отличать полезные целебные растения от похожих на них малоценных или даже ядовитых видов. Особенно важно правильно определить время сбора растений, поскольку оно зависит от местных метеорологических и почвенных условий и может быть неодинаковым для разных районов страны. На практике сроки сбора уточняются по внешним признакам, установленным в основном опытным путем с учетом того, что в данный момент процент содержания лекарственных веществ в растениях должен быть самым высоким. Ниже будет приведен календарь сбора лекарственных растений.

У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в

почках, листьях или стеблях, у других – в плодах или цветках, у третьих – в коре или корнях. Причем количество их в различные фазы вегетации растения не остается постоянным, а порой колеблется даже в течение дня. Поэтому обычно собирают лишь те части растений, которые содержат наибольшее количество лечебных веществ. При преждевременном или запоздалом сборе могут быть заготовлены растения с пониженным содержанием активных лечебных веществ, их ценность будет незначительной. Собранные растения или отдельные их органы, предназначенные для медицинского использования, называют лекарственным сырьем. Различают несколько основных групп лекарственного растительного сырья.

*Корневища, клубни, корни*

*Корневища* – похожие на корни части растения, представляющие собой видоизмененные подземные побеги. На них заметны узлы с недоразвитыми листьями в виде пленчатых чешуек. Корневища бывают бурого, белого или желтого цвета, имеют разнообразную длину, толщину и форму, от них отходят придаточные корни.

В отличие от корневищ *корни* не несут следов листьев. Кроме того, они отличаются по внутреннему строению. По форме корень может быть мочковатым (главный корень не выражен, а от корневой шейки отходят многочисленные придаточные корни) и стержневым (хорошо выражен главный и меньше – отходящие от него боковые корни).

*Клубни* являются расширенным и видоизмененным подземным побегом, в котором откладываются запасные питательные вещества. Собирают корни, клубни и корневища после увядания надземных частей осенью или ранней весной. Однако в это время растения трудно распознать, и поэтому практически нередко приходится собирать подземные части несколько раньше, т. е. осенью во время увядания надземных частей. Корни и корневища выкапывают лопатами на расстоянии 10-15 см от стебля растения. Затем их отряхивают от почвы, укладывают в плетеную корзину или сито и промывают под проточной

водой. Остатки почвы, букашки, мелкие камушки уносятся водой из корзины.

Промывать корни горячей водой нельзя, а корни некоторых растений нельзя мыть даже в холодной воде, так как при этом вымываются некоторые действующие вещества (например, сапонины) или разбухают содержащиеся в них слизистые вещества и сырье темнеет. Такие корни, выкопав, очищают от земли и снимают ножом верхнюю кожицу.

После промывки корни и корневища раскладывают для подсыхания тонким слоем на траве, мешковине или бумаге (только не на газетах). От подсушенных корней отрезают надземные части растения и при необходимости очищают их от тонких боковых корешков. Мелкие корни сушат целиком, а крупные корневища и корни перед сушкой разрезают вдоль и поперек на мелкие части.

#### *Почки*

В качестве лекарственного сырья используют почки нескольких видов растений (сосны, березы, черной смородины, тополя).

Собирать их следует в момент максимального накопления действующих веществ. Этот период предшествует появлению зеленых листочков и характеризуется сильным набуханием почек.

Распустившиеся почки лекарственной ценности не представляют. Собранные почки рыхло укладывают в корзину.

#### *Кора*

Снимают кору в период усиленного весеннего сокодвижения, когда, как говорят, «дерево в соку». Она в это время легко отделяется и более

богата действующими веществами. Для лечебных целей лучше собирать кору с молодых стволов и с 1-2-летних ветвей. Кора старых стволов и ветвей имеет значительный слой пробковой ткани и меньше лекарственных веществ. При заготовке ее не следует состругивать, так как при этом остаются куски древесины, снижающие ценность сырья.

**Обычно пользуются следующим способом :** острым ножом делают 2 или несколько поперечных или полукольцевых надрезов коры на расстоянии 25-30 см друг от друга и соединяют их тремя продольными надрезами. Затем полосы отслаивают руками в направлении нижнего поперечного надреза и, не доведя до него, оставляют на ветке для провяливания. Провяленная кора легко снимается, и лентообразные куски ее сворачивают в виде желобков и трубок. Не следует собирать кору с веток, пораженных лишайником или имеющих наросты.

#### *Листья*

Сбор листьев ведут в период бутонизации и цветения растений. Лишь листья отдельных растений собирают в период плодоношения. Делают это в сухую погоду, обрывая листья руками сверху вниз или надрезая ногтем черешки у основания листовой пластинки. Обычно собирают развитые прикорневые, нижние и средние стеблевые листья. У некоторых видов предварительно срезают облиственные побеги.

Собранное сырье очищают от органических примесей, черешков, частиц стеблей, цветков, пожелтевших, изъеденных насекомыми, покрытых ржавчиной и случайно попавших с других растений листьев.

#### *Цветки*

В медицине так называют не только одиночные цветки или целые

соцветия, но и отдельные части цветка (лепестки, венчики и др.). С травянистых растений их обычно срывают руками вместе с короткой цветоножкой. При сборе цветков с древесных пород пользуются палкой с крючками для нагибания ветвей, садовыми ножницами или ножами. Перед сушкой цветки освобождают от органических примесей и нежелательных частей растения – листьев, длинных цветоносов и т. д.

#### *Травы*

Лекарственными травами называют листоносные и цветоносные стебли травянистых растений.

В некоторых случаях так же называют сырье, состоящее целиком из всего растения, включая и подземные части.

При сборе травы стебли срезают ножом, ножницами или специальным секатором на некотором расстоянии от почвы.

Выдергивать растение из почвы целиком не рекомендуется, это приводит к значительному засорению сырья. Кроме того, при таком способе заготовки сокращаются естественные запасы растений.

Траву, как и отдельные надземные части, рекомендуется собирать в сухую погоду, после опадания росы, примерно с 9 до 16 ч.

#### *Плоды и семена*

Как правило, наиболее богаты лекарственными веществами созревшие плоды и семена. Поэтому их собирают выборочно, по мере полного созревания. Легко осыпающиеся плоды (например, аниса) собирают раньше, не дожидаясь полного созревания.

Для этого срезают надземные части растения с плодами и связывают в снопы, которые развешивают в сухом помещении.

Во время сушки плоды дозревают. Высушенные снопы затем обмолачивают, плоды отсеивают.

Сочные плоды или ягоды собирают рано утром или вечером, так как ягоды, собранные днем, особенно в жару, скорее портятся. При сборе нужно стараться не повреждать их пальцами. Не следует собирать ягоды, поврежденные червями и другими вредителями.

Сырье укладывают в плетеные корзинки слоями в 3-5 см, перекладывая веточками и листьями, чтобы ягоды не слеживались и не раздавливались. Загрязненные и мятые ягоды могут быстро загнить и стать не пригодными для лекарственного использования.

## Календарь сбора лекарственных растений

### ***Таблица 1***

Название растений	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь
Абрикос обыкновенный				плоды	плоды	плоды		
Адонис		трава	трава	трава				
Аир болотный								корневища
Айва продолговатая							плоды	плоды
Алтей							корни	корни
Анабазин (ежовник)					трава	трава	трава	трава
Анис обыкновенный							плоды	
Астрагал пушистоцветковый			трава	трава				
Багульник болотный					трава	трава	трава	
Барбарис обыкновенный			листья	листья				
Белена черная				листья	листья	листья		
Беладонна				листья, трава	листья, трава	листья, трава		корни
Береза бородавчатая	почки	почки					почки	почки
Большеголовник сафлоровидный		корневища, корни					корневища, корни	корневища, корни

Боярышник кроваво-красный			Цвет-ки	Цвет-ки			плоды	плоды
Боярышник сомнительный							плоды	плоды
Брусника		листья	листья					
Бузина черная			цвет-ки	цвет-ки		плоды	плоды	
Валериана							корне-вища	корне-вища
Василек синий	венчики краевых воронковидных цветков							
Вакса (трифоль)			цвет-ки	листья				
Виноград культурный						плоды	плоды	
Вишня облыновенная					плоды			
Водяной перец (горец перечный)				травы	травы	травы		
Гармала				травы	травы	травы		
Гвоздика разноцветная				травы	травы	травы		
Горец почечуйный				травы	травы			
Горец змеиный (раковые шейки)						корне-вища	корне-вища	корне-вища
Горечавка перекрестно-лиственная, желтая			корне-вища	корне-вища				



Горчица сарептская				семена				
Грецкий орех			листья		недозрелые плоды			
Грыжники			трава					
Девясил высокий		корневица					корневица	
Донник лекарственный			трава					
Дрок красильный				трава				
Дуб		кора	листья					желуди
Дурман			листья					
Душица				трава				
Дягиль		корне- вица			корневица			
Ежевика					плоды			
Желтушники			трава					
Живокость посевная			трава					
Заманиха		корне- вица						корне- вица
Зверобой			трава					
Земляника лесная			плоды					
Золото- тысячники			трава					
Ива		кора						
Календула (ноготки)				соцветия				
Калина		кора						

Каштан конский		кора	цветки				
Клевер			соцветие				
Клюква болотная						плоды	
Копытень европейский			корне- вища	листья	корне- вища		
Коровник			цветки				
Кошачья лапка				соцветие			
Крапива			листья				
Кровослебка		кора					
Крушина ломкая				трава			
Крушина слабительная (жостер)						плоды	
Кукуруза				рыльца			
Ландыш майский			цветки, листья				
Лапчатка прямостоячая (калган)		корневища					
Лимонник китайский						плоды	
Липа			цветки				
Лопух большой		корни					корни
Люка двулистная			клубни				
Магнолия			листья				
Малина				плоды			
Мальва лесная			цветки				

Мальва малая, пренебрежительная				трава			
Мать-и-мачеха	цветки		листья				
Медуница лекарственная		трава					
Мелисса лекарственная				трава			
Наперстянка крупноцветная			листья				
Облепиха			плоды				
Одуванчик	корни					корни	
Ожонник лекарственный						корни	
Ольха серая, черная (клейкая)						соплодия	
Омела белая						веточки	
Осокорь (тополь черный)	почки						
Очиток едкий				трава			
Папоротник мужской						корневища	
Пастушья сумка				трава			
Первоцвет лекарственный	цветки						
Пижма (дикая рябина)					соцветие		

Подорожник большой				листья			
Подсол- нечник				цветки			
Полынь горькая, обыкновен- ная				трава			
Полынь цитварная				трава			
Пустырник				трава			
Пырей ползучий		корне- вица				корневица	
Рододендрон золотистый			листья				
Ромашка			соцветия				
Репешок обыкновен- ный			трава				
Роснянка круглолистая			трава				
Рябина						плоды	
Свободно- ягодник		корни			листья	корни	
Секуринага			листья, веточки				
Синюха лазурная					корни		
Смородина черная				плоды			
Солодка	корни, корневица				корни, корневица		
Солянка Рихтера						плоды	
Сосна обыкновен- ная		почки				почки	

Спорынья					рожки		
Сушеница				трава			
Термопсис ланцетный				трава	семена		
Тмин					плоды		
Толокнянка					листья		
Тысячелистник				трава			
Фиалка трехцветная (Иван-да- Марья)		трава					
Хвощ				трава			
Хмель					шишки		
Цмин (бессмертник)				соцветия			
Чабрец				трава			
Черемуха Лобеля		корне- вица				корневица	
Черёда				трава			
Черемуха					плоды		
Черника					плоды		
Чернокорень				листья		корни	
Чистотел		корни		трава		корни	
Шиповник					плоды		
Щавель				листья	плоды	плоды, корни	корни
Эвкалипт	листья и молодые веточки весь год, лучше в сентябре-октябре						
Эфедра (хвойник)				трава			
Яблоня лесная					плоды		
Яртышники				клубни			

Сушка сырья

В свежесобранной траве, листьях, цветах до 75-85 % влаги, а в корнях – до 45 %. Если не удалить влагу, то сырье загниет и потеряет всякую ценность. Объясняется это тем, что физиологические функции клеток растения в течение некоторого времени после уборки протекают нормально. В них происходят обмен, синтез и накопление веществ, и эти процессы преобладают над распадом. Однако спустя некоторое время начинает сказываться прекращение притока питательных веществ из почвы и усиление другого процесса – распада.

Растение постепенно увядает. Под воздействием ферментов происходит разрушение ранее накопленных веществ, причем ферменты усиливают свою деятельность во влажной среде, особенно при повышенной температуре (около 30 °С), когда растительное сырье уложено плотно и к нему нет доступа воздуха.

Особенно не устойчивы к действию ферментов сахара, гликозиды, алкалоиды, дубильные и красящие вещества и органические кислоты.

Сами же ферменты разрушаются при нагревании растительного сырья до 40-60 °С.

Поэтому при правильной сушке довольно быстро приостанавливается нежелательное действие ферментов и прекращается разрушение ценных лекарственных веществ. Однако температура нагрева сырья, как правило, не должна превышать 50-60 °С, так как при более высоком температурном режиме может произойти разрушение некоторых лекарственных веществ.

#### *Естественная сушка*

Приготовленное к сушке сырье раскладывают на ткани, фанере, бумаге (только не на газете) ровным слоем в 1-2 см, так чтобы листья были расправлены, не перегибались и не скручивались, а ветки располагались в одном направлении.

Лекарственное растительное сырье можно сушить в естественных условиях на открытом для прямых солнечных лучей месте или в тени на

воздухе, периодически переворачивая его 3-4 раза в день. Надо следить за тем, чтобы при сушке на солнце сырье не пересыхало. В противном случае оно утрачивает зеленый цвет («выгорает») и одновременно теряет лечебные свойства.

Сушка летом в тени под навесом или на чердаке протекает медленнее, но зато сырье не теряет естественной окраски и почти полностью сохраняются все действующие вещества.

Не высохшее полностью за день сырье на ночь убирают в закрытое помещение, чтобы его не увлажняли ночные и утренние росы. Смоченные росой цветки и травы утрачивают естественную окраску и чернеют, а содержание действующих веществ в них снижается.

Если сырье собирают осенью, полностью высушить его в естественных условиях практически не удастся. Поэтому в солнечные дни производится лишь частичная подсушка – подвяливание, для чего сырье раскладывают тонким слоем на подстилках и периодически переворачивают. Таким образом удаляется более половины имеющейся в сырье влаги. Досушивают сырье на чердаках или в жилых помещениях, получая хорошие результаты в том случае, если помещение хорошо проветривается. Для ускорения сушки сырье раскладывают на натянутой на рамку марле или на сите, которые устанавливают на козлы или стойки.

#### *Искусственная сушка*

Искусственную сушку рекомендуют применять в том случае, если сырье собирают осенью и в дождливый период. Для этого очень хорошо использовать печки: в них продолжительное время удерживается тепло, и сырье сушится равномерно. Тщательно вычищают под печи и устанавливают в ней подставку, на которой размещают в 2-3 ряда рамы с разложенным на решетках сырьем. Чтобы не произошло запаривания сырья, необходимо несколько раз открывать заслонку в печи, удаляя из нее влажный воздух. Обычно сырье оставляют в печи на ночь. То же самое можно осуществить и в обычной духовке. Температура должна быть не

более 60 °С. Сушка считается законченной, если листья и цветки растираются в руках, стебли ломаются и не гнутся, ягоды рассыпаются на части, не давая влажных комков.

## Хранение

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно сухими, темными, без сора, насекомых и пыли. Ядовитые растения хранятся отдельно от неядовитых, с запахом – отдельно от непахнущих. Плоды малины, земляники, черники следует хранить на сквозняке.

Готовое сырье должно быть упаковано в тару и снабжено биркой с указанием сырья, его веса и времени заготовки. Тарой для упаковки служат ящики, мешки, бумажные пакеты, банки. В тех случаях, когда лечебное действие растения связано с эфирным маслом или другими летучими веществами, сырье следует хранить в стеклянной банке с притертой пробкой или в неметаллических банках с плотно закрываемой крышкой. Сырье также упаковывается в кипы, тюки. В тюки спрессованием упаковываются трава, кора, листья и некоторые цветки.

Ягоды, спорынья и некоторое другое сырье упаковывается в двойные мешки (вложенные один в другой).

Легкое сырье – толокнянка, ольховые шишки, корни лапчатки и другие – укладываются в большие двойные мешки. Нежные виды лекарственного сырья – цветки ландыша, ромашки, сосновые почки – укладываются в ящики, выложенные плотной оберточной бумагой.

Сроки хранения лекарственного сырья установлены Министерством здравоохранения.

### *Таблица 2*

### **Сроки хранения лекарственного сырья**



Наименование сырья	Предельный срок хранения	Наименование сырья	Предельный срок хранения
Корневища аира	1 год	Мелисса, трава	2 года
Алтей, корень	3 года	Наперстянка, листья	2 года
Анабазис, трава	4 года	Одуванчик, корень	5 лет
Арника, цветки	3 года	Окопник, корень	3 года

Белена, листья	2 года	Ольха, кора	4 года
Береза, почки	2 года	Папортник, корневища	2 года
Бессмертник, цветки	3 года	Пастушья сумка, трава	3 года
Бузина, цветки	3 года	Перец водяной, трава	2 года
Валериана, корневища с корнями	3 года	Петрушка, корень	1 год
Горечавка, корневища с корнями	5 лет	Подорожник, листья	2 года
Гречиха, трава	1 год	Подсолнечник, листья и цветки	2 года
Горицвет, трава	2 года	Полынь, трава	2 года
Девясил, корневища	3 года	Пустырник, трава	3 года
Донник, трава	2 года	Раковые шейки, трава	2 года
Дубовая кора	5 лет	Ромашка, трава	2 года
Душица, трава	3 года	Росянка, трава	2 года
Дурман, листья	2 года	Рябина, плоды	2 года
Дягиль, корень	3 года	Смородина, плоды	2 года
Жоспер, кора	4 года	Спорынья, рожки	2 года
Заманиха, корень	4 года	Жоспер, кора	4 года
Жоспер, кора	3 года	Сушеница, трава	3 года
Земляника, плоды	2 года	Термопсис, трава	2 года
Золототысячник, трава	2 года	Тмин, плоды	3 года
Ива, кора	4 года	Толокнянка, листья	5 лет
Жоспер, кора	4 года	Жоспер, кора	4 года

Калина, кора	4 года	Трифоль, листья	2 года
Коровяк, цветки	2 года	Тыква, семена	2 года
Крапива, трава и листья	2 года	Тысячелистник	2 года
Красавка, листья	2 года	Фиалка, трава	2 года
Кровохлебка, корень	5 лет	Хмель, шишки	3 года
Крушина слабительная, плоды	2 года	Хвощ, трава	4 года
Крушина мокрая, кора	5 лет	Цитварное семя	3 года
Кукуруза, рыльца	2 года	Черемица, корневища	3 года
Лакрица, корень	10 лет	Черемуха, кора	5 лет
Ландыш, трава	2 года	Черника, плоды	2 года
Лапчатка (калган), корневища	6 лет	Чеснок, луковицы	1 год
Липа, цветки	2 года	Чистотел, трава	3 года
Лопух, корень	5 лет	Шиповник, плоды	2 года
Малина, плоды	2 года	Щавель, корень	3 года
Мальва, трава	2 года	Яблоня, плоды	2 года
Мать-и-мачеха, листья	3 года	Ятрышник (салеп), клубни	6 лет

Сырье, не включенное в Государственную фармакопею, подвергается проверке в отношении внешнего вида и качества ежегодно. При отрицательных результатах проверки сырье не может быть использовано и подлежит уничтожению. Сроки хранения: для травы и цветков 1-2 года, для корневищ, клубней, корней, коры 3-5 лет. Для отдельных видов эти сроки изменяются: трава хвоща и ежевника хранится до 4 лет, листья толокнянки – до 5, корни солодки (лакричный корень) – до 10 лет, споры ликоподия хранятся без срока.

В лекарственных растениях содержатся так называемые действующие вещества, которые при поступлении в организм животных и человека оказывают физиологически активное действие и проявляют целебные свойства. Эти вещества имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений.

*Алкалоиды* – это органические основания, содержащие азот. Характерным свойством алкалоидов является то, что они дают щелочную реакцию. Именно эта особенность и определила их название, которое происходит от арабского слова «алкали», что означает «щелочь». Алкалоиды встречаются главным образом в цветковых растениях, их присутствием объясняется ядовитость некоторых растений. Многие алкалоиды являются ценными лекарственными веществами, они используются для лечения заболеваний внутренних органов, нервных и других болезней. Это стрихнин, папаверин, морфин, кодеин, эфедрин, хинин, никотин, кофеин и др.

В виде лечебных препаратов употребляются в медицине обычно соли алкалоидов. Алкалоидоносные растения применяют также в виде галеновых препаратов и порошков.

*Гликозиды* – нелетучие вещества, состоящие из глюкозы и других сахаров с различными органическими веществами. Под влиянием ферментов или кипячения с водой гликозиды распадаются на сахарную часть и несакхарную (агликозин). Этот компонент может иметь различное химическое строение, и именно он определяет физиологическую активность гликозидов. В медицине гликозиды имеют большое лекарственное значение. Особенно широко используют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний так называемые сердечные гликозиды. Растения, содержащие сердечные гликозиды, очень ядовиты, и их применение требует строгого врачебного контроля.

*Сапонины* – гликозиды сложного строения, образующие, подобно мылу, при взбалтывании с водой стойкую пену. «Сапо» в переводе с латинского означает «мыло», это и определило их название. Для сапонинов характерна способность понижать поверхностное натяжение. Они тоже распадаются на сахарную часть и агликон, который называется сапогенином. Различают 2 вида сапогенинов: стероидную и тритерпеноидную. В зависимости от химической структуры сапонины этих

групп находят различное применение в медицине. Многие из них являются очень активными в физиологическом отношении веществами и оказывают на ткани животного организма сильное воздействие. На практике довольно часто используют отхаркивающее действие сапонинов, а также выявлено антисклеротическое действие некоторых сапонинов.

*Горечи* – это безазотистые вещества, обладающие горьким вкусом. Они способствуют усилению деятельности желудочных желез, увеличению выделения желудочного сока и улучшению пищеварения. Обычно горечи представляют собой гликозиды. В качестве возбуждающих аппетит особенно ценятся те растения, в которых, кроме горечи, еще содержится эфирное масло.

*Дубильные вещества (танниды)* – аморфные безазотистые соединения, растворяющиеся в воде или спирте и обладающие способностью коагулировать клеевые растворы и давать нерастворимые осадки с алкалоидами и солями свинца. Свое общее название эти вещества получили благодаря способности превращать шкуры животных в непроницаемую для воды прочную кожу. В России для этого чаще всего пользовались корой дуба, поэтому и содержащиеся в ней вяжущие вещества стали называться дубильными. Танниды встречаются почти во всех растениях. В некоторых растениях количество их достигает 20-30 % и более, что позволяет использовать их в хозяйственных и медицинских целях. Благодаря выраженному вяжущему и противовоспалительному действию дубильные вещества часто используют при желудочно-кишечных расстройствах, ожогах и других заболеваниях.

*Флавоноиды* – гетероциклические соединения, плохо растворимые в воде и имеющие желтую окраску, за что они и получили такое название («флаум» в переводе с латинского означает «желтый»).

*Лактоны* – вещества, образующиеся из оксикислот. Они обладают фотосенсибилизирующими свойствами, проявляют противоопухолевую активность, влияют на состав крови.

*Эфирные масла* – смеси различных летучих веществ, обладающие своеобразным запахом. Они состоят главным образом из терпенов и их производных. Получают эфирные масла из растительного сырья, перегоняя его с водяным паром. Растения, содержащие эфирные масла, широко

применяются в медицине, главным образом благодаря ароматическому и противомикробному действию.

Некоторые эфирные масла проявляют также болеутоляющее, противокашлевое действие и др. Отдельные эфирные масла и выделяемые из них терпины имеют самостоятельное лечебное значение и используются в медицине в чистом виде. Кроме того, эфирные масла находят применение в ликероводочной, парфюмерной, пищевой промышленности.

*Органические кислоты* – группа связанных между собой многоосновных аминокислот, содержащихся в клеточном соке большинства растений.

К ним относятся яблочная, молочная, винная, тартро-новая кислоты, играющие большую роль в обмене веществ. Иногда органические кислоты входят в состав лекарственных препаратов, используемых для лечения различных заболеваний. Яблочная кислота, например, входит в состав некоторых слабительных средств, различные соли винной кислоты (тартраты) используют для создания эффективных алкалоидных препаратов; натриевая соль лимонной кислоты широко используется при консервировании крови.

*Минеральные соли*, содержащиеся в растениях, и входящие в них элементы играют важную роль в обмене веществ, в образовании ферментов, гормонов и в кроветворении. Они существенно влияют на деятельность сердца, возбудимость нервной системы и мышц, входят в состав костей скелета.

*Фитонциды* были открыты русским ученым, профессором Б. Р. Токиным в 1928 г. Это органические вещества различного химического состава, объединяемые в одну группу благодаря четко выраженным антимикробным свойствам. Фитонциды оказывают губительное действие на плесневых грибков и инфузорий.

Считают, что подавляющее большинство высших растений содержит в большем или меньшем количестве фитонцидные вещества. Некоторые растения, содержащие летучие фитонциды, используют в медицине в качестве антибиотиков при некоторых инфекционных и вирусных заболеваниях, болезнях уха, горла, носа и др. При наружном применении

они действуют как дезинфицирующие вещества.

Широко известны и используются в медицине фитонциды чеснока, черемухи, эвкалипта, хрена, тополя и многих других растений.

*Витамины* – вещества, очень малые количества которых необходимы для нормального развития и жизнедеятельности человека. Витамины играют первостепенную роль в обмене веществ, регуляции процессов усвоения и использования основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозам и авитаминозам. Многие витамины организм не может синтезировать из других соединений, и они поступают в него с пищей. В настоящее время известны растения, которые настолько богаты теми или иными витаминами, что могут служить средством профилактики и лечения гиповитаминозов и других заболеваний, при которых показано применение больших количеств определенных витаминов.

*Крахмал* – важнейший резервный питательный углевод растений, состоящий из полисахаридов. В холодной воде крахмал не растворяется, в горячей образуется вязкий раствор, который при охлаждении превращается в студенистую массу. Иногда употребляют крахмал в разваренном виде как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Лучшие сорта крахмала, например рисовый, употребляют в качестве присыпки.

*Пектины* – застудневающие межклеточные вещества, не имеющие лечебного значения. Пектинов много во фруктовых соках. Иногда их используют в фармацевтической практике. Так, пектин из подсолнечника применяют для приготовления некоторых препаратов, предназначенных для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

*Слизи* – безазотистые вещества различного химического состава, преимущественно полисахариды. При кипячении с водой они разбухают и образуют студнеобразную массу. Благодаря обволакивающим свойствам слизи используют в медицине (при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях и др.). Применяют их и как наружное средство для смягчения кожи.

*Камеди* – образуются в некоторых растениях как запасные

питательные вещества при их болезнях. Камедь некоторых растений проявляет активное физиологическое действие. Так, например, камедь солодки определяет ее слабительные свойства. Камедь некоторых растений, например трагаканта, используется в фармацевтическом деле.

*Смолы* – твердые или полужидкие комплексные образования с характерным запахом. Близки по химическому составу к эфирным маслам. Смола некоторых растений обладает лечебными свойствами. В медицинской практике используется, например, ранозаживляющее действие сосновой смолы.

*Жирные масла* обычно получают из семян так называемых масличных растений, но они имеются в семенах и других частях многих растений. Масла используют для приготовления растворов некоторых лекарственных веществ, мазей, растираний, пластырей, лечебного мыла и пр. Иногда их употребляют самостоятельно в качестве лекарства (например, как слабительное средство – касторовое и реже – подсолнечное масло).

## ГЛАВА 2. СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ПРЕПАРАТОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Лекарственные растения редко используются в медицине в натуральном виде.

Обычно из них готовят различные препараты, лекарственные формы.

На заводах фармацевтической промышленности из некоторых растений получают в чистом виде индивидуальные действующие вещества, которые применяют в виде растворов, порошков, таблеток, мазей и др.

Фабричным способом изготавливают и галеновые препараты. Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких химических веществ, продают в аптеках по врачебным рецептам и частично без них.

В аптеках в расфасованном виде продается значительное количество сухих растительных лекарственных растений и их смесей, называемых сборами или чаями.

Из приобретенных в аптеках, а также из заготовленных самостоятельно лекарственных растений в домашних условиях готовят и употребляют водные настои, отвары и спиртовые настойки.

Для их приготовления сырье необходимо измельчить: из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее.

Обычно размер частиц из листьев, цветков и травы не превышает 5 мм, из стеблей, коры, корней – 3 мм, семян – 0,5 мм.

## Настои

Настои готовят следующим образом.

Измельченный растительный материал помещают в эмалированную кастрюлю, фарфоровой или стеклянный сосуд и заливают водой.

В отдельных случаях настои парят в духовке или печи несколько часов. Чаще всего из 1 весовой части лекарственного сырья получают 10 объемных частей настоя (чтобы получить 1000 мл настоя, нужно взять 10 г измельченных частей растения).

Следует помнить, что при приготовлении настоя небольшая часть воды теряется, поэтому всегда можно вначале дать воды несколько больше.

Сосуд закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин.

В домашних условиях водяную баню заменяют стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой.

Нагрев сосуд, настой снимают и охлаждают при комнатной



температуре в течение 1 ч. Затем его процеживают через слой ваты, обернутой в марлю или чистую хлопчатобумажную ткань, отжимают вату и добавляют кипяченой воды до указанного в рецепте объема.

Например, если готовят настой из расчета 1: 10 из 20 г измельченных частиц, должно получиться 200 мл готового настоя. Если после фильтрации будет получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1: 10, а 1: 20, 1: 30 и т. д.

Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

При приготовлении настоев можно обойтись и без водяной бани.

В этих случаях измельченные частицы растений заливают кипятком, ставят на плиту или в горячую воду и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его снимают, охлаждают и фильтруют.

Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Некоторые настои готовят холодным способом.

Измельченные частицы растений в кастрюле или стеклянном сосуде заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 ч, после чего фильтруют через несколько слоев марли, марлю с ватной прокладкой или неплотную ткань.

## Отвары

Для приготовления отваров измельченное сырье кладут в такую же посуду, как и для приготовления настоев, и заливают кипятком.

Затем поставленный на кипящую водяную баню или легкий огонь отвар кипятят в течение 20-30 мин. Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 10-15 мин, после этого их фильтруют и добавляют кипяченой воды до

предписанного объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (листья толокнянки, кора дуба и др.), нужно фильтровать сразу же после снятия с огня.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении. Поэтому лучше всего их готовить ежедневно.

Если это не всегда возможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 3 суток.

## Настойки

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений.

Готовят их следующим образом.

Измельченные растения высыпают в сосуд (обычно стеклянную банку), заливают, как правило, 70– или 40-градусным спиртом, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 суток.

Чаще всего на 1 часть измельченного растения берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки (например, из 20 г растения должно получиться 100 мл настойки).

Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и фильтруют, для чего берут несколько слоев марли или марлю с ватной прокладкой. Профильтрованная настойка независимо от цвета должна быть

прозрачной.

Спиртовые настойки пригодны для продолжительного хранения. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями.

## Порошки

Иногда в народной медицине используют целые свежие или высушенные листья (листья подорожника, прикладываемые к ранам), кусочки коры или корней. В некоторых случаях высушенные части растений измельчают в обыкновенной ступке в порошок и в таком виде принимают внутрь или используют в качестве присыпки ран, язв и т. д.

## Мази

Мази готовят из порошков лекарственных растений для наружного применения. Для этого их смешивают со свиным жиром, вазелином, сливочным или растительным маслом. Предпочтительнее готовить такие мази на подсолнечном, льняном, хлопковом или каком-либо другом растительном масле, так как приготовленные на животном жире мази быстрее портятся.

## Чай и сборы

Чай и сборы представляют собой смеси высушенных и измельченных различных лекарственных растений, иногда с добавлением солей, эфирных масел и других веществ.

Различные части лекарственных растений, входящих в состав сборов и чаев, подвергают измельчению по отдельности.

Траву, кору, листья и некоторые корни нарезают, твердые корни и корневища дробят, кожистые листья размельчают в крупный порошок, семена и плоды измельчают в специальной мельнице.

*Степень измельчения сырья зависит от назначения сбора.*

Если сбор или чай предназначены для внутреннего употребления или полоскания, то сырье просеивают сквозь сито с отверстиями, длина сторон которых равна 4-6 мм.

Если сбор предназначен для приготовления ванн, то его просеивают сквозь сито с отверстиями, длина которых равна 2 мм.

Лекарственное сырье, из которого готовят смягчительные сборы для припарок, просеивают сквозь сито с отверстиями, длина сторон которых равна 1,4 мм.

При всех этих степенях измельчения производят отсеивание пыли сквозь сито с размером отверстий 1 мм.

Измельченное лекарственное сырье тщательно и осторожно перемешивают для получения равномерной смеси. Если к сбору или чаю нужно добавить какую-нибудь соль, то их опрыскивают насыщенным раствором соответствующей соли из пульверизатора и перемешивают с последующим высушиванием (не выше 60 °С). Опрыскивание применяется и при добавлении к сборам эфирных масел.

*Сборы могут быть дозированными и недозированными .*

Дозированными отпускают сборы, содержащие сильнодействующие или ядовитые вещества.

Сборы и чаи предназначены для приготовления на дому настоев и отваров, полосканий и припарок, лечебных ванн и так далее в соответствии с указаниями в каждом отдельном случае.

Готовые сборы и чаи хранят в сухом месте.

Сборы и чаи, содержащие душистые вещества, сохраняют в железных коробках, а остальные – в закрытых деревянных ящиках.

Для предупреждения порчи сборов (особенно содержащих ягоды) в ящики помещают банку с ватой, пропитанной хлороформом; по мере испарения хлороформ вновь добавляют.

## Соки

Нередко для лечения применяются ягодные, фруктовые, овощные соки.

Для приготовления ягодного или фруктового сока отбирают зрелые, неспорченные ягоды и плоды, моют их в воде, измельчают и через редкую ткань руками отжимают сок в чистый сосуд. Удобно пользоваться специальной соковыжималкой или механическим прессом. Из некоторых ягод (малина, смородина и т. д.) получить сок обычным способом нелегко.

После измельчения их кладут в эмалированную или стеклянную посуду и добавляют на 1 кг ягод полстакана воды, нагревают примерно до 60 °С и через плотную ткань отжимают сок. Для получения овощных соков морковь, капусту и другие овощи можно пропускать через мясорубку.



## Часть II Применение лекарственных средств при различных заболеваниях



# ГЛАВА 1. ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## Общие сведения

**Гинекологические заболевания** – это заболевания половых органов женщины.

Наиболее часто встречаются **воспалительные заболевания** половых органов. В зависимости от вида микроба-возбудителя различают неспецифические, специфические (кандидомикоз, туберкулез, хламидиоз, трихомоноз), венерические болезни.

Большую группу составляют **опухоли** половых органов и опухолевидные заболевания, наиболее часто поражающие матку, яичники, реже – наружные половые органы, влагалище, маточные трубы.

Гинекологические **эндокринные заболевания** включают расстройства менструального цикла – от аменореи до дисфункциональных маточных кровотечений, так называемые нейроэндокринные синдромы, связанные с угасанием, исключением или нарушением функции яичников.

Выделяют также **аномалии положения и развития** половых органов. Нарушения анатомического строения или задержка развития правильно сформированных половых органов в сочетании с другими заболеваниями являются причиной **бесплодия**.

Гинекологические заболевания способствуют нарушениям половой функции, снижению либидо.

В организме женщины существуют защитные механизмы, препятствующие возникновению ряда гинекологических заболеваний:

1) естественный наружный затвор влагалища, т. е. тесное соприкосновение внутренних поверхностей половых губ;

2) строение промежности, которое обеспечивает плотное смыкание половой щели, способствует защите влагалища от загрязнения извне, препятствует проникновению в него воздуха и быстрому высыханию его слизистой оболочки; соприкосновение эластичных стенок влагалища;

3) целостность девственной плевы. *Физиологические защитные механизмы* начинают

функционировать в период полового созревания, с началом выработки гормонов яичниками (слущивание клеток влагалища и шейки матки и обновление слизистого покрова, кислая среда влагалища, естественная микрофлора влагалища, не допускающая поселения других, привнесенных извне микробов).

Кроме того, существуют *иммунные механизмы защиты* влагалища, защитные механизмы шейки матки (слизистая пробка) и слизистой оболочки матки (отторжение во время менструации, богатое кровоснабжение).

Возникновению гинекологических заболеваний способствуют несоблюдение правил личной гигиены, гигиены половой жизни, алкоголизм, наркомания, активная половая жизнь с разными половыми партнерами и внебрачные половые связи, использование нерациональных противозачаточных средств, спринцевания различными химическими средствами и температурные воздействия на слизистую оболочку влагалища, половая жизнь во время менструации, частые аборты, эндокринные, врожденные, инфекционные болезни, особенно в детском возрасте, заболевания мочевой системы, кишечника, обменные нарушения, стрессы, нарушения питания. Особенно неблагоприятны последствия раннего начала половой жизни при несформировавшихся механизмах защиты.

*Профилактика* гинекологических заболеваний включает охрану здоровья девочки уже с периода внутриутробного развития, своевременное лечение инфекционных и других заболеваний, последствий родовых травм, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек, закаливание, соблюдение правил общей гигиены, включая гигиену половых органов и половой жизни.



Большой проблемой женщины и огромным разделом в гинекологии является такое заболевание, как *бесплодие* .

Причины женского бесплодия многообразны. Они связаны как с патологией репродуктивной системы женщины, так и с экстрагенитальными факторами.

К числу важнейших причин следует отнести следующие:

- 1) воспалительные заболевания половых органов;
- 2) заболевания желез внутренней секреции;
- 3) недоразвитие половых органов (инфантилизм и гипоплазия);
- 4) неправильные положения половых органов;
- 5) эндометриоз матки, труб и яичников;
- 6) опухоли половых органов;
- 7) экстрагенитальные заболевания (ревматизм, туберкулез и др.);
- 8) неполноценное в количественном и качественном отношении питание;
- 9) иммунологические факторы.

В данном разделе будет рассказано о некоторых гинекологических заболеваниях и о значении трав в их излечении.

## История фитотерапии в лечении гинекологических заболеваний

В сочинениях ученых и врачей более давнего времени можно найти описание изменений со стороны уrogenитального аппарата, приблизительно схожих по некоторым признакам с теми или иными

заболеваниями или состояниями, известными нам сейчас. В первую очередь это касается цистита, уретрита, герпеса, импотенции, опухолей и др.

Об использовании лекарственных растений с лечебной целью рассказывается в «Книге приготовления лекарств для всех частей тела», написанной более 3600 лет назад (найдена немецким ученым Георгом Эберсом). В ней содержатся сведения о мяте, подорожнике, мирте и их лечебном применении.

В медицине *Древнего Вавилона*, в частности при ассирийском царе Ашшурбанипале (примерно 660 г. до н. э.), использовались целебные свойства можжевельника, подорожника, мяты, мирта, алоэ и др. При раскопках библиотеки царя были найдены 33 таблички с описанием лекарственных растений и указанием их применения.

В V в. до н. э. в *Китае* была написана книга о древней медицине «Ней цзин» («Книга о внутреннем человеке»).

Автор ее, врач Бэнь Цао (по другим сведениям Ван Шу-хе), кратко описывает аднексит, цистит с довольно широким перечнем лечебных средств растительного происхождения.

Известен фармакологический сборник лекарственных растений «Основы фармакологии» Ли Ши Чжена (1522-1596), в котором подробно характеризуется 1892 средства из лекарственных растений, в том числе и для лечения гинекологических заболеваний.

Эта книга не утратила своего значения и в настоящее время и была переведена на многие языки мира.

*Древнеиндийские* врачи использовали в своей практике большую группу лекарств (около 760 наименований), значительная часть которых имела растительное происхождение. «Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств. Нет в мире вещества, которое не годилось бы в качестве лекарства», – гласит одна из заповедей древнебуддийской медицины.

Научная медицина начинает свое развитие со времен знаменитого врача *Древней Греции Гиппократ* (примерно 460 – около 370 гг. до н. э.),

использовавшего многочисленные растительные препараты. Некоторые из них были заимствованы из *египетской* практики. Гиппократ в трактате «Corpus Hippocraticum» описал 236 растений, часть которых использовалась в лечении герпеса, афт, кровотечений и других заболеваний.

Широко известно медицинское сочинение в виде энциклопедии или лечебника, принадлежащее *древнеримскому врачу Авлу Цельсу* (I в. до н. э.). В 8 книгах «О медицине» он обобщил медицинскую литературу того времени от «Аюрведы» Сушруты (конец II – начало I тысячелетия до н. э.) до трудов Асклепиада (128-56 гг. до н. э.). В этом трактате Цельс описал методы лечения ряда заболеваний уроге-нитальной сферы, дал рекомендации по использованию некоторых растений в фитотерапии. Автором нового учения о лекарственных растениях был знаменитый врач и фармацевт *Авл Клавдий Гален* (129-201 гг.).

Его перу принадлежат около 400 трактатов по медицине и философии. Наибольшее значение имеют 2 травника, сыгравшие особую роль в медицине. Они переводились на латинский, арабский, сирийский, персидский и древнееврейский языки. Автор был инициатором получения препаратов из растений с помощью различных растворителей. Продукты обработки растительного сырья – настойки, экстракты – и теперь называются галеновыми препаратами и широко используются в лечении гинекологических болезней (настойка мяты, календулы, ротокан, экстракт водяного перца и коры калины).

Знаменитый врач *Средневековья Абу Али ибн Сина* (примерно 980-1037 гг.) внес несомненный вклад в лечение ряда гинекологических заболеваний. Ибн Сина вопросам этиологии, патогенеза, клинического течения и лечения гинекологических заболеваний посвятил 3 и 4 части книги «Канон врачебной науки».

Причины возникновения болезней Авиценна связывал с эндогенными и экзогенными факторами. На страницах этой медицинской энциклопедии можно найти сведения о 3000 простых и сложных лекарственных средств, в том числе и растительного происхождения. По его данным, корица усиливает менструации, отвар лапчатки прямостоячей принимается при маточных кровотечениях, обильных менструациях, герпесе; примочки из льняного семени – при твердых опухолях гениталий; отвар из травы

люцерны – для спринцеваний при белях; настой травы майорана – при болезненных менструациях; отвар корней марены красильной – при задержке месячных; петрушка полезна при нарушениях менструального цикла и пр. В качестве лактогон-ных средств рекомендовалось использовать петрушку, спаржу, фенхель и др.

Сегодня, как и тысячу лет назад, ромашка, любисток, зверобой и многие другие лекарственные растения применяются в гинекологической практике в виде отваров, настоев, вагинальных орошений и для вагинальных тампонов. Скажите, какой из современных препаратов прошел клинические испытания тысячелетием? Заболевания остались теми же, что были тысячу лет назад, только при современных исследованиях диагнозы носят новые названия.

Амирдовлат Амасиаци, а до него многие *армянские врачи*, а также врачи Средней Азии изучали вопросы этиопатогенеза, клиники и лечения гинекологических заболеваний и широко использовали опыт традиционной медицины. В фитотерапии ряда женских заболеваний он использовал укроп, ажгон, сельдерей, фенхель, ферулу, миндаль, вишню, частуху, редьку, якорцы стелющиеся и другие растения, не потерявшие своей ценности и в настоящее время.

В «Салернском кодексе здоровья» (XIV в.) можно найти много сведений об использовании ряда лекарственных растений (кизил, любисток, девясил, ячмень, репа, шалфей и др.) при воспалительных заболеваниях гениталий. Приводятся сведения о растительных средствах, повышающих потенцию, нормализующих функции половых органов (рута, полынь, мята, хмель и др.), что не потеряло своей ценности и в настоящее время, например: «Корень вареный алтея, добавленный к салу свиному, тертые вместе, а также смола терпентинного дерева матки припухлости лечат и прочие матки недуги».

Большой популярностью пользовалась рукопись медико-биологического содержания «Тайная тайных». Это произведение, широко распространенное в странах Западной Европы, попало в *Литовскую Русь* и здесь, по мнению многих исследователей, в конце XV – начале XVI в. было переведено на белорусский язык. Кроме медико-биологических сведений, в рукописи имелись многочисленные указания на силу трав.

Первая половина XVI в. ознаменовалась выдающимся событием – появлением первого белорусского доктора медицины. Это был Георгий (Франциск) Скорина, уроженец древнего Полоцка, крупного центра обширной Полоцкой земли. Медицинской практикой Скорина занимался в Кенигсберге и Вильно. В старинном русском лечебнике, названном «Прохладный вертогад», переизданном в 1997 г. («вертогад» – сад, цветник, огород), собраны энциклопедические сведения об уровне здравоохранения и медицины XVI-XVII вв. Приведем названия некоторых глав: «Чем выгнати постельная нечистота после роду или на детород-нем язва», «О мертвом плоду во утробе женской», «О болезни, названной кенсарь (рак)» и др. Известна рукопись «Вертогада» – самого старого списка, который относился к 1616 г. Однако в тексте имеется указание на то, что рукопись была выполнена еще в 1534 г. В 1523 г. в Польше был издан «Прохладный вертогад» – «Ortus amoenus», который в 1672 г. был переведен на русский язык подьячим Земского приказа Андреем Микифоровым.

Перечень растений, используемых в лечении заболеваний женской половой сферы, включает березу, буквицу, горчицу, гречиху, грушу, девясил, землянику, иву, капусту, кедр, лаванду, липу, лук, майоран, малину, можжевельник, мяту, овес, ольху, полынь, копытень, пастернак и др. Растения использовали в лечении воспалительных («горячества», «запаления») и инфекционных («огнь палящий», «морное поветрие», «поветрость») заболеваний в виде настоя, отвара, пессариума (свечи), муля (лечебного состава, приготовленного из чемерицы, вареной в сыти), мазуна (мази) и клистера (клизмы).

При описании растений даны подробные «инструкции» о механизме действия и способе их применения: «корицу толченую даем пити с водою женам после роду – вычистит болеть внутреннюю, коя бывает после роду».

О настое зори (любистка) автор пишет: «тою водою заживляем детородные язвы, аще жена дважды или трижды вымывает тою водою и платки омоча прикладывает».

В качестве кровоостанавливающих широко применяли отвары и настои водяного перца, корни кровохлебки, траву и корни таволги вязолистной, настой листьев крапивы двудомной, цветки кошачьей лапки и

хвоща полевого. Нельзя, конечно, отрицать и того, что вместе с применением средств растительного происхождения в рану попадали болезнетворные микробы.

Однако ввиду того, что в составе большинства перечисленных растений имелись бактерицидные вещества, инфицирование ран было не очень частым.

Перед фитотерапией в настоящее время стоит серьезная и сложная задача – подтвердить на современном уровне знаний лечебные свойства и клиническую эффективность лекарственных растений.

А теперь о конкретных заболеваниях.

## Бесплодие

### *Основные формы заболевания*

**Бесплодие** представляет собой симптом одного или нескольких заболеваний.

Принято различать следующие основные формы бесплодия женщин:

- 1) трубное бесплодие, обусловленное патологией маточных труб;
- 2) эндокринное бесплодие, связанное с расстройствами в деятельности желез внутренней секреции;
- 3) бесплодие, обусловленное преимущественно анатомическими нарушениями в репродуктивной системе;
- 4) иммунологическое бесплодие. Остановимся теперь на каждом

подробнее.

#### *Трубное бесплодие*

Эта форма бесплодия обычно бывает вторичной и развивается в результате воспалительного процесса, который приводит к закрытию просвета труб вследствие инфильтрации стенок, облитерации полости труб, перегибов, обусловленных перитурбарными сращениями. В качестве возбудителей, вызывающих воспалительный процесс в маточных трубах, патогенные и условно-патогенные микроорганизмы, наиболее часто встречаются гонококк, патогенный стафилококк, который нередко вызывает воспаление вместе с кишечной палочкой, протеем. Реже встречается туберкулезная этиология сальпингитов (воспаление маточных труб). Большая роль в происхождении трубного бесплодия принадлежит функциональным нарушениям кинетики маточных труб, которые могут быть обусловлены эндокринными факторами, воспалительной инфильтрацией стенок труб, атрофией реснитчатого эпителия, выстилающего внутреннюю поверхность маточных труб.

#### *Эндокринное бесплодие*

Все многочисленные варианты эндокринных расстройств, ведущие к бесплодию, могут быть условно объединены в отдельные клинические группы, для которых характерен соответствующий симптомокомплекс.

I группа – *гипоталамо-гипофизарная недостаточность*. Сюда относятся патологические состояния, определяемые как половой инфантилизм и характеризующиеся аменореей, гипоменструальным и, реже, гиперменструальным синдромом. У таких больных содержание ФСГ и ЛГ (фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гонадо-тропины) в крови резко снижены, уровень пролактина не повышен, количество

эстрогенов резко уменьшено. Матка у таких больных уменьшена, трубы удлинены, тонкие, извитые; шейка матки конической формы; влагалище узкое. Такие анатомические изменения со стороны половых органов играют определенную роль в происхождении бесплодия, но основное значение принадлежит отсутствию овуляции.

II группа – *гипоталамо-гипофизарная дисфункция*. В эту группу входят больные с расстройствами менструального цикла (недостаточность лютеиновой фазы, ановуляторные циклы или аменорея), повышенной секрецией эстрогенов и невысоким уровнем пролактина и гонадотропина.

В эту же группу входят женщины со склерокистозными яичниками (в яичниках продуцируется много андрогенов, подавлена овуляция, развивается гипертрихоз, ожирение).

III группа – *яичниковая недостаточность*. Она проявляется аменореей, снижением продукции эстрогенов, повышенным количеством ФСГ и часто бывает результатом различных хромосомных аномалий (синдром Шерешевского-Тернера, диспениезия гонад, тестикулярная феминизация).

IV группа – *врожденные и приобретенные нарушения половой системы*. Для больных этой группы характерна аменорея. Она имеет стойкий характер. К этой группе относятся больные с облитерацией полости матки и образованием синехий после абортов.

V группа – *гиперпролактинемия при наличии опухоли в гипоталамо-гипофизарной области*. У больных имеется стойкая ановуляция или недостаточность функции желтого тела.

VI группа – *гиперпролактинемия без поражения в гипоталамо-гипофизарной области*. Патология развивается в связи с функциональными нарушениями в гипоталамической области. Продукция гипофизом пролактина повышена, происходит подавление овуляции. Клинически это выражается аменореей.

VII группа – *аменорея на фоне опухоли в гипоталамо-гипофизарной области*. У таких больных снижена продукция релизинг-гормонов и гонадотропинов. Количество эстрогенов снижено, овуляция снижена, развивается аменорея при нормальном уровне пролактина (подобная



картина бывает при болезни Симмондса).

*Бесплодие, связанное с анатомическими нарушениями в репродуктивной системе (травмы, опухоли, аномалии развития)*

Хирургическое удаление матки, маточных труб, яичников приводит к утрате репродуктивной функции женщины. Бесплодие часто встречается при мочеполовых свищах, при образовании в матке синехий в результате травмы при выскабливании. При миоме матки, эндометриозе, опухолях яичников беременность возможна, но возможность к зачатию обычно понижена.

*Иммунологическое бесплодие*

Характеризуется тем, что у женщины или мужчины развивается реакция клеточного и гуморального иммунитета к спермальным антигенам. Установлено, что антигенной активностью обладают не только сперматозоиды, но и семенная плазма. Женская яйцеклетка также имеет антигенные свойства. В организме женщины вырабатываются следующие антиспермальные антитела:

- 1) спермиоалгглютинирующие;
- 2) спермиоиммобилизирующие;
- 3) спермиоцитотоксические.

Механизм иммунологического бесплодия различен в зависимости от места развития иммунных реакций; возможна иммобилизация сперматозоидов при их встрече с антителами, имеющимися в слизи канала шейки матки или при контакте с яйцеклеткой, при имплантации зиготы в матку. Вредное влияние на сперматозоиды, зиготу и плод могут оказать соответствующие иммунные антитела, возникающие в крови женщины. В

настоящее время известно, что определенное значение имеет иммобилизация сперматозоидов в шейчной слизи вследствие связи с антителами, что и приводит к бесплодию.

*Народные средства, применяемые при лечении бесплодия*

В народной медицине большую роль играет лечение лекарственными растениями. Создано множество сборников, посвященных подробному описанию лекарственных свойств трав, методов их сбора и приготовления настоев и отваров. Один из наиболее известных специалистов в области траволечения С. И. Ильина для лечения бесплодия рекомендует такие растения, как айва, багульник, гвоздика, зверобой, ива, календула, лаванда, мать-и-мачеха, подорожник, роза, ромашка, шалфей и щавель.

*Айва.* У древних греков плоды айвы были символом красоты, любви и плодородия. Древние знахари лечили бесплодие свежим соком айвы. Сок пьют от молодого месяца до двух третей его по 1 ст. л. вечером.

*Гвоздика.* Листья и цветы применяются в виде отвара. Для этого 1 ст. л. сырья заливают стаканом кипятка.

Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день. Отвар можно сгустить в духовке до половины и тогда пить по 1 ч. л. 3 раза в день через 20-30 мин после еды.

*Зверобой* . Отвар готовят из 1 ст. л. травы с цветками на 1 стакан кипятка. Пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день через 30 мин после еды.

*Ива* . При всех гинекологических заболеваниях помогает отвар коры ивы. 1 ст. л. истолченной коры заливают в термосе 1 стаканом кипятка на 5-6 ч, пьют по 1 ст. л. 3 раза в день через 30 мин после еды.

*Календула* . Отвар готовят из 1 ст. л. цветков и листьев, залитых стаканом кипятка, настаивают до охлаждения. Пьют по 1/2 стакана 4-6 раз в день перед едой.

*Подорожник* . Подорожник применяется для лечения как женского,

так и мужского бесплодия. Для этого 1 ст. л. семян заливают 1 стаканом кипятка и на водяной бане выдерживают не более 5 мин. Пьют по 2 ст. л. 4 раза в день.

*Роза* . Белая и розовая розы содержат большое количество витамина Е. При женском бесплодии применяют сироп из белой и розовой розы. При мужском бесплодии используют темно-красную или темно-розовую розы.

*Ромашка* . Используют настой. Для приготовления разового настоя берут 1/2 ч. л. сухих цветков ромашки и заливают 1/2 стакана кипятка. Пьют 3 раза в день в горячем виде.

*Шалфей* . Применяют как при женском, так и при мужском бесплодии. Настой готовят так: 1 ч. л. семян на 1 стакан кипятка. Пьют по 1 дес. л. 2 раза в день – утром натощак и перед сном в течение 11 дней сразу после прекращения менструации. Курс лечения – 3 месяца.

Если не наступит беременность, то через 2 месяца повторяют лечение.

*Щавель* . При лечении женского бесплодия применяют настой щавеля, который готовят следующим образом: 1 ст. л. щавеля заливают стаканом кипятка, варят на малом огне 1 мин.

Настаивают до охлаждения. Пьют 3 раза в день за 30 мин до еды по 1/3 стакана.

Если к настою щавеля добавить спорыш и мумие, то эффект лечения наступит быстрее.

Еще предлагаются *следующие народные средства от бесплодия* .

Настой семян подорожника большого: 1 ст. л. семян заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день 1-2 месяца.

Настой травы спорыша (горца птичьего): заливают 1 стакан травы 1 л кипятка, настаивают и пьют как чай.

Свежий сок зерен пшеницы молочно-восковой спелости. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 мин до еды.

Настой травы горичвета кукушника: 2 ст. л. травы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Отвар корня девясила: 1 ч. л. корня заливают стаканом кипятка, кипятят 15 мин. Настаивают 4 ч, пьют по 1 ст. л. 3 раза в день.

Больше едят лука-порея.

Пьют свежий сок из ягод облепихи, содержащий много витамина Е, а также облепиховое масло.

Настой плодов лимонника китайского: 1 ст. л. сухих плодов заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, пьют по 1 ст. л. 2 раза в день.

Употребляют в пищу поджаренные семена конопли с солью.

*Народные средства, применяемые при нарушениях менструального цикла*

**Аменорея** – это отсутствие менструации в течение 6 месяцев. Аменорея может быть физиологической и патологической. Физиологическая наблюдается в детском возрасте, во время беременности, во время менопаузы. Это абсолютно нормальное состояние, не требующее лечения, поэтому рассматривать его мы не будем и обратимся к патологическим аменореям.

Среди патологических аменорей различают первичную (полное отсутствие менструаций у женщин, находящихся в периоде половой зрелости) и вторичную (аменорея, возникшая у женщин, у которых ранее были менструации). Причины возникновения аменореи: генетическая патология в результате нарушения функции желез, поражения эндометрия матки и др. Отсутствие менструаций вызывает у женщин беспокойство, снижение либидо, бесплодие, вегетативные и сосудистые расстройства (внезапные приливы жара, стеснение в груди, похолодание конечностей, сердцебиение, потливость, диспепсические явления).

**Олигоменорея** – урежение менструаций. Возникает практически по

тем же причинам, что и аменорея.

Т. Н. Гончарова в энциклопедии лекарственных растений рекомендует для лечения нарушений менструального цикла сборы.

При аменорее и олигименорее для стимуляции менструаций рекомендуются *следующие сборы*.

Тысячелистник (трава) – 10 г, солодка голая (корень) – 10 г, можжевельник (плоды) – 10 г, зверобой (трава) – 10 г, рута душистая (трава) – 10 г.

Отвар готовят из расчета 10 г смеси на 200 мл воды, принимают по 2 стакана на ночь.

Крушина ломкая (кора) – 20 г, рута (трава) – 20 г, розмарин (листья) – 70 г. Настой готовят из расчета 10 г смеси на 200 мл воды, принимают по 1 стакану 2 раза в день (пить небольшими глотками) в течение 7-8 дней до появления менструации.

**Дисменорея** – это болезненные менструации. Наблюдаются чаще у молодых девушек, при бесплодии.

Боли появляются за 2 дня до менструации и продолжаются 1-2 дня, реже до конца месячных. Дисменорея может возникать при воспалительных заболеваниях репродуктивных органов, при повышенной возбудимости нервной системы. Женщина испытывает боль внизу живота, головную боль, головокружение, тошноту, рвоту.

При дисменорее *рекомендуется сбор*.

Крушина (кора) – 20 г, ежевика (листья) – 20 г, береза (листья) – 20 г, мята перечная (трава) – 20 г, тысячелистник (трава) – 20 г, валериана (корень) – 20 г. Принимают по 1 стакану настоя (пьют небольшими глотками) в течение дня.

Среди «Знахарских рецептов», собранных доктором П. М. Куренковым, также встречаются *средства, применяемые при дисменореях и олигоменореях*.

Наливают в кастрюлю 1,5 стакана воды, доводят до кипения. Убавляют огонь так, чтобы кипение прекратилось, и продолжают лишь нагревание.

Кладут в горячую воду 4 г сушеной руты и варят ее в течение 15 мин, не допуская кипения.

Процеживают и выпивают всю отваренную порцию сразу, лучше утром натощак, и после приема лекарства не едят 6 ч.

При лечении бесплодия к этой проблеме необходимо подходить комплексно и сочетать достижения современной медицины с народными средствами лечения.

В последние годы заметно вырос интерес к народной медицине и народным средствам, которыми в России пользовались издавна.

Это лечение и лекарственными растениями, и энергоинформационными методами (камни, металлы, цветотерапия, мануальная терапия и т. д.).

## Воспалительные заболевания женской половой сферы

К народным методам лечения **воспалительных заболеваний** женской половой сферы – **матки** , **придатков** , **влагалища** – относится также и траволечение.

*Народные средства, применяемые при воспалении матки*

Отвар коры березы и ольхи: смешивают в равных частях мартовскую березовую и ольховую кору. 2 ст. л. заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 мин. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Отвар цветов калины: 1 ст. л. цветков залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Отвар из зверобоя продырявленного: 1 ст. л. травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 15 мин.

Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

Отвар корня барбариса: 2 ст. л. барбариса заливают 0,5 л воды (суточная норма), кипятят 15 мин, процеживают.

Апельсин и лимон натирают с кожурой и смешивают с сахаром. Принимают по 1 ч. л. 3 раза в день.

*Народные средства, применяемые при воспалении придатков*

**Аднексит** – воспаление придатков, которое вызывается возбудителями, проникшими в них из влагалища и матки. В период обострения женщина испытывает боль внизу живота, рвоту, повышение температуры. Вне обострения боли могут стихать. Нужно есть как можно больше тыквы во всех видах, пить тыквенный сок.

Отвар кукурузных столбиков с рыльцами: 1 ст. л. сырья заливают стаканом кипятка, кипятят 15 мин. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сок свежих листьев алоэ принимают по 1 дес. л. 2-3 раза в день.

Равное количество ягод шиповника и черной смородины: 4 ст. л. смеси заливают 2 стаканами воды, настаивают 20 мин. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Настой листьев ореха грецкого: 1 ст. л. листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 ч. Пьют за сутки.

Настой для микроклизм. Настой ромашки аптечной: заливают 2 ст. л. сухих цветков стаканом кипятка, настаивают 20 мин.

Особенно большую роль применение лекарственных трав находит в местном лечении воспалительных процессов.

При лечении **вульвитов** и **кольпитов** применяют отвары и настои для орошения влагалища.

Лист эвкалипта – 6 г на 1 л воды; настой шалфея – 14 г на 1 л воды.

Для сидячих теплых ванночек используют отвары ромашки, ноготков, крапивы, чистотела – по 10 г на 1 л воды, продолжительность процедуры – 15 мин.

Е. Шмерко и И. Мазан предлагают следующие сборы лекарственных растений, настоек которых применяется для спринцеваний и фитотампонов.

Листья, цветки арники горной – 2 части; листья подорожника большого – 1,5 части; трава сушеницы топяной – 2 части; цветки ромашки аптечной – 2 части; цветки календулы лекарственной – 2 части; трава мяты перечной – 1,5 части. Измельченное сырье перемешивают, 5-6 ст. л. смеси заливают 500 мл крутого кипятка и настаивают в течение 2 ч. Спринцуют влагалище теплым настоем перед сном. На ночь закладывают марлевый тампон, смоченный в настое. В качестве фитотампонов можно использовать само сырье, при этом распаривать его необходимо в течение 30 мин. Распаренную смесь сырья, завернутую в марлю, заложить во влагалище на ночь.

Цветки календулы лекарственной – 1 часть; цветки пижмы обыкновенной – 1 часть; цветки ромашки аптечной – 1 часть; трава чистотела большого – 1,5 части; листья подорожника большого – 1 часть; трава лапчатки прямостоячей – 1 часть; трава сушеницы топяной – 1,5 части. Приготовление и применение идентично сбору, указанному выше.

Листья смородины черной – 1 часть; трава череды трехраздельной – 1,5 части; трава сушеницы топяной – 1 часть; цветки черемухи



обыкновенной – 1 часть; цветки календулы лекарственной – 1,5 части; цветки ромашки аптечной – 1,5 части; листья ольхи клейкой – 1 часть; листья, цветки арники горной – 1 часть. Приготовление и применение идентично сбору, указанному выше.

Отвары этих же сборов можно рекомендовать для сидячих лечебных ванночек, температура воды – 32-33 °С, продолжительность – 15-20 мин.

Т. А. Гончарова рекомендует применять для лечения вульвовагинитов и кольпитов спринцевания из *отваров следующих сборов* :

1) цветы ромашки аптечной, лапчатка гусиная (трава) – по 50 г;

2) кора дуба, ромашка аптечная (цветки) – по 10 г; крапива двудомная (трава) – 30 г; горец птичий (трава) – 50 г;

3) розмарин (листья), шалфей (листья), тысячелистник (трава) – по 20 г; дуб (кора) – 40 г. Отвары готовят из расчета 10 г смеси на 200 мл кипяченой

воды. Смесь кипятят 30 мин на водяной бане. Для спринцевания берут 1-2 ст. л. отвара на 1 л теплой кипяченой воды. Применяют 2 раза в день.

При лечении **сальпингофоритов** , **эндометритов** фитотерапия входит в состав комплексного лечения. Компоненты сборов должны оказывать противовоспалительное, дезинфицирующее, кровоостанавливающее действие, а также способствовать улучшению гемодинамики в малом тазу.

Е. Шмерко и И. Мазан рекомендуют следующие сборы.

Почки, листья березы – 2,5 части; листья мяты перечной – 1,5 части; листья арники горной – 1,5 части; трава грушанки круглолистной – 1 часть; трава сушеницы топяной – 1 часть; листья барбариса обыкновенного – 2 части; трава тысячелистника обыкновенного – 2 части; семена овса посевного – 5 частей; цветки ландыша майского – 1 часть; листья, плоды смородины черной – 5 частей; трава хвоща полевого – 2 части. Сбор перемешивают. 2 ст. л. сырья заливают 500 мл крутого кипятка. Настаивают 1 ч. Процеживают, добавляют мед, лимон по вкусу, пить по 0,5 стакана 6-8 раз в день в теплом виде.

Трава сушеницы топяной – 2 части; цветки календулы лекарственной – 3 части; листья арники горной – 2 части; трава горца птичьего – 1,5 части; цветки ромашки аптечной – 2,5 части; трава мелиссы лекарственной – 2 части; листья, плоды земляники лесной – 6 частей; трава грушанки круглолистной – 4 части; семена овса посевного – 5 частей; цветки василька синего – 2,5 части; плоды шиповника (толченые) – 5 частей; трава зверобоя продырявленного – 2 части. Приготовление и применение аналогично сбору, указанному выше.

Эффективным лечебно-профилактическим средством при воспалительных заболеваниях женских половых органах являются фитокомпрессы.

Один из сборов, применяемых для фитокомпрессов .

Листья черемухи обыкновенной – 5 частей; трава чистотела большого – 4 части; трава шалфея лекарственного – 4 части; листья березы повислой – 4 части; листья лещины обыкновенной – 2 части; трава сушеницы топяной – 6 частей; трава ромашки аптечной – 6 частей; листья смородины черной – 5 частей; трава язвенника многолистного – 4 части; трава хвоща полевого – 5 частей. Измельченное сырье перемешивают, берут нужное количество и заливают небольшим объемом горячей воды.

Настаивают в течение 30 мин, затем воду сливают, а растения рассыпают по ткани или марле, заворачивают, слегка отжимают и кладут на область низа живота, температура фитоаппликации не должна превышать 40 °С. Сверху на компресс накладывают клеенку и одеяло. Длительность процедуры – 40-45 мин, на курс лечения применяют 10-15 процедур через день.

В качестве противовоспалительного и кровоостанавливающего средства в гинекологии применяют жидкий экстракт из корневищ бадана толстолистного. Экстракт готовят следующим образом: 3 ст. л. измельченных корневищ заливают 1 стаканом кипятка и кипятят на медленном огне до выпаривания половины объема. Принимают по 30 капель 2-3 раза в день. Для спринцеваний используют 1 ст. л. экстракта, разведенную в 0,5-1 л воды.

С. И. Ильина рекомендует для лечения воспалительных процессов

гениталий следующие растительные средства: аир, анис, белая акация, береза, василек, гиацинт, дуб, душица, ежевика, зверобой, калина, клевер, крапива, лен, лилия, липа, любисток, малина, можжевельник, орех, пастушья сумка, пижма, полевой хвощ, полынь, ромашка, сирень, тысячелистник.

*Аир* . Рекомендуется сухой корень аира хорошо измельчить и принимать на кончике чайной ложки 5-6 раз в день, запивая медовой водой.

*Анис* . Из аниса в домашних условиях готовят спиртовую настойку, содержащую 1 часть аниса и 5 частей 70-градусного спирта. Настаивают в течение недели, процеживают, ставят в холодильник. Принимают по 10-50 капель до 8-10 раз в день.

*Береза* . Березу повислую используют в виде настоя березовых почек, который готовится так: 5 г березовых почек кипятят 15 мин в 1 стакане воды, затем настаивают в течение часа и процеживают. Принимают по 1/2 стакана 4 раза в день после еды.

*Василек* . Из василька готовят отвар: 10 цветков заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают до остывания, не процеживают. Пьют по 1/8 стакана 3 раза в день между едой.

*Дубовая кора* . Отвар из дубовой коры используют для сидячих ванночек, тампонов: 500 г измельченной коры варят в 3-4 л воды в течение 30 мин на небольшом огне, отвар разводят 1: 1 кипяченой водой – для фитотампонов. Для ванночек можно использовать весь отвар.

*Душица* . Из душицы чаще применяют чай: 2-3 щепотки травы помещают в небольшой заварочный фарфоровый чайник. Пьют 2-3 чашки в день, забеливая молоком и подслащивая медом.

*Ежевика* . В качестве противовоспалительного средства применяют чай из корня ежевики – 1 ст. л. мелко нарубленного корня заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1 ст. л. на протяжении дня, но не более 2 стаканов.

*Зверобой* . Листья зверобоя в народной медицине часто используют для заварки чая, обладающего большой целебной силой: 2-3 ст. л.

измельченной травы вместе с цветками или листочками заливают 1 л крутого кипятка. Настаивают 30-40 мин, процеживают, пить как чай, добавляя по вкусу сахар или мед.

*Калина* . Калину в народной медицине применяют при лечении в виде экстракта коры, отвара коры и спиртовой настойки.

Экстракт коры. 10 частей 50%-ного спирта и 1 часть коры калины настаивают 7 дней в темной бутылке. Пьют по 20-30 капель 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар коры:

1) 1 часть коры и 20 частей воды настаивают 9 дней. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды;

2) кору варят на слабом огне 15 мин, отмерив 2 ч. л. на 1 стакан воды. Пьют по 2 ст. л. 4 раза в день. Спиртовая настойка. 1/4 стакана измельченной коры

настаивают на стакане водки. Принимают 1 ч. л. в 1/4 стакана теплой воды, пьют 2-3 раза в день до еды.

*Клевер* . Для внутреннего приема 3 ч. л. травы заваривают 1 стаканом кипятка. Настаивают 1 ч, пьют по 1/4 стакана 3-5 раз в день за 20 мин до еды. Для местного применения: 2 ч. л. цветков на 1 стакан кипятка. Настаивают 5-6 ч в термосе, делают сидячие ванночки, припарки.

*Любисток* . Настой корня любистка. Заливают 1 ст. л. мелко наструганного корня любистка стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день через 20-30 мин после приема пищи. Эффект от лечения заметно выше при сочетании со спринцеванием настоем корня любистка.

*Пижма* . Для лечения воспалительных процессов применяют отвар цветков пижмы: половину 1 ч. л. на стакан кипятка. Закутывают в газеты и так держат до остывания. Процеживают. Пьют в 4-5 приемов.

*Ромашка* . Ромашка, в народе называемая маточной травой, нашла широкое применение в лечении гинекологических заболеваний. Половину

1 ч. л. сухих цветков ромашки заливают 1/2 стакана кипятка. Пьют 3 раза в день в горячем виде.

*Хвоц полевой* . Хвоц полевой применяют для местного лечения. Заваривают 2 ст. л. травы 2 стаканами кипятка. Спринцевание проводят утром и вечером маленькой клизмой по 2/3 стакана настоя. Предварительно не забывают процедить траву. Лечение продолжают до стойкого улучшения состояния.

## Опухолевые заболевания матки

### *Основные формы опухолевых заболеваний матки*

Миома матки – один из актуальнейших вопросов женского здоровья. Миома выявляется у 3,2 % всех женщин старше 30 лет. У тех, кто имеет гинекологическую патологию, миома встречается гораздо чаще – в 12-20 % случаев. Преимущественное возникновение – у женщин старше 40 лет. Злокачественное перерождение миомы происходит в 1,5-5 % случаев, в 2 % – имеется сочетание миомы и рака эндометрия. Бесплодие встречается в 40 % случаев у больных миомой в связи с предшествующим расстройством работы яичников с формированием менструального цикла по типу ановуляторного.

**Фибромиома** – это доброкачественная гормонозависимая опухоль, развивающаяся из мышечных и соединительно-тканых элементов матки. Термин «гормонозависимая» отражает современное воззрение на природу возникновения миомы.

Опухоль возникает в результате избыточной стимуляции тканей матки к росту. Эту стимуляцию осуществляют гормоны эстрогены. Эти гормоны вырабатываются в норме яичниками в первую фазу менструального цикла.

Однако их свойство вызывать рост гормонозависимой ткани существенно ограничивается прогестероном – еще одним гормоном яичников (вторая фаза цикла). Поэтому у молодых здоровых женщин миома – явление достаточно редкое. В климактерическом периоде, когда роль яичников снижается, основным источником эстрогенов служат мужские половые гормоны андрогены.

У женщин в климактерическом периоде преимущественным поставщиком андрогенов являются надпочечники. Секретированные в кровь андрогены попадают в жировую ткань, где происходит их превращение (путем ароматизации) в эстрогены (преимущественно эстрон).

Таким образом, несмотря на снижение функции яичников, уровень эстрогенов в крови довольно высокий, особенно у лиц, имеющих выраженную подкожную и висцеральную жировую клетчатку (избыточная масса тела, ожирение). В условиях дефицита прогестерона возникает ситуация, характеризующаяся постоянной стимуляцией тканей матки. Происходит избыточный рост – миома.

На развитие миомы имеют влияние и другие причины: перенесенная гинекологическая патология, бесплодие, ановуляторные менструальные циклы, некоторые факторы внешней среды, нервно-психическое напряжение, наличие хронической патологии со стороны внутренних органов.

Миома матки классифицируется по признаку расположения узлов:

1) субсерозная – узел под серозной оболочкой матки с наружной ее поверхности;

2) субмукозная – узел под слизистой оболочкой матки (ближе к внутренней полости);

3) интрамуральная – узел в толще мышц матки;

4) интралигаментарная – узел расположен в связке матки;

5) диффузная – когда как таковые узлы отсутствуют, а разрастание приобретает неоформленный диффузный характер. Основными

симптомами миомы являются:

1) маточные кровотечения в виде чрезмерно обильных месячных или даже вне связи с менструацией;

2) боли, которые могут быть связаны с менструацией либо носят постоянный характер, локализуются, как правило, внизу живота, в пояснице; бесплодие. Помимо кровотечений, миома может осложняться рождением субмукозного узла с его некрозом и нагноением; перекрутом ножки субсерозного узла также с его последующим некрозом.

Показания к плановой операции:

1) подслизистое расположение узла, создающее угрозу трудно купируемых кровотечений, а также рождения узла;

2) развитие вторичной анемии, т. е. малокровия, развивающегося из-за обильных кровотечений, вызванных миомой;

3) субсерозный узел на ножке (угроза перекрута);

4) нарушение функции смежных органов, например мочевого пузыря;

5) быстрый рост опухоли (более чем на 5 недель в год);

6) рост опухоли в менопаузе, когда менструации уже прекратились;

7) бесплодие при отсутствии других причин;

8) сильные боли.

Во всех перечисленных случаях можно попытаться сначала добиться лечебного эффекта путем применения лекарственных растений. Только при их неэффективности следует решать вопрос об операции. Не нуждаются в операции и, соответственно, могут в полной мере использовать фитотерапию женщины с небольшими размерами миомы (менее 14 недель), при отсутствии или малой выраженности симптомов, а также при интрамуральном расположении узла.

Применяются противоопухолевые растения и «маточники».

1. **Противоопухолевые** – растения, которые направлены на уничтожение опухоли вне зависимости от ее локализации, назначаются при любых опухолях и при миоме матки. Используют спиртовые вытяжки из следующих растений:

- 1) борцы джунгарский и байкальский (ядовит!);
- 2) болиголов крапчатый (ядовит!);
- 3) мухомор красный (ядовит!);
- 4) сабельник болотный.

Способ применения зависит от вида травы. Лучшими среди них при миоме матки являются мухомор и болиголов.

2. **«Маточники»** . Эти растения целенаправленно действуют именно на опухоли матки:

- 1) шандра обыкновенная;
- 2) боровая матка;
- 3) зюзник европейский;
- 4) шутавари;

5) гуггул и некоторые другие. Их избирательное действие на матку связано с наличием в их составе йода. Но не каждое растение, содержащее йод, подходит для лечения миомы. Применение таких йод-содержащих трав, как череда, грецкий орех, ламинария, также дает положительный результат.



Существуют виды растений, воздействующие на причины возникновения и развития опухоли.

**1. Регуляторы трофики соединительной ткани :**

- 1) харитаки;
- 2) амалаки;
- 3) бала;
- 4) брингарадж;
- 5) гокшура;
- 6) манжишта;
- 7) маргоза;
- 8) горец птичий;
- 9) хвощ полевой; 10) медуница лекарственная.

Необходимость их применения связана с тем, что избыточные разрастания соединительной фиброзной ткани нередко связаны с неправильной работой так называемых соединительно-тканых макрофагов. Это клетки, которые вырабатывают специальные вещества, стимулирующие активность фибротических процессов в органе.

Они первыми встречаются с чужеродными микроорганизмами, частицами, а также с опухолевыми клетками. В результате запускаются все необходимые механизмы иммунной системы, направленные на ликвидацию возникшей проблемы.

Активность их зависит от присутствия молекул кремния .

Перечисленные выше растения как раз содержат в своем составе этот химический элемент.

**2. Иммуномодуляторы и адаптогены :**

- 1) брингарадж;
- 2) шатавари;
- 3) элеутерококк колючий;
- 4) родиола розовая;
- 5) левзея сафроловидная;
- 6) аралия манчжурская;
- 7) копеечник.

## Регуляция менструального цикла

### ***Травы для лечения :***

- 1) амалаки;
- 2) ашваганда;
- 3) бала;
- 4) брами;
- 5) брингарадж;
- 6) гокшура;
- 7) гуггул;
- 8) манжишта;
- 9) маргоза; 10) муста; 11) харитаки; 12) шатавария.

При задержке менструации принимают настойку аристо-лохии, отвар

цветков пижмы.

При болезненных месячных помогают манжетка, ромашка, хмель.

При ранних менструациях – прострел обыкновенный.

При менструациях, сопровождающихся отеками, – ясменник душистый.

При атоничной матке – гвоздика полевая, душица обыкновенная.

*Ликвидация маточных кровотечений :*

1) крапива двудомная;

2) пастушья сумка;

3) тысячелистник обыкновенный. Эти травы усиливают свертывание крови. Крапива приводит к резкому спазмированию сосудов

матки, в результате чего кровотечение останавливается.

**Местное лечение** усиливает действие назначаемых внутрь трав.

В зависимости от того, какой эффект должно быть достигнуто, подбирают растения. Например, для противоопухолевого эффекта делают спринцевание с отваром корня конского щавеля или подмаренника цепкого. Чтобы уменьшить боли, берут ромашку аптечную.

**Припарки** прикладывают на низ живота. Основу припарки составляют какие-либо субстанции, долго сохраняющие тепло и не препятствующие всасыванию лекарственного вещества. В качестве основы используют: недоваренную перловую кашу, кукурузную кашу, отвары слизеосодержащих растений – семена льна, корень алтея, мальву и др.

В готовую основу припарки добавляют настойки и отвары лечебных

растений, например донника лекарственного, чернокорня лекарственного, синяка обыкновенного и др.

Для приготовления тампонов используют те же лекарственные растения в виде отваров, мазей и масел.

#### *Чай женский*

Состав: манжетка обыкновенная, тимьян обыкновенный, мелисса лекарственная, тысячелистник обыкновенный, зверобой продырявленный.

Показания. Чай благотворно воздействует при расстройствах менструации и в климактерическом периоде, оказывает спазмолитическое действие. Он помогает при воспалительных заболеваниях мочевых путей и нарушениях обмена веществ.

## ГЛАВА 2. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

### Гастрит

*Основные формы заболевания*

**Гастрит** – это воспаление слизистой оболочки (в ряде случаев и более глубоких слоев) стенки желудка. Острый гастрит – острое воспаление слизистой оболочки желудка. Существует множество причин, вызывающих развитие острого гастрита:

- 1) химические и механические повреждения;
- 2) термические ожоги;
- 3) бактериальные инфекции.

Воспалительный процесс может ограничиваться поверхностным эпителием слизистой оболочки или распространяться на всю толщу слизистой оболочки, интерстициальную ткань и даже мышечный слой стенки желудка.

**Острый гастрит** часто протекает как острый гастроэнтерит или острый гастроэнтероколит. Различают *простой (банальный)* , *катаральный* , *коррозийный* и *флегмонозный* гастриты.

*Простой гастрит* встречается наиболее часто.

Причиной *экзогенного* гастрита являются: погрешности в питании,

пищевые токсикоинфекции, раздражающее действие некоторых лекарств (салицилатов, бутадиона, бромидов, наперстянки, антибиотиков, сульфаниламидов), пищевая аллергия (на землянику, грибы и др.) и т. д.

**Эндогенный** острый гастрит возникает при острых инфекциях, нарушениях обмена веществ и массивном распаде белков (при ожогах).

Острое раздражение желудка может развиваться при тяжелых радиационных поражениях. При **катаральном гастрите** имеют место инфильтрация лейкоцитами поверхностного, местами дистрофически, некробиотически измененного эпителия, а также признаки воспалительной гиперемии.

**Симптомы** острого гастрита проявляются обычно через 4-8 ч после воздействия этиологического фактора. Характерны чувство тяжести и полноты в подложечной области, тошнота, слабость, головокружение, рвота, понос. Кожные покровы и видимые слизистые бледные, язык обложен серовато-белым налетом, отмечаются слюнотечение или, наоборот, сильная сухость во рту. При пальпации выявляется болезненность в эпигастральной области. Прогноз при своевременном начале лечения благоприятный.

Лечение острого гастрита складывается из составляющих:

1) медикаментозная терапия, назначаемая врачом;

2) лечебное питание:

а) первые 1-2 дня рекомендуется воздерживаться от приема пищи, но разрешается питье небольшими порциями крепкого чая, боржома;

б) на 2-3-й день разрешают нежирный бульон, слизистый суп, манную и протертую рисовую кашу, кисели;

в) затем больного переводят на химически, механически и термически щадящую диету;

г) через 6-8 дней – обычное питание.

**Гастрит коррозионный** развивается вследствие попадания в желудок

крепких кислот, щелочей, солей тяжелых металлов, концентрированного этилового спирта. **Симптомы** : боль во рту, за грудиной и в эпигастральной области, часто нестерпимая, повторная мучительная рвота; в рвотных массах отмечаются кровь, слизь, иногда фрагменты тканей. На губах, слизистой рта, зева и гортани видны следы химического ожога: отек, гиперемия, изъязвления. Лечение исключительно медикаментозное.

**Гастрит флегмонозный** (флегмона желудка) встречается крайне редко, характеризуется флегмонозным воспалением стенки желудка с диффузным или ограниченным распространением гноя преимущественно в подслизистом слое; распознается обычно при хирургическом вмешательстве.

**Симптомы** : характерно острое развитие с ознобом, повышением температуры, резкой адинамией, болью в верхней половине живота, тошнотой и рвотой. Язык сухой, живот вздут. Общее состояние резко ухудшается. Больные отказываются от еды и питья, быстро истощаются, изменяются черты лица (лицо Гиппократово). В подложечной области при пальпации – болезненность. Лечение проводят в основном в хирургических стационарах. Парентерально вводят антибиотики широкого спектра действия в больших дозах. При неэффективности консервативной терапии показано хирургическое лечение.

Если действие вредоносных факторов часто повторяется, то острый гастрит обычно переходит в **хронический** .

Гастрит хронический проявляется хроническим воспалением слизистой оболочки (в ряде случаев и более глубоких слоев) стенки желудка. Весьма распространенное заболевание, составляющее в структуре болезней органов пищеварения около 35 %, а среди заболеваний желудка – 80-85 %.

Хронический гастрит иногда является результатом дальнейшего развития острого гастрита, однако чаще развивается под влиянием различных экзогенных факторов (повторные и длительные нарушения питания, употребление острой и грубой пищи, пристрастие к горячей пище, плохое разжевывание, еда всухомятку, употребление крепких спиртных напитков – гастрит алкогольный). Причиной хронического гастрита могут быть качественно неполноценное питание (особенно

дефицит белка, железа и витаминов), длительный бесконтрольный прием медикаментов, обладающих раздражающим действием на слизистую оболочку желудка (салицилатов, бутадиона, преднизолона, некоторых антибиотиков, сульфаниламидов и др.), производственные вредности (соединения свинца, угольная, металлическая пыль и др.), заболевания, обуславливающие гипоксию тканей (хроническая недостаточность кровообращения, пневмосклероз, анемия), эндогенные интоксикации при заболеваниях почек, подагре (при которых слизистой оболочкой желудка выделяются мочевины, мочевая кислота, индол, скатол и др.), действие токсинов при инфекционных заболеваниях и местных хронических очагах инфекции (так называемый элиминационный хронический гастрит), наследственная предрасположенность.

В 75 % случаев хронический гастрит сочетается с хроническим холециститом, аппендицитом, колитом и другими заболеваниями органов пищеварения.

**Симптомы** . Наиболее частыми симптомами являются ощущение давления и распирания в эпигастральной области после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, при пальпации – нередко легкая болезненность в эпигастрии. Вначале заболевание может протекать с различным секреторным фоном, хотя чаще всего имеется тенденция к снижению секреции и кислотности желудочного сока.

**Хронический гастрит с нормальной и повышенной секреторной функцией** желудка – обычно поверхностный или с поражением желудочных желез без атрофии; возникает чаще в молодом возрасте преимущественно у мужчин. Характерны боль, нередко язвенноподобная, изжога, отрыжка кислым, ощущение тяжести в эпигастральной области после еды, иногда – запоры.

**Геморрагический гастрит** (гастрит эрозийный, эрозии желудка хронические) характеризуется склонностью к желудочным кровотечениям, преимущественно воспалительным и эрозивным изменениям слизистой оболочки желудка, сохраненной или высокой желудочной секреции.

В ряде случаев кровотечения связаны с повышенной проницаемостью сосудов желудка и легкой травматизацией его слизистой. Другие



клинические проявления – как при предыдущей форме гастрита.

**Хронический гастрит с секреторной недостаточностью** характеризуется атрофическими изменениями слизистой оболочки желудка и его секреторной недостаточностью, выраженными в различной степени; развивается в основном у лиц зрелого и пожилого возраста. Отмечаются желудочная и кишечная диспепсия (неприятный вкус во рту, снижение аппетита, тошнота, особенно по утрам, отрыжка воздухом, урчание и переливание в животе, запоры или поносы); при длительном течении – похудание, гипопропротеинемия, симптомы полигиповитаминоза, нерезко выраженного гипокортицизма, недостаточности других эндокринных желез (общая слабость, импотенция и др.), нормохромная или железододефицитная анемия. Часто возникает сопутствующий энтерит; кишечный дисбактериоз, панкреатит, холецистит накладывают свой отпечаток на клиническую картину заболевания. Течение хроническое с периодами обострения под воздействием неблагоприятных факторов (нарушение режима питания и диеты, прием крепких алкогольных напитков и их суррогатов и др.).

Возможные осложнения: профузные кровотечения (при геморрагическом гастрите). Хронический гастрит (особенно «перестройки» и его атрофически-гиперпластическая форма) рассматриваются как предопухоловое заболевание. Прогноз в отношении жизни благоприятный: под влиянием лечения в большинстве случаев сравнительно быстро улучшается самочувствие больных, но основные морфологические изменения хронического гастрита и нарушения секреторной функции желудка, как правило, остаются. Лечение обычно проводят в амбулаторных условиях, при обострениях целесообразна госпитализация. Ведущее значение имеет лечебное питание. В период обострения болезни питание должно быть дробным, 5-6 раз в сутки. По мере стихания обострения диетотерапия строится с учетом характера секреторных нарушений.

**Профилактика** . Основное значение имеют рациональное питание, отказ от употребления крепких алкогольных напитков, курения. Необходимо следить за состоянием полости рта, своевременно лечить заболевания других органов брюшной полости, устранять профессиональные вредности. Больные хроническим гастритом, особенно с атрофически-дисрегенераторными изменениями, должны находиться на диспансерном учете и комплексно обследоваться не реже 2 раз в год.

Основное лечение гастрита с повышенной кислотностью – диета. Следует поэтому уделять особое внимание ее соблюдению в соответствии с рекомендациями врача.

Готовить пищу необходимо так, чтобы обеспечить больному органу максимальный покой, препятствуя чрезмерному выделению желудочного сока. Пища должна оказывать нейтрализующее воздействие на выделяемую в избытке соляную кислоту, не раздражая слизистую желудка и кишечник, т. е. должна быть механически, термически и химически щадящей.

#### *Диета при гастрите*

Напитки: чай с молоком, какао и кофе с молоком или сливками.

Хлебные изделия: черствый белый хлеб и сухари, несдобные сорта булочных изделий и печенья.

Закуски: неострый тертый сыр, сырное масло, диетические сосиски, нежирная ветчина и окорок, нежирная колбаса ветчинно-рубленая, хорошо вымоченная селедка, копченая нежирная рыба.

Молоко и молочные продукты: цельное и обезжиренное молоко, пахта, кефир, йогурт, свежий некислый творог, творожный сыр, сухое и сгущенное молоко в напитках и блюдах, сливки, сырки, простокваша, ацидофильное молоко.

Жиры: масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное рафинированное.

Яйца и яичные блюда: яйца всмятку, яичница на пару, глазунья на пару.

Супы: разные супы на мясном, рыбном, грибном бульонах и на овощных отварах с мелко нарубленными или протертыми овощами и протертыми крупами, борщи, свекольники.

Мясные и рыбные блюда: различные рубленые изделия из нежирной говядины, телятины, баранины, свинины, птицы, из рыбы; частиковая рыба или птица отварные.

Крупяные и макаронные изделия: каши протертые из всех видов круп, полувязкие, пудинги запеченные, макароны мелко нарубленные отварные, отварная вермишель.

Овощи и зелень: пюре из хорошо отваренных овощей (шпината, кабачков, тыквы, помидоров (без кожуры), зеленого горошка, спаржи, моркови, свеклы); из сырых овощей – зеленый салат, укроп, петрушка.

Ягоды: сладкие сорта (клубника, малина, земляника).

Фрукты: мягкие, сладкие фрукты в вареном, протертом или запеченном виде.

Сладкие блюда: крем, желе, кисели, протертые компоты из сладких ягод и фруктов.

Соусы и пряности: мясные, рыбные, сметанные соусы, лавровый лист в очень незначительном количестве, корица.

***Запрещаются :***

- 1) алкогольные напитки;
- 2) свежие хлебобулочные изделия;
- 3) ржаной хлеб, горох, фасоль, чечевица, толстые макароны, рожки, твердые сыры;
- 4) жареные яйца, жирные сорта мяса, жареное мясо, мясные изделия с большим количеством пряностей и жира (в том числе мясные и рыбные консервы);
- 5) жареный картофель;
- 6) капуста, репа, редис, репчатый лук;

7) незрелые фрукты, фрукты с кожурой;

8) свиное и баранье сало, грудинка, топленое сало, сметана;

9) шоколад, конфеты;

10) черный и красный перец, хрен, горчица и другие острые приправы.

### ***Лекарственные сборы, применяемые в сочетании с диетой для лечения хронического гастрита***

Настой из смеси трав: тысячелистник обыкновенный – 0,5 части, дягиль лекарственный (корень) – 1 часть, одуванчик лекарственный (корень) – 1 часть, мята перечная (травы) – 2 части.

Стаканом кипятка заливают 1 ст. л. сбора и кипятят 5 мин, настаивают полчаса, процеживают.

Добавляют 2 ч. л. меда. Принимают по 3 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – 3-4 недели.

Настой или отвар из смеси: чистотел большой – трава, девясил высокий – корень, репешок обыкновенный – трава, окопник лекарственный – корень, мята перечная – трава, алтей лекарственный – корень, мать-и-мачеха – лист.

Берут поровну, измельчают в порошок. 1 ст. л. сбора 1,5 заливают стаканом кипятка, варят 3-5 мин, настаивают полчаса. Процеживают, добавляют 2-3 ч. л. меда. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3-4 недель.

При гастритах с *пониженной кислотностью* : полынь горькая – 4 части, тысячелистник обыкновенный -

1 часть.

Стаканом кипятка заливают 1 ст. л. сбора, варят 3 мин, настаивают 1 ч, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

Курс лечения – 1-1,5 месяца.

При гастритах с *пониженной кислотностью* : подорожник большой – 4 части, зверобой продырявленный – 4 части, сушеница топяная – 4 части, золототысячник малый -

2 части, горец птичий – 2 части, тысячелистник обыкновенный – 2 части, мята перечная – 1 часть, аир (корень) – 1 часть, тмин (плоды) – 0,5 части.

Заваривают 4 ст. л. сбора 1 л кипятка, выдерживают на водяной бане 15-20 мин, настаивают 30-40 мин, процеживают. Принимают по стакану 4 раза в день через 1 ч после еды в течение 1-1,5 месяцев.

Для профилактики повторяют лечение весной и осенью в течение ряда лет.

При гастритах с *повышенной кислотностью* : ромашка лекарственная, мята перечная, зверобой продырявленный, тысячелистник обыкновенный.

Травы смешивают в равных весовых пропорциях, измельчают, заваривают 2 ст. л. сбора на 2 стакана кипятка, кипятят 3 мин, настаивают 30-40 мин, процеживают. Добавляют 3 ч. л. меда и принимают по 100 мл за 15-20 мин до еды в течение 1-1,5 месяцев.

При гастритах с *повышенной кислотностью* : зверобой продырявленный – 4 части, сушеница топяная – 4 части, мята перечная – 3 части, горец птичий – 2 части, аир болотный (корень) – 1 часть, тысячелистник обыкновенный – 1 часть, тмин (плоды) – 0,5 части.

Сбор измельчают в кофемолке. 1,5 ст. л. заваривают в 0,5 л кипятка, кипятят 3 мин, настаивают полчаса, процеживают, добавляют 3 ч. л. меда и принимают по 100-120 мл за полчаса до еды 4 раза в день в течение 3-4 недель.

## Дисбактериоз кишечный

**Кишечный дисбактериоз** – синдром, характеризующийся

нарушением подвижного равновесия микрофлоры, в норме заселяющей кишечник.

Дисбактериоз – это сложный симптомокомплекс, характеризующийся количественными и (или) качественными изменениями микробиоценоза кишечника.

Дисбактериоз кишечника – это фоновое состояние, наблюдающееся при развитии или способствующее возникновению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, хронических аллергических заболеваний, а также фактор ослабления местного и общего иммунитета. Данное состояние может временно возникать почти у любого человека и проходить без нарушения самочувствия и без последствий.

При неблагоприятном развитии ситуации дисбактериоз кишечника может сопровождаться клиническими проявлениями дисфункции ЖКТ, псевдоаллергическими реакциями.

#### *Причины и механизмы развития (этиология и патогенез) дисбактериоза*

В кишечнике человека находится 500 видов микробов, общее количество которых достигает 10<sup>14</sup>, что на порядок выше общей численности клеточного состава человеческого организма.

В абсолютных цифрах суммарная масса микрофлоры кишечника достигает 3 кг. Нормальная микробная флора является одним из барьеров на пути бактерий, попадающих в кишечник.

Она стимулирует иммунную защиту. Кишечные палочки, энтерококки, бифидобактерии и ацидофильные палочки способны подавлять рост патогенных микроорганизмов. Нарушение состава микробной флоры приводит к снижению сопротивляемости организма кишечным инфекциям.

При утилизации микробами клетчатки образуются короткоцепочечные жирные кислоты. Они обеспечивают клетки кишки энергоносителями и, следовательно, улучшают трофику слизистой

оболочки. Недостаточное количество клетчатки в диете ведет к снижению синтеза коротко-цепочечных жирных кислот.

В результате возникают дистрофические изменения покровного эпителия и повышается проницаемость кишечного барьера по отношению к антигенам пищевого и микробного происхождения. Под влиянием микробных ферментов в дистальных отделах подвздошной кишки происходит деконъюгация (высвобождение) желчных кислот и преобразование первичных желчных кислот во вторичные желчные кислоты.

В физиологических условиях от 80 до 95 % желчных кислот реабсорбируется (подвергается обратному всасыванию). Остальные выделяются с фекалиями в виде бактериальных метаболитов. Последние тормозят всасывание воды и тем самым способствуют формированию нормальных каловых масс. Избыточное бактериальное обсеменение тонкой кишки ведет к преждевременному высвобождению желчных кислот и так называемой секреторной диарее.

Таким образом, функционально-морфологическое состояние кишечника в значительной мере зависит от состава его микрофлоры. Часть микроорганизмов благодаря особым свойствам плотно связана с внутренней поверхностью кишечника, общая площадь которого составляет около 200 м<sup>2</sup>. Другая часть сосредоточена в просвете кишечника. Количество микроорганизмов увеличивается по ходу кишечника, и в толстой кишке в 1 г кала содержится 10<sup>11</sup> бактерий, что составляет 30 % сухого остатка кишечного содержимого. В содержимом тощей кишки здоровых людей может находиться до 10<sup>5</sup> бактерий в 1 мл кишечного содержимого. Среди них основную массу составляют стрептококки, стафилококки, молочнокислые палочки, другие грамположительные аэробные бактерии и грибы. В дистальном отделе подвздошной кишки количество микробов увеличивается до 10<sup>7-10<sup>8</sup></sup>, в первую очередь за счет энтерококков, кишечной палочки, бактероидов и анаэробных бактерий. Следовательно: 1) микрофлора кишечника является неотъемлемым компонентом и участником системы пищеварения человека;

2) нормальная микробная ассоциация кишечника представляет собой одно из основных звеньев защиты организма человека от болезнетворных бактерий и прямо участвует в процессах иммунной защиты организма;

3) микрофлора кишечника посредством синтеза биологически активных веществ принимает участие в большом числе важных физиологических процессов в организме человека;

4) существование нормальной микрофлоры кишечника человека возможно только при достаточном употреблении в пищу растительной клетчатки. В норме флора кишечника представлена 4 основными

микроорганизмами. Это бифидобактерии, бактероиды, молочнокислые бактерии и кишечная палочка. Конечно, разновидностей микроорганизмов, живущих в кишечнике, гораздо больше. Но перечисленные выше играют основную роль. Патогенные (т. е. способные вызывать болезни) микробы, такие как, например, шигелла Зонне, возбудитель дизентерии, в норме отсутствуют. И деятельность нормальной флоры кишечника во многом направлена на недопущение появления таких микроорганизмов. Появление же такового уже есть дисбактериоз.

Каждый представитель нормальной флоры содержится в кишечнике в строго определенном количестве. Уменьшение или увеличение этого числа также есть разновидность дисбактериоза, даже если при этом патогенная флора отсутствует.

Нормальная флора, как мы уже говорили, выполняет своеобразные функции. Для этого каждая бактерия должна демонстрировать определенный уровень специфической активности. Если активность нормальных микробов кишечника каким-либо образом изменена, то это тоже расценивается как дисбактериоз.

В подавляющем большинстве случаев дисбактериоз у конкретных больных имеет все 3 перечисленных оттенка. При дисбактериозе равновесие между микроорганизмами нарушается, обильно развиваются гнилостная или бродильная флора, грибы, преимущественно рода *Candida*, в кишечнике обнаруживаются микроорганизмы, в норме не характерные для него, большое количество микробов находится в содержимом начальных отделов тонкой кишки и в желудке. Активно развиваются условно-патогенные микроорганизмы, обычно обнаруживаемые в содержимом кишечника в небольших количествах, вместо непатогенных штаммов кишечной палочки (ишерихии) нередко обнаруживаются ее более патогенные штаммы.



Таким образом, при дисбактериозе наблюдаются качественные и количественные изменения состава микробных ассоциаций в желудочно-кишечном тракте (микробный пейзаж).

Какие же причины могут вызывать дисбактериоз кишечника? Для этого проще всего рассмотреть принятую научную классификацию дисбактериоза по этиологии (по причине возникновения).

1. Дисбактериоз у практически здоровых людей бывает возрастным, сезонным, нутритивным и профессиональным.

2. Дисбактериоз, сопровождающий заболевания желудочно-кишечного тракта. Среди них заболевания желудка со снижением кислотности (анацидный гастрит), болезни поджелудочной железы (панкреатит), печени и желчевыводящих путей, заболевания кишечника, а также синдром мальабсорбции (нарушения всасывания в кишечнике) независимо от причин его возникновения.

3. Дисбактериоз при различных заболеваниях и повреждениях организма: при инфекциях, паразитах (лямблиоз, трихомоноз), гельминтах (острицы, аскариды и др.), аллергии, иммунодефиците, гиповитаминозе, интоксикациях, гипоксии, воздействии радионуклидов.

4. Лекарственный дисбактериоз развивается при длительном приеме антибиотиков, особенно широкого спектра действия, сульфаниламидов, гистаминоблокаторов, туберкулостатиков, иммунодепрессантов, антацидов, слабительных средств.

5. Стрессорный дисбактериоз. Данный тип дисбактериоза выделен недавно, и это лишний раз доказывает пословицу, что все болезни от нервов.

#### *Симптомы .*

1. Первая степень (латентная фаза дисбиоза). Начальная фаза не вызывает дисфункций кишечника

и возникает как реакция организма практически здорового человека на воздействие неблагоприятных факторов, таких как, например, нарушение режима питания. Клинических проявлений дисбактериоза в этой фазе нет.

2. Вторая степень. Функциональные расстройства пищеварения выражены

неотчетливо: спорадически появляется жидкий стул зеленоватого цвета с неприятным запахом, со сдвигом рН в щелочную сторону, иногда, напротив, происходит задержка стула, может отмечаться тошнота.

3. Третья степень.

Эта фаза дисбактериоза проявляется дисфункциями кишечника с расстройствами моторики, секреции ферментов и всасывания. У больных отмечаются учащенный разжиженный стул, часто зеленого цвета, снижение аппетита, ухудшение самочувствия, дети становятся вялыми, капризными.

4. Четвертая степень. Эта фаза дисбактериоза характеризуется функциональными расстройствами пищеварительной системы и нарушениями общего нутритивного статуса, дефицитом массы тела, бледностью кожных покровов, снижением аппетита, частым стулом с примесью слизи, зелени, иногда крови, с резким гнилостным или кислым запахом.

#### *Траволечение дисбактериоза*

Для уничтожения патогенной флоры применяют различные растения, обладающие антибактериальной активностью. Таких растений очень много: аир болотный, анис обыкновенный, вероника лекарственная, ежевика сизая, кровохлебка лекарственная, мать-и-мачеха, зверобой продырявленный и т. д. Основным требованием, предъявляемым к таким травам, является не просто антибактериальная активность, а еще и способность не вызывать поражения нормальной флоры.

На наш взгляд, лучшим средством такого плана являются *представители семейства лишайников*: цетрария исландская (ягель), пармелия, кладония альпийская, ус-нея бородатая.

Основа их действия – мощный растительный антибиотик усниновая кислота.

Есть еще несколько свойств лишайников, делающих их средством выбора при лечении дисбактериозов.

Во-первых, они обладают отличными адсорбционными свойствами. Слизки хорошо связывают токсины в просвете кишечника и выводят их из организма. Кроме того, слизи, обволакивая слизистую оболочку кишечника, создают своеобразный защитный слой, предохраняющий от повреждений и создающий условия для быстрого заживления язвенных и эрозивных дефектов, если таковые имеются (например, при неспецифическом язвенном колите или при дизентерии).

Во-вторых, лишайники имеют в своем составе большое количество растительных горечей, которые также обладают антибактериальным эффектом. Но главное их преимущество в способности стимулировать желудочно-кишечную секрецию. Это очень важный момент в лечении, так как если мало пищеварительных соков, то пища расщепляется плохо и в неизменном виде попадает в кишечник, где вызывает гнилостные и бродильные процессы. Горечи также нормализуют обменные процессы в кишечной стенке, что является основой третьего этапа лечения дисбактериоза.

В-третьих, лишайники имеют в своем составе много йода, что делает их незаменимыми в лечении дисфункции щитовидной железы.

Дело в том, что если имеется заболевание щитовидной железы, сопровождающееся снижением ее функции (например, аутоиммунный тиреоидит), то у больного появляется склонность к запору. В такой ситуации течение дисбактериоза усугубляется.

В-четвертых, лишайники содержат огромное количество (до 80 % от общей массы слоевища) легкоусваиваемых углеводов, не вызывающих бродильной диспепсии.

Продолжая тему антибактериального лечения, нужно отметить, что тем не менее лишайники обладают ограниченным спектром противомикробной активности. Поэтому в составе лечебных сборов должно быть еще несколько антибактериальных трав.

Очень эффективна *следующая смесь* : цетрария исландская, багульник болотный и чабрец ползучий поровну. Такая смесь обладает поистине универсальными свойствами. Помимо всех замечательных свойств, характерных для лишайников, она имеет гипоаллергическое действие, которое дает багульник. Чабрец, как и багульник, в спектре своего действия имеет так называемый *противопротозойный эффект*. Дело в том, что, помимо патогенных бактерий, при дисбактериозе в кишечнике могут обнаруживаться и более крупные одноклеточные болезнетворные организмы – протей и амеба, с которыми предстоит бороться.

*Противопротозойным эффектом обладают следующие растения* : алоэ древовидное, бадан тихоокеанский, барбарис амурский, бессмертник песчаный, соснуря хорошенькая, лопух большой, шалфей лекарственный, эвкалипт шариковый.

*Гнилостную флору* хорошо подавляют такие простые пищевые растения, как лук репчатый, чеснок, черемша.

Когда имеется сопутствующее *грибковое поражение* кишечника, в сбор нужно добавлять веронику лекарственную, дымянку лекарственную, ежевику сизую, листья грецкого ореха. Также для лечения дисбактериоза необходимы растения, обладающие *адсорбционными способностями* . К этой категории можно отнести такие растения, как алтей лекарственный, дягиль лекарственный, дудник лесной, просвирняк лесной, семена льна, девясил высокий, мыльнянка лекарственная. Для получения слизи такие травы обычно настаивают в холодной или теплой воде.

Для нормализации работы кишечника и состояния его слизистой обычно назначают *растительные горечи* , содержащиеся в вахте трехлистной, аире болотном, тысячелистнике обыкновенном, горечавке желтой и во многих других растениях.

Очень важно бывает наладить стул. Если стул слабый, есть склонность к поносам, то необходимо применять *растения, обладающие*

*противовоспалительными и вяжущими свойствами .*

Такие свойства, в принципе, присущи в той или иной мере почти всем растениям. Однако мы рекомендуем такие растения, как дуб (кора), ольха (соплодия), бадан (корень), лапчатка прямостоячая (калган) (корень), сабельник болотный (травя и корень), гавилат (корень), гранат (плодовая корка) и т. д.

Если речь заходит о *запоре* , то неплохо было бы для начала определить его характер. Запоры бывают двух видов: спастические и атонические. Как видно, к одинаковому внешнему симптому (запор) приводят кардинально противоположные функциональные нарушения моторики кишечника.

Понятно, что в первом случае с целью устранения запора нужно применять *спазмолитические травы* , такие как анис, фенхель, укроп, тмин.

А во втором случае – наоборот, *травы, стимулирующие кишечную перистальтику* : крушина, жостер, алоэ, борщевик, молочай, александрийский лист.

Как показывает практика, в случае со спастическим запором также можно добиться слабительного эффекта за счет стимуляторов. Однако это всегда бывает сопряжено с массой неприятных ощущений.

На этом же этапе лечения хорошо применять *растения с витаминными свойствами* : плоды шиповника, рябины, череду трехраздельную, плоды смородины черной.

В классике на третьем этапе применяют ферментные препараты типа фестала, энзистала, панзинорма и мезима. Ничто не мешает комбинировать эти препараты с травами. При подселении нормальной флоры в кишечник травами не обойдешься.

Нужны препараты нормальной флоры. Примеры таких средств известны многим: бифидобактерин, лактобактерин, колибактерин, бактисубтил и более современные хи-лак и линекс.

Применяются такие средства только после предварительного,

минимум двух-, трехнедельного, лечения травами.

В противном случае эффект будет кратковременным и нестойким.

Итак, мы рассмотрели траволечение дисбактериоза кишечника.

В заключение *вариант лечебного сбора* :

цетрария исландская (слоевище) – 3 части;

багульник болотный (побеги) – 1 часть;

чабрец ползучий (травы) – 1 часть;

эвкалипт шаровидный (лист) – 1 часть;

анис обыкновенный (семена) – 1 часть.

1 ст. л. смеси с верхом заливают 200 мл воды. Нагревают 15 мин на водяной бане. Настаивают 30 мин, процеживают, доводят до исходного объема кипяченой водой. Принимают по 1/3 стакана до еды.

## Поносы (диарея)

*Основные формы заболевания*

**Понос (диарея)** – учащенное (свыше 2 раз в сутки) выделение жидких испражнений, связанное с ускоренным прохождением содержимого кишечника вследствие усиления его перистальтики, нарушением всасывания воды в толстом кишечнике и выделением кишечной стенкой значительного количества воспалительного секрета или трансудата. В большинстве случаев поносы являются симптомом острого или

хронического колита, энтерита.

**Инфекционные поносы** отмечаются при дизентерии, сальмонеллезах, пищевых токсикоинфекциях, вирусных болезнях (вирусная диарея), амебиазе и т. д.

**Алиментарные поносы** могут быть при неправильном питании или при аллергии к тем или иным пищевым продуктам.

**Диспепсические поносы** наблюдаются при нарушении переваривания пищевых масс вследствие секреторной недостаточности желудка, поджелудочной железы печени или недостаточного выделения тонкой кишкой некоторых ферментов.

**Токсические поносы** сопровождают уремию, отравление ртутью, мышьяком.

**Медикаментозные поносы** могут быть следствием подавления физиологической флоры кишечника, развития дисбактериоза.

**Неврогенные поносы** наблюдаются при нарушении нервной регуляции моторной деятельности кишечника (например, поносы, возникающие под влиянием волнения, страха).

Частота стула бывает различной, испражнения – водянистыми или кашицеобразными. Характер испражнений зависит от заболевания. Так, при дизентерии кал имеет сначала плотную консистенцию, потом становится жидким, скудным, в нем появляются слизь и кровь; при амебиазе – содержит стекловидную слизь и кровь, иногда кровь пропитывает слизь и испражнения приобретают вид малинового желе.

При поносах могут быть боль в животе, ощущение урчания, переливания, вздутие живота, тенезмы. Легкие и недлительные поносы мало отражаются на общем состоянии больных, тяжелые и хронические приводят к истощению, гиповитаминозам, выраженным изменениям в органах.

Лечение направлено на устранение причины, вызвавшей понос. Например, при гиповитаминозах парентерально вводят соответствующие витамины, при ахилии желудка назначают желудочный сок или его

заменители, при недостаточности функции поджелудочной железы – панкреатин или панзинорм, фестал и др.

При поносах, не связанных с инфекцией, показаны щадящая диета (ограничение углеводов, тугоплавких жиров животного происхождения), частое дробное питание, тщательное пережевывание пищи. В качестве симптоматических средств используют карбонат кальция, препараты висмута, танальбин; отвары из коры дуба, травы зверобоя, корневища змеевика, лапчатки или кровохлебки, плодов черемухи, настой черники, соплодий ольхи, цветков ромашки, настойку красавки и др.

При поносах, обусловленных дисбактериозом, назначают колибактерин, лактобактерин, бификол, бифидум-бактерин.

Вирусная диарея приобретает в современной врачебной практике особую актуальность. У детей ведущим этиологическим фактором, вызывающим острый инфекционный понос, становится ротавирус. Чаще всего ротавирусный понос наблюдается у детей до 2 лет в виде спорадических случаев; возможны эпидемии ротавирусной инфекции, чаще зимой. У взрослых ротавирус редко оказывается возбудителем гастроэнтерита и процесс, им вызванный, протекает стерто. Острый понос у взрослых чаще вызывает вирус Norwalk.

Латентный период у ротавирусной инфекции – от одного до нескольких дней. Начало вирусного гастроэнтерита острое (рвота у детей); затем возникают понос, а также общие **симптомы** инфекции: головные боли, миалгии, лихорадка, но эти явления, как правило, выражены умеренно.

Боли в животе не характерны для вирусного гастроэнтерита. Отек и воспаление в стенке тонкой кишки, вызываемые вирусом, ведут к нарушению секреции и абсорбции жидкости, богатой натрием и калием. Понос носит водный характер, теряемая с поносом жидкость содержит мало белка, но много солей. Эта картина напоминает секреторный понос, вызываемый холерным вибрионом или энтеротоксинами кишечной палочки; он может привести к массивной потере жидкости, превышающей у взрослого 1 л в час. При вирусном поносе не страдает толстая кишка и в стуле нет лейкоцитов. Вирусный понос у взрослых длится 1-3 дня, у детей – вдвое больше. Выраженная дегидратация может угрожать жизни



больного. Терапия сводится главным образом к замещению потерянной жидкости. Это замещение может проводиться инфузионно, с помощью назначения питья, содержащего глюкозу и соли (глюкоза стимулирует всасывание натрия). Жидкость вводится из расчета 1,5 л на 1 л стула, но основным контролем является видимое наполнение сосудов кожи, слизистых оболочек. Антибиотическая терапия при водном поносе не меняет длительности болезни.

#### *Траволечение*

1 ст. л. мяты заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 40 мин, процеживают. Пьют в теплом виде.

1 ч. л. полыни заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение получаса. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

Листья брусники заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 3 раза в день.

1 ч. л. коры дуба заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 6 ч. Принимают по полстакана 3-4 раза в день перед едой.

2 ч. л. герани луговой заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8 ч и пьют небольшими глотками в течение дня.

1 ст. л. зверобоя заваривают 1 стаканом кипятка. Принимают по 150 мл 3-4 раза в день до еды. Диета должна быть полноценной, грубая растительная клетчатка строго ограничивается. Пища перед употреблением тщательно измельчается.

#### *Рекомендуемая диета*

Супы готовят на нежирном мясном, на овощном или грибном бульоне.

Овощи и крупы в супах должны быть хорошо разваренными.

Из мяса допустимы только нежирные сорта в отварном виде или приготовленные на пару без добавления специй.

Хлеб рекомендуется употреблять черствый.

Можно есть нежирную рыбу в отварном или запеченном виде.

Кисломолочные продукты можно смело включать в пищевой рацион.

Зрелые мягкие овощи и фрукты следует употреблять в измельченном виде.

Запрещаются незрелые овощи и фрукты с грубой растительной клетчаткой.

## Запор

### *Основные формы заболевания*

Запор – полиэтиологический синдром длительной задержки дефекации.

Различают запоры: 1) неврогенные (при функциональных либо органических

заболеваниях ЦНС, частых сознательных подавлениях

рефлекса на дефекацию, обусловленных условиями жизни или труда –

отсутствием туалета, работой водителя, продавца и т. д.);

2) рефлексорные (при органических поражениях органов пищеварения, а также других органов и систем), в том числе проктогенные;

3) токсические (при хронических отравлениях препаратами свинца, морфином, никотином, нитробензолом, длительном приеме в больших дозах холинолитиков и спазмолитиков);

4) «эндокринные» – при понижении функции гипофиза, щитовидной железы, яичников;

5) алиментарные (при недостаточном поступлении с пищей клетчатки);

6) гипокинетические (при недостаточной физической активности, преимущественно сидячем образе жизни);

7) механические (вследствие сужения кишки опухолью, рубцами либо врожденного патологического удлинения толстой кишки, недоразвития ее интрамуральных нервных сплетений – мегаколон, болезнь Гиршпрун-га).

Перечисленные причины могут вызвать преимущественно двигательные расстройства кишечника, либо нарушения секреции и всасывания, либо вазомоторные нарушения; однако в большинстве случаев конечный результат (клинические проявления) – это следствие сочетания нескольких нарушений.

#### *Симптомы и течение*

Характерна длительная задержка дефекации. При атонических запорах каловые массы обильные, оформленные, колбасовидные; нередко начальная порция очень плотная, большего, чем в норме, диаметра, конечная – полуоформленная. Дефекация осуществляется с большим трудом, очень болезненная; вследствие надрывов слизистой оболочки анального канала на поверхности каловых масс могут появиться прожилки

свежей крови.

При спастических запорах испражнения приобретают форму овечьего кала (фрагментированный стул).

Запоры часто сопровождаются метеоризмом, чувством давления, расширения, спастической болью в животе. Длительные запоры нередко сопровождаются усталостью, вялостью, снижением работоспособности. Рентгенологическое исследование выявляет замедление продвижения каловых масс по кишечнику.

#### *Лечение*

При запорах, обусловленных органическими заболеваниями толстой кишки, проводят их лечение. При атонических запорах в ежедневном пищевом рационе увеличивают количество продуктов, содержащих большое количество растительной клетчатки (овощи, фрукты). Особенно показаны чернослив, свекла, морковь. Также в пищевой рацион следует включить черный хлеб. Натощак рекомендуется употреблять простоквашу, кефир и холодную воду. При спастических запорах диета должна быть более щадящей, мясо и рыбу назначают в отваренном виде, овощи и фрукты – в протертом или в виде пюре. Больным с атоническими запорами рекомендуют более активный образ жизни, лечебную гимнастику, циркулярный душ, субак-вальные ванны. При спастической дискинезии кишечника помогают парафиновые аппликации, хвойные ванны и другие тепловые процедуры, способствующие снятию спазмов кишечника.

Если причиной запора в первую очередь является чрезмерная психоэмоциональная лабильность, назначают седативные препараты и транквилизаторы.

Рекомендуется заваривать чай из листьев терна.

1 ст. л. коры крушины заливают 0,5 л водки и настаивают в течение недели. Пьют по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Принимают по 20 г семян подорожника на ночь или утром натощак.

2 ст. л. корня одуванчика заливают 1 стаканом воды, настаивают 8 ч. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

1 ч. л. плодов аниса заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают 20 мин, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

3 г листьев мелиссы заваривают 1 стаканом кипятка, делают клизму (40 мл настоя).

10 г травы льнянки заливают 1 стаканом кипятка и выпивают в горячем виде на ночь.

1 ст. л. плодов жостера заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения и настаивают в теплом месте 2 ч. Принимают по полстакана на ночь.

1 ч. л. семян льна заливают 1 стаканом кипятка, укутывают и настаивают в течение 5 ч. Выпивают весь настой за один раз вместе с семенами.

1 ст. л. коры крушины заливают 1 стаканом кипятка и кипятят в течение 20 мин на медленном огне. Доливают кипяченой водой до первоначального уровня. Пьют по

полстакана утром и на ночь.

1 ст. л. листьев сенны заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение ночи, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

1-2 ст. л. семян подорожника заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на медленном огне в течение 10 мин, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 1 раз в день натощак.

2 ст. л. корня щавеля заливают 500 мл воды и держат на водяной бане в течение 30 мин. Пьют по 1 стакану на ночь.

5 г плодов тмина заливают 2 стаканами кипятка, кипятят в течение 5 мин, процеживают, отжимают. Принимают по полстакана 3 раза в день перед едой.

## ГЛАВА 3. ОЖИРЕНИЕ

Никто не может выдержать самоограничение долго. Новые базовые правила, обеспечивающие снижение веса, просты и эффективны, ими можно руководствоваться всю жизнь.

Согласитесь, мы просто помешаны на диетах. В повышении веса виним жирную пищу и малоподвижный образ жизни.

Но независимо от побуждающих причин – желание красоты или необходимость для здоровья – снижение веса не должно достигаться за счет экзотических диет. Успешным считается постоянное и последовательное снижение веса, установление здорового баланса режима питания и физической активности, который можно соблюдать в течение всей жизни.

Основная задача – добиться превышения затрат энергии над ее получением с пищей. В этом случае накопленные организмом запасы жира резко сокращаются. Не считайте калории.

Возможно, вам будет приятно узнать, что подсчет калорий как неотъемлемая часть процесса похудения ушел в прошлое.

В действительности контролировать следует в основном потребление жиров. Диета считается приемлемой, если в ней хорошо сбалансировано количество крахмалистой пищи, злаковых и овощей. Возьмите на заметку и старайтесь избегать высококалорийных продуктов.

Ключ к успеху – в умеренности. Ешьте только тогда, когда действительно голодны.

Расхожие заблуждения

Снижения количества калорий можно добиться различными способами. Однако не все они научно обоснованы, а некоторые даже опасны. Специфические режимы не могут ни способствовать организации здорового питания, ни обеспечивать безопасное и долговременное снижение веса.

Вес может быть снижен только путем уменьшения количества потребляемых калорий или путем увеличения энергетических затрат при повышении физических нагрузок. Жесткая диета, заключающаяся в замене пищи низкокалорийными напитками, супами и закусками, не обеспечивает баланса питательных веществ.

Успех таких диет кратковременный, потому что с их помощью из организма скорее выводятся вода и белки, чем избыточный жир.

При возобновлении нормального питания быстро восстанавливается уровень жидкости и вес моментально набирается. В дальнейшем похудение становится все более трудным.

Этот феномен получил название *эффекта «йо-йо»*. При этом каждый раз при возобновлении нормального питания набирается килограммов больше, чем было потеряно.

Еще более вредно голодание, когда человек прекращает есть и только пьет воду. Такой режим может привести к опасному снижению артериального давления и остановке сердца, даже когда голодание проводится под наблюдением врача, оно очень редко приводит к устойчивому снижению веса.

## Здоровая диета для похудения



Задача диеты, направленной на снижение веса, – обеспечение организма всеми питательными веществами. В связи с тем что пища, содержащая необходимые вещества, должна быть низкокалорийной, следует исключить из рациона кондитерские изделия, пирожные, бисквиты, сладости, алкогольные напитки. Эти продукты содержат много калорий и мало питательных веществ.

Основа любой диеты – овощи, фрукты, постное мясо, птица, рыба, нежирные молочные продукты, хлеб, пшеничные и овсяные хлопья.

Из всех основных компонентов пищи *жир* – наиболее концентрированный источник энергии. Энергетическая емкость жиров (9 ккал на 1 г) более чем в 2 раза выше, чем белков и углеводов (4 ккал на 1 г). Снижение содержания количества потребляемых жиров рассматривается как наиболее эффективный путь снижения калорийности пищи. Калорийность чистого спирта – 7 ккал на 1 г, следовательно, уменьшение потребления алкогольных напитков помогает значительно снизить вес.

Существует неправильное представление, будто крахмалистая пища – хлеб, рис, картофель и макароны – причина повышения веса. На самом деле эти продукты относятся к разряду среднекалорийных. Их можно включать в диету для похудения в средних количествах при условии, что они будут употребляться без жирных добавок. Крахмалистые продукты быстро утоляют голод, потому что они скорее наполняют желудок, чем продукты, которые служат источником жира.

Лучше есть продукты из цельнозерновых злаков (хлеб из непросеянной муки, коричневый рис), так как они содержат значительно больше витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Здоровая диета для похудения должна включать большое количество салатов, овощей и бобовых (фасоли, гороха и чечевицы). Свежие фрукты служат хорошим низкокалорийным десертом.

Чтобы сократить потребление жиров, используйте только постное мясо и удаляйте весь видимый жир перед приготовлением.

Исключите из рациона мясные продукты с высоким содержанием

жиров: колбасные изделия, бекон, фарш.

Мясо птицы следует готовить без кожи, рыбу – на пару, на гриле, лучше запекать, а не жарить.

Желая похудеть, исключите из рациона конфеты, кондитерские изделия, пирожные, чипсы и орехи, потому что в них много жиров.

Замените цельные молочные продукты обезжиренными.

Возможно, вам удастся потерять 1,3 кг или больше за неделю при соблюдении любой диеты.

Однако это будет вызвано только потерей организмом жидкости. Целесообразнее же наметить путь на постоянное снижение веса, по 450-900 г в неделю, за счет сокращения запасов жира.

Увеличение энергетических затрат при выполнении физических упражнений – 3 раза в неделю по 20 мин – поможет сжечь жир, придать мышцам дополнительный тонус и улучшить фигуру.

#### *Сбалансированная диета для похудения*

Во время диеты важно следить за тем, чтобы пища была полезной. Приведенные ниже наборы продуктов позволят получить оптимальное количество питательных веществ, необходимых организму.

На данный момент предложено огромное количество разнообразных диет, целью которых является снижение массы тела.

В нашей книге мы хотим предложить диету на травах, т. е. рациональное сочетание пищевых продуктов, трав, овощей и фруктов. Также хочется дать несколько советов относительно питания и его составляющих.

Основным принципом диетотерапии в случае ожирения является

*снижение энергетической ценности пищевого рациона.* Для того чтобы высчитать это сокращение, нужно рассчитать нормальный (идеальный) вес для данного роста и высчитать энергозатраты на него; затем рассчитать энергозатраты для настоящего веса (который характерен для данного больного) и высчитать, на сколько они превышают энергозатраты идеального веса. На разницу (в процентном отношении) между настоящими и идеальными энергозатратами и следует снизить энергетические потребности организма. Ограничить в первую очередь следует употребляемые в пищу легкоусвояемые углеводы и, конечно, жиры.

Углеводы – питательные вещества с энергетической ценностью 4,1 ккал на 1 г. Следовательно, именно это количество энергии освобождается при расщеплении в организме 1 г сахара. Зачем нам нужна энергия, думается, уже объяснять не надо.

Есть у углеводов еще одно довольно важное свойство. Они могут расщепляться и давать энергию даже при отсутствии кислорода. Специальными исследованиями было выявлено, что наш организм может построить жир из углеводов при очень большом одномоментном потреблении последних (около 300-500 г).

Установлено, что чем больше жира употребляет человек в пищу, тем более вероятным будет у него избыточный вес. Причем связь между употреблением жирами и лишними килограммами выражена сильнее, чем аналогичная связь между избыточным весом и злоупотреблением мучным и сладким.

Склонность к полноте заключается в том, что организм при прочих равных условиях в силу наследственных причин плохо справляется с окислением жиров. Собственно, то, что при переедании жиров вес может расти, знали и раньше и всегда советовали есть жиров поменьше.

Но в основном пожелания и ограничения касались мучного и сладкого. Жирные продукты шли как-то третьим номером.

Однако благодаря рассмотренным выше открытиям возникла необходимость переместить жиры с третьего места на первое. И основное правило, которое следует преподать человеку, стремящемуся к снижению

веса, могло бы в некоем предварительном виде быть сформулировано так: нужно стремиться к ограничению жиров.

Что касается углеводов, то ограничивать их следует только в том случае, если простое уменьшение содержания жиров в пище не приводит к снижению веса.

Если содержание жиров в пище очень незначительное, человек не поправляется даже при очень большом потреблении мучного и сладкого (углеводов) (но не воспринимайте это как сигнал к употреблению большого количества сладостей).

*Некоторые заболевания, ведущие к ожирению*

Уменьшение окисления жира может наблюдаться при некоторых заболеваниях, в частности при снижении функции щитовидной железы. Гормоны, которые эта железа продуцирует (тироксин и трийодтиронин), среди прочих эффектов стимулируют окисление жиров. Вы не можете сбросить вес, если ваша щитовидная железа недостаточно активна.

Гормоны щитовидной железы стимулируют синтез белка, т. е. получение его из аминокислот. Белок необходим для образования энзимов, которые регулируют скорость биохимических реакций в клетках организма.

Чем меньше энзимов из-за неправильной деятельности щитовидной железы, тем медленнее будут протекать химические реакции, включая сжигание жиров. Наконец, дефект окисления жиров может передаваться по наследству. Кстати, по мнению ученых, склонность к полноте заключается именно в сниженной способности организма к окислению жиров.

И действительно, как было установлено, у детей тучных родителей окисление жиров снижено и соответственно, в несколько раз больше вероятность обзавестись лишними килограммами.

Одной проблемой, связанной с потерей веса, является

непереносимость продуктов. Это – скрытая угроза, так как при этом может замедляться метаболизм на 72 ч после употребления пищевого аллергена – количество уже не имеет большого значения. Поэтому практически невозможно сбросить вес, если продолжать употреблять продуктовые аллергены.

Итак, резюмируя сказанное выше, можно сформулировать **основные причины нарастания веса** :

1) абсолютно избыточное потребление жиров в силу индивидуальных привычек питания;

2) обычное или даже небольшое потребление жиров на фоне повышенного потребления углеводов (мучного и сладкого);

3) снижение окисления жиров в мышцах вследствие прекращения спортивных тренировок и ограничения подвижности (гиподинамия);

4) снижение окисления жиров, связанное с возрастом;

5) снижение окисления жиров в определенные периоды жизни (беременность, кормление грудью, климакс);

6) снижение окисления жиров в силу наследственных причин (дети полных родителей);

7) снижение окисления жиров вследствие некоторых эндокринных заболеваний, в частности гипотиреоза. И если человек не хочет, чтобы его вес нарастал, а это

весьма вероятно в приведенных ситуациях, он должен предпринять определенные меры профилактики.

Какие? Или уменьшить потребление жиров, или увеличить его окисление. При построении диеты для больных ожирением следует соблюдать все принципы диетологии. Кроме пищевых продуктов, необходимо активно вводить в пищевой рацион соки, травы, овощи и фрукты. Но сначала все же о продуктах.

*Основные принципы построения диеты для больных ожирением :*

1) необходимо нормализовать водно-солевой обмен в организме. Для этого следует ограничить потребление соли до 4-5 г в сутки, снизить количество потребляемой жидкости до 2 л в сутки;

2) диета должна быть полноценной, но при этом обязательно низкокалорийной;

3) питаться по принципу «поменьше, но почаще». Количество приемов пищи нужно увеличить до 6-8 раз в сутки, но при этом порция должна быть очень небольшой;

4) из пищевого рациона следует исключить пряности, приправы, острые и соленые закуски, так как они обладают способностью возбуждать аппетит;

5) следует существенно ограничить количество быстро-всасывающихся углеводов, так как они с большой легкостью переходят в жир;

6) следует ограничить количество потребляемых жиров животного происхождения за счет увеличения количества растительных жиров. Это объясняется тем, что жиры растительного происхождения обладают свойством активировать процессы расщепления жира организмом.

*Продукты, рекомендуемые для составления пищевого рациона :*

1) молоко и кисломолочные продукты: кефир, ряженка, обезжиренный творог. Все эти продукты можно есть в чистом виде, а можно комбинировать друг с другом и другими ингредиентами, приготовляя вкусные и не очень калорийные блюда;

2) яйца допустимы в том же количестве, которое рекомендуется

здоровым людям, т. е. 1-2 яйца в сутки;

3) мясо рекомендуется нежирное, хорошо подходят в этом случае нежирная птица, говядина, кролик. Другие сорта мяса есть не возбраняется, но следует помнить, что оно должно быть нежирным (такие сорта мяса, как баранина и говядина, не чаще 1-2 раз в неделю). Мясо рекомендуется употреблять в пищу в отварном виде в количестве 150-200 г в день;

4) рыба и морепродукты нежирных сортов (щука, треска, сазан, судак, кальмары, мидии, трепанги) очень хорошо подходят для данной диеты, только следует помнить о способе приготовления: отварная, на пару, заливная;

5) суп рекомендуется варить на овощном бульоне. Это объясняется тем, что в наваристых мясных и рыбных бульонах содержится большое количество экстрактивных веществ, которые активно повышают аппетит. 2 раза в неделю можно готовить супы на слабом нежирном мясном, грибном или рыбном бульоне;

6) хлебобулочные изделия: рекомендуется употреблять в пищу 150 г ржаного или отрубного хлеба в день.

7) блюда из овощей: салаты, запеченные овощи, отварные, приготовленные на пару, – вот далеко не весь перечень блюд, которые можно приготовить из овощей. Помните, что следует несколько ограничивать употребление в пищу картофеля и моркови (не более 200 г в день);

8) фрукты любые до 250 г в сутки в любом виде, но нельзя варенье и сильно подслащенные компоты;

9) напитки рекомендуются самые разнообразные: некрепкий кофе, зеленый и черный чай без сахара, минеральная вода, натуральные соки.

**Категорически запрещается** : сдобные булочки, кондитерские изделия, конфеты, шоколад, мороженое, варенье, острые, сильно соленые, копченые закуски. **Противопоказаны** алкогольные напитки.

В качестве примера приведем 3 диеты.

## *Диета № 1*

### *Первый завтрак*

Овощной салат, заправленный растительным маслом

Нежирный творог

Кофе или чай на выбор

### *Второй завтрак*

Любой фрукт на выбор

### *Обед*

Суп на овощном бульоне (небольшая порция)

Мясо в отварном виде

Тушеный на растительном масле картофель с капустой

Любой овощ или фрукт на выбор

Чай или компот

### *Полдник*

Стакан молока или кефира

### *Ужин*

Омлет на молоке с отварной рыбой

Любой напиток

### *Перед сном*

Кусочек черного хлеба

Чай



## *Диета № 2*

### *Первый завтрак*

Тушеная капуста с морковью

Отварное мясо

Чай или кофе на выбор

### *Второй завтрак*

Салат из свежих овощей, заправленный растительным маслом

Фруктовый сок

### *Обед*

Щи на овощном бульоне

Отварное мясо или рыба

Отварной картофель

Любой напиток

### *Полдник*

Нежирный творог

Стакан компота из сухофруктов

### *Ужин*

Заливная рыба без приправ

Салат из свежей капусты

Чай

### *Перед сном*

Стакан кефира, молока или ряженки

Еще хочется предложить такой вид диеты, при соблюдении которой нормализуется обмен веществ, снижается масса тела.

При этой диете надо соблюдать *следующие условия* :

1) в течение 13 дней **нельзя** употреблять *алкоголь, соль, сахар, все без исключения хлебобулочные (и кондитерские тоже) изделия* ;

2) между приемами пищи можно пить кипяченую или минеральную воду без малейшего ограничения;

3) *обязательно* принимать витамины (в том числе и отечественного производства). Диету следует выдержать **точно** , не пытаясь менять ее последовательность. И тогда гарантирована стабилизация обмена веществ на ближайшие 2 (а то и все 3-4) года. Необходимым условием этой диеты является **полное исключение соли** в эти 13 дней.

Также следует регулярно (желательно ежедневно) делать клизмы.

### **Диета № 3**

#### *1-й день*

Завтрак (с 8.00 до 9.00) – чашка черного кофе.

Обед (с 13.30 до 14.30) – 2 яйца вкрутую и салат из вареной капусты (200 г), заправленный растительным маслом и запитый стаканом томатного сока.

Ужин (с 19.00 до 20.00) – 200 г отварной рыбы.

#### *2-й день*

Завтрак (с 8.00 до 9.00) – чашка черного кофе с черным сухариком.

Обед (с 13.30 до 14.30) – 200 г отварной рыбы и салат из капусты с растительным маслом.

Ужин (с 19.00 до 20.00) – 200 г вареной говядины, запить стаканом

кефира.

*3-й день*

Завтрак – черный кофе с черным сухариком.

Обед – большой жареный кабачок (можно заменить капустой) и 2 яблока.

Ужин – 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

*4-й день*

Завтрак – только черный кофе.

Обед – 1 сырое яйцо, 3 больших вареных моркови с растительным маслом, 15 г сыра (твердых сортов).

Ужин – фрукты (2 яблока, грейпфрут и 1 киви).

*5-й день*

Завтрак – стакан сырой тертой моркови с соком от 1/4 лимона.

Обед – 200 г отварной рыбы со стаканом томатного сока.

Ужин – фрукты (на ваш выбор).

*6-й день*

Завтрак – только черный кофе.

Обед – половина отварной курицы, салат из свежей капусты или тертой моркови (200 г).

Ужин – 2 яйца вкрутую, стакан тертой сырой моркови с растительным маслом.

*7-й день*

Завтрак – стакан теплого чая.

Обед – 200 отварной говядины и фрукты.

Ужин – фрукты.

Вы можете выбрать себе сами ужин любого из предыдущих дней, кроме 3-го.

8-й день – аналогичен 6-му дню.

9-й день – аналогичен 5-му дню.

10-й день – аналогичен 4-му дню.

11-й день – аналогичен 3-му дню.

12-й день – аналогичен 2-му дню.

13-й день – аналогичен 1-му дню.

Выше я писала о том, что питание в течение дня должно быть шестизаровым, данная диета не соответствует этим требованиям.

Но всегда следует помнить о том, что все люди разные и средства для борьбы с лишним весом тоже разные, поэтому вот вам два достаточно разных пути.

Экспериментируйте, выбирайте то, что подойдет конкретно вам.

#### *Народные средства для похудения*

1. Смешивают сухое виноградное вино и мед в весовом соотношении 2: 1. Принимают по 50 г 3 раза в день за 30 мин до еды – действует как прекрасное мочегонное, а если принимать во время еды – то поможет избавиться от ожирения.

2. 50 г семян крапивы измельчают в пудру, заливают 0,5 л водки, настаивают 7 суток, процеживают. Принимают при камнях в почках, как мочегонное, при ожирении, тучности (способ похудения для тучных) по 30 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.

3. При лечении ожирения – 1 ст. л. меда размешивают в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпивают утром натощак. Затем 2 ч ничего не едят.

Вечером, за 2 ч до сна, вновь выпивают натощак 100 мл воды с растворенной в ней 1 ст. л. меда. Курс лечения -1 месяц. После 1-2-недельного перерыва курс повторяют.

## Фитотерапия при избыточном весе

*Растения, сжигающие жиры*

Сейчас хотелось бы дать вам несколько советов о том, как похудеть с травами, и рассказать некоторые секреты о ваших любимых продуктах. Одним из действенных и популярных ныне способов сбросить вес является **употребление в пищу проросших семян пшеницы** .

Проросшие зерна пшеницы во всех диетах они занимают поистине королевское место.

Это связано с тем, что, помимо снижения веса, зерна пшеницы улучшают рост волос, зрение, состояние зубов, самочувствие и настроение.

Способ приготовления: 50-100 г зерен пшеницы тщательно промывают несколько раз. Промытые зерна оставляют в широком эмалированном сосуде. Вода должна оставаться на уровне верхнего слоя зерен, не покрывая его полностью. Прикрывают емкость с зернами салфеткой и

оставоставляют в теплом месте на сутки. Через сутки снова промывают зерна и мелют в кофемолке. Затем сразу же заливают горячим молоком или водой. Добавляют по вкусу мед и сливочное масло (в небольшом количестве).

В пищу идут только свежие проростки, но если вы не успели использовать все, то храните их в холодильнике не более 2-3 дней. С проросшими зернами пшеницы вы получите весь комплекс витаминов и микроэлементов, которые так необходимы для вашей красоты, стройности и здоровья. Можно смело употреблять это блюдо на полдник, это, пожалуй, самый оптимальный вариант для этого.

Хорошим и ценным продуктом питания для здоровых, а особенно для страдающих ожирением людей, является **рис**. Рисом питается половина человечества, он служит основным продуктом питания для народов большинства стран Азии.

Рис содержит много крахмала, белков (но меньше, чем остальные зерновые культуры), аминокислот и витаминов (только в оболочковых частях зерна). Он представляет собой как бы сбалансированную диету: в рисе есть все, что нужно человеку. Калий и натрий содержатся в нем в соот-126

*Ожирение* ношении 5: 1, что требуется для поддержания в человеческом организме кислотно-щелочного равновесия. Но все это только в том случае, если использовать рис цельным, без шлифования и тем более полирования, ведь с оболочкой уходят все витамины группы В, соединения железа, некоторые тонизирующие и стимулирующие вещества, находящиеся непосредственно под оболочкой зерна. Сейчас в наших магазинах уже можно приобрести бурый или коричневый рис, очищенный только от внешней оболочки, наиболее полезный из всех других видов риса (по степени обработки). Только следует помнить, что рис следует готовить без приправ в слабо подсоленной воде.

Очень популярным в последние десятилетия растением является **соя**, оно не без основания заслужило все хвалебные речи в свой адрес, и поэтому хочется немножко рассказать вам об этом удивительном растении.

История возделывания сои исчисляется уже 6000 лет. Есть все

основания полагать, что это одно из древнейших культурных растений, которые человек использует с незапамятных времен. Центром происхождения культурной сои является Северо-Восточный Китай – Маньчжурия.

Из своего первичного центра еще в древности соя начала распространяться на другие территории – Японию, Южный Китай, Корею, Индию, в области Российского Дальнего Востока. 200-300 лет тому назад соя начала проникать в Грузию, на Украину, Кубань и Северный Кавказ. В Западной Европе и США соя стала известна лишь в 1712 г., но широкую известность получила только после международной выставки в Вене в 1878 г., на которой китайцы демонстрировали большое разнообразие блюд из нее: ведь для народов Юго-Восточной Азии соевые бобы являются основой национальной кухни. Рисунки сои обнаружены на камнях, костях и черепашьих панцирях; она отражена во многих памятниках народного эпоса стран Юго-Восточной Азии. О ней здесь слагали песни, легенды, сказания как о чудесном растении – друге человека и в радости, и в беде, спасителе от голода и болезней, знаменосце мужества, трудолюбия, благородства, супружеской верности и согласия. Соя входила в ритуалы встречи весны, дня осеннего благоденствия и застольного веселья. Семена этого растения во время торжественных церемоний китайский император сеял собственными руками.

Слово «соя» произошло от китайского «шу» и означает буквально «большой боб». Ученые-китаеведы на основании изучения данных анализа древнего рисуночного письма пришли к выводу, что это слово было в китайском языке уже в XI в. до н. э. О возделывании этой культуры упоминается в самой ранней литературе. Первые записки о ней встречаются в V в. до н. э. в рукописи китайского императора Шеньнуна «Сведения о лекарственных средствах», где соя характеризуется как одно из 5 волшебных и лекарственных растений; 4 других – это рис, ячмень, пшеница и просо.

В странах Юго-Восточной Азии тысячи лет назад люди знали сотни рецептов различных лекарств, основанных на использовании сои.

Приоритет открытия питательных свойств сои принадлежит китайцам. В книге «Циминьяошу» приводится описание способов изготовления из сои соуса и других продуктов и приправ. В Минскую эпоху (1368-1644 гг.)

уже имелись подробные описания способов производства масла из семян сои.

Уникальные свойства соевых бобов были замечены и эффективно использованы в своих целях многими религиями, проповедующими вегетарианство, в том числе широко распространенным на Востоке буддизмом.

В глубокой древности буддийские монахи уже умели изготавливать из сои сыр, молоко, соевый соус и другие полезные блюда. Это отразилось в пословице «Кто ест суп из овощей и соевого творога, тот создает благополучие».

Соя с древних времен служила также заменителем мясных продуктов. Один из характерных и, пожалуй, исключительно национальных приемов китайской кулинарии – это настойчивое, а порой даже навязчивое стремление к маскировке истинного состава и качества продуктов.

Соевой растительной массе всегда стремились длительной (иногда многолетней!) обработкой придать запах сыра, ветчины, колбасы, яиц. Писательница Ванда Василевская, путешествовавшая по Китаю, в своей книге «Под небом Китая» пишет: «Мы ели соевый сыр – великолепную лапшу из него. Имитация мяса, птицы, рыбы из сои. Соус из сои. Острые приправы из сои. Наверное, нет такого блюда, которого нельзя было приготовить из сои, и нет блюда, которое благодаря сое не стало бы более вкусным...» Особенно поразили ее предложенные в одном из буддийских монастырей исключительно «монашеские», вегетарианские блюда. «Нам предложили список блюд. Переводчик старательно переводит названия: жареный гусь, плавники акулы, жареный уж, воробьи с капустой, курица с макаронами и грибами. От удивления раскрываем рот. И это буддийские блюда? Где же вегетарианство? Вот лежит перед вами кусок жареного гуся. Коричневая прожаренная корочка. Мелкие пупырышки, как на корочке обыкновенного гуся. Вы попробуйте. Гусь, без сомнения гусь. Но вас обманывают глаза, обманывает ваш вкус. В этом гусе нет ни грамма мяса. Это китайское волшебство, которое из сои и приправ сможет сделать все, что хочет. Уж имеет вкус настоящего ужа. Курица имеет вид и вкус настоящей курицы, в ней даже есть косточки. И только разрезая их, мы угадываем, что это бамбуковые ростки и их можно съесть полностью...»



Не говоря уже о странах Востока, где соя возделывается уже не одно тысячелетие и используется в пищу в самом разнообразном виде, соевые продукты находят все более широкое распространение и применение во многих странах Запада, Америке, а теперь и у нас.

Соевые продукты – это не только идеальный источник ценного растительного белка, но и согласно последним исследованиям ученых – эффективное естественное лечебное средство. Тысячелетия назад люди поняли это интуитивно, а теперь наука подтвердила эти «волшебные» свойства сои. Именно поэтому, по мнению ведущих диетологов мира, продукты из сои станут основой здорового питания человека в XXI в.

Белок – основной строительный материал, необходимый для роста любого живого организма. Среди возделываемых у нас сельскохозяйственных растений больше всего белка содержит соя. Сравните: в зерне пшеницы содержится 12-15 % белка; кукурузы – 10-12 %; овса – 13-14 %; гороха – 23-28 %, а сои – 36-48 %!

По усваиваемости же организмом белок сои не имеет себе равных среди других растений. Белок сои, в отличие от белка других растений, близок к белку животного происхождения: почти тот же состав аминокислот. В соевых же семенах его в 14 раз больше, чем в куриных яйцах, и в 3,5 раза больше, чем в говядине.

Преимущество соевого белка перед белком животного происхождения заключается в том, что он поступает в желудок человека без холестерина животных жиров. Это значит, что при замене животного белка соевым уменьшается риск возникновения болезней, связанных с увеличением хрупкости сосудов и отложением солей. Аминокислотный состав соевого белка дополняет аминокислотный состав зерна злаков. Поэтому соя хорошо сочетается со злаками.

Пропорции между соей и злаками должны быть в пользу злаков, так как соя содержит в 3-4 раза больше белка. При большом количестве белка в сое мало углеводов, но это оказывается только плюсом, так как делает ее незаменимым продуктом для питания больных, страдающих ожирением.

Кроме того, белковые продукты из сои не дают тех нежелательных последствий, которые бывают при длительном питании только чисто

мясными продуктами (к тому же мы договорились ограничивать их в нашей диете).

Большая часть (88-90 %) соевых белков водорастворима. Эти белки легко усваиваются организмом, и именно этим соя выгодно отличается не только от зерновых, но и от других бобовых растений.

Поэтому лучше использовать такую технологию приготовления пищи, при которой водорастворимые белки находятся в растворе, т. е. сваренная и размельченная соя полезнее для здоровья, чем поджаренная или испеченная.

В соевых бобах содержится также 17-20 % масла, что превосходит даже мясные продукты: говядину – в 1,5 раза, куриное мясо – в 5 раз и куриные яйца – почти вдвое.

По калорийности же соя уступает только свинине. Выше я уже писала о том, что перед нами стоит задача частично заменить жиры животного происхождения на жиры растительного происхождения, и соя в этом для нас прекрасный помощник. К тому же из всех растительных жиров соевое масло обладает самой высокой биологической активностью и усваивается организмом на 98 %. Соевое масло – прекрасный продукт для салатов и для приготовления разнообразных блюд.

Но не только в этом его ценность: стерилизованная натриевая соль соевого масла при подкожном впрыскивании усиливает стойкость организма к туберкулезу. Из соевого масла можно в большом количестве извлечь мужские и женские гормоны, необходимые для поддержания жизненных сил человека и сохранения потенции мужчин старше среднего возраста. Употребление в пищу соевого масла предупреждает гипертонию и атеросклероз, которые очень часто являются верными спутниками ожирения.

В соевых бобах содержатся витамины А, В1, В2, В3, В6, Р, К, Е, С, провитамин РР. Только одного витамина В1 в соевом зерне втрое больше, чем в сухом коровьем молоке. А поскольку витамин В1 предотвращает расстройство нервной системы и улучшает сердечную деятельность, то вполне ясна роль сои, снижающей современное зло – неврастению, а также депрессивный синдром у людей, озабоченных избыточной массой тела.

Витамина В2 в сое в 6 раз больше, чем в пшенице, ячмене, овсе, гречихе, и в 3 раза больше, чем в зерне желтозерной кукурузы.

Особенно много в соевом зерне калия, кальция, фосфора и железа. В нем кальция в 12 раз, фосфора в 8 раз и железа в 7 раз больше, чем в пшеничном хлебе. Причем железо сои на 80 % биологически доступно организму. Соевый белок в сравнении с мясом содержит почти в 2 раза больше фосфорной кислоты и в 4 раза больше минеральных веществ. Кроме того, белок сои, в отличие от белка мяса, не дает в организме пуриновых оснований, приводящих к подагре.

В фармакологии сою используют также как сырье для изготовления препаратов, улучшающих деятельность головного мозга, и при лечении диабета. Из нее готовят лекарственные препараты, стимулирующие функции центральной нервной и половой систем.

Бобы сои обладают жаропонижающим и противовоспалительным свойством, их применяют при простудных заболеваниях, для снятия головной боли.

Употребление соевого молока и продуктов из него очень важно для детей, страдающих диатезами и аллергией к животному белку.

Фосфатиды, содержащиеся в соевом масле, используются в качестве эмульгаторов при приготовлении различных детских лекарственных форм.

Сою также используют для изготовления лекарств при лечении лучевой болезни, что чрезвычайно важно для жителей Беларуси, Украины и России после Чернобыльской аварии. Радиозащитные свойства сои основаны в основном на наличии в ней большого количества фитатов. Фитаты – фосфорные соединения, способные вступать в соединение с токсическими и радиоактивными элементами и выводить их из организма через желудочно-кишечный тракт. Таким образом, использование в рационе соевых продуктов позволяет значительно улучшить результаты лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, анемии, расстройства нервной системы, сахарного диабета, болезней пищеварительного тракта, почек, печени, желчевыводящих путей и других недугов. Соя представляет интерес также для увеличивающегося числа сторонников вегетарианского питания и верующих в нашей стране, так как

с ее помощью обеспечение организма белком, сытной пищей – не проблема, особенно во время постов.

А сейчас хочется поведать вам о занимательной диете одного индийца. Кто знает, может быть, даже кто-то из вас примет ее на вооружение.

Житель Индии ежедневно съедает килограмм травы и прекрасно себя чувствует. Но если лишить его любимого лакомства, травоядный индеец чахнет и теряет силы не по дням, а по часам. Пищу для себя житель местечка Кан-пат по имени Гангарам выращивает самостоятельно у себя дома. По его словам, трава обеспечивает его силой и энергией, а также дает ощущение слияния с природой, легкость и невесомость во всем организме. Но первоначальным толчком к такой необычной диете все же была избыточная масса тела. «Благодаря регулярному употреблению травы я получаю различные виды энергии. А если же по какой-то причине мне не удастся ее поесть, то я чувствую себя очень усталым», – говорит Гангарам, добавляя: «Я могу жить без еды, но не без травы». По словам Ганга-рама, привычку есть траву он приобрел, вдохновившись примером знаменитого вождя раджпутов (привилегированной индийской касты) Махарана Пратапа, который поддерживал в себе жизнь и также держал в узде свой вес приготовленным из травы хлебом, когда блуждал в джунглях во время войны. Вот так некоторые люди борются с лишним весом и вам советуют.

А сейчас я поведаю вам о траве, салат из которой обладает прекрасным вкусом и помогает снизить вес.

**Борщевик** – одно из древнейших съедобных растений, различные виды которого распространены во многих странах. За свой исполинский рост, за грубые, рассеченные на крупные доли, шерстистые, необычайной величины листья, за весь мощный и внушительный облик прозвали его травой Геракла.

Во многих местах России благодаря съедобной кислой зелени борщевик издавна был во всеобщем почете. Как только не называли его на Руси: борщ, борщень, бор-щенье, бодран, пикан, медвежья лапа, свиные дудки (это прозвище дано ему неспроста – свиньи с удовольствием поедают его, причем не только ботву растения, но и корни). На Камчатке распространен борщевик сладкий, известный там как сладкая трава (учкуй, инчоку). Молодые стебли и черешки его считаются приятным лакомством.

Из того борщевика в старину местные жители добывали сахар (из пуда сухих стеблей получали 100 г сахара) и приготавливали водку.

Сахарные борщевики используют в пищу и в других странах. Например, в Америке подают к столу его ароматные побеги.

В высушенной зеленой массе борщевика обнаружено до 24 % белка, до 50 % безазотистых экстрактивных веществ, немного жира, клетчатка, сахара до 90 мг%, каротина и до 1 г% витамина С. В белках борщевика содержится много незаменимых аминокислот, что совместно с экстрактивными веществами придает бульону из борщевика вкус куриного супа. В свежих листьях довольно много железа и меди, участвующих в кроветворении.

На Руси борщевик прежде всего собирали для приготовления ботвиньи. Описание этого блюда можно найти в романе Мельникова-Печерского «В лесах»: «Опричь того стоговила Никитишна ботвинье борщовое с донским балыком да со свежей осетриной».

Заготавливали борщевик и впрок – солили его, заменяя таким образом и огурцы, и капусту, либо высушивали, чтобы использовать позднее для ботвиньи или «борште-вых щей».

### ***Салат из борщевика***

Отваренные в течение 3-5 мин листья борщевика (100 г) измельчить, перемешать с мелко нарезанным зеленым луком (50 г), уложить на ломтики вареного картофеля (100 г), заправить растительным маслом (10-15 г), специями. Худейте со вкусом.

*Огородные растения*

При соблюдении диеты важно не забывать о *витаминах*.

Можно, конечно, купить их в аптеке, но мой вам совет: ищите витамины на грядке.

Вот, например, **укроп** , очень витаминизированная травка. В начале лета нашему организму как никогда нужны витамины и микроэлементы. А где их взять? Ведь ягоды и фрукты еще не поспели, а овощи на наших дачных участках только-только начали активно расти. Зато зелени в это время года в избытке, к тому же именно сейчас зелень отличается особенной нежностью, отменным вкусом и огромным количеством витаминов. Грядка петрушки или укропа найдется практически на любом дачном участке, а некоторые умудряются выращивать зелень на балконе в городской квартире и даже на подоконниках.

А раз так – не стоит пренебрегать ароматными травами, ведь это не только хорошая приправа ко многим блюдам, но и очень полезная пища. Родина этой симпатичной травки – Средиземноморье, и, наверное, именно там укроп ценили больше всего. Поэты слагали о нем стихи, а юноши дарили букеты укропа любимым девушкам. Что ж, все это говорит о том, что древние римляне и греки знали толк в пище.

Дело в том, что укроп – настоящий кладезь витаминов. В его нежной зелени много витамина С, каротина, витамина В, никотиновой и фолиевой кислот. В укропе содержатся и многие ценные микроэлементы, например соли кальция, калий, железо и фосфор. Экспериментально доказано, что зелень укропа способна снижать кровяное давление при гипертонии, помогает при заболеваниях желудка и кишечника, благотворно влияет на сердечную деятельность, способствует поступлению в организм витаминов и микроэлементов, что особенно важно для тех, кто соблюдает диету. Настой семян укропа применяют как легкое мочегонное и желчегонное средство, настойка укропа помогает при цистите и проблемах с почками.

Для того чтобы приготовить укропное лекарство, семена укропа заливают кипятком и настаивают 10-15 мин в закрытой посуде.

Принимают настойку укропа по 1 ст. л. 5-6 раз в день. Однако для того, чтобы улучшить свое самочувствие, совершенно не обязательно заливать укроп кипятком. Свежая зелень укропа – замечательное профилактическое средство против головной боли и заболеваний сосудов.

Кроме того, зелень укропа можно использовать и в качестве домашней косметики. Дело в том, что листики укропа содержат большое количество фитонцидов (растительных антибиотиков), а потому маски, содержащие

укроп, помогают справиться с воспалениями на коже, угрями, прыщиками.

### ***Петрушка***

«Растущая на камне» – именно так переводится с латыни давным-давно известная нам петрушка.

Ажурные листики петрушки с давних пор использовали в качестве противовоспалительного средства. Пучок свежей зелени петрушки обеспечивает суточную потребность организма в каротине и витамине С.

Последнего в петрушке особенно много, даже лимоны и черная смородина не могут похвастаться таким высоким содержанием аскорбиновой кислоты.

Свежую петрушку рекомендуют употреблять в пищу при гастрите и язвенной болезни, а настойка из листьев этой ароматной приправы – замечательное средство от спазмов и невралгии.

Особенно приятно то, что петрушка не теряет своих полезных свойств и в сушеном виде, а потому вы можете использовать эту лечебную зелень круглый год.

Косметические маски на основе петрушки обладают отбеливающим эффектом, помогают справиться с угрями и предотвращают раннее появление морщин.

### ***Сельдерей***

Богат витаминами А, С, В1, В2, никотиновой кислотой, магнием, марганцем, йодом, фосфором, железом и кальцием. Наверное, именно за такой витаминный состав сельдерей особенно ценили римляне и греки.

В Греции венки из сельдерея возлагали на головы победителей Олимпийских игр, ведь зелень сельдерея в те времена считалась символом физической силы.

Впрочем, сельдерей не только сделает вас сильнее, но и улучшит работу желудка, принесет пользу кишечнику (а ведь, как известно, проблемы желудочно-кишечного тракта могут стать причинами

избыточного веса), почкам и мочевому пузырю.

Зелень сельдерея используют, чтобы предотвратить воспаление предстательной железы и нарушения в работе половых органов.

### ***Щавель***

Кисловатые листики этого замечательного растения богаты витамином С, каротином и железом.

Щавель применяют при расстройствах желудка, нарушениях работы печени, в качестве желчегонного средства, как ингредиент для приготовления диетического салата. Не стоит увлекаться щавелем лишь тем, у кого повышена кислотность желудка, имеется язвенная болезнь или нелады с почками.

Щавелевая кислота способна спровоцировать обострение этих заболеваний.

Умельцы заготавливают щавель впрок, засаливают его наподобие капусты. Солят в кадке, стеклянной банке или эмалированной кастрюле: листья моют, складывают в емкость и пересыпают солью (на ведро травы – стакан соли),

покрывают кружком и придавливают грузом.

Некоторые предпочитают готовить из щавеля пюре: пропускают через мясорубку и вместе с солью складывают в стеклянные банки, а после кипячения закупоривают закаточной машинкой.

*Как сушить зелень*

Все-таки лето в наших краях не такое уж длинное, поэтому не всегда удастся успеть вдоволь полакомиться полезной и ароматной зеленью. Впрочем, вы запросто можете продлить себе это удовольствие, сделав на зиму запасы сушеной зелени.



Перед тем как засушить зелень, ее тщательно перебирают, выбрасывают увядшие и пожелтевшие листики, а затем связывают зелень в аккуратные пучки.

Пучки развешивают на сквозняке, стараясь сделать так, чтобы на зелень не попадали прямые солнечные лучи. Сушить зелень на солнце нельзя, от этого она теряет цвет и крошится.

Готовность высушенной зелени определяют на ощупь: при сжатии она должна рассыпаться, но не превращаться в труху.

Сухую зелень растирают в порошок через сито и держат в темных, хорошо закрытых банках.

Можно сушить зелень и в духовке.

Для этого ее мелко нарезают и раскладывают на противне.

Первые 2-3 ч сушат при температуре 35-40 °С. Когда зелень хорошо подвянет, температуру можно повысить до 50 °С.

### ***Крапива***

Листья крапивы содержат витамин С (в 2,5 раза больше, чем в лимоне), витамины А, В1, В2, каротин, соли железа, магния, меди, фитонциды и органические кислоты.

Листочки молодой крапивы издавна используются в пищу как добавки в супы, соусы и салаты, особенно теми, кто по причине пребывания на диете варит супы на овощном бульоне.

Крапива полезна при кровотечениях, заболеваниях почек, печени, нарушениях менструального цикла, ревматизме, бронхитах, обладает противовоспалительным действием. К тому же в крапиве имеется достаточно много незаменимых аминокислот, которые в сочетании с минеральными веществами помогают поддерживать высокую работоспособность и быстро восстанавливать силы после тяжелой работы или болезни.

### ***Одуванчик***

Этот жизнерадостный желтый цветок издавна использовался как замечательное тонизирующее средство. Одуванчик не только способен улучшить аппетит, помочь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и снизить повышенную температуру, но и обладает свойством выводить из организма вредный холестерин, а потому салаты из одуванчика часто рекомендуют в качестве профилактики атеросклероза (к великому сожалению, постоянного спутника ожирения).

Одуванчик незаменим при простуде, а содержащиеся в нем витамины (А, С и группы В) способны увеличить сопротивляемость организма любой инфекции. Из одуванчика можно приготовить очень вкусные салаты, его используют как добавку к мясным блюдам, тушат, а из его корней получают напиток, напоминающий по вкусу кофе. Именно поэтому во многих странах одуванчик выращивают как культурное растение, вовсе не считая его сорняком.

### *Лопух*

Мало кто знает, что в Японии, Франции и Бельгии лопух считается настоящей пищей гурманов. И это не случайно, ведь лопух имеет очень нежный стебель и толстый сочный корень.

Корни лопуха можно есть сырыми, вареными, печеными, жареными. Их можно класть в суп вместо картофеля и кореньев, делать из них котлеты и лепешки, готовить гарниры к мясу.

Особенно вкусны корни лопуха печеные и жареные. При поджаривании образуется румяная сладкая корочка. Химический состав лопуха тоже говорит в пользу этого растения: лопух содержит множество витаминов и микроэлементов, он полезен при ревматизме, воспалениях и нарушениях обмена веществ, служащих причиной ожирения.

К тому же блюда, приготовленные из лопуха, могут неплохо разнообразить ваш пищевой рацион.

А теперь пришло время рассказать про **чудо-овощ** .

Овощем, который нужно постоянно употреблять в пищу, а при ожирении делать это еще более активно, является **морковь** .

Морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов и минеральных соединений. Морковь – одно из лучших тонизирующих, общеукрепляющих и витаминных средств. Она особенно полезна для женщин: улучшает моторную функцию кишечника, способствует снижению веса, очищает лицо, укрепляет волосы.

И все же основная ценность моркови – в содержании в ней каротина.

Как известно, попадая в организм человека, каротин превращается в витамин А, один из наиболее полезных для молодых женщин. Для того чтобы ускорить этот естественный процесс переработки, необходимо, употребляя морковь в сыром виде, съесть небольшое количество жира – десертную ложку сметаны или растительного масла. А при приготовлении моркови следует в блюда добавлять достаточное количество жира.

Одно из самых действенных целительных свойств моркови связано с *укреплением сетчатки глаза*. Недаром все врачи мира рекомендуют ввести морковь в ежедневный рацион питания тем, кто страдает близорукостью, конъюнктивитами, блефаритами, ночной слепотой и быстрой утомляемостью глаз.

Осенью всем дамам, страдающим глазными болезнями, лучше принимать морковный сок – он быстрее усваивается. Выпитый натощак морковный сок отлично «подпитает» ваши глаза на весь день. Не забудьте про ложку жира, а то сок может не пойти на пользу.

Стакан утреннего сока поможет не только глазам: это легкое слабительное справится с запорами, а следовательно оживит румянцем лицо, повысит тонус организма, поможет перенести физическую и умственную нагрузку и самое главное – снизить вес.

Морковным соком при простудах следует прополоскать горло. Сок моркови, смешанный с медом, используют при сильном кашле и охриплости, а в сочетании с молоком он помогает снять приступы бронхиальной астмы. Сок моркови рекомендован при повышенной кислотности желудка.

Стоит, однако, знать, что морковный сок *не следует пить при обострении язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и при энтеритах*. Высокое содержание йода позволяет рекомендовать

употребление моркови при пониженной функции щитовидной железы (что является причиной эндокринного ожирения) и – в составе салатов – для профилактики и лечения ожирения и атеросклероза.

Свежая морковь используется как лечебное питание при заболеваниях печени и почек, сердечнососудистой системы и почечнокаменной болезни, при наличии избыточной массы тела.

Настой семян моркови, заваренный кипятком, охлажденный и процеженный, принимают по половине стакана 3-4 раза в день, что способствует выведению песка и мелких камней.

Настой ботвы, заваренный как чай, пьют при геморрое. Этот чай обладает не только лечебным, но и профилактическим эффектом.

Морковь обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Марлевую салфетку со свежей кашицей моркови прикладывают к гнойным ранам, свежим ожогам, местам обморожения и опухолям.

Применяется морковь и в косметологии: при сухой коже рекомендуется маска из мелконатертой моркови с добавлением яичного желтка и меда.

В сочетании с лимонным соком морковь используется для удаления веснушек, угревой сыпи, прыщей и раздражений кожного покрова. Маска из тертой моркови для волос восстанавливает структуру волосяных корней, препятствует их выпадению. Такую маску следует держать на голове не менее 15 мин. Первоначально применять эту маску следует не менее 5 раз подряд, перед каждым мытьем головы, затем использовать 1 раз в месяц.

Существует множество сортов моркови, но при покупке этого корнеплода надо знать, что наиболее «витаминизированы» морковки весом около 150 г. Чем крупнее корнеплод, тем интенсивнее он впитывает нитраты.

Верхняя часть моркови всегда богаче каротином, чем нижняя, да и в кожице и мякоти его больше, чем в сердцевине. Поэтому морковку лучше чистить, соскребая тонкую верхнюю кожицу, а плоды со своего огорода лучше не чистить, а просто тщательно вымыть со щеткой. Исходя из всего вышесказанного хочется дать совет: ешьте морковь – худейте, молодейте,

«красивейте».

А теперь хочется сказать несколько слов о фруктах, а конкретно – о **яблоках** .

Сказка о молодильных яблоках написана не зря. Яблоки – очень ценный фрукт, в котором присутствуют почти все витамины и минеральные вещества, а также фолиевая кислота, сахар, пектины.

«Съедая яблоко каждый день, ты сэкономишь на враче», – так говорят англичане. Яблочная диета помогает скорректировать нарушение обмена веществ, бороться с лишним весом. Но нужно знать, что это не панацея. Да, вы сбросите сколько-то килограммов, но, вернувшись после диеты к обычному образу жизни и своему прежнему рациону, вновь наберете вес.

Яблочная, как и любая другая диета (кефирная, рисовая, овощная, творожная, рыбная), хороша лишь как дополнение к основному методу оздоровления, т. е. к диете, о которой мы говорили выше. Лучше всего устраивать один разгрузочный день на яблоках.

Чтобы снизить вес, яблочный день желательно проводить 1-2 раза в неделю. Для профилактики достаточно раз в месяц. Кстати, эта диета весьма эффективна для профилактики атеросклероза и полезна для гипертоников. Существует несколько вариантов диеты.

*Первый вариант* : в течение дня нужно есть только яблоки. Причем столько, сколько сможете. Но при этом обязательно пить много жидкости. Самое оптимальное – успокоительные настои трав (настои Melissa лекарственной, пустырника, валерианы).

*Второй вариант* : ешьте яблоки, сколько захотите. За день у вас потихоньку должно «уйти» 1,5 кг свежих яблок. В этот день лучше – **вообще ничего не пить** . Достаточно той жидкости, которая в яблоках. Кстати, любители могут запечь яблоки в духовке – разницы почти нет.

*Третий вариант* : такой вид диеты – кефирно-яблочный. На одно съеденное яблоко следует выпивать половину стакана кефира 5-6 раз в день.

Очень часто ее советуют применять беременным женщинам во время

токсикоза.

Мы перечислили варианты **разгрузочных дней** , а сейчас хочется представить вашему вниманию диету для самых стойких, для тех, кого допекли проблемы с лишним весом или органами пищеварения.

1-й день – 1 кг яблок

2-й день – 1,5 кг яблок

3-й день – 2 кг яблок

4-й день – 2 кг яблок

5-й день – 1,5 кг яблок 6-й день – 1 кг яблок

Можно пить чай, желателно зеленый, и есть сухарики из черного хлеба.

*Маленькие советы*

При запорах помогут 2-3 яблока натощак каждое утро в течение месяца. Те, у кого проблемы с кишечником, просто обязаны ежедневно есть яблоки и устраивать себе яблочные дни.

В яблоках есть специфические вещества, угнетающие злокачественные клетки, вызывающие рак печени и кишечника.

Важно знать, какие сорта яблок вам подходят. Например, при язве желудка противопоказаны кислые яблоки, а позволены сладкие или даже печеные сладкие. И напротив – в случае гастрита с пониженной кислотностью уместны яблоки кислых сортов.

Чтобы яблоки быстрее усвоились, их лучше есть натертыми на терке.

Многие (а если не лукавить, то абсолютное большинство) читателей этой книги не мыслят свою жизнь без **шоколада**, но мы постоянно слышим лишь о том, насколько вреден этот продукт.

Хочется развеять этот миф и доказать, что шоколад, помимо вреда (лишние килограммы), приносит и неоспоримую пользу.

В этом году мир празднует 500-летие шоколада. Именно столько лет назад Европа благодаря Христофору Колумбу впервые попробовала это лакомство, привезенное с острова Никарагуа. Сам шоколад в Старом Свете появился на 20 лет позже – первые зернышки какао-бобов, из которых делают шоколад, привез знаменитый конквистадор Кортес. Тот шоколад серьезно отличался от нынешнего.

Индейцы не ели шоколад, а пили – это был горький пенящийся напиток, изрядно сдобренный специями. Первый твердый шоколад в плитках появился относительно недавно – в 1847 г. в Голландии, а молочный шоколад – и того позже – в 1875 г.

Горькое шоколадное питье, поначалу не понравившееся европейцам, индейцы использовали как афродизиак и допинг в одном стакане. Монтесума пил шоколад перед тем как войти к своим многочисленным женам, а Кортес убеждал Карла V, что «чаша сего ценного напитка позволяет человеку целый день находиться в пути без пищи». Эта фармацевтическая репутация долго преследовала шоколад.

В Европе его даже прозвали греховным напитком, разжигающим страсти. Иногда шоколад даже продавали в аптеках как общеукрепляющее средство. Но после того как в прошлом веке человечество помешалось на белозубой улыбке, холестерине и вредных жирах, лечебный имидж шоколада серьезно поубавился.

«И для этого были основания, – рассказывает Константин Спатов, врач-гастроэнтеролог Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии Минздрава России. – Почти на 30-40 % плитка шоколада состоит из жиров, преимущественно насыщенных, а значит не

самых полезных. Еще больше в ней углеводов. Преимущественно это сахар, который трудно считать полезным компонентом. Если посмотреть на эти вещества с позиции здорового питания, то одной классической плитки шоколада окажется достаточно, чтобы в ее составе принять, а то и перебрать дневную норму жиров и сахара».

Но лет 20 назад медики решили посмотреть на шоколад немножко по-другому.

За массой жиров и сахара они «откопали» в нем несколько крайне полезных веществ, которых нам не хватает.

В середине 1990-х гг. группа ученых из Калифорнийского университета во главе с Эндрю Ватерхаусом обнаружила в шоколаде приличные дозы полезнейших полифенолов.

Они защищают наши сосуды от атеросклероза, а значит, препятствуют развитию инсульта, инфаркта и ише-мической болезни сердца – главных убийц человечества в наши дни (для нас это очень важно, так как атеросклероз является верным спутником ожирения).

Как работают полифенолы?

Они предотвращают окисление жироподобных веществ, оседающих на стенках сосудов и создающих фундамент для атеросклеротических бляшек. Доза полифенолов в шоколаде оказалась весьма приличной. В половине большой молочной шоколадки весом 75-100 г их примерно столько же, сколько и в 150-миллилитровом бокале красного вина.

«Полифенолы представляют собой целую группу полезных веществ, – объясняет Константин Спахов. – Обнаружив их в шоколаде, ученые стали присматриваться к ним более детально. Так, в 1999 г. голландские медики из Национального института здравоохранения и охраны окружающей среды обнаружили, что в шоколаде катехинов (это один из полифенолов) в 4 раза больше, чем в чае. До этого рекордсменом по содержанию катехинов, защищающих нас от рака и от того же атеросклероза, считался чай. После этого исследования „сладкая парочка“ из чая с шоколадом стала выглядеть весьма привлекательно с точки зрения здорового питания».

Для справки: больше всего катехинов в темном шоколаде, в 100 г –



53,5 мг этого полезнейшего вещества. В таком же количестве молочного шоколада его меньше – около 16 мг, а в 100 мл черного чая – около 14 мг.

«Оказалось, что в маленькой плитке шоколада флаво-ноидов (еще одного вида полифенолов) столько же, сколько в 6 яблоках, 4,5 чашках чая, 28 бокалах белого вина или в 2 – красного, – продолжает Константин Спахов. У фла-воноидов своя миссия в борьбе за наше здоровье – они препятствуют развитию тромбов. Это крайне важно – именно тромбы, образующиеся на атеросклеротических бляшках в сосудах, и вызывают большинство катастрофических состояний – инфарктов и инсультов».

Также давно известно, что плитка шоколада повышает уровень глюкозы в крови и поэтому усиливает настроение, умственную и физическую работоспособность.

Покупая шоколад, обращайте внимание на его натуральность – все сказанное выше относится только к натуральному шоколаду, сделанному из порошка и масла какао.

Добавка растительного масла или других компонентов «а-ля какао-порошок» резко снижает его полезность: все полифенолы в шоколадную плитку попадают только из бобов какао. К тому же растительные масла могут содержать трансжиры, самые вредные из всех существующих жиров.

«И все-таки из всех разговоров и исследований полезных компонентов шоколада следует один интересный вывод, – говорит Константин Спахов. – Тот старый шоколад, который пили индейцы, полезнее современного – в нем не было сахара. Может быть, стоит возродить древнюю традицию питья горького шоколада?»

Мы исключили шоколад из нашей диеты в силу его калорийности, но в силу его полезности стоит по праздникам позволять себе несколько долек горького шоколада.

Ну и самое главное – травы.

В этой книге предлагается разумное и эффективное сочетание диетотерапии и траволечения без снижения уровня вашей жизни.

Поэтому, разработав нормальный пищевой рацион, способствующий

снижению веса и не исключаящий большинство продуктов, мы предлагаем вам дополнить его травяными чаями, способствующими похудению.

Таким образом мы отлично сможем сочетать приятное с полезным.

*Травяные чаи для похудения*

### **«Золотой дракон» – возвращающий стройность чай**

Чай «Золотой дракон» состоит исключительно из отборных и превосходно сочетающихся между собой натуральных китайских лекарственных растений, подобранных по древним рецептам с учетом последних научных данных. Согласно большому количеству исследований и клиническим наблюдениям над пациентами подтверждено, что он обеспечивает идеальную эффективность при простом ожирении.

При употреблении этого чая вес тела постепенно и стабильно снижается, понижается аппетит без особого чувства голода.

Лечебные свойства этого чая:

- 1) очищает желудок и кишечник;
- 2) понижает уровень липидов в крови;
- 3) снижает кровяное давление;
- 4) помогает при лечении людей с избыточным весом, гипергликемией, повышенным содержанием сахара в крови и привычными запорами;
- 5) эффективен как противолихорадочное средство, снижает выделение слизи, устраняет вялость. Противопоказаний к употреблению этого чая практически не выявлено. Чай пригоден для длительного применения, так как он не оказывает никакого побочного воздействия.

## **«Канкура»**

«Канкура» – это уникальный травяной чай для тех, кто хочет похудеть! Чай «Канкура» содержит особым образом обработанные лекарственные травы и специально подобранные лечебные чаи, культивируемые в различных провинциях Китая.

Состав: чай «УЛОН», чай «ТО», чай «КУДИН», листья лотоса, александрийский лист, зерна Кассии, лепестки хризантемы.

Показания: чай «Канкура» обеспечивает выведение из организма жиров и холестерина, устраняет жировые отложения, нормализует вес, улучшает пищеварение, удаляет шлаки, очищает желудок, кишечник, печень, почки. Способ применения:

1) для пачки – 1 пакетик залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 15-20 мин;

2) для банки – поместить мерную ложку чая в ситечко, настаивать в стакане кипяченой воды комнатной температуры 15-20 мин. Принимать в первую неделю 1 раз в день перед сном;

начиная со второй недели – по чайной чашке 2 раза в день (утром и вечером).

Противопоказания: беременным женщинам не рекомендуется.

Если вы не можете купить этот чай, то можете заваривать травяной сбор: листья лотоса, зерна кассии, александрийский лист, лепестки хризантемы.

***«Летящая ласточка» – лечебно-оздоровительный, очистительный, жиропонижающий чай***

Представляемый чай обладает высоким лечебным эффектом, широко применяется в Японии, Китае, Корее и пр. Этот продукт приобрел большую популярность в России и других европейских странах.

Чай в 1991 г. удостоен премии международного научно-фармацевтического конгресса по проблемам старения, в 1993 г. – премии

Главной Китайской выставки медицинских товаров.

Состав: листья высокогорного китайского чая, листья индийского лотоса, листья ореховой пальмы, семена целозии серебристой, падуб крупностебельный, волокно плода люффы, бобы кассия, молодая кожица фруктов и пр. Лечебные свойства:

- 1) понижает содержание жиров в организме и на стенках сосудов;
- 2) нормализует вес;
- 3) очищает пищеварительную, кровеносную и лимфатическую системы;
- 4) выводит из организма шлаки;
- 5) оздоравливает кожу, устраняет несварение пищи. Применяется при следующих заболеваниях:

- 1) ожирение;
- 2) сердечно-сосудистые патологии;
- 3) хронические запоры, геморрой;
- 4) сахарный диабет;
- 5) артрозы, остеохондроз. Чай является средством, которое предупреждает следующие патологии:

- 1) лишний вес;
- 2) раковые заболевания кишечника;
- 3) воспалительные заболевания кожи;
- 4) возникновение угрей. Абсолютных противопоказаний к применению этого

травяного чая нет, но нежелательно употреблять чай беременным женщинам, кормящим матерям и больным в стадии обострения

хронического колита.

### ***Очищающий чай***

Состав: ромашка аптечная, крапива двудомная, лен посевной (семя), мята перечная, Melissa лекарственная, шалфей лекарственный.

Лечебный эффект: чай содержит лекарственные вещества, которые подавляют аппетит и ускоряют обмен веществ в организме.

Показания: ожирение.

### ***«Черный дракон»***

«Черный дракон» – лечебно-оздоровительный, противоопухолевый чай, сжигатель жира.

Содержит комплекс витаминов и микроэлементов, способствующих омоложению и укреплению внутренних органов, благотворно влияет на кровеносную систему. Резко снижает риск онкозаболеваний кишечника и желудка. Чай способствует рассасыванию фибромы матки, помогает организму разрушать и выводить патологические клетки. Расщепляя жиры до легковыводимых радикалов, чай, не обладая послабляющим эффектом, способствует быстрому выведению жиров из организма. Вес тела стабильно снижается. Употребление чая способствует устранению пигментных пятен, улучшает цвет лица, повышает упругость кожи.

## ГЛАВА 4. ТРАВЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### Как лечиться народными средствами при экссудативном диатезе

Эффективным сбором при данном заболевании является следующий: солодка голая (корень) – 10 г; лопух большой (корень) – 15 г; одуванчик обыкновенный (корень) – 15 г; череда трехраздельная (трава) 30 г; марена красильная (корень) – 30 г. 1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают по 1-2 стакана отвара утром для лечения экссудативного диатеза. Также вы можете попробовать следующий сбор: крушина ольховидная (кора) – 30 г; солодка голая (корень) 30 г; фиалка трехцветная (трава) – 40 г. 1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают по 2 стакана отвара в день для лечения экссудативного диатеза.

### Как лечиться народными средствами (травами) от обыкновенных угрей

Рекомендую вам следующий сбор для решения этой проблемы: лопух большой (корень) – 30 г; девясил высокий (корень) – 30 г; зверобой продырявленный (трава) – 40 г. 1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин.

Принимают по 2-3 стакана отвара в день для лечения обыкновенных угрей.

## Как лечиться народными средствами от экземы

Попробуйте такой рецепт: кукурузные столбики с рыльцами – 10 г; можжевельник обыкновенный (плоды) – 10 г. 1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального. Принимают по 1/4-1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

## Как лечиться травами при нейродермите и экземе

Эффективным средством является следующий набор трав: крапива двудомная (листья) – 10 г; душица обыкновенная (трава) – 10 г; череда трехраздельная (трава) – 15 г; фиалка трехцветная (трава) – 10 г; ромашка аптечная (цветки) – 10 г; тимьян ползучий (трава) – 10 г; хвощ полевой (трава) – 10 г; валериана лекарственная (корень) – 15 г; солодка голая (корень) – 10 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают.

Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Принимают по 1/3-1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при нейродермите и экземе.

## Что рекомендует народная медицина для лечения витилиго

Уже на протяжении многих лет прекрасным средством лечения этих заболеваний является следующий сбор: зверобой продырявленный (трава) – 20 г; календула лекарственная (цветки) – 10 г; шалфей лекарственный (трава) – 20 г; душица обыкновенная (трава) – 10 г; ромашка аптечная (цветки) – 10 г; подорожник большой (листья) – 15 г; крапива двудомная (листья) – 15 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают.

Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Принимают по 1/3-1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды для лечения витилиго.

## Как лечиться травами при псориазе

Если вы страдаете этим заболеванием, то, помимо медикаментозной терапии, рекомендуем вам следующее траволечение: череда трехраздельная (трава) – 15 г; бузина черная (цветки) – 10 г; зверобой продырявленный (трава) – 15 г; чистотел большой (трава) – 5 г; девясил высокий (корни) – 10 г; аир обыкновенный (корни) – 15 г; кукурузные столбики с рыльцами – 10 г; брусника обыкновенная (листья) – 10 г; хвощ полевой (трава) – 10 г.



1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают.

Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Принимают по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды при псориазе.

## Как лечиться народными средствами при трофических язвах на почве тромбозов

Прекрасным дополнением, но отнюдь не единственным целительным средством при этой грозной патологии является следующий сбор: подорожник большой (листья) – 15 г; кориандр посевной (плоды) – 15 г; зверобой продырявленный (трава) – 20 г; череда трехраздельная (трава) – 20 г; сушеница болотная (трава) – 10 г; солодка голая (корень) – 20 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают.

Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Принимают по 1/3 стакана настоя 3 раза в день после еды при трофических язвах на почве тромбозов.

## Как лечиться травами при гнойничковых заболеваниях кожи

Попробуйте этот набор трав: календула лекарственная (цветки) – 15 г; подорожник большой (лист) – 15 г; ромашка аптечная (цветки) – 10 г; шалфей лекарственный (травы) – 15 г; зверобой продырявленный (травы) – 20 г; девясил высокий (корень) – 15 г; хвощ полевой (травы) – 10 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального. Принимают по 1/3-1/2 стакана настоя или отвара 3 раза в день до еды при гнойничковых заболеваниях кожи.

Для припарок в качестве смягчительного средства при гнойничковых поражениях кожи используют сбор: ромашка аптечная (цветки) – 35 г; донник лекарственный (травы) – 35 г; алтей лекарственный (листья) – 30 г. Заварить кипятком до кашицеобразной массы, завернуть в ткань и в горячем виде прикладывать к больному месту в качестве смягчительного средства. Для приготовления компрессов и ванн при той же патологии используют: дуб обыкновенный (кора) – 50 г; аир болотный (корневище) – 50 г. Применять из расчета 2 ст. л. на 200 мл воды в виде настоя для приготовления компрессов и ванн при кожных заболеваниях.

## Как лечиться народными средствами от облысения

Эта проблема очень актуальна для ряда людей, ведь всем хочется иметь пышную прическу, а волосы, как назло, вылезают в огромном количестве.

Надеемся, этот сбор таким людям поможет.

Лопух большой (корни) – 15 г; зверобой продырявленный (трава) – 15 г; череда трехраздельная (трава) – 15 г; бессмертник песчаный (цветки) – 10 г; ромашка аптечная (цветки) – 10 г; кукурузные столбики с рыльцами – 10 г; пижма обыкновенная (цветки) – 10 г; аралия маньчжурская (корни) – 15 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Принимают по 1/3-1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день для лечения облысения.

А вот еще один неплохой рецепт: подорожник большой (листья) – 15 г; лопух большой (корень) – 15 г; календула лекарственная (цветки) – 10 г; мята перечная (трава) – 10 г; зверобой продырявленный (трава) – 15 г; кукурузные столбики с рыльцами – 10 г; бессмертник песчаный (цветки) – 10 г; крапива двудомная (трава) – 15 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Принимают по 1/3-1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день для лечения облысения.

При выпадении волос есть хорошее народное средство: листья крапивы – 2 ст. л., корни лопуха – 2 ст. л.

Смесь залить 1 стаканом кипятка и настоять 15 мин. После мытья волосы смачивают и втирают настоем.

Летом тот же состав используют в свежем (не сушеном) виде: сок из листьев крапивы – 2 ст. л.; сок из листьев лопуха – 2 ст. л.

Сок из смеси крапивы и лопуха разбавить 1 стаканом кипяченой воды. После мытья волосы смачивают и втирают. В таком виде средство, конечно, действует лучше. Волосы после 4-5 раз практически перестают выпадать. Эту процедуру рекомендуется начинать весной, так как, во-первых, после зимы волосы почти у всех ослаблены, а во-вторых, весной крапива более свежая и полезная.

# ГЛАВА 5. ДИЕТА НА ТРАВАХ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

## Камни в почках

Почечно-каменная болезнь связана с образованием в почках, вернее в чашечках и лоханках, конкрементов, что вызывает разнообразные патологические изменения почек и мочевых путей.

Причины возникновения камней в почках изучены недостаточно. Определенную роль играют нарушения обмена: фосфорно-кальциевого, щавелевой кислоты, мочевой кислоты и, реже, аминокислот.

Важными факторами образования мочевых камней являются инфекции и нарушения уродинамической функции почек и мочевых путей.

Расстройства фосфорно-кальциевого обмена бывают обусловлены гиперпаратиреозом, некоторыми эндокрино-патиями, повреждениями костей, гипервитаминозом D, длительным приемом щелочей и солей кальция, т. е. избыточным выделением почками кальция и фосфатов.

Камни из фосфата кальция образуются при рН мочи около 7,0. Усиленное выделение солей щавелевой кислоты и образование камней из оксалата кальция обусловлены избыточным эндогенным образованием оксалатов и избыточным поступлением с пищей щавелевой кислоты или веществ, формирующих оксалаты в результате метаболизма (например, прием больших доз аскорбиновой кислоты). Оксалаты выпадают в осадок при рН мочи около 5,5 и повышении концентрации ионов кальция. Растворимость оксалатов усиливается в присутствии ионов магния в моче.

Уратурия и образование уратов наблюдаются при нарушении обмена мочевой кислоты (подагре), при заболеваниях, сопровождающихся

распадом собственных белков, и при избыточном поступлении с пищей пуриновых оснований.

Уратные камни образуются при рН мочи ниже 5,5, а при рН выше 6,2 они растворяются. Реже образуются конкременты из цистина при цистинурии и камни другого химического состава.

Часто мочевые камни имеют смешанный состав. Для образования конкрементов необходимы определенные условия – мочевиная инфекция и мочевиный стаз.

Камни почки вызывают не только воспаление слизистой оболочки лоханки и чашечек, но и вторичный интерстициальный нефрит.

Инфекция и обструкция мочевых путей усугубляют патологические изменения (апостематозный нефрит, калькулезный пиелонефрит и др.) и нарушают функции почки.

#### *Характерная симптоматика*

Иногда болезнь протекает скрыто и обнаруживается случайно при рентгенологическом исследовании по другому поводу или ее первые признаки появляются тогда, когда камень имеет большие размеры, а больной отмечает лишь тупые неопределенные боли в поясничной области. Чаще всего при небольшом камне заболевание проявляется приступами почечной колики, а в период между приступами – тупыми болями, изменениями мочи, отхождением камней и песка.

Тупая боль в поясничной области усиливается при длительной ходьбе, во время тряской езды, после поднятия тяжестей, но чаще без определенных причин. Поскольку больной часто применяет грелку (после чего боль утихает), можно видеть «мраморную» пигментацию кожи в области над пораженной почкой. Повторные исследования мочи при почечнокаменной болезни всегда обнаруживают микрогематурию, усиливающуюся после ходьбы и физических нагрузок.

Пиурия – нередкий симптом заболевания, который наряду с бактериурией свидетельствует об инфицировании камня. Повышение температуры тела и лейкоцитоз часто сопутствуют почечной колике и не всегда обусловлены гнойной инфекцией.

Но длительно не купируемые боли в поясничной области, сопровождающиеся повышением температуры и лейкоцитозом, могут быть проявлением развивающегося апостема-тозного нефрита и служат показанием к госпитализации больного.

Гнойная инфекция часто осложняет течение почечнокаменной болезни и приводит к возникновению кальку-лезного пиелонефрита (или пионефроза). При нарушении оттока мочи эти осложнения сопровождаются повышением температуры тела, симптомами интоксикации, лейкоцитозом, сдвигом лейкоцитарной формулы влево, повышением СОЭ.

Другим грозным осложнением является анурия. Она может быть результатом обтурации мочевыводящих путей с обеих сторон (или единственной почки), но нередко анурия развивается вследствие бактериального шока при обтурации одного мочеточника.

**Диагностика** обычно не вызывает затруднений. Почечно-каменную болезнь легко диагностируют, если после почечной колики появляется гематурия и отходят мочевые камни. При отсутствии этих признаков диагноз ставят на основании совокупности указанных выше симптомов и данных урологического обследования. Рентгенологическое исследование – основной метод диагностики почечнокаменной болезни. Наиболее ценна внутривенная урография, она позволяет установить наличие камней, их количество, локализацию, размеры, состояние почек и мочевых путей. Обнаружение камня, не задерживающего рентгеновские лучи, с большой вероятностью указывает на то, что это урат.

**Лечение** почечнокаменной болезни направлено на купирование приступов почечной колики, удаление камня, лечение инфекции и предупреждение рецидивного камнеобразования. Решение этих задач требует специальных знаний и консультации уролога.

Самостоятельно может отойти лишь гладкий камень диаметром менее

10 мм. Хирургическое удаление камней почек показано при сопутствующей инфекции, обструкции мочевых путей, нарушающих функцию почек, и мучительных повторяющихся болях. Консервативное лечение и профилактика рецидивного камнеобразования зависят от состава камней.

Устранение инфекции и подкисление мочи – основные мероприятия по профилактике рецидивов образования фосфатов. Диета должна быть богатой белками, содержать животные жиры.

Профилактика образования оксалатов заключается в соблюдении диеты, исключающей продукты, богатые щавелевой, аскорбиновой кислотами, солями кальция (щавель, бобы, шоколад, молоко и др.).

Уратные камни удаётся растворять, применяя диету и средства, подщелачивающие мочу, и препараты, уменьшающие образование мочевой кислоты. Диета при уратах исключает продукты, богатые пуриновыми соединениями (мясо птицы, почки, печень, сыры, кофе).

Пища должна быть преимущественно растительной. Больной должен много пить жидкости, показано курортное лечение (Трускавец, Саир-ме, Железноводск и др.). Терапия должна быть комплексной и включать в себя диету, медикаментозное лечение и траволечение.

*Лекарственные растения для лечения мочекаменной болезни*

При мочекаменной болезни антисептическое, мочегонное и спазмолитическое действие оказывают следующие сборы.

Сбор № 1: трава хвоща полевого – 10 г; цветки пижмы обыкновенной – 10 г; листья брусники – 20 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки



отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального. Настой принимают утром во время завтрака и вечером.

Сбор № 2: листья крапивы двудомной – 5 г; корневище аира – 5 г; листья мяты перечной – 5 г; трава хвоща полевого – 15 г; цветки бузины черной – 15 г; плоды можжевельника – 15 г; плоды шиповника – 15 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Отвар принимают утром во время завтрака и вечером.

*Народные средства при мочекаменной болезни, которые рекомендуется использовать, если наблюдается отхождение песка и камней*

Сбор: листья березы – 20 г; корень стальника – 20 г; плоды можжевельника – 20 г; трава чистотела – 20 г; трава лапчатки гусиной – 20 г.

4 ст. л. сбора заливают 1 л кипятка, остужают и выпивают сразу, стараясь как можно дольше задержать мочеотделение. Этот сбор противопоказан при гломерулонефрите.

*Народные средства при мочекаменной болезни, если есть оксалатные камни*

Сбор: корень марены красильной – 10 г; корень стальника – 20 г; льняное семя – 40 г.

Готовят и применяют, как предыдущий настой.

*Купирование почечной колики средствами, приготовленными из лекарственных растений*

Сбор: листья толокнянки – 10 г; трава горца птичьего – 10 г; трава грыжника – 10 г; кукурузные рыльца – 10 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день через 1 ч после еды.

Сбор: трава чистотела – 25 г; трава зверобоя – 25 г; трава тимьяна ползучего – 25 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Настой в количестве 1 л следует выпивать сразу после охлаждения.

## Пиелонефрит

Пиелонефрит – это неспецифическое инфекционное заболевание почек, поражающее почечную паренхиму, преимущественно интерстициальную ткань, лоханку и чашечки. Пиелонефрит может быть одно- и двусторонним, первичным и вторичным, острым (серозным или гнойным), хроническим или рецидивирующим.

Чаще всего пиелонефрит вызывается кишечной эшерихией, энтерококком, протеем, стафилококками, стрептококками. У больных острым пиелонефритом и у 2/3 больных хроническим пиелонефритом микрофлора бывает смешанной.

Во время лечения микрофлора и ее чувствительность к антибиотикам меняются, что требует повторных посевов мочи для определения адекватных уроантисептиков. Необходимо помнить о роли протопластов и L-форм бактерий в возникновении рецидивов пиелонефрита. Если инфекция в почке поддерживается протопластами, то посев мочи не обнаруживает их.

Развитие пиелонефрита в значительной степени зависит от общего состояния макроорганизма, снижения его иммунобиологической реактивности.

Инфекция проникает в почку, лоханку и ее чашечки гематогенным или лимфогенным путем, из нижних мочевых путей по стенке мочеточника, по его просвету – при наличии ретроградных рефлюксов. Важное значение в развитии пиелонефрита имеют стаз мочи, нарушения венозного и лимфатического оттока из почки. Пиелонефриту часто предшествует латентно протекающий интерстициальный нефрит.

Острый пиелонефрит бывает интерстициальным, серозным или гнойным. Апостематозный нефрит и карбункул почки – возможные последующие стадии острого гнойного пиелонефрита.

Заболевание начинается остро, появляются высокая (до 40 °С) температура, озноб, проливной пот, боль в поясничной области; на стороне пораженной почки – напряжение передней брюшной стенки, резкая болезненность в реберно-позвоночном углу; общее недомогание, жажда, дизурия или поллакиурия. Присоединяющиеся головная боль, тошнота, рвота указывают на быстро нарастающую интоксикацию.

В анализе крови отмечаются нейтрофильный лейкоцитоз, анэозинофилия, в анализах мочи – пиурия с умеренной протеинурией и гематурией. Иногда при ухудшении состояния больных лейкоцитоз сменяется лейкопенией, что служит плохим прогностическим признаком. Симптом Пастернацкого, как правило, бывает положительным. При двустороннем остром пиелонефрите часто появляются признаки почечной недостаточности. Острый пиелонефрит может осложняться паранефритом, некрозом почечных сосочков.

Важную роль в диагностике играют указания в анамнезе на недавно

перенесенный острый гнойный процесс или наличие хронических заболеваний (подострый септический эндокардит, гинекологические заболевания и др.). Характерно сочетание лихорадки с дизурией, болью в поясничной области, олигурией, пиурией, протеинурией, гематурией, бактериурией при высокой относительной плотности мочи.

Следует помнить, что патологические элементы в моче могут наблюдаться при любом остром гнойном заболевании и что пиурия может иметь внепочечное происхождение (предстательная железа, нижние мочевыводящие пути).

На обзорной рентгенограмме обнаруживается увеличение одной из почек в объеме, при экскреторной урографии – резкое ограничение подвижности пораженной почки при дыхании, отсутствие или более позднее появление тени мочевыводящих путей на стороне поражения. Сдавление чашечек и лоханки, ампутация одной или нескольких чашечек указывают на наличие карбункула.

#### *Лечение*

Состав диеты: супы вегетарианские, молочные, фруктовые, нежирные сорта мяса, птицы, сваренные куском, рубленые и протертые, рыба нежирная отварная, рубленая и протертая, хлеб белый, серый, отрубной, выпекающийся без соли, одно яйцо в день, крупы, макароны в виде каш, пудингов, мучные блюда, молоко, молочнокислые продукты, жиры, кроме тугоплавких (бараний, свиной, говяжий), творог, овощи сырые, отварные, зелень (кроме редиса, сельдерея, шпината), ягоды, фрукты, особенно урюк, курага, тыква, арбузы, дыня, сахар, мед, варенье.

Ограничивают сливки, сметану. Для улучшения вкуса можно использовать тмин, высушенный укроп, корицу, лимонную кислоту.

Поваренной соли разрешается 3-5 г (выдают на руки, а пищу готовят без соли). Добавляют витамины А, С, В1, В12, К. Свободной жидкости – до 800-1000 мл в день. Питаются 6 раз в день. Исключают: газированные

напитки, бобовые, пирожные и кремы, мясные, рыбные, грибные бульоны, соленья, закуски, копчености, консервы.

Затем диету расширяют, увеличивая в ней содержание белков и жиров.

При развитии метаболического ацидоза назначают натрия гидрокарбонат внутрь 3-5 г или в/в 40-60 мл 3-5%-ного раствора. Для улучшения местного кровообращения, уменьшения болей назначают тепловые процедуры (согревающие компрессы, грелки, диатермия поясничной области). Если боли не стихают, то применяют спазмолитики (платифиллин, папаверин, экстракт белладонны и др.). Диетотерапию и травы обязательно следует совмещать с медикаментозным лечением.

Хронический пиелонефрит может быть следствием не-излеченного острого пиелонефрита (чаще) или первично-хроническим, т. е. может протекать без острых явлений с начала заболевания. У большинства больных хронический пиелонефрит возникает в детском возрасте, особенно у девочек. У 1/3 больных при обычном обследовании не удается выявить несомненных признаков пиелонефрита. Нередко лишь периоды необъяснимой лихорадки свидетельствуют об обострении болезни. В последние годы все чаще отмечаются случаи комбинированного заболевания хроническим гломерулонефритом и пиелонефритом.

Односторонний хронический пиелонефрит характеризуется тупой постоянной болью в поясничной области на стороне пораженной почки.

Дизурические явления у большинства больных отсутствуют. В период обострения лишь у 20 % больных повышается температура.

В осадке мочи определяется преобладание лейкоцитов над другими форменными элементами мочи. Однако по мере сморщивания пиелонефритической почки выраженность мочевого синдрома уменьшается. Относительная плотность мочи сохраняется нормальной.

Для диагностики существенное значение имеет обнаружение в моче активных лейкоцитов.

При латентном течении пиелонефрита целесообразно проведение пирогеналового или преднизолонового теста (30 мг преднизолона, растворенного в 10 мл изотонического раствора хлорида натрия, вводят в/в

в течение 5 мин; через 1, 2, 3 ч и через сутки после этого мочу собирают для исследования). Преднизолоновый тест положителен, если после введения преднизолона за 1 ч мочой выделяется более 400 000 лейкоцитов, значительная часть которых активные.

Обнаружение в моче клеток Штернгеймера-Мальбина свидетельствует только о наличии в мочевой системе воспалительного процесса, но еще не доказывает наличие пиелонефрита.

Одним из симптомов заболевания у большинства больных является бактериурия. Если число бактерий в 1 мл мочи превышает 100 000, то необходимо определить их чувствительность к антибиотикам и химиопрепаратам. Артериальная гипертензия – частый симптом хронического пиелонефрита, особенно двустороннего.

Функциональное состояние почек исследуют с помощью хромоцистоскопии, экскреторной урографии, клиренс-методов (например, определение коэффициента очищения эндогенного креатинина каждой почкой в отдельности), радио-нуклидных методов (ренография с гиппураном, меченным  $^{131}\text{I}$ , сканирование почек).

При хроническом пиелонефрите рано нарушается концентрационная способность почек, тогда как азотовыделительная функция сохраняется на протяжении многих лет. Развивающийся вследствие нарушения функций канальцев ацидоз, а также почечная потеря кальция и фосфатов иногда приводят к вторичному паратиреоидизму с почечной остеодистрофией.

При инфузионной урографии вначале определяются снижение концентрационной способности почек, замедленное выделение рентгеноконтрастного вещества, локальные спазмы и деформации чашечек и лоханок. В последующем спастическая фаза сменяется атонией, чашечки и лоханки расширяются. Затем края чашечек принимают грибовидную форму, сами чашечки сближаются. Инфузионная урография бывает информативной только у больных с содержанием мочевины в крови ниже 1 г/л. В диагностически не ясных случаях прибегают к биопсии почек. Однако при очаговых поражениях почки при пиелонефрите отрицательные данные биопсии не исключают текущего процесса, так как возможно попадание в биоптат непораженной ткани.

С развитием почечной недостаточности появляются бледность и сухость кожных покровов, тошнота и рвота, носовые кровотечения. Больные худеют, нарастает анемия. Из мочи исчезают патологические элементы. Осложнения пиелонефрита: нефролитиаз, пионефроз, некроз почечных сосочков.

Вопрос о наличии вазоренальной гипертензии решается с помощью внутривенной урографии, радионуклидной ренографии и аортоартериографии.

Лечение хронического пиелонефрита должно проводиться длительно (годами). Начинать лечение следует с назначения уросептиков, попеременно чередуя их. Одновременно целесообразно проводить лечение клюквенным экстрактом.

При неэффективности этих препаратов, обострениях болезни применяют антибиотики широкого спектра действия. Назначению антибиотика каждый раз должно предшествовать определение чувствительности к нему микрофлоры.

Большинству больных достаточны ежемесячные 10-дневные курсы лечения. Однако у части больных при такой терапевтической тактике из мочи продолжает высеваться вирулентная микрофлора. В таких случаях рекомендуется длительная непрерывная антибиотикотерапия со сменой препаратов каждые 5-7 дней. При отсутствии почечной недостаточности показано курортное лечение в Трускавце, Ессентуках, Железноводске, Саирме, Байрам-Али. Прогноз при своевременном и адекватном лечении благоприятный.

Диета больных пиелонефритом без артериальной гипертензии (повышенного кровяного давления) и отеков мало отличается от обычного пищевого рациона. Рекомендуется молочно-растительная диета, разрешаются мясо, отварная рыба.

В суточный рацион необходимо включать блюда из овощей, фруктов, богатых калием и витаминами С, Р, группы В (яблоки, сливы, абрикосы, изюм, инжир, картофель, морковь, капуста, свекла), молоко, молочные продукты, яйца.

Ограничивается прием острых блюд и приправ.

При отсутствии отеков и артериальной гипертензии больному рекомендуется употреблять до 2-3 л жидкости в сутки в виде минеральных вод, витаминизированных напитков, соков, морсов, компотов, киселей. Особенно полезны клюквенный и брусничный сок или морс, так как они обладают выраженными противовоспалительными свойствами.

Ограничивается употребление поваренной соли до 5 г в сутки.

Рекомендуется включать в диету арбузы, дыни, тыкву, которые обладают мочегонным действием и способствуют очищению мочевыводящих путей от микробов, слизи, мелких камешков.

На 2-3 дня назначается преимущественно подкисляющая пища (хлеб, мучные изделия, мясо, яйца), затем на 2-3 дня – подщелачивающая диета (овощи, фрукты, молоко). Это создает неблагоприятные условия для микроорганизмов в почках.

#### *Фитотерапия пиелонефрита*

1. Корень аира – 2 части, цветки бузины – 4 части, трава зверобоя – 5 частей, семя льна – 3 части, трава Melissa -

2 части, листья почечного чая – 3 части, трава спорыш – 5 частей, листья толокнянки – 5 частей, плоды фенхеля – 2 части.

2. Побеги багульника – 5 частей, трава вероники – 5 частей, трава зверобоя – 5 частей, рыльца кукурузы -

3 части, семя льна – 2 части, листья мяты – 3 части, почки сосны – 3 части, трава хвоща полевого – 4 части.

3. Листья смородины черной – 1 часть, листья березы – 1 часть, плоды можжевельника – 1 часть, шишки хмеля – 1 часть, листья толокнянки, листья брусники, листья подорожника – по – 2 части, листья крапивы – 3 части, плоды шиповника – 4 части, ягоды земляники, трава хвоща полевого – по 6 частей.



4. Трава хвоща полевого – 1 дес. л., плоды можжевельника – 1 ст. л., корень солодки – 1 ст. л., листья толокнянки – 1 дес. л., листья брусники – 1 ст. л.

5. Корень первоцвета – 1 часть, трава медуницы – 1 часть, трава фиалки – 1 часть, цветки коровяка – 1 часть, листья подорожника – 2 части, трава череды – 3 части, лист малины -

4 части, листья крапивы – 2 части, плоды укропа – 1 часть, цветки лабазника – 2 части, плоды шиповника – 3 части.

6. Листья брусники – 3 части, листья толокнянки – 3 части, трава золотарника – 2 части, корень пырея 4 части, трава подмаренника – 3 части, трава спорыша – 2 части, корень бадана – 2 части, плоды или хвоя можжевельника – 1 часть, почки сосны – 1 часть, корень солодки – 5 частей, корень одуванчика – 3 части.

7. Листья толокнянки – 3 части, листья брусники – 3 части, корень одуванчика 4 части, трава хвоща полевого – 2 части, трава адониса – 1 часть, трава череды – 3 части, трава шикши – 2 части, корень солодки – 5 частей.

8. Кора осины – 2 части, трава зверобоя – 2 части, трава полыни – 1 часть, плоды или хвоя можжевельника – 1 часть, цветки лабазника – 3 части, почки сосны – 2 части, трава спорыша – 2 части, трава мяты – 2 части, трава фиалки – 2 части, трава багульника – 1 часть, трава горечавки – 1 часть, кожура мандарина – 3 части, трава душицы – 4 части, плоды шиповника – 4 части, плоды рябины обыкновенной – 2 части, корень бадана – 1 часть.

9. Трава фиалки – 2 части, трава зверобоя – 2 части, трава пустырника – 2 части, корень окопника – 2 части, трава золотарника – 3 части, корень бадана – 1 часть, листья брусники 2 части, листья толокнянки – 1 часть, трава полыни – 2 части, трава спорыша – 2 части, трава душицы – 1 часть, корень солодки – 3 части, корень аралии – 2 части, курильский чай – 2 части.

10. Листья кипрея – 3 части, листья брусники – 1 часть, листья толокнянки – 1 часть, трава хвоща полевого – 2 части, цветки василька – 1 часть, почки сосны – 2 части, почки березы – 1 часть, плоды

можжевельника или хвоя можжевельника – 1 часть.

12. Корень бадана – 1 часть, листья брусники – 1 часть, листья толокнянки – 1 часть, трава хвоща полевого – 1 часть, корень одуванчика – 2 части, листья малины – 3 части, плоды можжевельника – 1 часть, трава душицы – 1 часть, плоды укропа – 2 части.

13. Корень алтея – 1 часть, корень бадана – 1 часть, цветки бессмертника – 1 часть, листья брусники – 2 части, трава спорыша – 2 части, трава зверобоя – 2 части, цветки календулы – 2 части, плоды кориандра – 1 часть, листья подорожника – 1 часть, трава пустырника – 1 часть, почки сосны – 1 часть.

14. Корень девясила – 1 часть, трава донника – 2 части, листья крапивы – 1 часть, листья манжетки – 2 части, трава пастушьей сумки – 1 часть, цветки пижмы – 1 часть, корень пиона уклоняющегося – 1 часть, цветки ромашки – 2 части, листья смородины – 2 части, корень солодки 4 части

Для детей рекомендуется готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года – 1/2 – 1 ч. л., от 1 до 3 лет – 1 ч. л., от 3 до 6 лет – 1 дес. л., от 6 до 10 лет – 1 ст. л., старше 10 лет – 2 ст. л.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора заливают 1 л кипятка, настаивают ночь в термосе. В период обострения хронического заболевания или для лечения острого пиелонефрита сборы принимают в ударных дозах: 5-6 ст. л. на 1 л кипятка на протяжении 2-3 недель, после чего переходят на обычный прием (2 ст. л. на 1 л кипятка). Принимают в течение дня по 100-150 мл за 30 мин до еды.

Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье.

Курс лечения – 3-4 месяца. При хроническом заболевании делают перерыв на 10-14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сборами лечат 1,5-2 года, после чего можно перейти на профилактический прием фитосборов весной и осенью по 2 месяца, а также при любых инфекциях и простуде.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8-12 месяцев и более). Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора в травнике.

Циститы – это инфекционно-воспалительный процесс в стенке мочевого пузыря. Причины возникновения цистита многообразны.

Это: оперативные и инструментальные вмешательства, катетеризация мочевого пузыря, различные инфекции. Цистит может развиваться при таких заболеваниях, как пиелонефрит, пионефроз, воспалительные заболевания половых органов и т. д.

Острый цистит обычно возникает внезапно, через несколько часов после охлаждения или другого провоцирующего фактора. Характерные симптомы: частое, болезненное мочеиспускание, боли в области мочевого пузыря, пиурия и терминальная гематурия. Моча, выделяемая такими больными, мутная за счет примесей крови, бактерий и слущенного эпителия.

Хронический цистит редко протекает как самостоятельное заболевание и в большинстве случаев является вторичным, т. е. осложняет уже имеющиеся заболевания мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, почек, половых органов. Клинические проявления хронического заболевания те же, что и при остром, но только менее выраженные.

Народные средства при цистите, оказывающие антисептическое, противовоспалительное, успокаивающее и мочегонное действие: листья толокнянки – 20 г, листья березы – 20 г, кукурузные рыльца – 20 г, корень солодки – 20 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Отвар принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Болеутоляющее и противовоспалительное действие при цистите

оказывает следующий сбор трав: плоды петрушки – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья толокнянки – 40 г, трава грыжника – 40 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин.

Отвар принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день через 1,5-2 ч после еды.

Если цистит проявляется отхождением песка и щелочной реакцией мочи, рекомендуется спазмолитический и мочегонный сбор лекарственных трав: трава грыжника – 10 г, плоды петрушки – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корень стальника – 30 г, листья толокнянки – 40 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Настой принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Если цистит проявляется щелочной реакцией мочи и гематурией, рекомендуется сбор лекарственных трав: цветки липы – 30 г, кора дуба – 20 г; листья толокнянки – 20 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Настой принимают в теплом виде на ночь.

При цистите в качестве мочегонного и дезинфицирующего мочевые пути средства применяются следующие сборы.

Сбор № 1: хвощ полевой – 20 г, цветки ромашки – 20 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Принимают по 3 стакана в день горячим, свежеприготовленным.

Сбор № 2: плоды можжевельника обыкновенного – 25 г, листья березы – 25 г, корень одуванчика – 25 г.

1 ст. л. с небольшой горкой (5-8 г) сбора заливают 1 стаканом (200 мл) кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 мин (травяной настой не должен кипеть), охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин, процеживают, остатки отжимают.

Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до первоначального.

Настой принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

## Нефрит

Нефрит (воспаление почек) – группа заболеваний почек воспалительного характера. Острое воспаление почек возникает в результате перенесенного заболевания (ангины, скарлатины, рожи); способствует этому резкое охлаждение тела, вызванное промокшей одеждой, обувью. Болезнь начинается через 10-15 дней после инфекционного заболевания, проявляется в легком общем недомогании и небольших болях в поясничной области. Другие признаки – отечность лица, тела, повышение давления, уменьшение количества мочи и изменение ее состава. Как правило, болезнь продолжается 1-3 месяца и заканчивается выздоровлением.

Рекомендуется диета с ограничением соли (не более 5 г в сутки), уменьшение количества жидкости (до 1-1,5 л) и животных белков (мяса).

Состав: преимущественно овощи в вареном, протертом виде, фрукты, особенно богатые солями калия (курага, урюк, изюм), крупяные и мучные блюда в умеренном количестве (гречневая каша с молоком), чай с молоком, бессолевой белый хлеб, сахар до 70 г, масло сливочное до 30 г. Добавляют витамины С, К, группы В. Питание дробное. Жидкости до 600-800 мл; полностью исключается поваренная соль.

При развивающейся уремии суточное количество белков уменьшают до 20-25 г (в первую очередь следует сократить содержание растительных белков – бобовые, крупы, изделия из муки, (хлеб и др.), поскольку по биологической ценности они уступают животным белкам и лишь перегружают организм вредными продуктами белкового обмена); назначают в больших количествах глюкозу или сахар (до 150 г в день).

В период затишья важно остерегаться инфекционных заболеваний, переутомления, переохлаждения.

Исключить соленые и копченые продукты, консервы.

1. Цветки бузины черной, соцветия пижмы, трава зверобоя, трава фиалки трехцветной, корень окопника лекарственного – поровну.

2. Плоды шиповника – 2 части, плоды аниса – 2 части, корни любистка – 2 части, плоды петрушки – 1 часть, цветки просвирника – 1 часть, листья толокнянки – 3 части, листья березы – 3 части, корни стальника – 3 части, корневище пырея – 3 части.

3. Соцветия календулы, трава зверобоя, соцветия бессмертника, цветки цикория, кора крушины ломкой, трава спорыша, соцветия ромашки – поровну.

4. Листья смородины черной, трава тысячелистника, цветки яснотки, трава череды, корни лопуха, листья земляники, почки березы, трава фиалки, листья толокнянки поровну.

5. Трава астрагала, трава донника, цветки клевера, листья березы, корень одуванчика, трава полыни, трава череды – поровну.

6. Цветки ромашки, цветки календулы, цветки пижмы, цветки бессмертника, корень лопуха, трава золотарника – поровну.

7. Трава чертополоха, цветки василька, корень сабельника, плоды черемухи, корень лапчатки прямостоячей, лист смородины – поровну.

8. Листья смородины, трава фиалки, трава яснотки, трава черноголовки, корень шлемника, трава шизонепеты, трава мяты – поровну.

9. Трава зопника, трава василисника, цветки липы, листья толокнянки, трава грушанки, трава шикши, трава володушки, плоды кориандра – поровну.

10. Трава хвоща полевого – 1 часть, трава герани – 2 части, плоды можжевельника – 1 часть, трава адониса – 1 часть, трава душицы – 2 части, корень аира – 2 части, почечный чай – 3 части.

11. Трава репешка, почки сосны, трава чистотела, цветки календулы, корень одуванчика, корень лопуха, листья смородины, трава душицы, трава тысячелистника, трава мяты – поровну.

12. Трава фиалки, трава мяты, корень лопуха, корень аира, трава душицы, трава зверобоя, корень солодки, трава володушки, листья толокнянки, листья брусники – поровну.

13. Трава зверобоя, трава мяты, трава тысячелистника, трава душицы, почечный чай, курильский чай, трава череды, цветки календулы – поровну.

14. Плоды черемухи, плоды шиповника, плоды боярышника, трава пустырника, трава зверобоя, корень солодки, трава фиалки трехцветной, трава душицы – поровну.

15. Трава чистотела, корень аира, корень алтея, плоды можжевельника,

трава володушки, плоды кориандра, цветки липы, листья толокнянки, листья брусники – поровну.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года – 1/2-1 ч. л., от 1 до 3 лет – 1 ч. л., от 3 до 6 лет – 1 дес. л., от 6 до 10 лет – 1 ст. л., старше 10 лет – 2 ст. л.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора заливают 1 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают в течение дня по 100-150 мл за 30 мин до еды.

Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения – 3-4 месяца, после чего делают перерыв на 10-14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Курс 12-18 месяцев, после чего можно перейти на профилактический прием фитосборов весной и осенью по 2 месяца.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8-12 месяцев и более).

Помните, что у всех растений есть противопоказания, перед траволечением обязательно ознакомьтесь с ними.

## Уретрит

Уретрит – воспаление мочеиспускательного канала – может быть острым или хроническим. Принято различать уретриты инфекционные и неинфекционные.

Инфекционный уретрит может быть вызван возбудителями, передающимися преимущественно половым путем (трихомониаз, гонорея,



хламидиоз и др.), а также являться следствием общих инфекционных заболеваний.

Неинфекционный уретрит возникает из-за разнообразных причин, например травмы или аллергии.

Картина острого уретрита вполне выражена: резь при мочеиспускании сочетается с выделениями из канала на фоне учащенных позывов к мочеиспусканию.

Симптоматика хронического уретрита более сглажена. Больные жалуются на жжение и зуд в мочеиспускательном канале, выделения становятся более скудными.

#### *Лечение уретрита*

1. Листья брусники, трава зверобоя, цветки бузины черной, соцветия ромашки, почки тополя черного – всего поровну.

2. Трава хвоща полевого, корневища лапчатки прямостоячей, листья подорожника – поровну.

3. Плоды можжевельника – 2 части, листья березы – 2 части, листья толокнянки – 2 части, трава хвоща полевого – 1 часть, корни бедренца – 1 часть.

4. Соцветия ромашки, листья мяты, почки тополя черного – поровну.

5. Плоды можжевельника – 5 частей, листья березы – 5 частей, плоды петрушки – 2 части, корни любистка – 2 части.

6. Почки березы, трава льнянки, корень солодки, листья толокнянки – поровну.

7. Плоды можжевельника, трава тысячелистника, листья брусники, трава зверобоя, трава тысячелистника – поровну.

8. Листья брусники, цветки календулы, семена льна, трава фиалки трехцветной – поровну.

9. Трава грушанки, корень дягиля, трава крапивы, цветки василька – поровну.

10. Корень аира – 2 части, трава зверобоя – 5 частей, трава мяты – 1 часть, курильский чай – 3 части, трава спорыша – 5 частей, листья толокнянки – 5 частей, плоды укропа – 2 части.

11. Корень алтея – 3 части, лист крапивы 5 частей, семена льна – 2 части, плоды можжевельника – 3 части, листья мяты – 1 часть, цветки ромашки – 4 части, трава фиалки трехцветной – 5 частей.

12. Побеги багульника – 5 частей, трава вероники – 5 частей, трава зверобоя – 5 частей, семена льна – 1 часть, листья мяты – 3 части, почки сосны – 3 части, трава хвоща полевого – 4 части.

13. Почки березы – 2 части, трава душицы – 7 частей, трава зверобоя – 3 части, листья мяты – 2 части, трава спорыша – 5 частей, листья эвкалипта – 1 часть.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора заливают 1 л кипятка, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, сливают вместе с травой в термос, настаивают ночь. В период обострения заболевания сборы принимают в ударных дозах: 5-6 ст. л. на 1 л кипятка на протяжении 2-3 недель, после чего переходят на обычный прием (2 ст. л. на 1 л кипятка). Принимают в течение дня по 100-150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения – 3-4 месяца. При хроническом заболевании делают перерыв на 10-14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сборами лечат 1,5-2 года, после чего можно перейти на профилактический прием фитосборов весной и осенью по 2 месяца, а также при любых инфекциях и простуде.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться

с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора (см. предыдущие главы).

## Гидронефроз

Гидронефроз – это полное или частичное растяжение лоханки и чашечек мочой вследствие препятствия к опорожнению мочевого пузыря. Гидронефроз может быть врожденным и приобретенным.

Причины приобретенного гидронефроза могут быть различными: камни почек, мочеточников, опухоль, перегиб мочеточника и т. д.

При препятствии оттоку мочи она задерживается в почечной лоханке, лоханка растягивается, почечная ткань атрофируется и вместо почки образуется полость, заполненная мочой.

Причинами врожденного гидронефроза являются различные патологические состояния, перенесенные матерью во время беременности: обострение хронических заболеваний, вирусные и бактериальные инфекции, прием некоторых лекарственных препаратов и др. Гидронефроз может себя никак не проявлять. Чаще проявления гидронефроза обусловлены присоединением воспаления – пиелонефрита. Это проявляется сильными болями в поясничной области, реже – тупыми болями, иногда рвотой, слабостью. С присоединением инфекции повышается температура, ухудшается общее состояние.

### *Лечение гидронефроза*

Состоит в устранении причин гидронефроза. При значительном изменении почки прибегают к ее удалению. При этом необходимо обязательно убедиться в хорошем состоянии другой почки. Народная

медицина в комплексном лечении гидронефроза рекомендует использовать следующие сборы.

1. Трава адониса – 1 ч. л., листья березы – 3 ч. л., листья крапивы – 1 ч. л., зерна овса – 1 ч. л., толокнянка -

1 ч. л., хвощ полевой – 1 ч. л.

2. Трава адониса – 2 ч. л., почки и листья березы – 2 ч. л., зерна овса – 2 ч. л., трава очитка – 2 ч. л., трава подмаренника – 2 ч. л., трава хвоща полевого – 2 ч. л., шишки хмеля -

2 ч. л.

3. Почки березы – 5 ч. л., трава спорыша – 1 ч. л., трава копытня – 1 ч. л., рыльца кукурузы – 1,5 ч. л., толокнянка – 5 ч. л., створки фасоли – 1,5 ч. л., трава хвоща – 1 ч. л.

4. Листья березы – 3 ч. л., плоды можжевельника – 3 ч. л., корень одуванчика – 3 ч. л.

5. Листья смородины, листья малины, трава спорыша, корень аира, почечный чай, цветки лабазника, трава череды, цветки ромашки – поровну.

6. Шишки ольхи, трава кипрея, трава чистотела, корень алтея, трава мяты, трава володушки, плоды кориандра, трава спорыша – поровну.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года – 1/2-1 ч. л., от 1 до 3 лет – 1 ч. л., от 3 до 6 лет – 1 дес. л., от 6 до 10 лет – 1 ст. л., старше 10 лет – 2 ст. л.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора заливают 1 л кипятка, настаивают ночь в термосе. Принимают в течение дня по 100-150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье.

Курс лечения – 3-4 месяца, после чего делают перерыв на 10-14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Улучшение при фитотерапии наступает через 2-3 недели регулярного приема трав.

Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8-12 месяцев и более). Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора, в травнике.

## Энурез

Энурез – это недержание мочи – часто встречающееся заболевание у детей, наиболее часто оно наблюдается в возрасте 4-7 лет, причем у мальчиков в 2-4 раза чаще. Патологией энурез считается у детей старше 3 лет.

Причины возникновения энуреза разнообразны: изменения головного мозга, нарушения режима сна и бодрствования, недостатки воспитания в виде излишней свободы или чрезмерной строгости, невротическая обстановка дома – семейные конфликты, ссоры и др. Некоторые рекомендации таким детям и их родителям:

1) больной энурезом должен спать на жесткой, но теплой постели. Во время сна ноги и поясницу следует тепло укутывать;

2) важно выработать стереотип поведения перед сном. Нужно ложиться спать и просыпаться в определенное время. За несколько часов до сна рекомендуется исключить игры, просмотр телепередач;

3) целесообразна небольшая прогулка перед сном;

4) рекомендуется слегка приподнять ножной конец кровати.

Для лечения энуреза рекомендуются сеансы психотерапии, лечебная физкультура.

Фитотерапия издавна используется в лечении энуреза как в комплексе с другими методами, так и самостоятельно. Но первое предпочтительнее.

1. Цветки боярышника – 4 ст. л., трава хвоща полевого – 1 ст. л., листья мяты – 2 ст. л., трава зверобоя – 2 ст. л. Травы смешивают, 1 дес. л. смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 15 мин, охлаждают, процедить (сырье отжать), принимать по 1/2 стакана 5 раз в день, но не позднее 17 ч.

2. Листья мяты – 1 ст. л., листья шалфея – 1 ст. л., трава пустырника – 2 ст. л., корни валерианы – 1 ст. л., трава зверобоя – 2 ст. л., корень аира – 1 ст. л. Травы смешивают.

Доза и способ приготовления как предыдущего сбора.

Но принимать этот сбор желательно за 1 ч до сна.

3. Листья березы, трава спорыша, трава зверобоя, трава мяты, цветки ромашки, трава золототысячника – поровну.

4. Трава зверобоя, цветки ромашки, трава тысячелистника, плоды укропа, трава чабреца, листья брусники, цветки арники, трава пастушьей сумки – поровну.

5. Трава спорыша, трава зверобоя, трава репешка, трава золототысячника, листья манжетки, трава медуницы – поровну.

6. Корень девясила, листья кипрея, трава мяты, трава пустырника, трава полыни, трава яснотки, цветки лабазника, трава хвоща полевого – поровну.

Приготовление и применение сборов: травы перед приготовлением сбора измельчают в мясорубке или кофемолке. 1-2 ст. л. измельченного

сбора заливают 1 л кипятка, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 5 мин, сливают вместе с травой в термос, настаивают ночь.

Принимают по 100-200 мл за 30 мин до еды в течение дня. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье.

Курс лечения – 3-4 месяца, после чего делают перерыв на 10-14 дней, меняют сбор и продолжают лечение. Лечение необходимо продолжать до исчезновения энуреза и еще 3-4 месяца после этого для закрепления результата.

Аэрофитотерапия: в комнате распыляют смесь эфирных масел шалфея, лаванды, кориандра в соотношении 3: 2: 1.

На каждую процедуру используют 2-5 капель смеси масел в 30 мл одного из перечисленных сборов. Для распыления используют ультразвуковой ингалятор. Сеанс длится 5-15 мин ежедневно или через день. Первый сеанс длится 1-2 мин. Курс лечения – 15-20 сеансов. И напоследок несколько слов о ягодах и фруктах.

*Овощи, ягоды и фрукты, обладающие мочегонными свойствами*

Арбуз – 2-2,5 кг в день. Есть специальная арбузная диета. В течение 2 недель едят только арбузы и черный хлеб.

На первый взгляд кажется, что такую диету легко выдержать, но на самом деле это не так просто. Поэтому рекомендуем родственникам тоже подключаться к такой диете и поддерживать того, у кого болят почки. Очищение почек – полезная вещь даже здоровому.

Капуста белокочанная – большое содержание солей калия в капусте усиливает выделение жидкости из организма.

Клюква четырехлепестковая, земляника лесная, укроп обыкновенный, барбарис обыкновенный, груша, дыня, салат посевной, крыжовник – все эти овощи и фрукты обладают мочегонными свойствами.





## ГЛАВА 6. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

### Бронхит острый

Острый бронхит – это диффузное острое воспаление трахеобронхиального дерева. Относится к частым заболеваниям.

Заболевание вызывают вирусы (вирусы гриппа, пара-гриппозные, аденовирусы, респираторно-синцитиальные, коревые, коклюшные и др.), бактерии (стафилококки, стрептококки, пневмококки и др.); физические и химические факторы (сухой, холодный, горячий воздух, окислы азота, сернистый газ и др.).

Предрасполагают к заболеванию охлаждение, курение табака, употребление алкоголя, хроническая очаговая инфекция в назофарингеальной области, нарушение носового дыхания, деформация грудной клетки. Повреждающий агент проникает в трахею и бронхи с вдыхаемым воздухом, гематогенным или лимфогенным путем (уремический бронхит).

Острое воспаление бронхиального дерева может сопровождаться нарушением бронхиальной проходимости отечно-воспалительного или бронхоспастического механизма. Характерны гиперемия и набухание слизистой оболочки; на стенках бронхов в их просвете слизистый, слизисто-гнойный или гнойный секрет; дегенеративные изменения реснитчатого эпителия. При тяжелых формах воспалительный процесс захватывает не только слизистую оболочку, но и глубокие ткани стенки бронхов.

Бронхит инфекционной этиологии нередко начинается на фоне острого ринита, ларингита.

При легком течении заболевания возникают саднение за грудиной, сухой, реже влажный кашель, чувство разбитости, слабость. Температура

тела субфебрильная или нормальная. Состав периферической крови не меняется. Такое течение наблюдается чаще при поражении трахеи и крупных бронхов.

При среднетяжелом течении значительно выражены общее недомогание, слабость, характерны сильный сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой, боль в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенке, связанная с перенапряжением мышц при кашле.

Кашель постепенно становится влажным, мокрота приобретает слизисто-гнойный или гнойный характер. Температура тела остается в течение нескольких дней суб-фебрильной.

Тяжелое течение болезни наблюдается, как правило, при преимущественном поражении бронхиол. Острые симптомы болезни стихают к 4-му дню и при благоприятном исходе полностью исчезают к 7-му дню.

Острый бронхит с нарушением бронхиальной проходимости имеет тенденцию к затяжному течению и переходу в хронический бронхит.

Тяжело протекают острые бронхиты токсико-химической этиологии. Болезнь начинается с мучительного кашля с выделением слизистой или кровянистой мокроты, быстро присоединяется бронхоспазм (на фоне удлиненного выдоха выслушиваются сухие свистящие хрипы) и прогрессирует одышка (вплоть до удушья), нарастает дыхательная недостаточность и гипоксемия.

Тяжелое течение могут принимать и острые пылевые бронхиты. Кроме кашля (вначале сухого, а затем влажного), отмечаются выраженная одышка, цианоз слизистых оболочек.

Профилактикой данного заболевания являются: устранение возможного этиологического фактора острого бронхита (запыленность и загазованность рабочих помещений, переохлаждение, курение, злоупотребление алкоголем, хроническая и очаговая инфекция в дыхательных путях и др.), а также меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к инфекции (закаливание, витаминизация пищи).

Рекомендуют обильное питье горячих настоев малины, липового цвета, цветков черной бузины или потогонные сборы.

Несколько рецептов потогонных сборов.

Сбор № 1: цветки ромашки аптечной – 25 г, липовый цвет – 25 г, листья мяты перечной – 25 г, цветки бузины черной – 25 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают по 2-3 стакана в день горячим.

Сбор № 2: цветки ромашки аптечной – 30 г, цветки бузины черной – 30 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин.

Успокаивает кашель и вызывает разжижение густого секрета.

1. Корень солодки – 40 г, липовый цвет – 60 г, корень алтея – 20 г, листья мать-и-мачехи – 20 г, трава душицы -10 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Настой принимают по 1/2 стакана через 2-3 ч после еды.

Успокаивают кашель паровые ингаляции настоя сосновых почек, приготовленные из расчета 10 г к 200 мл воды.

Трудно отделяемую мокроту можно разжижить при трахеобронхите.

Сбор № 1: алтей лекарственный (корень) – 40 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 40 г, душица обыкновенная (трава) – 20 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают в виде теплого настоя по 1/2

стакана 3-4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

Сбор № 2: алтей лекарственный (корень) – 20 г, солодка голая (корень) – 20 г, анис обыкновенный (плоды) – 20 г, шалфей лекарственный (листья) – 20 г, сосна обыкновенная (почки) – 20 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают по 1/4 настоя 3-4 раза в день.

Лекарственные травы при бронхоспазме: корень солодки – 20 г, плоды аниса – 20 г, листья шалфея – 20 г, сосновые почки – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин.

Принимают по 1/3 стакана после еды каждые 4-5 ч, на ночь – 1/2 стакана. В период обострения назначают настой из плодов шиповника, плодов черной смородины, ягоды рябины.

Принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Не стоит забывать о тонизирующих и иммуностимулирующих сборах трав.

1. Аралия маньчжурская (корни) – 15 г, левзея сафлоро-видная (корни) – 15 г, боярышник кроваво-красный (плоды) – 15 г, шиповник коричный (плоды) 15 г, календула лекарственная (цветки) – 10 г, череда трехраздельная (травы) – 10 г, рябина черноплодная (плоды) – 10 г, подорожник большой (листья) – 10 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Стимулирует функции коры надпочечников. Принимают по 1/3-1/4 стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства.

1. Ландыш майский (цветки) – 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) – 20 г, мята (листья) – 30 г, валериана лекарственная (корень) – 40 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Пьют в 3 приема в течение дня по 1/3-1/4 стакана. О пользе витаминов знают все. И при бронхите витаминный чай необходим: листья черной смородины, листья брусники, плоды шиповника. Смешивают в равных количествах. Заваривают и пьют как обычный чай.

Источником витамина С также могут служить следующие растения: облепиха, земляника, капуста, баклажаны, брюква, тыква, укроп, фасоль, лимон, апельсин, лук, чеснок.

## Пневмония

Пневмония – это воспаление легких; группа заболеваний, характеризующихся воспалением паренхиматозной, или преимущественно паренхиматозной, т. е. респираторной, части легких; делится на крупозное (долевое) и очаговое. Выделение острой интерстициальной и хронической пневмонии спорно.

В отечественной литературе последних лет к хронической пневмонии относят рецидивирующее воспаление легких одной и той же локализации с вовлечением в процесс всех структурных элементов легкого и формированием пневмосклероза.

Воспаление легких – этиологически неоднородное заболевание, в возникновении которого играют роль различные бактерии: пневмо-, стафило- и стрептококки, клебсиелла пневмонии, палочка Пфейффера, иногда кишечная палочка, протей, гемофильная и синегнойная палочки, возбудитель лихорадки Ку – риккетсия Бернета, легионелла, палочка чумы, некоторые вирусы, микоплазмы, грибы.

В возникновении заболевания важную роль могут играть вирусно-бактериальные ассоциации.

Открыта новая группа возбудителей пневмонии – бактероиды, длительное время считавшиеся непатогенной флорой полости рта. Пневмоциста, ацинобактерии, аспергиллы, аэромонас и бронханелла, рассматривавшиеся лишь как частые возбудители нозокомиальных (госпитальных) пневмоний, могут вызывать и «домашние» пневмонии.

Химические и физические агенты – воздействие на легкие химических веществ (бензин и др.), термических факторов (охлаждение или ожог),

радиоактивного излучения – как этиологические факторы обычно сочетаются с инфекционными. Пневмонии могут быть следствием аллергических реакций в легких или проявлением системного заболевания (интерстициальные пневмонии при заболеваниях соединительной ткани).

Возбудители проникают в легочную ткань бронхогенным, гематогенным и лимфогенным путями, как правило, из верхних дыхательных путей обычно при наличии в них острых или хронических очагов инфекции и из инфекционных очагов в бронхах (хронический бронхит, бронхоак-тазы).

Важную роль в патогенезе играют нарушения защитных механизмов бронхолегочной системы и состояния гуморального и тканевого иммунитета.

Выживаемость бактерий в легких, их размножение и распространение по альвеолам в значительной мере зависят от их аспирации со слизью из верхних дыхательных путей и бронхов (чему благоприятствует охлаждение), от избыточного образования отекающей жидкости, охватывающей при крупозной (пневмококковой) пневмонии целую долю или несколько долей легких.

Одновременно возможно иммунологическое повреждение и воспаление легочной ткани вследствие реакции на антигенный материал микроорганизмов и другие аллергены.

Вирусная инфекция, сама по себе вызывая воспаление верхних дыхательных путей и бронхов, а в части случаев и пневмонию, еще чаще благоприятствует активации бактериальной инфекции и возникновению бактериальных очаговых или долевых пневмоний. Появлению бактериальных пневмоний обычно в конце 1-й или в начале 2-й недели респираторного вирусного заболевания соответствует значительное снижение бактерицидной активности альвеолярно-макрофагальной системы легких.

Хроническая пневмония может возникнуть вследствие неразрешившейся острой пневмонии при замедлении и прекращении резорбции экссудата в альвеолах и формировании пневмосклероза, воспалительно-клеточных изменений в интерстициальной ткани нередко

иммунологического характера (лимфоцитарная и плазмоклеточная инфильтрация).

Затяжному течению острых пневмоний, их переходу в хроническую форму способствуют иммунологические нарушения, обусловленные повторной респираторной вирусной инфекцией, хронической инфекцией верхних дыхательных путей (хронические тонзиллиты, синуситы и др.) и бронхов, метаболическими нарушениями при хроническом алкоголизме, сахарном диабете и др.

Симптомы и течение зависят от этиологии, характера и фазы течения, морфологического субстрата болезни и его распространенности в легких, а также осложнений (легочное нагноение, плеврит и др.).

Крупозная (пневмококковая) пневмония обычно начинается остро, нередко после охлаждения: больной испытывает потрясающий озноб; температура тела повышается до 39-40 °С, реже до 38 или 41 °С; боль при дыхании на пораженной стороне усиливается при кашле, вначале сухом, позже с «ржавой» или гнойной вязкой мокротой с примесью крови.

Аналогичное или не столь бурное начало болезни возможно в исходе острого респираторного заболевания или на фоне хронического бронхита.

Состояние больного, как правило, тяжелое.

Кожные покровы лица гиперемированы и цианотичны. Дыхание с самого начала болезни учащенное, поверхностное, с раздуванием крыльев носа. Часто отмечается *Herpes labialis et nasalis*.

Аналогично пневмококковой может протекать стафилококковая пневмония.

Чаще, однако, она течет более тяжело, сопровождаясь деструкцией легких с образованием тонкостенных воздушных полостей, абсцессов легких.

С явлениями выраженной интоксикации протекает стафилококковая (обычно многоочаговая) пневмония, осложняющая вирусную инфекцию бронхолегочной системы (вирусно-бактериальная пневмония).

Частота вирусно-бактериальных пневмоний значительно возрастает при эпидемиях гриппа.

Для такого рода пневмонии характерен выраженный интоксикационный синдром, проявляющийся гипертермией, ознобом, гиперемией кожных покровов и слизистых оболочек, головной болью, головокружением, выраженной одышкой, кровохарканьем, тахикардией, тошнотой, рвотой.

При тяжелом инфекционно-токсическом шоке развивается сосудистая недостаточность (АД 50-60 / 80-90 мм рт. ст., бледность кожных покровов, холодные конечности, появление липкого пота).

С прогрессированием интоксикационного синдрома выявляются церебральные расстройства, нарастание сердечной недостаточности, нарушения ритма сердца, развитие шокового легкого, гепаторенального синдрома, ДВС-синдрома, токсического энтероколита. Такие пневмонии могут привести к быстрому летальному исходу.

Тяжелое течение наблюдается также при пневмонии, вызванной клебсиеллой пневмонии (палочкой Фридендера); встречается сравнительно редко (чаще при алкоголизме); летальность достигает 50 %. Характерно полидолевое распространение с более частым, чем при пневмококковых пневмониях, вовлечением верхних долей. Мокрота нередко желеобразная, вязкая, но может быть гнойной или ржавого цвета. Типично образование абсцессов и осложнение эмпиемой.

Очаговые пневмонии, бронхопневмонии возникают как осложнения острых или хронических воспалений верхних дыхательных путей и бронхов, у больных с застойными легкими, тяжелыми, истощающими организм болезнями, в послеоперационном периоде, в результате жировых эм-болий при травмах, при тромбоэмболиях.

Заболевание может начаться ознобом, но не столь выраженным, как при долевой пневмонии. Температура тела повышается до 38-38,5 °С, реже выше.

Появляется или усиливается кашель, сухой или со слизисто-гнойной мокротой. Возможна боль в грудной клетке при кашле и на вдохе.



При сливной очаговой (обычно стафилококковой) пневмонии состояние ухудшается: выраженная одышка, цианоз.

Нередко наблюдается «стертость» клинической картины заболевания.

Для вирусных, курикетсиозной и микоплазменной пневмоний характерны несоответствие между выраженной интоксикацией (лихорадка, головная и мышечная боль, резкое недомогание) и отсутствие или слабая выраженность симптомов поражения органов дыхания. У больных орнитозными пневмониями возможен гепатолиенальный синдром.

К хронической пневмонии может быть отнесено заболевание легких с ограниченным (сегмент, доля) повторяющимся воспалением бронхолегочной системы, чаще как проявление карнификации острой пневмонии.

Клинически характеризуется периодическим повышением температуры тела обычно до субфебрильных цифр, усилением многолетнего кашля с увеличением отделения слизисто-гноной мокроты, потливостью, нередко тупой болью в грудной клетке на стороне поражения.

При наличии или присоединении хронического бронхита и эмфиземы легких отмечается одышка, вначале при физической нагрузке, в дальнейшем в покое, нередко экспираторного характера.

Прогноз при пневмониях значительно улучшился с начала применения антибактериальных средств.

Но он остается серьезным при стафилококковых и «фридлендеровских» пневмониях, при часто рецидивирующих хронических пневмониях, осложненных обструктивным процессом, дыхательной и легочно-сердечной недостаточностью, а также при возникновении пневмонии у лиц с тяжелыми болезнями сердечнососудистой и других систем. Летальность от пневмонии в этих случаях остается высокой.

1. Трава медуницы, подорожника большого, шалфея лекарственного, золототысячника зонтичного, полыни обыкновенной – поровну.

2. Трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосны, трава чабреца, корень солодки (измельченный) – поровну.

3. Корень алтея, листья или почки березы, корень девясила, трава зверобоя, трава лабазника, трава череды, листья эвкалипта, корень дягиля, трава пустырника, трава донника, цветки коровяка, трава синюхи, плоды укропа – поровну.

4. Трава душицы, цветки клевера, листья малины, листья мать-и-мачехи, цветки ромашки, трава тысячелистника, трава чабреца, трава яснотки, побеги багульника, трава фиалки трехцветной – поровну.

5. Трава душицы, кора калины, листья кипрея, листья мать-и-мачехи, листья мяты, корень одуванчика, листья подорожника, корень солодки, плоды шиповника, трава медуницы, корень первоцвета, листья манжетки – поровну.

6. Цветки календулы, цветки клевера, листья подорожника, почки сосны, листья шалфея, плоды шиповника, корень гравилата, трава пустырника, трава вероники, трава синюхи, плоды укропа, плоды боярышника – поровну.

7. Почки березы, корень девясила, кора или ягоды калины, листья малины, листья шалфея, цветки сирени, корень алтея, трава полыни, трава пустырника, побеги багульника, цветки коровяка, плоды кориандра – поровну.

8. Плоды укропа, трава душицы, трава крапивы, листья мать-и-мачехи, почки сосны, листья эвкалипта, трава тысячелистника, корень гравилата, трава фиалки, листья манжетки – поровну.

9. Листья или почки березы, кора калины, трава лабазника, трава мяты, трава яснотки, трава зверобоя, цветки календулы, трава чабреца, корень дягиля, трава синюхи – поровну.

10. Трава душицы, цветки ромашки, плоды шиповника, листья подорожника, корень солодки, трава медуницы, трава термопсиса – поровну.

Для детей рекомендуется готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года – 1/2-1 ч. л., от 1 до 3 лет – 1 ч. л., от 3 до 6 лет – 1 дес. л., от 6 до 10 лет – 1 ст. л., старше 10 лет – 2 ст. л.

Растения, предварительно измельченные (в кофемолке или мясорубке), смешивают, 2 ст. л. сбора заливают 1 л кипятка, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, сливают вместе с травой в термос, настаивают ночь.

Принимают в течение дня по 100-150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения – 3-4 месяца.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора.

## Плеврит

Плеврит – это воспаление листков плевры с образованием налета (сухой плеврит) на них или выпота в полость плевры (экссудативный плеврит).

Чаще всего плевриты развиваются на фоне заболеваний легких.

Основные формы плевритов: сухие, или фибринозные, и выпотные, или экссудативные. Сухой, или фибринозный, плеврит проявляет себя следующим образом: боль в боку, усиливающаяся при вдохе, кашле, которая уменьшается в положении на пораженном боку.

Дыхание учащенное, поверхностное. Боль может распространяться в живот. Иногда наблюдаются болезненная икота, боли при глотании.

Общее состояние страдает незначительно.

При экссудативном (выпотном) плеврите больные на фоне общего недомогания жалуются на сухой кашель, ощущают чувство тяжести, переполнения в пораженной стороне груди.

При значительном количестве экссудата (жидкости) появляются одышка, учащается пульс, больные принимают вынужденное положение на больном боку.

Лицо приобретает синюшный оттенок, набухают шейные вены, выпячиваются межреберья в зоне скопления выпота.

Распознавание плеврита проводится на основании данных рентгенологического обследования. Исследование плевральной жидкости с помощью пункции позволяет судить о наличии и характере выпота, а иногда и определить причину заболевания.

#### *Лечение плеврита*

Для уменьшения болей растирают грудную клетку эфирными маслами пихты, сосны, эвкалипта, лаванды (10 капель на процедуру).

Используют сборы трав.

1. Корень солодки, листья мать-и-мачехи, листья вахты трехлистной, трава горца птичьего, трава сушеницы болотной – по 1 ст. л., трава зверобоя, корень девясила – по 2 ст. л.

2. Корень солодки, корень девясила, трава сушеницы – по 1 ст. л., трава хвоща полевого, цветки календулы, почки березы – по 2 ст. л.

3. Трава астрагала, трава донника, цветки клевера, корень одуванчика,

почки березы, трава полыни, трава череды, цветки ромашки – поровну.

4. Цветки календулы, цветки пижмы, цветки бессмертника, корень лопуха, трава золотарника, корень сабельника, плоды черемухи, листья смородины – поровну.

5. Трава фиалки трехцветной, трава яснотки, трава черноголовки, корень шлемника, трава шизонепеты, трава мяты, трава зопника – поровну.

6. Трава василистника, цветки липы, листья толокнянки, трава грушанки, трава шикши, трава проломника, трава володушки, плоды кориандра, трава хвоща полевого, трава очитка – поровну.

7. Трава герани, плоды или хвоя можжевельника, трава подмаренника, трава адониса, трава душицы, кукурузные рыльца, корень пырея – поровну.

8. Трава адониса, корень аира, трава будры, курильский чай, трава репешка, почки сосны, трава чистотела, трава зверобоя, трава тысячелистника – поровну.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года – 1/2-1 ч. л., от 1 до 3 лет – 1 ч. л., от 3 до 6 лет – 1 дес. л., от 6 до 10 лет – 1 ст. л., старше 10 лет – 2 ст. л.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора заливают 1 л кипятка, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, сливают вместе с травой в термос, настаивают ночь. Принимают в течение дня по 100-150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье.

Курс лечения – 3-4 месяца.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора (см главу «Противопоказания к применению лекарственных растений»).

Чтобы предотвратить образование спаек, ограничивающих движение легких, а также ускорить рассасывание жидкости, необходимо выполнять дыхательную гимнастику.

Рекомендуется постельный режим. Питание частое, дробное, с ограничением углеводов, соли и жидкости. В пище должно быть много белка, витаминов, жиров.

## Трахеит

Трахеит – это воспалительное заболевание трахеи (в простонародье дыхательного горла).

Трахеит может вызываться вирусами, бактериями, химическими раздражающими веществами, аллергией.

Клинические проявления трахеита: сухой кашель, который может сопровождаться саднением или болью за грудиной при кашле, наблюдается повышение температуры до субфебрильных цифр.

### *Лечение трахеита (ингаляционными смесями)*

1. Листья эвкалипта – 2 ст. л., листья шалфея – 1 ст. л., цветки ромашки – 1 ст. л., трава мяты – 1 ст. л., почки сосны – 1 ст. л., корень девясила – 2 ст. л., трава тимьяна – 1 ст. л.

Травы смешивают. 1 ст. л. сбора заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в закрытой посуде 30 мин, помешивая (не кипятят).

Процеживают, сырье отжимают. Заливают в ингалятор, вдыхают в течение 10-15 мин. Если нет ингалятора – сверните плотную бумагу в виде

конуса, чтобы отверстие узкой части было диаметром 3-4 см, наденьте конус на кружку и дышите через него. Язык при этом нужно высунуть как можно дальше, чтобы он не мешал пару проходить к трахее.

2. Листья эвкалипта – 2 ст. л., цветки календулы – 1 ст. л., листья шалфея – 1 ст. л., цветки ромашки – 1 ст. л., корень девясила – 1 ст. л., корень солодки – 1 ст. л., цветы липы – 1 ст. л., трава багульника – 1 ст. л. Готовят как предыдущий сбор. Применяют для полосканий горла.

3. Трава донника – 1/2 ст. л., трава тимьяна – 1 ст. л., плоды фенхеля – 1 ст. л., лист мяты – 1 ст. л., листья подорожника – 1 ст. л., корень алтея – 1 ст. л., корень солодки – 1 ст. л., лист мать-и-мачехи – 2 ст. л. Готовят как сбор № 1.

Принимают в теплом виде по 1/3-1/2 стакана в день.

4. Листья мать-и-мачехи – 1 ст. л., листья подорожника – 2 ст. л., трава хвоща полевого – 3 ст. л., цветки первоцвета – 4 ст. л.

Готовят и принимают как предыдущий сбор.

5. Листья мать-и-мачехи – 2 ст. л., листья подорожника – 3 ст. л., корень солодки – 3 ст. л., трава фиалки – 2 ст. л.

Готовят и принимают, как предыдущий сбор.

## Кашель

Кашель – один из самых частых признаков заболевания органов дыхания.

Возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, бронхов) и легочной ткани (воспаление легких, туберкулез, бронхиальная астма), а также при попадании в дыхательные пути пыли, едких газов, табачного дыма, жидкости и пр.

Кашель может иметь аллергическое происхождение. Иногда кашель возникает при волнении, эмоциональном напряжении.

Кашель бывает сухим (без выделения мокроты) и влажным (с выделением мокроты).

Продолжительно существующий кашель, плохо поддающийся лечению, требует обследования у пульмонолога с проведением ряда исследований: рентгена грудной клетки, общего анализа крови, исследования функции внешнего дыхания, бронхоскопии и др.

#### *Лечение кашля*

1. Смесь из 1 кг липового меда, 200 г мелко нарубленных листьев алоэ, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета.

Березовые почки и липовый цвет заваривают отдельно в 0,5 л воды, кипятят 5 мин, процеживают. Этот отвар вливают в смесь алоэ с медом. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывают.

2. Трава душицы – 1 часть, корень алтея – 2 части, листья мать-и-мачехи – 2 части.

3. Трава багульника болотного – 1 часть, корень алтея – 2 части, листья мать-и-мачехи – 2 части.

4. Корень истода, листья мать-и-мачехи, корень первоцвета, семена аниса, трава мяты, соцветия ромашки, листья подорожника – поровну.

5. Трава багульника, трава тимьяна, листья мать-и-мачехи, соцветия ромашки, корень солодки, корень алтея – поровну.

6. Листья солодки – 3 части, корень подорожника -

3 части, листья мать-и-мачехи – 4 части.



7. Корень алтея, корень солодки, листья шалфея, семена аниса, почки сосны, трава тимьяна – поровну.

8. Листья мать-и-мачехи – 4 части, цветки коровяка скипетровидного – 2 части, плоды аниса – 2 части, корень солодки – 3 части, корень алтея – 8 частей.

9. Листья подорожника большого, корень солодки, листья мать-и-мачехи, трава фиалки трехцветной, листья коровяка скипетровидного, листья медуницы, плоды фенхеля – поровну.

10. Листья мать-и-мачехи – 1 часть, листья подорожника – 2 части, трава хвоща полевого – 3 части, корень первоцвета – 4 части.

11. Трава роснянки, листья подорожника, трава фиалки трехцветной – поровну.

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года – 1/2-1 ч. л., от 1 до 3 лет – 1 ч. л., от 3 до 6 лет – 1 дес. л., от 6 до 10 лет – 1 ст. л., старше 10 лет – 2 ст. л.

Приготовление сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора заливают 1 л кипятка, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, сливают вместе с травой в термос, настаивают ночь.

Принимают в течение дня по 100-150 мл за 30 мин до еды.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

*Травник И. Востров дает следующий рецепт лечения ОРЗ*

«По принципу разностороннего воздействия на болезнь и стимулирующего действия на внутренние органы мне удалось составить удачный рецепт для лечения ОРЗ. Однако болезнь могут вызывать или

бактерии, или вирус. При бактериальном поражении органов дыхания удастся победить болезнь за 1 день. Также за 1 день вылечивается воспаление легких, когда оно вызвано бактериями. Вирусное заболевание лечению не поддается, но тогда за 1 день можно узнать о вирусной природе заболевания и лечить его медикаментозно. Через 3-4 дня следует повторить лечение травами еще 1 день, чтобы подавить бактериальное осложнение».

Лепестки роз (можно розы рубозы, цветущей все лето) – 20 г, береза белая (листья майские) – 30 г, листья малины с цветками – 30 г, сосновые почки, собранные в конце мая, – 30 г, тысячелистник (верхняя треть растения с цветками) – 20 г, клевер красный (головки цветков) – 20 г, пастернак овощной (семена) – 10 г.

3 ст. л. смеси заваривают в термосе 0,5 л кипятка, через 20 мин пробку открывают для постепенного охлаждения и выпивают первую порцию в 100 г.

Примерно с равными промежутками в течение дня принимают еще 3 порции по 100 мл (независимо от приемов пищи).

Назавтра из носа вылетают две плотные слизистые пробки – и человек здоров.

Такого «чуда» нельзя добиться с помощью таблеток.

*Фитопрепараты для санации верхних дыхательных путей*

Для полоскания горла при ларингите, фарингите, тонзиллите рекомендуются сборы лекарственных трав.

Сбор № 1: плоды фенхеля – 5 г, корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корень алтея – 15 г, кора дуба – 15 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Полощут горло через каждые 2 ч.

Сбор № 2: листья малины – 20 г, листья мать-и-мачехи – 25 г, листья шалфея – 30 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Полощут горло через каждые 2 ч.

Грудной сбор: трава донника лекарственного – 5 г, трава тимьяна – 5 г, плоды фенхеля – 5 г, листья мяты перечной – 5 г, листья подорожника – 10 г, корень алтея – 10 г, корень солодки – 10 г, листья мать-и-мачехи – 20 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Стакан настоя используют для полоскания горла в течение дня небольшими порциями.

При сопутствующих заболеваниях печени и желчного пузыря к грудному сбору добавляют льняное семя.

## Бронхоэктазия

Бронхоэктазия – это необратимое органическое расширение бронхов, преимущественно в нижних отделах легких, сопровождающееся острым или хроническим воспалением бронхиальной стенки и окружающей легочной ткани. В основе лежит врожденная слабость стенки бронхов с гипертрофией слизистой оболочки, откашливание «полным ртом».

Рекомендуются сборы трав такие же, как при хроническом бронхите, – противовоспалительные. Сбор трав, который помогает при кровохарканье: листья крапивы двудомной – 30 г, трава пастушьей сумки – 30 г, трава тысячелистника – 30 г, трава горца птичьего – 10 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30-40 мин до еды. Не забывайте о витаминном чае, описанном выше.

В качестве общеукрепляющего действия в период выздоровления рекомендуется настойка из корней аралии маньчжурской по 30-40 капель 3 раза в день. Внимание! Противопоказана при повышенной нервной

возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни.

## Бронхиальная астма

При отеке слизистой оболочки бронхиального дерева и гиперсекреции слизистых желез. Применяется сбор № 1: багульник болотный (трава) – 10 г, мать-и-мачеха (листья) – 10 г, фиалка трехцветная (трава) – 10 г, ромашка аптечная (цветки) – 10 г, календула лекарственная (цветки) – 10 г, солодка гладкая (корня) – 10 г, девясил высокий (корень) – 10 г, анис обыкновенный (плоды) – 10 г, мята перечная (трава) – 10 г, подорожник большой (листья) – 10 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день после еды.

Сбор № 2: анис обыкновенный (плоды) – 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) – 20 г, тимьян обыкновенный (трава) – 20 г, солодка голая (корень) – 20 г, сосна обыкновенная (почки) – 20 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день.

Сбор № 3: солодка голая (корни) – 10 г, череда трехраздельная (трава) – 10 г, аралия маньчжурская (корни) – 10 г, хвощ полевой (трава) – 10 г, шиповник коричный (плоды) – 10 г, бессмертник песчаный (цветки) – 10 г, девясил высокий (корни) – 10 г, ольха серая (соплодия) – 10 г, одуванчик лекарственный (корни) – 10 г, лопух большой (корни) – 10 г.

1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Принимают по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день после еды в качестве десенсибилизирующего средства. Улучшают бронхиальную проходимость следующие сборы трав.

Сбор № 1: корень солодки – 10 г, корень фиалки трехцветной – 10 г, трава тимьяна – 40 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной

воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. стакан настоя выпивают в 4 приема за день. Бронхиальная проходимость улучшается через 45-60 мин и сохраняется в течение 5-6 ч.

Сбор № 2: трава тимьяна – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, корень девясила – 10 г, плоды аниса 10 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. стакан настоя выпивают в 4 приема за день.

Сбор № 3: трава эфедры хвощевой – 10 г, листья крапивы двудомной – 10 г, корень девясила – 10 г, соцветия тысячелистника – 15 г, цветки боярышника – 15 г, цветки календулы лекарственной – 15 г, листья подорожника большого – 25 г. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом (200 мл) холодной воды, доводят до кипения и настаивают 15 мин. Настой принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

*Овощи, фрукты, ягоды, используемые при бронхо-легочных заболеваниях*

*Картофель* . Чистый картофель отваривают в небольшом количестве воды, воду сливают.

Удобно и устойчиво ставят кастрюлю с картофелем, чтобы не обжечься, накрываются с головой покрывалом и дышат картофельным паром.

*Морковь* . При простудных заболеваниях очень полезна морковь. Ее употребляют двумя способами.

1) сок моркови с медом (1: 1);

2) морковь, протертая и сваренная в молоке. *Редька* . При бронхите, кровохарканье, коклюше в качестве противокашлевого средства очень хорошо помогает сок редьки с медом (1: 1). Приводим старинный народный способ приготовления редьки с медом. Редьку моют, ножом срезают крышечку со стороны хвостика, затем вырезают углубление примерно 2-3 см глубиной. Это углубление заполняют медом и закрывают

сверху крышечкой. Приготовленную редьку ставят в глубокую тарелку, так как будет образовываться сок и переливаться за края. Употреблять по 1 ч. л. через 2-3 ч.

*Лук репчатый* . При кашле, бронхите, коклюше хорошо помогает сок лука с медом (1: 1) по 1 ч. л. 3-4 раза в день.

*Капуста белокочанная* . Отвар капусты с медом по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Для полоскания горла применяют сок капусты, разведенный теплой водой.

*Гранат* . Свежие плоды граната вместе с кожурой употребляют при кашле, простудных заболеваниях.

*Вишня* . Прекрасным отхаркивающим средством при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей являются мякоть или сок вишни. Плоды вишни обладают антисептическими свойствами.

*Виноград* . Увеличивают отделение слизистого секрета в дыхательных путях, облегчают отхаркивание свежие плоды винограда и отвар из сушеных плодов (100 г изюма кипятят в 100 мл воды в течение 10 мин, отжимают сок). Принимают по 1/2 или 1/3 стакана 3-4 раза в день.

*Калина* . Отвар цветков в теплом виде – хорошее потогонное средство.

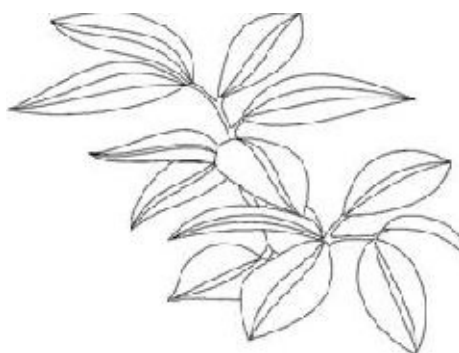
*Клюква* . Сок с медом используют при простудных заболеваниях.

*Смородина черная* . Сок с медом применяют при сильном кашле.



## Часть III

### Дозировка лекарственных растений



# ГЛАВА 1. ДОЗИРОВКА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Как и при лечении любыми другими средствами, важнейшим аспектом траволечения является дозировка.

Ведь при недостатке вы не добьетесь желаемого лечебного эффекта, а при переизбытке можете даже навредить себе.

Как правило, измеряем измельченные сухие травы ложками, поэтому ниже мы приводим таблицу, в которой с точностью указываем, сколько граммов того или иного растения содержится в **одной столовой ложке (1 ст. л.)** :

Анис обыкновенный (плоды) – 15,6 г.

Аир болотный (корневище) – 5,3 г.

Бессмертник (соцветия) – 1,5 г.

Береза белая – 1,2 г.

Береза белая (почки) – 11,5 г.

Боярышник колючий (соцветия) – 3,0 г.

Боярышник колючий (плоды) – 16,5 г.

Бузина черная (цветки) – 3,9 г.

Вахта трехлистная (листья) – 2,5 г.

Горец почечуйный (трава) – 3,8 г.

Душица обыкновенная (трава) – 2,8 г.

Девясил высокий (корни) – 11,8 г.



Земляника лесная (листья) – 2,0 г.  
Зверобой продырявленный (трава) – 5,0 г.  
Клевер луговой (трава) – 1,7 г.  
Крапива двудомная (трава) – 2,5 г.  
Календула (цветки) – 2,3 г.  
Льнянка обыкновенная (трава) – 3,0 г.  
Липа сердцевидная (цветки) – 0,9 г.  
Мята перечная (листья) – 2,7 г.  
Мать-и-мачеха (листья) – 1,4 г.  
Можжевельник обыкновенный (плоды) – 7,8 г.  
Овес посевной (семена) – 14,0 г.  
Пустырник пятилопастной (трава) – 5,0 г.  
Подорожник большой (листья) – 1,2 г.  
Пастушья сумка (трава) – 3,1 г.  
Полынь горькая (трава) – 2,5 г.  
Петрушка посевная (листья) – 1,7 г.  
Рябина обыкновенная (плоды) – 9,5 г.  
Репешок обыкновенный (трава) – 2,5 г.  
Спорыш (трава) – 1,8 г.  
Смородина черная (листья) – 1,4 г.  
Сосна лесная (почки) – 3,7 г.

Тысячелистник обыкновенный (трава) – 2,8 г.

Толокнянка обыкновенная (трава) – 7,6 г.

Укроп огородный (семена) – 5,1 г.

Фиалка трехцветная (трава) – 3,4 г.

Хмель обыкновенный (шишки) – 1,0 г.

Хвощ полевой (трава) – 1,1 г.

Чистотел (трава) – 1,2 г.

Черёда трехраздельная (трава) – 5,5 г.

Шиповник (плоды) – 15,5 г.

Шалфей лекарственный (листья) – 3,4 г.

Эвкалипт (листья) – 2,5 г.

Помните о том, что дозы для взрослого человека и ребенка различны. На препаратах, продающихся в аптеках, обычно указывается доза для взрослого человека. Мы поможем рассчитать дозу лекарственного вещества для ребенка исходя из дозы для взрослого.

Взрослые – 1 лекарственная доза.

Дети до 1 года –  $1/12$  –  $1/8$  дозы.

С 1 года до 2 лет –  $1/6$  –  $1/8$  дозы.

Дети с 3 до 4 лет –  $1/4$ - $1/6$  дозы.

Дети с 4 до 7 лет –  $1/3$  дозы.

Дети с 7 до 14 лет –  $1/2$  дозы.

Когда речь идет о заболеваниях у детей, мы настоятельно рекомендуем перед началом лечения посоветоваться с педиатром.

Помните также о том, что при длительном применении происходит накопление лекарственного вещества в организме и может наступить передозировка.

## ГЛАВА 2. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ В ТРАВОЛЕЧЕНИИ

Как и в любой терапии, в траволечении есть свои противопоказания к применению лекарственных растений.

Алоэ – в основном используется сок алоэ, он противопоказан при пиелонефрите, цистите, маточных кровотечениях, геморрое и беременности.

Аир болотный – не рекомендуется применять его в терапии, если вы страдаете гастритом с повышенной секрецией соляной кислоты.

Арония (черноплодная рябина): противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гипотонии.

Барбарис – нельзя употреблять настойку барбариса при климаксе и беременности.

Береза белая – настой из березовых почек нельзя использовать при заболеваниях почек.

Бессмертник песчаный – противопоказан при гипертонии.

Виноград – нельзя употреблять при ожирении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете.

Горчица – не используется при воспалительных заболеваниях почек и туберкулезе легких.

Горец перечный – нельзя использовать при заболеваниях почек, особенно при гломерулонефрите.

Горец птичий – противопоказан при пиелонефритах и циститах, тромбозах.

Горец почечуйный – нельзя использовать при беременности.

Гранат – если вы решили использовать гранатовый сок для лечения, то перед употреблением мы рекомендуем разбавить его водой.

Душица – запрещена для использования беременными женщинами.

Девясил высокий – противопоказан при беременности и при заболеваниях почек.

Донник лекарственный – при длительном употреблении вызывает тошноту и рвоту, головную боль и головокружение.

Золотой корень – противопоказан при лихорадке, высокой температуре и гипертонической болезни.

Зверобой – нельзя использовать при гипертонии, при высокой температуре. При длительном применении зверобоя у мужчин может возникнуть снижение потенции.

Ягоды лесной земляники – не рекомендуются больным, страдающим гастритом и язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Клюква – не должна быть использована при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Калина – противопоказана для длительного применения.

Козлятник лекарственный – противопоказан при любых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при гипертонии.

Китовник широколистный – не используется при заболеваниях сердца, печени и почек.

Кукурузные рыльца – не следует использовать людям со склонностью к тромбозам.

Морская капуста – запрещена при воспалительных заболеваниях почек, во время беременности, а также при любых аллергических заболеваниях (ламинария является

достаточно сильным аллергеном).

Маралий корень – не назначается при гипертонической болезни.

Семена льна – противопоказаны при заболеваниях ге-патобилиарной системы (особенно при холециститах и гепатитах).

Лимонник китайский – запрещен к применению при гипертонической болезни, повышенной эмоциональной возбудимости, нарушении сна.

Лук репчатый – не рекомендуется при острых заболеваниях желудка, при патологии печени и почек.

Любисток лекарственный – не рекомендуется употреблять при патологических состояниях почек.

Малина – не рекомендуется при наличии у больного таких состояний, как мочекаменная болезнь и подагра.

Мелисса лекарственная – не рекомендуется при гипертонии.

Марена – запрещена для использования людям, которые страдают гастритами с повышенной секрецией соляной кислоты, а также язвами желудка.

Морковь – очень полезный овощ, но помните о том, что ни в коем случае нельзя употреблять в пищу ту часть корнеплода, которая находится над землей и имеет зеленоватый цвет. Это связано с тем, что вещества, содержащиеся в этой части моркови, отрицательным образом влияют на деятельность сердца.

Можжевельник – строго противопоказан при острых заболеваниях почек. При хронических заболеваниях мочевыводящих путей следует тщательно следить за дозой, ведь любая передозировка может спровоцировать приступ обострения и ухудшение в самочувствии больного. Поэтому, если у вас есть альтернативный способ лечения, то воздержитесь от применения можжевельника вообще (это касается только тех людей, которые страдают хроническими заболеваниями мочевыводящих путей).

Очиток едкий – внимательно следите за дозировкой, так как превышение дозы приводит к повышению артериального давления.

Петрушка кудрявая – не используется в терапии заболеваний при беременности. Если вы страдаете острыми воспалительными заболеваниями почек и мочевого пузыря, используйте петрушку только в сборах.

Пастушья сумка – не используется теми больными, у которых наблюдается склонность к тромбозам.

Подорожник – противопоказан при гастритах с повышенной секрецией соляной кислоты.

Пастернак посевной – в терапии следует быть осторожным и помнить о том, что при контакте влажных листьев пастернака с кожей могут возникнуть ожоги.

Рута пахучая – противопоказана при беременности.

Редька черная – противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта воспалительного характера.

Ревень – не используется при острых воспалительных заболеваниях желудка и кишечника, при кишечных кровотечениях, а также при беременности.

Солодка – не обладает явными противопоказаниями. Только при продолжительном приеме наблюдается задержка жидкости в организме, вплоть до появления отеков. Это приводит к повышению артериального давления. Могут также наблюдаться нарушения в половой системе.

Секуринега полукустарниковая – противопоказана при атеросклерозе, гипертонической болезни, а также при воспалительных заболеваниях почек.

Тимьян – противопоказан при атеросклерозе сосудов головного мозга и сосудов сердца, не используется он также в тех случаях, если у больного имеются заболевания желудка, печени и почек.

Томаты – в консервированном виде противопоказаны при заболеваниях почек.

Татарник колючий – не применяется при артериальной гипертонии.

Толокнянка обыкновенная – не используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Фиалка (анютины глазки) – не имеет особых противопоказаний, но при длительном применении происходит накопление активных веществ в организме, что приводит к передозировке. Это проявляется в виде диспепсии – расстройства пищеварения (тошнота, рвота, понос), а также в виде аллергической сыпи по всему телу.

Хрен – не следует применять при острых и хронических заболеваниях органов пищеварения и почек.

Хвощ полевой – не рекомендуется применять при воспалительных заболеваниях почек.

Цикорий – противопоказан для применения в период обострения таких заболеваний, как язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чеснок – нельзя использовать людям, страдающим эпилепсией, а также при воспалении почек и при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Щавель кислый – не применяется при заболеваниях почек и подагре.

Щавель конский – не используется при нарушениях солевого обмена, таких как ревматизм и подагра. А также при воспалении кишечника и туберкулезе.

Элеутерококк – не применяется при гипертонической болезни.

Яблоки – не следует употреблять в пищу при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, а также при обострениях язвенной болезни желудка.



## Ядовитые растения, требующие особого внимания

Некоторые лекарственные растения содержат ядовитые вещества. Поэтому нужно тщательно соблюдать дозировку, а проводить лечение такими травами следует только под контролем врача. Ниже мы приводим список этих растений.

Абрикос – сам плод (его мякоть) очень вкусна и не опасна.

А вот если съесть 15-20 г семян (содержимого косточек), то вы получите отравление, которое может повлечь за собой даже летальный исход.

Адонис весенний – очень ядовитое растение, пользуйтесь им только под контролем врача и только при точном соблюдении дозировки.

Акация белая – ядовитое растение.

Арника горная – следите за дозировкой, ведь это ядовитое растение.

Авран лекарственный – это ядовитое растение, передозировка которого вызывает неукротимую рвоту, что может повлечь за собой обезвоживание организма и смерть.

Безвременник осенний – очень ядовитое растение.

Багульник болотный – при приеме больших доз вызывает сильнейшее отравление.

Болиголов пятнистый – смертельно ядовитое растение.

Бузина травянистая – должна назначаться врачом и приниматься только под его контролем.

Белена черная – очень ядовитое растение.

Вишня – как и абрикос, обладает абсолютно не ядовитой мякотью и при этом ядовитыми семенами.

Вьюнок полевой – ядовитое растение.

Волчегодник обыкновенный – очень ядовитое растение.

Горец почечуйный – ядовитое растение.

Горец перечный – ядовитое растение.

Галега лекарственная – ядовитое растение

Гармила обыкновенная – очень ядовитое растение.

Грыжник голый – при приеме следует строго соблюдать дозировку, так как растение очень ядовито.

Дымянка лекарственная – это сильно ядовитое растение, тщательно соблюдайте дозировку.

Дурнишник обыкновенный – ядовитое растение, применять его следует только по назначению врача.

Дуб обыкновенный – при передозировке отвар коры дуба вызывает рвоту. Детям принимать его нельзя.

Живокость полевая – ядовитое растение.

Золотарник обыкновенный – сильно ядовитое растение.

Картофель – сам по себе не опасен, ядовиты лишь зеленые и проросшие клубни.

Кислица обыкновенная – ядовитое растение.

Кирказон обыкновенный – ядовитое растение.

Используют в качестве лечебных ванн, но следует помнить, что продолжительность таких ванн – не более 15 мин.

Крестовник плосколистный – ядовитое растение. Вещества, содержащиеся в нем, обладают канцерогенными свойствами (стимулирует рост опухолей).

Крушина ломкая – приводит к отравлению, которое вызывает сильнейшую рвоту.

Кувшинка белая – очень ядовитое растение, самой ядовитой частью которого являются корни.

Купена лекарственная – полностью ядовитое растение, особенно ядовитыми являются ягоды.

Льнянка обыкновенная – ядовита и токсична при передозировке.

Ландыш майский – очень ядовитое растение.

Мыльнянка лекарственная – ядовитое растение, которое в больших количествах вызывает отравление с явлениями диспепсии (тошнота, сильная рвота, понос).

Можжевельник – очень ядовитое растение.

Мак снотворный – это ядовитое растение, и всегда следует помнить о том, что препараты из мака вызывают привыкание, даже наркотическую зависимость.

Наперстянка пурпуровая – очень ядовитое растение.

Омела белая – это ядовитое растение, следует тщательным образом соблюдать дозировку.

Окопник лекарственный – очень ядовит.

Очный цвет полевой – ядовитое растение.

Паслен черный – очень ядовитое растение, принимать которое следует только под контролем врача.

Паслен сладко-горький – ядовитое растение.

Папоротник мужской – очень ядовитое растение. Его не назначают при беременности, при гипотонии, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях печени и почек.

Перец водяной – ядовитое растение.

Пижма обыкновенная – очень ядовитое растение, нельзя использовать при беременности, а также абсолютно противопоказана детям.

Полынь горькая – растение становится ядовитым только тогда, когда происходит его накопление в организме в результате длительного применения.

Плющ – ядовитое растение, даже обычное соприкосновение плюща с кожей может вызвать аллергический дерматит.

Прострел луговой – очень ядовитое растение.

Рута пахучая – становится ядовитой при употреблении больших доз этого растения, нельзя беременным.

Золотой корень – следует точно дозировать, в иных случаях может наступить отравление.

Рододендрон золотистый – ядовитое растение, которое вызывает сильнейшее отравление.

Слива – очень вкусная и полезная ягода, ядовитыми являются ее семена (содержимое бобочков).

Сенна – в случаях передозировки вызывает нарушение перистальтики желудка вплоть до колик

Спорынья – очень ядовитое растение. При передозировке возникает такое патологическое состояние, как «злая порча».

Сирень – это очень ядовитое растение, будьте предельно внимательны, используя его в терапии заболеваний.

Терн – ягоды не ядовиты, ядовиты семена (т. е. содержимое косточек).

Тамуг обыкновенный – ядовитое растение. Обладает раздражающим действием на пищеварительную систему, поэтому при малейшем превышении дозы вызывает рвоту, понос и т. д.

Тысячелистник – не ядовит, но при его длительном применении возможны головные боли, а также аллергические реакции, которые проявляются в виде кожной сыпи.

Физалис обыкновенный – ядовитое растение.

Фиалка душистая – ядовитое растение.

Хмель обыкновенный – старайтесь избегать передозировки, растение ядовито.

Чистотел большой – это ядовитое растение, оно ядовито целиком, но особенно корни.

Черемица белая – очень ядовитое растение, даже наружное применение может вызвать тяжелейшие отравления вплоть до летального исхода.

Чистец лесной – ядовитое растение.

Чернокорень лекарственный – очень ядовитое растение.

Эфедра двухколосковая – ядовитое растение. Внутрь следует употреблять осторожно, особенно при атеросклерозе, гипертонической болезни, тяжелых органических патологиях.

Ясень высокий – ядовитое растение.

Ясенец – соприкосновение с растением, особенно во время цветения, может вызвать тяжелые поражения кожи, подобные ожогам, которые болезненны и трудно заживают.

Ясменник душистый – ядовитое растение.

## ГЛАВА 3. ДЕЙСТВИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Прежде чем приступить к описанию лечения заболеваний, мы хотим рассказать вам о группах растений, которые обладают определенными свойствами для терапии тех или иных болезней.

Мы не хотим сделать из вас ботаников, но ведь каждому человеку должно быть известно, чем он пользуется, хотя бы на минимальном уровне. В этой главе мы опишем вам растения, входящие в ту или иную группу, механизм их действия, рецепты приготовления из них лекарственных форм.

### Растения, содержащие вещества, действующие на сердечно-сосудистую систему

Лекарственные растения имеют огромное значение для лечения заболеваний сердечнососудистой системы. В лечебных целях используют: ландыш майский, горицвет весенний, наперстянку.

В лечебных дозах они оказывают положительное влияние на сердце: ускоряют движение по кровеносным сосудам, увеличивают минутный объем крови, перегоняемой сердцем.

Эти эффекты достигаются за счет воздействия на организм сердечных гликозидов, содержащихся в этих растениях. Но всегда следует помнить о том, что сердечные гликозиды – очень активные вещества и назначение их без веских оснований может сильно навредить.

Активные вещества, содержащиеся в боярышнике, оказывают успокаивающее действие на нервную систему, повышают тонус миокарда,

улучшают кровоснабжение сердца. Есть лекарственные растения, которые способствуют расширению сосудов, что приводит к снижению артериального давления.

Ниже мы приводим вам перечень растений, воздействующих на сердечно-сосудистую систему.

*Астрагал пушистоцветный* применяется в виде настоя для лечения хронической сердечной недостаточности, которая сопровождается тахикардией (увеличением сердечных сокращений в 1 мин), а также при венозном полнокровии внутренних органов и отеках; при лечении стенокардии, гипертонической болезни и сосудистых заболеваниях почек.

В результате лечения отмечаются увеличение скорости кровотока, исчезновение тахикардии, нормализация артериального давления, улучшение наполнения пульса, понижение венозного давления, увеличение диуреза. Сопровождается уменьшением отеков.

Кроме того, астрагал пушистоцветный можно применять для лечения сердечнососудистой недостаточности, которая сопровождается нарушением коронарного кровотока и приступами стенокардии.

Под влиянием активных веществ этого растения боли за грудиной уменьшаются, а иногда и проходят вовсе.

Положительное действие астрагал оказывает и при лечении острого и хронического нефрита. Назначают астрагал в виде настоя для употребления внутрь по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день; в виде микроклизм по 50-75 мл 1-2 раза в день.

*Боярышник кроваво-красный* снижает возбудимость сердечной мышцы, повышает ее сократимость, улучшает коронарное и мозговое кровообращение, снимает тахикардию (учащение сердечных сокращений в 1 мин) и аритмию (нарушение ритма сердечных сокращений, «перебои» в деятельности сердца), устраняет тягостные ощущения в области сердца.

Боярышник применяют при вегетоневрозах, при нарушениях ритма сердечных сокращений, гипертонической болезни.

Боярышник снижает возбудимость центральной нервной системы,

способствует к снижению кровяного давления в начальных стадиях гипертонической болезни, помогает при бессоннице, гипотиреозе. В виде настоя боярышник (3 ст. л. на 3 стакана кипятка) принимают по 1 стакану 3 раза в день при головокружении, при сердечных заболеваниях, при удушье и в начале климактерического периода.

Целебным является чай, заваренный из плодов боярышника. Можно также готовить из них компоты и кисели.

*Горицвет весенний* регулирует сердечную деятельность, оказывает седативное (успокаивающее) действие за счет содержащихся в нем активных веществ – сердечных гликозидов и сапонинов.

Назначение препаратов горицвета весеннего производится исключительно по указанию врача и под его наблюдением.

*Ландыш майский*, так же как и предыдущие растения, содержит сердечные гликозиды, а также множество других активных веществ.

Сердечные гликозиды майского ландыша оказывают нормализующее влияние на функции нервно-мышечной структуры сердца, на гемодинамику (циркуляцию крови), а также они обладают седативным действием).

*Магнолия крупноцветная* используется для лечения гипертонической болезни на ранних стадиях.

Для этого используется жидкий спиртовой экстракт из листьев магнолии: 25 капель 3-4 раза в день в течение 1 месяца.

Также в народной медицине эфирное масло из молодых листьев и цветков магнолии применяют в качестве средства от выпадения волос. Спиртовую настойку из семян, плодов и коры применяют как противолихорадочное средство, а также в целях повышения тонуса сердечнососудистой системы.

*Наперстянка крупноцветная* содержит сердечные гликозиды, которые обладают свойством накапливания в организме.

Поэтому назначение их и применение не допустимо без контроля



врача.

Наперстянка назначается при хронической сердечной недостаточности, при острых инфекционных заболеваниях, при мерцательной аритмии, при тиреотоксикозе.

При длительном применении, передозировке или повышенной чувствительности наперстянка может оказывать токсическое действие, ранними признаками которого являются резкое замедление сокращения – брадикардия (меньше 60 ударов в 1 мин), уменьшение диуреза (количество выделяемой мочи в сутки) при наличии отеков, нарушение ритма сердечной деятельности.

Первая помощь в таких случаях заключается в отмене препаратов наперстянки и назначении солей калия, введении атропина, применении теплых ванн. При назначении наперстянки необходимо строгое соблюдение постельного режима и врачебное наблюдение.

*Омела белая* понижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы.

Также это растение применяется как кровоостанавливающее, вяжущее, болеутоляющее и глистогонное средство.

Омелу употребляют в отваре для сидячих ванн при геморрое. Отвары из омелы принимают в виде примочек при хронических незаживающих ранах, язвах, нарывах.

**Для удаления круглых глистов** применяют смесь порошка листьев омелы – 0,5 г, корня валерианы – 1 г. Смесь применяют внутрь в течение 3 дней. При этом рекомендуется есть свежую тертую морковь. Чай из омелы употребляют при плохом самочувствии, упадке сил и головокружении.

*Рододендрон золотистый* : настой из его листьев применяется при лихорадочных заболеваниях, головных болях, бессоннице, раздражительности, а также как сердечное и мочегонное средство.

Кроме того, отмечено благоприятное действие настоя рододендрона при ревматизме, подагре, дизентерии, при острых и хронических колитах.

Рододендрон – сильнодействующее растение, поэтому мы настоятельно рекомендуем вам не использовать его для самолечения.

*Сушеница болотная* используется для лечения гипертонической болезни первой стадии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наружно траву сушеницы болотной применяют при лечении гнойных ран, язв, ожогов.

Настои и отвары этого растения употребляют внутрь при сердцебиениях, стенокардии, гастритах, бессоннице, головной боли, неопределенных страхах, сахарном диабете, туберкулезе и некоторых других заболеваниях.

50 г травы заливают 1 л воды и готовят отвар, который используется **для лечения гнойных ран и ожогов, а также эрозий и язв шейки матки** (в виде тампонов, смоченных отваром).

## Растения, содержащие вещества, оказывающие успокаивающее действие

Деятельность нервной системы складывается из взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Нарушение этого взаимоотношения приводит к возникновению некоторых заболеваний.

Есть растения, которые содержат вещества, обладающие способностью оказывать успокаивающее действие, устраняя явления чрезмерного возбуждения нервной системы.

Эти растения применяются при первом возбуждении, неврозах, бессоннице, а также при гипертонической болезни в начальных стадиях.

*Валериана лекарственная* оказывает регулирующее влияние на нервную систему, нервно-мышечный аппарат сердца, способствует расширению коронарных сосудов, обладает спазмолитическим действием,

нормализует кровообращение, несколько усиливает моторную функцию кишечника и подавляет бродильные процессы в нем.

Валериана применяется в виде настоя из корня или корневища (из расчета 1 часть растения на 30 частей воды), спиртовых настоек и экстрактов.

Некоторые доктора предлагают использовать валериану в виде чая: 10 г измельченного корня с вечера заваривают крутым кипятком.

Накрывают стакан блюдцем так, чтобы не было щелей (для этого доньшко блюдца должно соприкасаться с жидкостью). Содержимое стакана следует принимать в течение дня.

Благоприятным лечебным действием валериана обладает при лечении заболеваний с повышенной функцией щитовидной железы.

*Мелисса лекарственная* обладает успокаивающим, противосудорожным, болеутоляющим и сердечным свойствами.

При использовании мелиссы у больных, страдающих сердечными заболеваниями, исчезают боли, одышка и уменьшается сердцебиение, кровяное давление снижается, пульс становится более редким.

Из свежих цветков мелиссы готовят чай, который в холодном виде пьют как освежающий напиток, а в горячем виде в качестве потогонного, улучшающего обмен веществ средства, при головокружениях и задержке менструаций.

*Полынь обыкновенная* содержит эфирное масло, витамины, слизистые, смолистые и дубильные вещества. Применяется в качестве успокаивающего и противосудорожного средства.

Наружно применяется в виде настоек при воспалении слизистых оболочек, для лечения ран и язв.

*Пустырник волосистый* регулирует функциональное состояние центральной нервной системы, обладает успокаивающим действием при кардионеврозах и гипертонической болезни.

*Хмель обыкновенный* используется как седативное (т. е. успокаивающее), противовоспалительное средство, а также как мочегонное при циститах.

Водяной настой шишек хмеля возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, он обладает мочегонным, снотворным, противосудорожным, болеутоляющим действием. Также этот настой снижает половую активность.

### Растения, содержащие вещества, оказывающие тонизирующее действие

Некоторые растения содержат тонизирующие вещества, которые стимулируют сердечно-сосудистую систему и дыхание, повышают уровень процессов возбуждения в нервной системе, приводя их при явлениях угнетения в нормальное состояние.

Такие растения назначаются при физическом и умственном переутомлении, сонливости, при неврастении и при пониженном кровяном давлении. Неправильное применение растений, обладающих тонизирующим действием (ненужное их назначение или передозировка) приводит к перевозбуждению нервной и сердечнососудистой системы, что проявляется в виде беспокойства, бессонницы, повышенной раздражительности, сердцебиений и повышения артериального давления.

*Аралия маньчжурская* стимулирует нервную систему. Показаниями для назначения служат гипертоническая болезнь, астенические и депрессивные состояния.

Применяют в виде настойки внутрь каплями. При длительном применении возникают осложнения, проявляющиеся в виде неприятных ощущений со стороны сердца и ухудшения общего самочувствия.

Противопоказаниями к применению аралии маньчжурской являются повышенная возбудимость нервной системы, бессонница, гипертоническая

болезнь.

*Дрок красильный* содержит эфирное масло и алкалоиды. Настой из зеленых частей дрока красильного обладает отчетливым сосудосуживающим действием, возбуждает дыхание и, кроме того, может стимулировать функцию щитовидной железы.

Настой или отвар из веток дрока назначают внутрь как сильное мочегонное средство при водянке сердечного или печеночного происхождения; с целью желчегонного действия применяют при заболеваниях печени, включая и те, которые сопровождаются желтухой.

Благоприятные результаты отмечены при наружном применении настоя и отвара из дрока красильного при различных кожных заболеваниях – фурункулезе, лишаях, золотухе. Так как растение обладает сильным действием на организм и относится к ядовитым, то пользоваться им следует с осторожностью и только по указанию врача.

*Женьшень* оказывает многостороннее действие на организм.

Он активно влияет на нервную систему, эндокринные железы, обмен веществ, сердечно-сосудистую систему, дыхание, мочеотделение.

Женьшень повышает силу и подвижность основных корковых процессов, усиливает положительные условные рефлексы, облегчает выработку условных рефлексов. Корень этого растения увеличивает газообмен, стимулирует тканевое дыхание головного мозга, снижает частоту сердечных сокращений, ускоряет заживление ран и язв.

Благоприятное действие женьшеня на организм объясняется содержанием в них биологически активных веществ.

Прием этого растения сопровождается увеличением умственной и физической работоспособности, повышением массы тела, улучшением самочувствия, сна, аппетита и настроения.

В медицине женьшень применяют как тонизирующее средство при умственной и физической усталости, гиподинамии, пониженной работоспособности, плохом питании, функциональных нарушениях сердечнососудистой системы, расстройствах половых функций, особенно

при гипофункции половых желез, диабете, нервно-психических заболеваниях функционального характера: неврастении, психастении, неврозах.

Эффективен женьшень и для лечения гастритов со сниженной секрецией соляной кислоты. При гепатитах способствует быстрому восстановлению функционального состояния печени. Противопоказанием к применению женьшеня является повышенное артериальное давление. Не рекомендуется лечиться им детям до 16 лет и во время летней жары.

*Заманиха* стимулирует центральную нервную систему, снижает повышенный уровень сахара в крови на начальных стадиях сахарного диабета, в малых дозах повышает, в больших снижает уровень артериального давления, в значительной мере увеличивает диурез.

Препарат не токсичен, но при длительном применении возможны аллергические реакции в виде крапивницы.

Настойка заманихи назначается при нервном и физическом переутомлении, чувстве усталости, пониженной работоспособности, половом бессилии, сердечной недостаточности, гипотонии, при депрессивных и астенических состояниях, сахарном диабете.

*Лимонник китайский* оказывает стимулирующее действие на центральную нервную систему, усиливает положительные условные рефлексы, стимулирует рефлекторную возбудимость, повышает светочувствительность глаз, тонизирует сердечно-сосудистую систему, при гипотонии повышает артериальное давление, возбуждает дыхание, способствует более быстрому восстановлению сил при физическом и умственном утомлении и более продолжительному сохранению работоспособности.

Кроме всего вышеперечисленного, лимонник возбуждает моторную и секреторную функции пищеварительного аппарата, тонизирует деятельность матки и скелетной мускулатуры, активизирует обмен веществ, регенеративные процессы и повышает иммунные процессы. В мышцах под влиянием веществ, содержащихся в лимоннике, увеличивается, а в печени уменьшается содержание гликогена. Отвар ягод лимонника незначительно стимулирует тканевое дыхание, снижает

содержание сахара в крови при диабете.

Лимонник китайский назначают при умственном и физическом переутомлении, пониженной работоспособности, гипотонии, сонливости, при астенических и депрессивных состояниях у психических больных, при общем упадке сил в связи с хроническими инфекционными заболеваниями и интоксикациями, при вялोजаживающих ранах и трофических язвах.

Лимонник применяется как стимулирующее средство при ряде сердечных заболеваний функционального характера и ослаблении дыхания.

Противопоказаниями к терапии китайским лимонником являются бессонница, повышенное артериальное давление, нервное возбуждение, органические заболевания сердечнососудистой системы.

*Элеутерококк* стимулирует физическую и умственную работоспособность, повышает сопротивляемость организма к различного рода вредным факторам, заболеваниям, нормализует артериальное давление, понижает уровень сахара в крови.

Улучшая общее состояние, элеутерококк делает организм более устойчивым к простудным и другим заболеваниям, улучшает сон, повышает аппетит, активизирует и уравнивает возбуждительно-тормозные процессы в центральной нервной системе.

Показаниями для назначения элеутерококка являются переутомление, неврастения, психастения, истощение нервной системы, сопровождающиеся понижением трудоспособности, раздражительностью, бессонницей; вегетоневрозы, ангиоспазм, аритмия и гипотония функционального характера, начальные формы атеросклероза, гипертонической болезни, сахарного диабета, острая и хроническая лучевая болезнь.

Противопоказаниями являются: инфаркт миокарда, гипертонические кризы, лихорадочные состояния и острые инфекционные заболевания.

Растения, содержащие вещества, которые оказывают

## противовоспалительное

### действие и снижают секрецию желез

Вещества, содержащиеся в растениях этой группы, угнетают функцию парасимпатической нервной системы, тем самым нарушая передачу импульсов с парасимпатических нервов на рабочие органы.

Это вызывает расслабление гладкой мускулатуры кишечника, бронхов, желудка, а также других органов.

Также эти вещества подавляют секрецию некоторых желез.

Помимо всего вышеперечисленного, вещества, содержащиеся в данных растениях, оказывают действие на центральную нервную систему, в результате которого ослабляются дрожательные явления, наблюдаемые при болезни Паркинсона и паркинсонизме.

Лекарственные формы этих растений используются для устранения боли, связанной со спастическими сокращениями гладкой мускулатуры кишечника, желудка, желчного пузыря; для расслабления гладкой мускулатуры бронхов во время приступов бронхиальной астмы; для ослабления секреции потовых, пищеварительных и других желез, для ослабления влияния блуждающего нерва на сердечную деятельность.

*Белена черная* содержит биологически активные вещества – алкалоиды, которые оказывают спазмолитическое (т. е. расслабляющее) действие на гладкую мускулатуру, расширяют зрачки, повышают внутриглазное давление, вызывают паралич аккомодации, подавляют секрецию желез, улучшают сокращение сердца.

Лекарственные формы черной белены назначают как внутрь, так и наружно. Внутрь – как спазмолитическое и болеутоляющее средство; наружно – как натирание при миозитах, невралгиях и артралгиях (с целью снизить болевые ощущения). Спиртовые настойки белены используют в комбинации с подсолнечным маслом для натираний при болях в суставах и мышцах. Смесь сухих листьев белены, дурмана и шалфея применяют для



курения при бронхиальной астме. Белена – ядовитое растение, поэтому ее применение должно осуществляться под контролем врача.

Острое отравление беленой проявляется резким расширением зрачков, моторным возбуждением, гиперемией кожных покровов лица и шеи, сухостью слизистой рта, охриплостью голоса, частым пульсом, головной болью и сильной жаждой. В последующем развивается коматозное состояние. Помните, что в самолечении на дому белена не используется.

*Беладонна* также содержит алкалоиды, которые обладают способностью регулировать тонус и перистальтику желудочно-кишечного тракта, желчевыводящих и мочевыводящих путей, расширять бронхи, расширять зрачки и повышать внутриглазное давление, а также в значительной степени подавлять секрецию желез.

Применяется беладонна (красавка) при бронхиальной астме, при мочекаменной и желчно-каменной болезнях, при гастритах с повышенной секрецией соляной кислоты, язвенной болезни и спастических состояниях органов желудочно-кишечного тракта, при лечении больных паркинсонизмом, при вегетативной дистонии и вазоневрозах. Красавка содержит сильнодействующие вещества, поэтому все лекарственные формы красавки требуют очень большой осторожности при их применении и назначаются только врачом.

*Дурман* оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему за счет содержащегося в нем скополамина.

Кроме того, он обладает спазмолитическим действием и способствует снижению секреции желез. Листья дурмана применяются в основном при обструктивных бронхитах, бронхиальной астме и ларингоспазмах. Растение очень ядовито, следует быть предельно осторожным.

Растения, содержащие вещества, которые оказывают  
отхаркивающее действие

Лекарственные формы, полученные из растений этой группы, обладают отхаркивающим действием, т. е. способствуют выведению мокроты из трахеобронхиального дерева при кашле.

В механизме отхаркивающего действия этих растений лежит несколько факторов: во-первых, это разжижение бронхиального секрета, во-вторых, увеличение секреции бронхиальных желез, в-третьих, усиление сокращений бронхиальной мускулатуры и, наконец, повышение активности ресничек мерцательного эпителия дыхательных путей.

Разжиженная мокрота равномерно покрывает воспаленную слизистую оболочку, предохраняя ее от раздражающих воздействий.

Устранение затруднений, связанных с отхаркиванием мокроты, уменьшает беспокойство, которое у больного вызывает кашель, и способствует его прекращению. Ввиду того что отхаркивающие средства могут отличаться по механизму своего действия, целесообразно бывает комбинировать различные лекарственные растения, обладающие отхаркивающим действием, назначая их в форме сборов или грудного чая.

Назначаются отхаркивающие лекарственные растения при бронхитах, трахеитах, пневмонии для облегчения отделения мокроты и уменьшения раздражения дыхательных путей, вызываемого кашлевыми движениями.

*Алтей лекарственный* применяется при воспалительных заболеваниях дыхательных путей в виде настоя (готовится из расчета 1 часть растения на 20 частей воды), приготавливаемого холодным способом, а также в составе различных сборов.

Алтей используется как противовоспалительное, обволакивающее, отхаркивающее и смягчительное средство при воспалениях дыхательных путей, а также при поносах, острых гастритах, энтероколитах. Благодаря наличию большого количества слизи алтей замедляет всасывание одновременно назначаемых с ним веществ и таким образом продлевает их действие.

Настой из корня алтея очень эффективен при болях в кишечнике и при цистите. Наружно настой употребляется для полоскания горла, для промывания глаз и для клизм при поносах.

*Анис обыкновенный* применяется в качестве отхаркивающего и слабого дезинфицирующего средства. Он также повышает двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине анис издавна использовался в качестве мочегонного и общевозбуждающего средства. Его употребляют для возбуждения аппетита, уменьшения одышки.

Анис рекомендуется при болезненных менструациях, поносах и кишечных кровотечениях, а в смеси с яичным желтком – наружно для лечения ожогов.

*Багульник болотный* применяется в виде настоя (в соотношении 1 часть травы на 15 частей воды) внутрь как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме и спастических состояниях кишечника.

В виде чая багульник употребляют при простуде, коклюше, золотухе, бронхиальной астме, ревматизме, подагре, мокнущей экземе, а также в качестве мочегонного и успокаивающего средства. Молодые побеги багульника используются в траволечении при приготовлении лекарственных средств от ушибов, ранений, кровотечений.

*Девясил высокий* содержит множество биологически активных веществ, которые локализуются в корнях и корневищах. Эти вещества обладают отхаркивающим и мочегонным действием, а также желчегонными и противомикробными свойствами.

Используется девясил в виде отваров (1: 10) и сборов в качестве отхаркивающего средства, а также как маточное кровоостанавливающее, противоглистное и с целью повышения аппетита.

Наружно лекарственные формы девясила используются при различных кожных заболеваниях, сопровождающихся кожным зудом.

*Душица обыкновенная* оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, секрецию пищеварительных, бронхиальных и потовых желез, усиливает двигательную активность кишечника.

Также вещества, содержащиеся в этом растении, оказывают некоторое обезболивающее и дезодорирующее действие. Употребляют душицу в виде настоев и отваров внутрь и наружно.

Готовятся и настои, и отвары из расчета 1: 10. Внутри душицу назначают при атонии кишечника, при пониженной секреции пищеварительных желез, а также как потогонное и отхаркивающее.

Душица входит в состав потогонного и грудного сборов. Наружно настоем для полосканий применяют при воспалении слизистой оболочки ротовой полости, глотки, зева. В результате этого отмечают уменьшение болезненности, противовоспалительное и дезодорирующее действие.

Издавна настои травы душицы, приготовленные из расчета 30 г листьев на 1 л кипятка, пьют при вялой перистальтике кишечника, нарушенной моторной функции желудка. Настои и отвары душицы можно готовить также из расчета 1: 10 или 1: 15 и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при бессоннице, при депрессивном состоянии, простудных заболеваниях, болезнях горла и золотухе.

Беременным женщинам лечение душицей противопоказано, так как она неблагоприятно действует на течение беременности.

Наружно в виде сухих (порошок из травы) и влажных компрессов душицу применяют при золотухе, фурункулах, нарывах, различного рода сыпях.

Теплым отваром травы моют голову при головной боли. После мытья рекомендуется повязать голову платком.

*Мать-и-мачеха*. В ее листьях и цветках содержатся слизь, дубильные вещества, эфирное масло и другие активные вещества.

Мать-и-мачеха обладает отхаркивающим действием, которое зависит, очевидно, от наличия в листьях эфирного масла, а также слизистых веществ.

Применяется внутрь в виде отвара (1: 10) как отхаркивающее, противовоспалительное, потогонное, а наружно – как обволакивающее средство.

Листья и цветки входят в состав грудного чая. Отвар из листьев мать-и-мачехи применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек и мочевого пузыря, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и легких.

Сок, выжатый из свежих листьев, или сами листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам, нарывам. При выпадении волос и обильной перхоти с зудом кожи головы рекомендуют 3 раза в неделю мыть голову крепким отваром из смеси листьев крапивы и листьев мать-и-мачехи, взятых поровну. Свежий сок с сахаром рекомендуется принимать больным туберкулезом легких.

*Репешок обыкновенный*. Цветки, листья и стебель этого растения богаты дубильными веществами, содержат душистое эфирное масло, следы витамина К.

Репешок рекомендуется при лечении хронических заболеваний печени (гепатитах, циррозах, камнях), а также для лечения подагры, люмбаго, при заболеваниях желудка, вялости кишечника и геморрое. Употребляют внутрь водный настой из травы репешка или порошок из этой сухой травы.

Наружно употребляют водный настой репешка (30 г травы заливают 3 стаканами кипятка и настаивают) для полосканий при воспалительных процессах в полоскании рта и глотки, для орошения полости носа при насморке. При ссадинах, ушибах, язвах и других болезнях кожи настоем репешка применяют в виде компрессов. Кроме того, трава репешка входит в состав отхаркивающего сбора.

*Росьянка круглолистная* содержит нафтохины, протеолитический фермент, танин, аскорбиновую, яблочную, лимонную и другие кислоты.

Лекарственные формы росьянки применяют в качестве отхаркивающего средства при бронхите, ларингите, коклюше.

*Синюха лазурная* содержит сапонины, эфирные и жирные масла, смолы и другие вещества, действующие на нервную систему. Благодаря наличию большого количества сапонинов синюха применяется как отхаркивающее средство, а также она обладает выраженным успокаивающим действием. Ее седативное действие в 10 раз выше, чем у валерианы.

*Солодка гладкая* содержит гликозид, или цирризин, который в организме распадается с образованием лакричного сахара. Он сходен по химическому составу со стероидными гормонами и обладает противовоспалительным действием.

Ликвиритиозид устраняет спазм гладкой мускулатуры. Благодаря содержанию в солодке большого количества слизистых веществ она применяется как отхаркивающее и входит в состав грудного сбора. Помимо всего перечисленного, солодкой лечат язвенную болезнь желудка. Солодковый корень, по мнению китайских врачей, омолаживает организм.

*Термопсис* оказывает отхаркивающее, а в больших дозах – рвотное действие.

Алкалоиды, содержащиеся в растении, обладают разносторонним действием.

Цитизин возбуждает дыхание, повышает артериальное давление; пахикарпин угнетает узлы вегетативной нервной системы, повышает тонус мускулатуры; термопсис возбуждает рвотный центр (малые дозы вызывают отхаркивающее действие, а большие – рвоту).

Лекарственные формы термопсиса применяются как отхаркивающее средство при различных воспалительных заболеваниях дыхательных путей и легких. При назначении препаратов термопсиса следует соблюдать осторожность, так как они являются сильнодействующими веществами.

*Фиалка трехцветная (анютины глазки)* содержит слизь, соль винно-каменной кислоты, салициловую кислоту, витамин С, бета-каротин, сапонины, гликозид, желтый пигмент, фитонциды. Лекарственные формы фиалки обладают отхаркивающим, смягчительным и мочегонным действием.

Применяется как отхаркивающее при бронхитах, ларингитах, как слизистое и обволакивающее при гастритах, мочегонное при застойных явлениях. В народной медицине издавна фиалка трехцветная используется при рахите, ревматизме, золотухе, подагре, а также как потогонное.

*Чабрец (богородская трава)* содержит эфирное масло, белковые, горькие смолистые и дубильные вещества.

Чабрец используется наружно как освежающее в ароматических ваннах, для компрессов в расчете на его раздражающее и анальгезирующее действие при заболеваниях суставов, мышц и периферических нервных стволов. Внутрь препараты чабреца назначаются как отхаркивающее при катарах верхних дыхательных путей, при бронхитах, а также в периоде разрешения пневмонии.

*Эвкалипт* обладает антисептическим, противопаразитарным, противоглистным и болеутоляющим действием. Медицинское применение получили настой из растения и эвкалиптовое эфирное масло.

Настой и отвар из листьев эвкалипта применяют наружно для лечения инфицированных ран, флегмон, абсцессов, а также при плевритах, гнойных маститах, открытых переломах, хроническом остеомиелите, гинекологических и других заболеваниях.

Настойку эвкалипта иногда назначают внутрь при бронхите, кашле, гриппе и как успокаивающее средство. Эфирное масло эвкалипта используется как антисептическое средство.

Эфирное масло эвкалипта можно применять как отхаркивающее и противомикробное средство при заболеваниях носоглотки и верхних дыхательных путей. В смеси с водой или в спиртовом растворе масло используется для опрыскивания помещений как освежающее и дезодорирующее средство.

Наружно эвкалиптовое масло назначают в качестве болеутоляющего и отвлекающего средства при невралгиях, ревматизме, люмбаго и в качестве средства, отпугивающего насекомых.

## Растения, которые содержат вещества, оказывающие слабительное действие

Растения обладают слабительным эффектом за счет содержания в них антраглюкозидов.

Особенность их действия заключается в том, что они усиливают перистальтику преимущественно толстых кишок, причем слабительный эффект наступает через несколько часов после приема, так как для этого необходимо, чтобы из антраглюкозидов образовывались действующие вещества, влияющие на кишечник.

Рассматриваемые ниже растения со слабительным эффектом применяются главным образом при хронических запорах, их обычно назначают на ночь в сочетании друг с другом в виде слабительного чая или каждое растение в отдельности.

*Алоэ древовидное* . Из листьев алоэ получают сабур – это выпаренный, сгущенный и затвердевший сок листьев (порошок или куски темно-коричневого цвета), горький на вкус и имеющий своеобразный специфический запах. В состав сабура входят алоины, представляющие собой смеси антраглюкозидов, которые при расщеплении образуют эмодин и сахар – арабинозу.

Кроме того, сабур содержит смолу, эфирное масло и некоторые другие вещества. Сабур способен вызвать усиление перистальтики толстых кишок, поэтому алоэ издавна используется как слабительное средство.

Слабительное действие наступает через 8-10 ч после приема.

Для расщепления антраглюкозидов алоэ необходимо наличие желчи в кишечнике, поэтому не рекомендуется принимать препараты сабура больным, страдающим заболеваниями печени и желчного пузыря.

Противопоказан сабур при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности (из-за прилива крови к органам малого таза).

Чаще всего в медицинской практике сабур используется для лечения хронических запоров.

Сок алоэ в малых дозах применяется как средство, возбуждающее аппетит. Сок, консервированный спиртом, рекомендуется назначать при гастрите со сниженной продукцией соляной кислоты и при колите, по 1 ч. л. 2 раза в день за полчаса до еды.

Местно сок из листьев и мазь из сока листьев алоэ применяются при



острых хронических заболеваниях кожи, при незаживающих ранах, ожогах, для лечения дерматитов, при хронических гастритах и запорах.

Эмульсия, приготовленная из сока листьев алоэ (для этого сок листьев алоэ выдерживают в темноте при температуре 6-8 °С в течение 12 суток), касторового и эвкалиптового масел применяется для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой терапии. Сабур входит в состав мазей, применяемых при некоторых поражениях ногтей.

В народной медицине листья алоэ и сабур широко применяются при истощении, общей слабости, головных болях.

При легочном туберкулезе сок свежих листьев алоэ применяется в смеси с салом и медом. Можно также использовать сок алоэ в сочетании с медом и красным вином. Для этого на мясорубке измельчают 1,5 кг листьев алоэ (растения должны быть 3-5-летнего возраста), добавляют 2,5 кг майского меда, 850 г портвейна или кагора.

Это максимальная доза на курс лечения, который составляет 2-3 месяца. Алоэ, предназначенное для приготовления данной смеси, последние пять дней не поливают. Смесь следует тщательно смешать и сложить в стеклянную темную банку.

Банку плотно закрывают и ставят в темное место на 1 неделю. Через указанный срок смесь можно принимать: первые 5 дней по 1 ч. л. за 1 ч до еды, затем по 1 ч. л. 3 раза в день.

*Крушина ломкая* также содержит множество биологически активных веществ. Антраглюкозиды этого растения при введении в организм под влиянием пищеварительных ферментов разрушаются с освобождением действующих начал и способствуют усилению перистальтики толстых кишок.

Применяют крушину как нежнодействующее слабительное средство при атонических запорах, спастических колитах и запорах при беременности, а также для размягчения стула при трещинах прямой кишки и т. д. Действие препарата наступает через 8-10 ч после приема, поэтому рекомендуется принимать его на ночь.

*Крушина слабительная (гностер)* раздражает стенки в толстом отделе

кишечника, умеренно усиливая волнообразные и маятникообразные движения кишечника.

Применяют плоды гностера как мягкое слабительное средство при хронических запорах. Действие также наступает через 8-10 ч после приема.

Назначается гностер в виде настоев и отваров, приготовленных из расчета 1 ст. л. плодов на стакан кипятка. Настаивают залитые плоды в течение 2 ч, процеживают, отжимают и принимают по половине стакана 1 раз в день на ночь.

*Пырей ползучий* . Корневища этого растения применяют в качестве обволакивающего, легкого слабительного и мочегонного средства.

Назначают в виде отваров и настоев (исходя из соотношения 1: 10) внутрь столовыми ложками или в составе сборов.

В народной медицине настой из корневища пырея ползучего (60 г растения на 1 л кипятка, по 1 ст. л. 3 раза в день) применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, при желчно-каменной и мочекаменной болезни, а также в качестве откашливающего средства.

Для усиления его отхаркивающих свойств следует комбинировать пырей с липовым цветом, цветами коровяка, бузины.

При фурункулезе рекомендуется крепкий отвар из корневища пырея ползучего из расчета 1: 5 принимать по 1 стакану 3 раза в день. Отвар корневища пырея используется для клизм при хронических запорах. При кожных заболеваниях рекомендуются лечебные ванны с корневищем пырея.

*Ревень* . Ревень содержит витамин С, рутин, органические кислоты и много солей калия, а также множество других биологически активных веществ.

В научной медицине препараты из корней и корневищ ревеня употребляются для лечения некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта: при хроническом запоре, атонии кишечника, метеоризме.

Действие препарата ревеня зависит от дозы. При использовании малых

доз обнаруживается вяжущее противопоносное действие.

Большие же дозы усиливают перистальтику главным образом толстого кишечника. Лекарственным формам ревеня свойственно и антисептическое действие. Поэтому их используют при диспепсиях и хронических воспалениях кишечника.

Кроме указанных, ремень оказывает желчегонное действие и способствует повышению аппетита. Назначается ремень в виде порошка, сухого экстракта, водной или винной настойки, сиропа.

Ремьнь входит также в состав желчегонного чая. В народной медицине ремень употребляют как слабительное, для лечения катаров желудка с недостаточной кислотностью. В дозах в 2-3 раза меньше слабительных употребляется как противопоносное, а в 10 раз меньше слабительных – как желчегонное.

*Сенна* . Сенна содержит антраглюкозиды, фитостеро-лин, смолистые вещества, следы алкалоидов и красящий пигмент. Лекарственные формы этого растения применяются как слабительное средство. Это связано с наличием в сенне антраглюкозидов, которые под влиянием пищеварительных ферментов и бактериальной флоры тонкого кишечника распадаются с образованием эмерфена и хри-зофановой кислоты, последние несколько раздражают слизистую оболочку тонкого кишечника и, не увеличивая секреции, усиливают двигательную активность.

Действие наступает спустя 10-12 ч после приема. Во врачебной практике сенна применяется при регуляции функции кишечника (хронические атонические запоры, запоры при беременности), а также для размягчения стула при трещинах заднего прохода и геморрое.

В китайской медицине, кроме того, листья сенны в малых дозах в виде отваров и настоев применяются как средство, улучшающее аппетит и пищеварение. Также китайские врачи назначают лекарственные формы сенны внутрь при отеках, олигоменорее, глаукоме, наружно – при конъюнктивитах и некоторых заболеваниях кожи.

*Щавель конский* . В листьях щавеля конского содержатся преимущественно органические кислоты, а в корнях – органические кислоты, витамин, эфирные масла и небольшое количество железа.

Щавель конский обладает в больших дозах слабительным, а в малых дозах – противопроносным и желчегонным действием.

Послабляющее действие наступает через 8-12 ч с момента приема, поэтому лекарственные формы щавеля конского назначаются на ночь.

Действующие начала щавеля оказывают стимулирующее действие на мускулатуру толстого кишечника и, укорачивая время всасывания, способствуют размягчению каловых масс. При частом применении может развиваться привыкание к препарату, поэтому следует чередовать назначение щавеля с другими препаратами слабительного действия.

При назначении препарата в дозах в 5-10 раз меньше слабительных отмечается желчегонное действие. Для очищения кишечника при отравлениях, а также в начале инфекционных заболеваний препарат отменять не следует из-за длительности развития его действия.

Показаниями для назначения являются хронические спастические колиты, запоры на почве атонии кишечника, затруднение акта дефекации, геморрой трещины заднего прохода.

Отвар из корневища конского щавеля используется как противопроносное средство. В народной медицине лекарственные формы этого растения применяются при цинге, при язвенных стоматитах и гингивитах.

## Растения, которые содержат горечи, возбуждающие аппетит

Горечи, которые содержатся в некоторых растениях, обладают свойствами повышать аппетит и усиливать выделение желудочного сока.

Действие горечи заключается в том, что спустя некоторое время после применения употребление пищи сопровождается более сильной, чем обычно, секрецией желудочно-кишечного сока. Такой эффект объясняется тем, что горечи в значительной мере раздражают вкусовые рецепторы языка и рефлекторно повышают возбудимость пищеварительного тракта.

Горечи назначают за 10-30 мин до приема пищи для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

*Аир болотный* содержит эфирное масло, дубильные вещества, гликозиды, алкалоиды, аскорбиновую кислоту, слизь, крахмал, фитонциды.

В медицине аир используется в качестве горечи для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, лучшего отхождения газов из кишечника, для тонизирования центральной нервной системы при ее угнетении, как отхаркивающее, иногда как желчегонное и мочегонное средство. Применяется аир в форме настоя, отвара, настойки, экстракта, порошка.

Он входит в состав горькой настойки из желудочного сбора. Народная медицина рекомендует аир как прекрасное бактерицидное и инсектицидное средство.

Рекомендуется жевать его во время эпидемии гриппа с целью предупреждения заболевания. Спиртовую настойку, разбавленную водой (в соотношении три части воды к одной части спиртовой настойки) употребляют для промывания гноящихся ран и язв.

На раны и язвы наносят также порошок аира для улучшения заживления, аир употребляют внутрь при изжоге (на кончике ножа). При холецистите, камнях в почках, поносах дают настойку аира от 10 до 30 капель на 1 прием. Отваром моют голову при выпадении волос. Аир также используют для борьбы с блохами и другими паразитами.

*Вахта трехлистная* содержит горькие гликозиды, алкалоид, генцианин, красящие вещества, рутин, гиперозиды, дубленые вещества. Водный настой из листьев (1: 10) и спиртовая настойка употребляются как горечи для улучшения аппетита, повышения секреции пищеварительных желез; как средство, улучшающее перистальтику желудка и кишечника, как слабительное и желчегонное средство.

В народной медицине настой из листьев применяется для возбуждения аппетита, при туберкулезе, при лихорадочных состояниях и как противоглистное средство. Наружно отвар из листьев вахты используется как антисептическое средство для промывания язв и ран.

*Горечавка желтая* также применяется как горечь для возбуждения аппетита и усиления деятельности пищеварительных желез.

Горечавка также обладает общеукрепляющим и жаропонижающим действием.

Применяют горечавку чаще всего в форме спиртовой настойки по 20-30 капель за 15-30 мин до еды.

В народной медицине отвар из корней и корневищ горечавки применяют при отсутствии аппетита, вялости кишечника, запорах, артритах и наружно для лечения гноящихся ран. Отвар рекомендуется готовить небольшими порциями, так как он легко портится.

Приготавливается отвар из расчета 20 г корней и корневищ на 1 л воды. Применять рекомендуется по 1 стакану 3 раза в день. Настойку горечавки делают на вине, при этом корни и корневища настаивают в течение 21 дня.

Такая настойка снижает упорную изжогу и повышает аппетит. Горячий крепкий отвар, приготовленный из смеси 1 части корней и корневищ горечавки и 3 частей дубовой коры, в народной медицине считался отличным наружным средством от зловонной потливости ног. В этом отваре рекомендуется парить ноги каждый день перед сном. В народе также рекомендуется посыпать гноящиеся раны смесью порошков корней горечавки и цветков ромашки аптечной, взятых поровну.

*Золототысячник* применяется в виде спиртовой настойки, настоев и отваров в соотношении 1: 10 или 1: 20. Трава этого растения входит в состав горькой настойки и горьких аптечных сборов.

Применяют золототысячник за 20-30 мин до еды. В народной медицине траву золототысячника применяют как средство, улучшающее пищеварение, особенно при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, изжоге, запорах, скоплений газов в кишечнике, заболеваниях печени и желчных путей, как средство, восстанавливающее силы после заболеваний, сопровождающихся длительным тяжелым лихорадочным состоянием.

Приготавливают золототысячник из расчета 20-30 г травы на 1 л

кипятка, настаивают и принимают по полстакана 3 раза в день.

В народной медицине часто употребляют золототысячник в смеси с другими растениями.

Так, при воспалении желчного пузыря принимают отвар, в состав которого входит 2 г травы золототысячника, 2 г корня аира и 2 г цветков бессмертника песчаного. Смесь заливают 2 стаканами сырой воды и оставляют на ночь. Утром кипятят в течение 5-7 мин, процеживают, отжимают и принимают натошак 1 стакан, а остальное количество – в течение дня за 4 приема, каждый прием через 1 ч после еды.

При повышенной кислотности желудочного сока и изжоге рекомендуется принимать отвар из равных частей травы золототысячника и зверобоя. 2-3 ст. л. смеси растений заливают 2,5 стаканами кипятка и настаивают. Весь напар выпивают в течение дня в 4-5 приемов. При власоглавах назначают густой напар из смеси равных количеств травы золототысячника, цветков бессмертника песчаного и пижмы.

*Одуванчик лекарственный* . Целебным являются корень этого растения, а также трава. Корень одуванчика используется в виде порошка, густого экстракта, а также в составе желудочного и аппетитного чаев.

В народной медицине одуванчик используется не только для возбуждения аппетита, но также в качестве желчегонного и слабительного средства.

Поэтому его рекомендуется принимать при хронических запорах и геморрое, используют его также как отхаркивающее, успокаивающее и снотворное.

Порошок из сушеных корней одуванчика употребляется для усиления выведения из организма вредных веществ с потом и мочой.

Отвары сухой травы и корня используются при заболеваниях желудка, болях в животе, при образовании камней в желчевыводящих и мочевыводящих путях. Назначаются препараты одуванчика при экземах, фурункулезе, пигментных пятнах.

Масляная настойка – корней одуванчика является хорошим средством

для лечения ожогов. Листья одуванчика ранней весной употребляются в виде салатов, особенно если перед употреблением погрузить их в солевой раствор на 30 мин, чтобы они утратили излишки горечи.

*Подсолнечник* . Масло подсолнечника, получаемое из плодов, входит в состав различных мазей. Кроме того, масло подсолнечника употребляют в качестве слабительного средства и для лечения и профилактики атеросклероза (содержит непредельные жирные кислоты). В народной медицине цветки и листья подсолнечника принимают в виде настойки при лечении малярии и как горечь для улучшения аппетита.

Прокипяченное подсолнечное масло рекомендуется в виде масляных повязок для лечения ран и ожогов.

*Полынь горькая* содержит в своем составе эфирные масла, горькие вещества (гликозид-анабситин), смолистые, белковые и крахмалистые вещества, витамин С, в листьях, кроме этого, содержатся фитонциды.

Практическое применение полынь нашла как горечь для возбуждения аппетита, также ее рекомендуют для борьбы с метеоризмом (газами в кишечнике) и запорами. С этой целью полынь назначается в виде настоя из травы, настоек или экстрактов, а также в составе желчегонного, аппетитного и ветрогонного чаев.

Также полынь горькая применяется при ушибах и заболеваниях суставов; настои из полыни могут быть назначены в виде клизм для изгнания круглых глистов.

## Растения, которые содержат вяжущие вещества

Вяжущие средства обладают свойством оказывать противовоспалительное действие. При соприкосновении с живыми тканями они образуют на них поверхности из альбуминатов, в результате чего понижается проницаемость мембран, происходит сужение кровеносных сосудов, снижается секреция желез и оксидация тканевой



жидкости.

Образование поверхностной пленки из коагулированного белка приводит к уменьшению чувствительности нервных окончаний и предохраняет ткани от раздражения.

Указанные изменения и обуславливают противовоспалительный эффект, который оказывают вяжущие средства. Вяжущие средства, в отличие от прижигающих, не вызывают гибели клеток и оказывают обратимое действие.

Вяжущие средства применяются при воспалительных поражениях слизистых оболочек, при лечении ран и язв, при воспалительных процессах в кишечнике – они оказывают противовоспалительное действие.

В корневищах *горца змеиного* содержатся дубильные вещества типа танина, свободные галловая и элаговая кислоты, катехин, оксиметилантрахинон, крахмал, глюкоза, витамин С, провитамин А, красящие вещества.

Корневище змеиного горца применяется в качестве вяжущего и противовоспалительного средства внутрь в виде экстракта каплями или в виде отвара (1: 10) столовыми ложками.

Назначают при коликах, маточных, желудочно-кишечных кровотечениях, наружно – при стоматитах, гингивитах, для лечения кровоточащих ран или язв в виде полосканий и примочек.

Эффект при кровотечении может быть объяснен влиянием на свертывание крови.

В народной медицине корневища горца змеиного применяются также для лечения фурункулов, внутрь при поносах и при заболеваниях мочевого пузыря. Внутрь принимают порошок из корневища по 0,5-1 г на прием 3 раза в день при поносах и дизентерии.

При камнях желчного и мочевого пузыря дают отвар из 20 г этого растения на 1 л воды. Кипятят в течение 20 мин на медленном огне.

Принимают по 1-1,5 стакана в сутки. При этом соблюдают диету с

ограничением мясной, рыбной пищи и острых приправ.

При желудочных и кишечных кровотечениях принимают через каждые 2 ч по 1 ст. л. отвара из смеси: 5 г порошка горца и 1 ч. л. семян льна на 200 мл воды.

Наружно из отвара этой травы делают примочки (15 г растения на 0,5 л воды) на застарелые раны, язвы и фурункулы. Из горца в смеси с другими растениями делают отвар для спринцевания при кольпитах.

*Дуб обыкновенный* содержит белковые, дубильные вещества, крахмал, кварцит и леулин. Действие препаратов из различных частей растения сводится к вяжущему и противовоспалительному эффекту, основанному на способности дубильных веществ уплотнять клеточные мембраны.

Применяют отвар из коры дуба как противовоспалительное средство в виде полосканий при стоматитах, гингивитах, хронических тонзиллитах, фарингитах, и внутрь при желудочных и кишечных кровотечениях, как противопоносное. Кроме того, кора дуба применяется в комплексном лечении ожогов, кожных заболеваний, сопровождающихся обильной экссудацией, при чрезмерной потливости ног, а также при воспалительных заболеваниях урогени-тальной сферы (в виде спринцеваний).

*Зверобой* употребляется в качестве вяжущего противовоспалительного и асептического средства, способствующего быстрой регенерации поврежденных тканей.

Его назначают внутрь при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, используют для полоскания рта и смазывания десен при их воспалениях.

Зверобой применяют наружно для обработки ран при ожогах, и всевозможных повреждениях кожи (язвах, абсцессах, фурункулах, маститах), а также при острых воспалительных заболеваниях слизистой полости носа и глотки.

Используется зверобой в виде настоя, настойки, экстракта, зверобойного масла. Свежую траву зверобоя растирают и прикладывают при ушибах, к ранам, при ломоте. Зверобой возбуждает аппетит, улучшает работу кишечника, повышает отделение мочи, останавливает

кровотечение, оказывает общеукрепляющее действие и повышает настроение.

*Ветла (ива)* содержит витамин С, флавоны, глюкозид салицил, дубильные вещества.

В народной медицине применяется кора ивы в виде отвара в основном при лихорадочных состояниях, ревматизме, а также в качестве вяжущего и противовоспалительного средства при стоматитах, гингивитах и катарах верхних дыхательных путей, как кровоостанавливающее при желудочных и маточных кровотечениях, в качестве мочегонного и желчегонного средства. Часто для повышения противовоспалительного эффекта отвары из коры ивы назначают в комбинации с салициловыми препаратами. Порошок из коры ивы применяется как кровоостанавливающее при нанесении на поверхность раны.

*Кровохлебка лекарственная* содержит огромное количество биологически активных веществ.

Отвар из корней кровохлебки обладает способностью тормозить перистальтику кишечника.

Экстракт, полученный из корней кровохлебки, при нанесении наружно обладает противовоспалительным эффектом.

Кровохлебка представляет ценность как вяжущее, противовоспалительное и обеззараживающее, обезболивающее средство при лечении острых энтеритов, гастрогенных и токсических поносов, особенно у детей, кишечных катаров, в комплексе лечения больных, страдающих холециститами.

Кровохлебку применяют также в качестве кровоостанавливающего в случае кровотечений: легочных, кишечных, геморроидальных, маточных; кровавой рвоте и кровавом поносе.

Кровохлебка назначается при гипертонической болезни, при приливах крови к голове. Противовоспалительные свойства кровохлебки нашли применение при наружном лечении воспаления век и ожогов.

Медицинское применение получил отвар кровохлебки, получаемый из

расчета 1: 10, спиртовой экстракт. Отвар из корней кровохлебки в домашних условиях можно приготовить следующим образом: 1 ст. л. нарезанных корней кровохлебки заливают стаканом кипятка и кипятят на медленном огне в течение получаса, затем дают остыть, процеживают, отжимают и принимают по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

В корневищах *лапчатки прямостоячей* содержатся дубильные вещества, кристаллический эфир торментол, хиловая и эллаговая кислоты, флавофены, воск, смолы, камедь, крахмал.

Корневища применяют в виде отвара, который готовят из расчета 1: 10, и спиртовых настоек внутрь и наружно, главным образом в народной медицине в качестве хорошего вяжущего и кровоостанавливающего средства. Обладает незначительным противомикробным и дезодорирующим действием.

Внутрь применяется при дизентерии, поносе, желудочных, кишечных, маточных кровотечениях, наружно – в виде полосканий и примочек при ангине, кровоточивости десен, для лечения кровоточащих ран, язв и различных кожных заболеваний. Трещины на коже рук и ног и на губах смазывают мазью из корней лапчатки. Мазь готовят следующим образом: 5 г мелко нарезанных корней лапчатки кипятят 5 мин в стакане коровьего масла и теплым процеживают.

*Окопник лекарственный* содержит в себе ядовитое вещество – алкалоид лазиокопнин, следы эфирного масла. В медицинской практике окопник находит чрезвычайно ограниченное применение.

В народной медицине корень окопника применяется как слабое вяжущее, противопоносное и смягчительное средство, а иногда и как слабительное. Свежий корень или сок из него применяется наружно при различных ранах и язвах, а также при носовых кровотечениях. Растение требует осторожности в применении. При отравлениях окопником следует как можно быстрее произвести промывание желудка слабым раствором марганцовокислого калия, назначить солевые слабительные и средства, поддерживающие дыхание и кровообращение.

*Ромашка обыкновенная* используется в качестве успокаивающего и противоспазмического средства при спазмах кишечника, метеоризме, как

слабительное, однако и для лечения поносов, и в качестве асептического и болеутоляющего средства.

Ее используют при нарушениях менструаций и как потогонное, наружно в качестве слабого вяжущего антисептического и противовоспалительного средства в виде полосканий, общих ванн, клизм, примочек и припарок. Действие препаратов ромашки обусловлено комплексом веществ, особенно хамазуленом и матрицином.

Хамазулин обладает выраженным противовоспалительным действием, он усиливает регенеративные процессы, ослабляет аллергические реакции и обладает местным анестезирующим действием.

Апигенин, апиин и герниарин оказывают умеренное спазмолитическое действие. Эфирное масло ромашки оказывает дезинфицирующее действие, уменьшает образование газов в кишечнике, снижает боли, ослабляет воспалительные явления.

В народной медицине ромашку используют в качестве успокаивающего средства (в виде чая), как противосудорожное, мочегонное, желчегонное, легкое слабительное, а также она применяется при дисменорее.

Наружно ромашку используют при нарывах, фурункулах и для промывания глаз. Лечебные ванны с ромашкой применяют при ревматизме и подагре.

Лекарственные вещества *черемухи обыкновенной* сконцентрированы в плодах.

Плоды черемухи содержат дубильные вещества, органические кислоты, эфирное масло горького миндаля и глюкозидалигданид. В практической медицине отвар из плодов черемухи принимают внутрь как противопоносное средство.

В народной медицине отвар из плодов черемухи используется для лечения воспалительных заболеваний слизистой глаз, в виде примочек, а также как противопоносное в виде морсов и киселей.

В *чернике* содержится большое количество танинов, за счет чего она

обладает сильными вяжущими свойствами и широко применяется при острых и хронических поносах, особенно у детей, катарах верхних дыхательных путей, ангинах.

Для лечения поносов применяют водный настой ягод, черничный кисель или просто свежие ягоды. При воспалительных процессах верхних дыхательных путей, рта и глотки назначают полоскание отваром из ягод.

Настои и отвары черники готовят из расчета 1-2 ч. л. на стакан кипятка, настаивают в течение 10-15 мин, процеживают и принимают несколько раз в день. Ягоды черники входят в состав вяжущего сбора.

Листья черники, вследствие содержания в них миртиллина, вызывающего снижение содержания сахара в крови и моче, рекомендуются для лечения сахарного диабета. В народной медицине черника является популярнейшим средством. Ягоды черники, особенно свежие, регулируют перистальтику кишечника. Хороший результат отмечается при поносах, а также хронических запорах.

Ягоды черники употребляют также при катаре желудка, а сушеные – в форме приготовленного из них отвара при катаре кишок. Хорошо сочетать употребление свежих ягод черники в смеси с ягодами земляники в течение всего земляничного периода (3 недели) больным с хроническим расстройством кишечника, заболеванием желудка с пониженной кислотностью, а также больным с малокровием.

Чернику и землянику в смеси и отдельно, чередуя, рекомендуется применять при камнях в почках. Хорошие лечебные результаты отмечены в народе при употреблении больших количеств свежих ягод черники при подагре, ревматизме, нарушениях обмена веществ.

Наружно для лечения экзем, кожных сыпей, некротических язв, обожженных поверхностей тела применяют сваренные свежие ягоды черники (варят недолго), наносят их толстым слоем на пораженные места, накрывают марлей и обвязывают.

Процедура эта повторяется ежедневно. Присохшую марлю рекомендуется отмачивать теплой чистой сывороткой от кислого молока. Листья черники в настое или отваре широко применяются как противорвотное, при спазмах желудка, при водянке, иногда при камнях в

желчном пузыре.

При геморроидальных кровотечениях делают клизму из настоя листьев черники, приготовленного из расчета 60 г листьев на 1 л кипятка. При диабете рекомендуется чай, приготовленный из расчета 60 г листьев черники на 1 л кипятка.

*Шалфей лекарственный* обладает дезинфицирующим, вяжущим, противовоспалительным действием. Применяется при различных катаральных состояниях слизистых оболочек, ангинах, воспалении десен.

Шалфей используют для полосканий в виде настоя или отвара из расчета 1 ст. л. на стакан кипятка. Настаивают в течение 20 мин. Внутрь чай из листьев шалфея назначают при хронических бронхитах, при воспалении почечных лоханок.

В чистом виде и в смеси с другими травами шалфей применяется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря как мочегонное, желчегонное и вяжущее средство.

При бронхиальной астме курят листья шалфея вместе с листьями дурмана.

В китайской медицине шалфей применяется в качестве общеукрепляющего средства, назначается, кроме того, при дисменорее, суставной форме ревматизма, наружно при хронических заболеваниях кожи. При флюсах, зубной боли, заболеваниях десен и горла хороша смесь из двух отваров: из шалфея (5 г на 1 стакан кипятка) и дубовой коры (5 г на 1 стакан кипятка). Отвары процеживают и смешивают. Полученная смесь используется для полосканий в горячем виде.

## Растения, содержащие обволакивающие вещества

Обволакивающие вещества при взаимодействии с водой образуют коллоидные растворы.

При нанесении на слизистую оболочку или поврежденную поверхность они создают на поверхности слой, который предохраняет ткани от раздражения. Кроме того, они адсорбируют химические вещества, предупреждая всасывание и непосредственное повреждающее действие. Обволакивающие средства в силу их защитного действия назначаются в качестве противовоспалительных средств.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта они оказывают противопроносное действие, уменьшая перистальтику кишечника, при отравлениях абсорбируют яды и препятствуют их проникновению в кровь. При назначении совместно обволакивающих и раздражающих лекарственных веществ уменьшается раздражающее действие последних.

*Лен обыкновенный* . В медицине наружно употребляется толченое льняное семя в качестве смягчающих припарок. Внутрь применяют слизи, приготовленные из зрелых семян льна (1: 30) в качестве обволакивающих, противомикробных и послабляющих средств.

В народной терапии при хронических запорах рекомендуется ежедневно перед сном принимать по 1 стакану настоя из семян льна, приготовленного из 1 ч. л. льняного семени на 1 стакан кипятка. Настой пьют, не процеживая, вместе с семенами.

Из процеженного отвара льняного семени (1 ст. л. семян на 1,5 стакана воды, варят на слабом огне 12 мин) делают клизмы при поносах.

При сахарном диабете рекомендуется принимать отвар из равных количеств льняного семени, стручков фасоли (без зелени), листьев черники и овсяной соломы. Для приготовления отвара берут 3 ст. л. смеси, заливают 3 стаканами холодной воды, варят 10 мин, затем настаивают и принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

Этот отвар применяют также при воспалении мочевого пузыря. Для смягчения кожи и ускорения созревания нарывов делают горячие компрессы из порошка растертых семян льна, смоченных кипящей водой.

*Любка двулистная* покрывает слизистые оболочки пищеварительного канала, защищает чувствительные нервные окончания от раздражающих влияний, вследствие чего уменьшаются боли, нормализуется моторика, затрудняется всасывание токсинов из желудка и кишечника. Применяется



любка двулистная внутрь и в виде клизм в качестве обволакивающего при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, а также при отравлении ядами преимущественно прижигающего действия.

Клубни этого растения в связи с высокой калорийностью рекомендуется также использовать в качестве питательного средства, восстанавливающего силы истощенным больным после перенесенных тяжелых заболеваний.

По некоторым данным, для питания взрослого человека достаточно в день 40 г клубней, истолченных в порошок и приготовленных в виде отвара.

Слизь готовят путем взбалтывания порошка клубней растения с 10 частями холодной воды, с последующими прибавлением 90 частей кипящей воды и взбалтывания до получения однородной, бесцветной и несколько прозрачной слизи.

Для повышения питательности слизь можно приготовить на молоке, бульоне или вине.

*Мальва лесная*. Цветки этого растения, а также его листья содержат большое количество слизи, каротин, витамин С, сахар, красящее вещество.

Применяется мальва лесная в основном в качестве смягчительного средства, обладающего, помимо того, еще и противовоспалительным эффектом. Применяется внутрь при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бронхите, ларингите, наружно в виде полосканий и примочек.

Цветки и листья мальвы назначают в форме настоя (в соотношении 1:10) или отвара, приготовленного следующим образом: 30-60 г высушенных цветков или листьев заливают 1 л кипятка.

Кроме того, цветки и листья мальвы применяют наружно как противовоспалительное в виде припарок.

При внутреннем употреблении лекарственных форм, полученных из листьев и цветков мальвы, уменьшаются раздражение, воспалительная реакция, рефлекторно ослабляется секреция бронхиальных желез.

Слизь, обладая большой абсорбционной поверхностью, действует антитоксически, ослабляет раздражающее действие других веществ.

*Медуница лекарственная* используется в качестве отхаркивающего, мочегонного, слегка вяжущего и противовоспалительного средства, при воспалении дыхательных путей (бронхитах).

Применяется медуница в виде настоя (из расчета 30-40 г на 1 л воды), водной настойки. Последняя весьма эффективна при заболеваниях кишечника, проявляющихся в виде поносов. В этих случаях рекомендуется настой из сбора, состоящего из 40 г травы медуницы, 1 ст. л. семян льна, 1 ст. л. измельченного корня окопника и 100 г плодов шиповника.

Указанный сбор с вечера заливают 1 л воды, утром растирают набухшие плоды шиповника, дважды процеживают и принимают всю порцию глотками в течение дня. Наружно применяется настой из этого растения для промывания гноящихся ран, нарывов и язв.

*Ятрышник пятнистый* или, как его называют в простонародье, «кукушкины слезки», содержит 50 % слизи, 27 % крахмала, 5 % белковых веществ, сахар, щавелевокислый кальций и минеральные соли. Назначают клубни как обволакивающее и смягчающее средство внутрь в виде отвара из клубней ятрышника (1: 20) при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах, воспалении мочевого пузыря, при отравлении ягодами. Водную ятрышниковую эмульсию с успехом употребляют в клизмах при поносах, в том числе и дезинтерийных. К эмульсии при этом еще добавляют отвар из льняного семени (1 ч. л. семян льна на 1 стакан кипятка). В странах Востока употребляли клубни ятрышника при резкой слабости и для восстановления здоровья.

Для питания взрослого человека при отсутствии иных видов пищи достаточно на сутки 40 г клубней, истолченных в порошок и приготовленных в виде эмульсии на воде, а еще лучше на молоке. В народной медицине клубни этого растения применяются как возбуждающее, при половой слабости, у больных туберкулезом, для поддержания сил в старческом возрасте и у людей, которые перенесли тяжелые кровотечения и психические травмы.

## Растения, содержащие раздражающие вещества

Раздражающие вещества оказывают местное действие на ткани. Оно сопровождается покраснением кожи. Это связано с расширением кровеносных сосудов на небольших участках кожи и приводит к увеличению притока и оттока крови от места приложения раздражающих веществ, т. е. они оказывают рассасывающее действие. Раздражающие вещества в силу их способности увеличивать кровообращение на месте приложения широко используются при лечении воспалительных заболеваний суставов, нервов и мышц, а также как средства, способствующие перераспределению крови в организме.

Раздражающие вещества в силу рефлекторного действия могут оказывать благоприятное влияние на те или иные органы человеческого тела.

*Горчица* используется в виде порошка из семян. При местном применении раздражающее действие горчичного порошка активно используется в виде горчичников, горчичных ванн, как средство отвлекающее, вызывающее перераспределение крови.

Например, рекомендуются эти лекарственные средства при пневмониях. Для рефлекторного воздействия на функцию кровообращения (при гипертоническом кризе, угрожающем инсульте, стенокардии) горчичники прикладывают на грудь, на область затылка и икроножных мышц. Широко используют горчичники при миалгии, невралгиях, артралгиях (воспаление мышц, нервных стволов и суставов соответственно), накладывать горчичники следует на болезненные зоны.

При использовании порошка из горчицы или горчичников следует смачивать их теплой водой, но ни в коем случае не холодной и не горячей. Теплая вода усиливает их действие.

Показателем местного действия горчичного масла (это основное действующее начало в горчичном порошке) является ощущение покалывания и жжения на месте приложения.

Можно приобретать горчичники в аптеке, а можно и приготовить их самостоятельно в домашних условиях. Для этого необходимо развести порошок горчицы до кашицеобразного состояния и намазать толстым слоем на холст или плотную ткань.

В детской практике, помимо горчичников, используются горчичные компрессы (1 ч. л. горчичного порошка на стакан воды). Компресс накладывается на 5 мин.

Введение горчицы с пищей вызывает раздражение слизистой и усиливает выделение соляной кислоты железами желудка.

*Перец стручковый* . Для лечебных целей используются зрелые сушеные плоды стручкового перца.

Обращаться со стручковым перцем следует с осторожностью, так как образующаяся пыль обладает сильным раздражающим действием на кожу и слизистые, особенно глаз и носа.

Пыль может вызвать сильное слезотечение, чихание, припухлость лица. Перец содержит в большом количестве витамины А и С. Основной составной частью стручкового перца, от которой зависит местное раздражающее действие, является алкалоидоподобный капсаицин.

Кроме того, в стручковом перце содержатся пигментные вещества, воск, жирное и эфирное масла.

При нанесении капсаицина на кожу наблюдается сильное покраснение, сопровождающееся жгучей болью и иногда появлением пузырей. При приеме внутрь в большом количестве капсаицин вызывает острое желудочно-кишечное расстройство, которое в тяжелых случаях может привести к смерти. Употребляют стручковый перец главным образом в виде настойки для наружного применения как местное раздражающее при артритах, миозитах и т. д.

Растения, которые содержат желчегонные вещества

Все желчегонные средства делятся на увеличивающие образование желчи и способствующие выделению желчи в кишечник.

Желчегонные растительного происхождения относятся преимущественно к веществам первой группы, стимулирующим образование желчи печеночными клетками. Помимо желчегонного действия, они понижают уровень холестерина в крови, многие из них оказывают мочегонное действие.

Назначаются желчегонные при заболеваниях желчного пузыря и печени. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта они могут оказаться полезными ввиду того, что желчь участвует в процессах пищеварения и способствует усвоению жирорастворимых витаминов.

Растения, содержащие желчегонные вещества, можно назначать в сочетании друг с другом в виде желчегонного чая.

*Бессмертник песчаный* содержит эфирное масло, стероидные соединения, красящие, дубильные и горькие вещества, витамин С и каротин. В медицинской практике применяются соцветия бессмертника в виде отвара, сбора (чая), настойки, сухого концентрата – фламина и жидкого экстракта, при холециститах, гепатитах, холангитах как желчегонное средство.

Препараты бессмертника увеличивают желчеотделение, уменьшают концентрацию желчных кислот и содержание билирубина в желчи, изменяют соотношение холестерина и желчных кислот, увеличивая количество последних, повышают тонус желчного пузыря, стимулируют секреторную функцию поджелудочной железы и желудка, увеличивают диурез.

В народной медицине отвар из травы и цветков бессмертника применяется для лечения различных заболеваний печени (как желчегонное), мочевого пузыря и мочевыводящих путей, как мочегонное, а также используется при заболевании желудочно-кишечного тракта.

Кроме указанного, бессмертник используется в качестве противоглистного средства и как кровоостанавливающее. Отвар из цветков и спиртовой экстракт из травы употребляются наружно при лечении некоторых кожных заболеваний.

*Дягиль лекарственный* . В медицинской практике корни и корневища в настоящее время применяются в виде настоя (1: 10), как средство, усиливающее выделение желчи и других пищеварительных соков, а также как мочегонное средство.

Корни и корневища дягиля входят в состав мочегонного сбора. Имеются указания о тонизирующем действии дягиля на сердечно-сосудистую и центральную нервную систему. В народной медицине дягиль рекомендуется при расстройствах пищеварения, отсутствии аппетита, атонии кишечника, метеоризме. Кроме того, дягиль применяется в качестве мочегонного, потогонного и отхаркивающего средства, а также как общеукрепляющее и тонизирующее средство при неврастении и других заболеваниях нервной системы (при истерии и бессоннице).

Наружно рекомендуется в виде настойки на спирту для натираний при подагре, ревматизме, болях в пояснице.

*Кукуруза обыкновенная* содержит эфирные масла, жирное масло, камедеподобное вещество, аскорбиновую и пантотеновую кислоты, витамин К, инозит, а также крептоксантин, ситостерол, стигмастерол, горькие вещества.

Лекарственные формы кукурузных рылец оказывают желчегонное, мочегонное и кровоостанавливающее действие.

При употреблении лекарственных форм кукурузных рылец отмечается не только увеличение секреции желчи, но также качественные ее изменения: уменьшение вязкости, плотности остатка, ее удельного веса и снижение содержания билирубина.

Вследствие значительного содержания витамина К (1600 биологических единиц в 1 г) наблюдается увеличение содержания в крови протромбина и ускорение ее свертывания.

Основными показаниями для применения лекарственных форм кукурузных рылец являются воспаление желчного пузыря (холециститы) и желчных путей (холангиты), а также заболевания печени, сопровождающиеся задержкой желчевыделения.

Лекарственные формы кукурузы наряду с препаратами витамина К

могут употребляться при кровотечениях, связанных с понижением протромбина. Назначают их в виде отвара, настоя (1: 20) или жидкого экстракта.

За последнее время нашло применение как лечебное средство кукурузное масло, которое содержит в своем составе насыщенные жирные кислоты, фосфатиды, фито-стерол и другие вещества, способные снижать уровень холестерина в крови.

Это масло наряду с другими препаратами рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза. В народной медицине рыльца кукурузы издавна применяются как мочегонное и желчегонное средство.

*Мята перечная* обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием, вызывает местное сужение сосудов, уменьшает зуд кожи, рефлекторно расширяет сосуды сердца, головного мозга и легких.

При приеме внутрь повышает аппетит, уменьшает тошноту, рвоту, икоту, усиливает слюноотделение, перистальтику кишечника, обладает ветрогонным, дезинфицирующим, дезодорирующим и освежающим действием.

Ментол снижает спазм гладкой мускулатуры желчных протоков, способствуя отделению желчи. Употребляют листья мяты перечной для получения эфирного, мятного масла и ментола, а также в чистом виде в составе сборов и для приготовления настоев и настоек.

Ментол с вазелиновым маслом применяется при ринитах, менингитах, фарингитах; в смеси с парафином – в виде карандашей для втираний при мигрени.

Лекарственные формы: мятные лепешки, мятная вода, входящая в состав горького эликсира; настойки перечной мяты, масло перечной мяты и настой перечной мяты. В китайской медицине используется в качестве желчегонного, ветрогонного, противовоспалительного, дезодорирующего, потогонного и местного анестезирующего средства. Трава мяты упоминается как «глазная трава», ее масло рекомендуется для промывания глаз.

В народной медицине ментол употребляют внутрь при хроническом

нефрите в сочетании с другими лекарственными средствами, а также как мочегонное, потогонное, противопростудное и противопоносное средство.

В виде водного горячего настоя применяют как успокаивающее, противосудорожное и уменьшающее аппетит средство. Перечная мята употребляется при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока.

В таких случаях применяют сбор из листьев перечной мяты (15 г), бобовника (2 г), цветков тысячелистника (30 г), семян укропа (15 г), травы зверобоя (30 г). 2 ст. л. такой смеси заливают 2 стаканами кипятка, парят в течение 2 ч, процеживают и принимают в течение дня глотками.

Мяту принимают для лечения сердечных, легочных заболеваний, особенно после кровотечений из легких. Листья мяты употребляют при обильных менструациях. В таких случаях настаивают 20 г листьев и 500 мл кипятка в течение 2 ч и дают пить больному.

*Овес посевной* содержит 44 % крахмала, 13 % белкового вещества, кроме того, в нем имеются камедь, сахар, жир, минеральные соли, витамины А, В1, В2.

Из овсяной муки готовят кисели, которые употребляются как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом, в этих же случаях рекомендуется применять отвары из овсяной муки. Из овсяной соломы готовят отвар и чай, которые употребляют как потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средство (для приготовления отвара берут 30-40 г нарезанной соломы на 1 л воды). Употребляют отвар при отеках почечного происхождения, различных желудочно-кишечных заболеваниях, особенно у детей.

При рахите и золотухе у детей рекомендуются ванны из отвара овсяной соломы. При потливости ног делают ванны для ног из крепкого отвара овсяной соломы с добавлением отвара из дубовой коры.

При почечнокаменной болезни делают горячие компрессы из крепкого отвара на область почек как средство, облегчающее прохождение камней.

Спиртовая настойка из зеленых растений применяется в качестве укрепляющего, тонизирующего средства при утомлении, плохом аппетите, бессоннице. В народной медицине настой из овса используют как



желчегонное средство.

Для этого 1 стакан овса заливают 1 л воды и томят до выпаривания 1/4 взятой жидкости. Принимают по 2 стакана 3-4 раза в день.

*Редька посевная* представляет ценность в виде корнеплодов и свежего сока.

Предпочтительнее формы с черным корнем.

Редька усиливает секрецию желудочного сока, улучшает пищеварение, обладает мочегонным и желчегонным действием, повышает толерантность организма к углеводам.

Сок из черной редьки применяется как желчегонное средство в виде 25-30%-ного водного раствора по 110-150 мл. В народной медицине сок редьки используется как отхаркивающее средство при бронхитах, коклюше, кровохарканье; вызывает и усиливает менструации.

Наружно тертую редьку употребляют для натираний при ревматизме и подагре. Сок и тертая мякоть, обладая сильным антисептическим свойством, способствует заживлению гнойных ран и язв.

Противопоказано употребление редьки при язвенной болезни, гастритах с повышенной секрецией желудочного сока, воспалительными заболеваниями толстого и тонкого кишечника.

Противопоказана она также и при подагре, заболеваниях печени и почек из-за высокого содержания в ней пуриновых оснований и эфирных масел.

*Сосна обыкновенная* содержит эфирное масло, дубильные вещества, горькое вещество, фитонциды (в почках). В хвое содержатся аскорбиновая кислота, дубильные вещества, незначительное количество алкалоидов, фитонциды, а также эфирное масло.

Применяются сосновые почки в виде отвара, настоя и настойки как отхаркивающее, дезинфицирующее при заболеваниях верхних дыхательных путей и как мочегонное средство.

Кроме того, почки сосны входят в состав грудного сбора. Концентрат и настой хвои являются ценнейшим источником витамина С, поэтому и используются для лечения и профилактики цинги.

Экстракт и настой хвои используют для приготовления лечебных ванн, которые обладают регулирующим действием на центральную нервную систему.

Из растения получают скипидар, который при применении наружно оказывает раздражающее и отвлекающее действие, поэтому используется при невралгиях и миалгиях, подагре, а также для ингаляций при катаре верхних дыхательных путей и хронических заболеваниях легких, как дезодорирующее и противомикробное средство.

Деготь, полученный из сосны, обладает раздражающим, кератопластическим дезинфицирующим действием, поэтому он применяется для лечения ряда кожных заболеваний: экзем, чешуйчатого лишая, чесотки и др. Отвар из почек издавна используется для лечения бронхита, водянки и в качестве желчегонного средства.

*Тмин* тонизирует кишечник, обладает желчегонным и слабительным эффектом. Применяется при атонических запорах, при явлениях метеоризма и при хронических холециститах.

## Растения, которые содержат мочегонные вещества

Мочегонные вещества оказывают влияние на водно-солевой обмен, препятствуя образованию отеков или способствуя их ликвидации.

Мочегонные средства стимулируют выведение из организма воды и солей, при отравлениях повышение диуреза способствует выведению ядов из организма.

Механизм действия мочегонных веществ многообразен. Увеличение диуреза может наступить в результате подавления активности фермента карбоангидразы, при образовании кислых продуктов в организме,

вследствие изменения осмотического давления, ослабляющего процессы реабсорбции в почечных канальцах, а также при воздействии на гормональную регуляцию водного обмена и др.

Применяются лекарственные формы растений, содержащих мочегонные вещества, при отеках сердечного и почечного происхождения, заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при наличии почечных камней. При нефритах и нефрозах допустимо применение только тех препаратов, которые не раздражают почки.

Растения, содержащие мочегонные вещества, нередко назначаются в сочетании друг с другом в виде почечного чая, который можно употреблять в течение длительного времени с перерывами.

*Береза бородавчатая* . Используются почки, листья и свежий сок.

В медицинской практике чаще всего применяются настой листьев березы (1: 10), который обладает мочегонным действием, и отвар из почек, обладающий мочегонным и желчегонным действием.

При назначении отвара из березовых почек следует учитывать возможность раздражения почек смолистым веществом.

Спиртовую настойку из почек березы (1: 10) рекомендуется применять наружно при вялопротекающих грануляциях, плохо заживающих ранах, ссадинах и пролежнях. Горячие ванны с добавлением настойки из почек рекомендуется использовать для лечения острых и хронических экзем.

Березовый уголь получают прокаливанием древесины и употребляют в измельченном виде как адсорбирующее средство при отравлениях (30 г) в виде водной взвеси, а также при метеоризме (0,5 г на прием). Весенний сок березы применяют при подагре, ревматизме, цинге, а также при отеках. Наружно рекомендуется употреблять при экземе.

*Брусника* находит разнообразное применение. Листья этого растения обладают мочегонным, антисептическим и вяжущим действием.

Зрелые ягоды брусники в сыром виде широко употребляют в качестве противоглистного и противогинготного средства.

В народной медицине листья брусники используют для лечения почечнокаменной болезни, при камнях желчного пузыря, при гастритах с пониженной кислотностью, болезнях печени, при ночном недержании мочи.

Отвар готовится из расчета 20-30 г листьев на 3 стакана кипятка, кипятят в течение 10 мин, затем процеживают, отжимают и принимают в течение дня в 3 приема. При ночном недержании мочи рекомендуется применять смесь ягод и листьев брусники с добавлением 2 ст. л. травы зверобоя.

Смесь заваривают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин и принимают по 1 стакану 3 раза в день начиная со второй половины дня. Последний стакан принимается непосредственно перед отходом ко сну.

*Василек синий*. В его цветках содержатся горький гликозид центаурин, красящее вещество цианин и др.

В медицинской практике цветки применяются в виде настоя как легкое мочегонное и желчегонное средство: 1 ч. л. цветков заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 20 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1/4 стакана за 20 мин до еды 3 раза в день. Кроме того, цветки василька входят в состав мочегонного чая. Также цветки василька применяются в качестве жаропонижающего средства, при болезнях почек, мочевого пузыря, в виде примочек при заболеваниях глаз.

*Грыжник голый* является специфическим средством при лечении острых воспалительных заболеваний мочевого пузыря, спазмах мочевого пузыря.

Широко используется грыжник как мочегонное при всех видах заболеваний почек, особенно при остром нефрите, непроизвольном мочеиспускании, водянке, ревматизме, артритах, подагре, гонорейных воспалениях мочевыводящих путей и других заболеваниях.

В народной медицине принимать грыжник рекомендуется при мышечных болях после тяжелой физической нагрузки.

Применяется это растение в виде настоя, который готовится из расчета 1: 10 и употребляется по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

*Лопух* . Лекарственным сырьем этого растения являются корни, которые содержат полисахарид инулин, протеины, жиры, эфирное масло, пальмитиновую, стеариновую кислоты, ситостерин, стигмастерин, дубильные и горькие вещества.

В медицине применяется настой или отвар из корня лопуха в качестве мочегонного средства. Внутрь принимается при ревматизме, подагре и в качестве потогонного средства.

Рекомендуется при хронических запорах и как средство для улучшения самочувствия больных, страдающих сахарным диабетом. Наружно лопух применяется при экземах, угрях, фурункулезе, для полоскания рта при воспалительных процессах.

Свежий сок растения, смешанный с маслом, употребляют для лечения ран.

Отваром из корней рекомендуют мыть голову для укрепления волос. Употребляют лопух в виде отваров, настоев, мазей, репейного масла.

Для приготовления мази берут 75 г свежего корня, заливают 200 мл растительного масла, настаивают в течение суток, затем на медленном огне варят в течение 15 мин и процеживают. Используют при кожных поражениях, одновременно назначают отвар внутрь.

*Можжевельник обыкновенный* применяется в виде настоев и отваров как мочегонное, желчегонное средство и как средство, улучшающее пищеварение.

Препараты из ягод можжевельника, принятые внутрь, умеренно раздражают слизистую оболочку пищеварительного тракта, активируют секреторную и моторную функцию кишечника, освободившееся эфирное масло действует противомикробно, угнетает бродильные процессы, снимает спазмы сфинктеров.

Выделяемое почками эфирное масло раздражает паренхиму почек, что обуславливает выраженный мочегонный эффект лекарственных форм из ягод можжевельника. Необходимо помнить о том, что в связи с раздражающим действием на почки применение препаратов можжевельника противопоказано при воспалительных заболеваниях почек.

В небольшом количестве можжевельное эфирное масло выделяется бронхиальными и потовыми железами, обладает отхаркивающим и потогонным действиями. Наружно эфирное масло применяют для втираний как болеутоляющее средство при ревматических болях в виде спиртового настоя.

*Петрушка огородная* . Семена и свежие корни петрушки обладают ветрогонным и мочегонным действием. Но необходимо помнить о том, что лекарственные формы петрушки огородной раздражают паренхиму почек, поэтому они противопоказаны при нефритах.

Назначается петрушка в виде порошка из семян, настоя (1: 10) и сборов. Настой из семян петрушки готовится путем настаивания 1 ч. л. истолченных семян в 500 мл холодной воды в течение 8-10 ч и назначается по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

*Толокнянка обыкновенная* . Лекарственным сырьем этого растения являются листья.

Основным действующим началом листьев толокнянки является глюкозид арбутин, который в организме распадается на глюкозу и гидрохинон.

Гидрохинон обладает раздражающим и дезинфицирующим действием, выделяясь через почки, вызывает усиление диуреза и оказывает противомикробное, антисептическое действие.

В листьях толокнянки содержатся также дубильные вещества, галловая кислота, галлотонин, урсоловая кислота, уваол, гиперозид, кварцетин, мирицитрин, хинная, муравьиная кислоты, эфирные масла, жир, воск, смола, минеральные соли.

Применяются листья толокнянки при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей, как мочегонное, дезинфицирующее и вяжущее средство в виде настоя или отвара (1: 10). При нервных заболеваниях смешивают листья толокнянки с травой пустырника поровну и готовят отвар: по 1 ст. л. каждого растения заливают 3 стаканами воды и варят, пока не испарится 1/3 первоначального объема жидкости; процеживают и выпивают в 3 приема в течение дня.

*Укроп огородный* содержит эфирное масло, витамин С, каротин и камферол.

Настой из травы укропа применяется при гипертонической болезни. Порошок из семян укропа применяется как отхаркивающее, ветрогонное, желчегонное, послабляющее и мочегонное средство.

*Черёда* применяется внутрь в виде водного настоя, чая для лечения золотухи, повышения аппетита, улучшения пищеварения.

Водный настой травы черёды употребляют при подагре, рахите, артритях, болезнях печени и селезенки, кожных заболеваниях, а также как потогонное и мочегонное средство.

Растрептые листья черёды прикладывают к ранам и язвам, что способствует их очищению от гноя, подсушиванию и более быстрому заживлению. Отвары из травы черёды используются при золотухе для ванн, умываний и обтираний.

*Хвощ полевой* содержит аниктовую кислоту, сапонины, щавелевую, яблочную кислоты, каротин и витамин С, дубильные вещества, горькое вещество, углеводы, смолу, а также значительное количество кремневой кислоты и солей кальция.

Отвар и жидкий экстракт хвоща полевого применяются в качестве мочегонного средства при отеках, обусловленных недостаточностью кровообращения, а также при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при плевритах с большим количеством экссудата. Кроме того, полевой хвощ используется как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и маточных кровотечениях.

Не рекомендуется использовать хвощ тем людям, которые страдают воспалительными заболеваниями почек. Наружно настой применяют для промывания язв и ран, а также для полосканий при воспалительных заболеваниях рта и глотки.

Растения, которые содержат потогонные вещества

Как известно, усиление потоотделения способствует выведению из организма продуктов обмена и токсических веществ, проникающих в организм извне или образующихся в нем при различных заболеваниях.

Потогонному эффекту способствует применение горячей жидкости. Растения, содержащие потогонные вещества, можно назначать в комбинации друг с другом в виде потогонного чая.

*Бузина черная* . Цветки, почки и высушенные ягоды применяются в виде настоя (1: 10).

Настой или чай из цветков бузины (1 ст. л. цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 20 мин, затем процеживают) назначают по 1/4 стакана 3 раза в день как мочегонное и вяжущее средство. Настой из высушенных ягод бузины (1: 10) улучшает желчеотделение, усиливает диурез, способствует продвижению содержимого кишечника.

Рекомендуется бузина при ларингитах, бронхитах, гриппе, невралгиях, а также при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Кроме того, употребляется для полосканий полости рта в качестве противовоспалительного средства.

*Липа* . Цветки липы содержат эфирное масло, гликозид тилиацин, дубильные вещества, воск, гесперидин, сахар, слизь, витамин С, каротин. Листья содержат фитонуиды. В медицине липовый цвет издавна применяется в качестве потогонного средства: 1 ст. л. мелко нарезанных цветков заваривают в стакане кипятка, настаивают в течение 20 мин и фильтруют. Настой из цветков рекомендуется для полосканий рта, зева, при воспалительных заболеваниях (например, ангине). Липовый цвет входит в состав потогонного чая в равных количествах с плодами малины.

Настой липы (1: 10) применяется также при головных болях, обмороках и в качестве противосудорожного средства. Разваренная молодая липовая кора дает много слизи и применяется для лечения ожогов, подагры, геморроя. Отвар из свежих цветков употребляется внутрь при резях в мочеиспускательном канале. Измельченные свежие почки или свежие листья употребляются местно в качестве противовоспалительного,



болеутоляющего и смягчительного средства при ожогах, воспалении молочных желез, и других воспалительных процессах. Порошок из листьев употребляется для остановки носовых кровотечений.

*Малина обыкновенная* употребляется как потогонное средство при простудах, как легкое диуретическое средство, как средство для улучшения аппетита, регулирования деятельности кишечника, как противорвотное, кровоостанавливающее средство при желудочных, кишечных кровотечениях, при обильных менструациях, а также как отхаркивающее средство при бронхитах.

*Первоцвет лекарственный* . В листьях этого растения содержится много витаминов С и А. В корнях находятся сапонины, гликозиды, примуловая кислота, энзим, примвероза, витамин С и А, эфирное масло. В медицине первоцвет употребляют как потогонное, жаропонижающее и противокашлевое средство, а также как отличный вариант для лечения цинги.

Лекарственные формы первоцвета увеличивают отделение слизи железами бронхов и выделение мочи. Первоцвет применяется в виде отвара из корней (1: 10), сухого экстракта, водного настоя из листьев (1: 10). Первоцвет рекомендуют при простудах, как противокашлевое средство. Настой из цветков (4 г цветков на 200 мл воды) употребляется как мочегонное и слабительное при хронических запорах. Его же рекомендуют пить при мигренях.

### Растения, которые содержат вещества, обладающие противоглистным действием

Противоглистные средства, применяемые против кишечных гельминтов, подразделяются на 2 группы: 1) вещества, которые действуют на круглых червей – нематод (аскариды, острицы, власоглав, анкилостомиды, кишечные угрицы и трихостронгилиды); вещества, которые действуют на плоских червей – цестод (широкий лентец, вооруженный цепень, невооруженный цепень и карликовый цепень).

Механизм действия большинства противоглистных средств состоит в том, что они вызывают или интенсивное сокращение, или паралич мускулатуры паразита, лишая его тем самым способности удерживаться в кишечнике. При достаточной интенсивности действия препарата может наступить гибель гельминтов.

Многие глистогонные вещества обладают большой биологической активностью и при всасывании в кровь оказывают вредное воздействие на организм человека.

Лечение противоглистными средствами проводят по определенному плану: накануне производят очищение кишечника, на другой день после легкого завтрака или натощак вводят лекарственное средство, затем снова дают слабительное, чтобы удалить из кишечника паразитов и остатки глистогонного препарата.

При проведении лечения следует пользоваться солевыми слабительными и установить для больного диету, включающую только легкоусвояемые продукты.

*Папоротник* в медицинской практике применяется в виде эфирного экстракта преимущественно против ленточных глистов (бычий и свиной цепни, лентец и т. д.). При употреблении лекарственных форм папоротника следует соблюдать осторожность, так как они ядовиты.

Лечение стоит проводить только по указанию и под наблюдением врача по определенной схеме.

В народной медицине водный настой корневищ мужского папоротника употребляется наружно для ванн, при ревматизме, различных язвах и судорожных сокращениях мышц ног (50 г сухого корневища или 100 г свежего корня кипятят 2-3 ч в 2 л воды).

Температура принимаемой ванны должна быть 28-30 °С. Признаки отравления мужским папоротником: понос, тошнота, рвота, головная боль, головокружение, угнетение дыхания и сердечной деятельности, судороги, нарушение зрения.

*Пижма* . Цветки пижмы и эфирное масло из нее обладают глистогонным действием.

Особенно они эффективны при аскаридозе и острицах. С этой целью высушенные цветки можно принимать в виде порошка, настоя (1: 10), а также в клизмах из экстракта пижмы.

В народной медицине соцветия пижмы в виде настоя (20 г цветов на 1 л воды) рекомендуются при поносах, как жаропонижающее, потогонное, при мигренях, ломоте в суставах, при обильных менструациях и геморрое, для остановки кровотечения.

*Полынь* . В цветочных корзинках этого растения содержатся сантонин, смола, жир, горечи, эфирное масло и другие биологически активные вещества.

Самая большая доза в сутки – 0,4 г порошка, за 1 раз – не более 0,1 г.

Применяется как противоглистное средство. Сапонин, содержащийся в полыни цитварной, является ядом.

Поэтому лечение их следует проводить только по указанию и под контролем врача. Первые признаки отравления: рвота, понос, ксантопсия, угнетение сердечной и дыхательной деятельности, судороги.

*Тыква* . Семена тыквы применяются против различных ленточных червей, по активности уступают мужскому папоротнику, но не оказывают вредного действия на организм. Сырые и сушеные на воздухе семена тыквы могут

быть назначены при глистах в следующем виде:

1) 300 г семян (это доза для взрослого человека), очищенных от твердой кожуры, но сохранивших мягкую зеленоватую оболочку, растирают небольшими порциями в ступке, после последней порции семян ступку промывают 50 мл воды и сливают эту воду в тарелку с растертыми семенами, можно добавить еще 50-100 г меда и перемешать. Полученную смесь принимают натоцк, небольшими порциями в течение 1 ч. Через 3 ч после последнего приема дают слабительное, затем еще через 30 мин, независимо от действия кишечника ставят клизму;

2) сырые семена тыквы (500 г – доза взрослого человека) измельчают вместе с кожурой в мясорубке, затем заливают двойным количеством воды

и выпаривают в течение 2 ч на водяной бане на легком огне, не доводя до кипения. Готовый отвар фильтруют. С поверхности отвара снимают масляную пленку. Весь отвар принимают натошак в течение получаса. Через 2 ч после приема отвара назначают солевое слабительное. Мякоть тыквы улучшает функцию кишечника при запорах, усиливает диурез.

Назначают мякоть сырой тыквы по 500 г в день или по 100 мл сока из мякоти. Свежей мякотью тыквы рекомендуется обкладывать воспаленные места при ожогах и экземах.

*Чеснок* . Для медицинских целей используются луковицы чеснока, в них содержится эфирное масло, гликозид алиин, йод, полисахариды, серосодержащие вещества и фитонциды.

В медицинской практике лекарственные формы чеснока применяются при атонии кишечника, метеоризме, для подавления процессов гниения в кишечнике, при колитах, дизентерии, при гипертонической болезни и атеросклерозе, а также как весьма эффективное средство против глистов.

Благодаря содержанию фитонцидов препараты чеснока обладают значительным антимикробным действием.

## Растения, которые содержат кровоостанавливающие вещества

Кровоостанавливающие вещества, которые содержатся в растениях, способствуют остановке кровотечения путем повышения свертываемости крови или в результате сужения кровеносных сосудов.

Средства, стимулирующие мускулатуру матки, прекращают маточное кровотечение в силу того, что сокращение матки приводит к сдавливанию заложённых в стенках ее кровеносных сосудов.

В зеленых частях некоторых растений содержится витамин К, который стимулирует образование печенью протромбина, необходимого для осуществления процессов свертывания крови. Назначаются кровоостанавливающие средства растительного происхождения при

легочных, почечных, кишечных и прочих кровотечениях. При маточных кровотечениях наиболее эффективны средства, вызывающие сокращение матки.

*Барбарис* . Лечебные свойства растения определяются в основном берберинном.

Берберин снижает артериальное давление, замедляет сокращения сердца, увеличивает их амплитуду.

Способствует сокращению мускулатуры матки и, сжимая кровеносные сосуды матки, оказывает кровоостанавливающее действие при маточных кровотечениях.

Лекарственные формы барбариса снижают тонус мускулатуры желчного пузыря, уменьшают амплитуду их сокращений, способствуют желчеотделению.

Кроме всего перечисленного, барбарис повышает свертываемость крови. Из листьев барбариса готовят настойку, которая назначается внутрь каплями.

*Гвоздика разноцветная* . Отвар гвоздики является активным маточным средством и обладает побочными действиями.

Хорошо использовать это средство при атонии матки и обильных менструациях.

*Горец перечный* . Издавна использовался при кровотечениях и геморрое.

Водяной перец уменьшает проницаемость сосудов, повышает свертываемость крови, тонизирует мускулатуру матки, оказывает успокаивающее влияние на центральную нервную систему.

Горец перечный применяется в качестве кровоостанавливающего средства при обильных менструациях и геморроидальных кровотечениях в виде отваров и жидкого экстракта.

*Горец почечуйный* содержит танин, яблочную, уксусную, галловую

кислоты, эфирное масло, пектин, флавоноиды, витамины К и С, слизь, воск, флобафен, фитостерин, сахар. В медицине применяется как легкое слабительное при атонических и спастических запорах, как кровоостанавливающее при геморроидальных и маточных кровотечениях. Лекарственные формы горца почечуйного повышают свертываемость крови, тонус матки и кишечника, суживают сосуды, однако не повышая при этом артериального давления, и усиливают деятельность сердца.

При головных болях рекомендуется прикладывать к голове траву.

*Калина* . Кору используют главным образом как вяжущее кровоостанавливающее и уменьшающее сократимость мускулатуры матки средство.

Используется также как успокаивающее и противосудорожное средство.

Применяется калина как кровоостанавливающее при кровотечениях, особенно маточных и геморроидальных, при болезненных менструациях, как противосудорожное и успокаивающее средство.

Назначается кора калины в форме жидкого экстракта, реже в виде отвара, приготовленного из расчета 1: 10. Отвары из корней и цветков калины применяются для лечения золотухи, а ягоды – как слабительное и потогонное средства.

*Кошачья лапка двудомная* применяется как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях. Употребляется в форме настоя.

При желудочных и кишечных кровотечениях рекомендуют назначать внутрь настои, приготовленные из расчета 1: 200 или 1: 100 по 1 ст. л. через 10-30 мин до остановки кровотечения. При кровоточивости десен и носовых кровотечениях назначают стерильные настои в виде тампонов и полосканий. При геморроидальных кровотечениях настои назначают в виде примочек и тампонов. При кровохарканье, маточных и раневых кровотечениях настои готовят из расчета 1: 10 или 1: 20 и назначают по 1 ст. л. через 1-1,5 ч до остановки кровотечения. Корзинки кошачьих лапок обладают желчегонным действием и применяются в виде отваров (1: 20) как желчегонное при гепатитах и холециститах.

*Крапива двудомная* используется как кровоостанавливающее при маточных, кишечных, легочных кровотечениях.

Хлорофилл обладает способностью усиливать обмен, повышать тонус матки и кишечника, ускорять регенерацию поврежденных тканей, возбуждать сердечно-сосудистую систему и дыхательный центр.

Крапиву назначают при гиповитаминозах, для лечения плохо заживающих ран, при кровотечениях.

При этом не только повышается свертываемость крови, но нарастает гемоглобин и количество эритроцитов. Кроме того, отмечается последующая нормализация овариально-менструального цикла.

Уменьшается количество теряемой во время менструации крови, сокращается до нормы число менструальных дней.

Отмечено хорошее противовоспалительное действие крапивы. Крапива применяется как ранозаживляющее и препятствующее нагноению средство, которое применяется наружно на язвы, раны.

При остеомиелите используются сок свежей крапивы, листья и свежие семена. Корни крапивы вместе с чесноком настаивают на водке в течение 6 дней и этим настоем натирают больного и дают внутрь по 3 ст. л. в день при лихорадке.

Крапиву применяют также при водянке и для профилактики камнеобразования, при ревматизме и подагре. Корни и семена крапивы используются как противоглистное средство.

Наружно применяют в виде полосканий при ангинах и для укрепления десен, а также в виде сильного активного раздражителя и отвлекающего средства.

Настой из крапивы употребляют для укрепления и улучшения роста волос. Заваривают на 1 ст. л. крапивы стаканом кипятка, настаивают и втирают в кожу головы после мытья, не суша волосы. Повторять длительное время с недельными перерывами.

*Пастушья сумка* используется в качестве кровоостанавливающего

средства при легочных и маточных кровотечениях.

Лекарственные формы обладают способностью не только усиливать сокращения матки, но и суживать периферические сосуды.

В тибетской медицине пастушья сумка считается лучшим средством для остановки рвоты.

*Тысячелистник* употребляется в качестве горечи для улучшения аппетита, как кровоостанавливающее при кишечных, геморроидальных, маточных и других кровотечениях, а также наружно при кровотечении из носа и десен.

Лекарственные формы тысячелистника увеличивают число тромбоцитов в крови и укорачивают время кровотечения. Кроме того, они усиливают сокращение маточной мускулатуры, но сосуды расширяют. Обладают противовоспалительным и антиаллергическим действием и ускоряют заживление ран.

В народной медицине тысячелистник употребляется при плохом аппетите, для лечения самых разнообразных заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастритов, язвенной болезни, нарушении пищеварения, геморрое.

Считается, что тысячелистник способствует правильному обмену веществ. Его используют при склонности к камнеобразованию.

## Растения, содержащие вещества, препятствующие свертыванию крови

Лекарственные формы из этих растений препятствуют тромбообразованию.

Механизм антикоагулянтного действия может быть связан или с влиянием лекарственных веществ на факторы свертывания, находящиеся в крови, – антикоагулянты прямого действия, или с изменением образования



факторов свертывания крови в организме – антикоагулянты непрямого действия.

Растительное сырье содержит вещества второй группы, которые при введении в организм проявляют себя антогонистами витамина К.

Инактивация находящихся в крови факторов свертывания или снижения их образования в организме приводит к замедлению или предупреждению тромбообразования. Лечение больных антикоагулянтами следует проводить под строгим контролем врача, который наблюдает за изменениями в свертывающей системе крови и общим состоянием больного.

Нередко средства антикоагулянтного действия сочетают с сердечно-сосудистыми или противовоспалительными веществами.

Назначаются противосвертывающие средства при тромбоэмболических заболеваниях, инфаркте миокарда, атеросклерозе.

Противопоказаниями к применению антикоагулянт-ных веществ служат склонность к кровотечениям, беременность, нарушения функции печени и почек, язвенная болезнь желудочно-кишечного тракта, период менструации.

*Каштан конский* . В коре ветвей содержатся гликозиды, дубильные вещества и жирное масло. В цветках найдены флавоноиды, гликозиды.

В семенах содержатся флавоноиды, сапонин, дубильные вещества и крахмал. В медицине используется экстракт из конского каштана, который применяется внутрь каплями для предупреждения тромбообразования, при геморрое, тромбозах, варикозном расширении вен, при атеросклерозе.

Лечебное действие связано с тем, что содержащиеся в растениях эскулин и фраксин (гликозиды) приближаются по характеру действия на организм к дикумарину, но уступают ему в активности.

В медицине из цветков конского каштана отжимают сок и принимают по 25-30 капель на 1 ст. л. воды 2 раза в день при варикозном расширении вен нижних конечностей и при геморрое. Водный настой из коры каштана

(50 г на 1 л воды) используется при геморрое для сидячих ванн, при маточных кровотечениях, не связанных с новообразованиями.

Спиртовая настойка из цветков каштана (40 г на 1 л воды) используется для натирания при суставном ревматизме. Кроме того, настой из цветков и коры каштана в народной медицине применяется для лечения заболеваний желчного пузыря и воспалительных заболеваний кишечника.

## Растения, которые богаты витаминами

Одним из важнейших источников витаминов являются растения.

Содержание витаминов в различных растениях неодинаково, поэтому и представляют интерес растения, богатые витаминами.

Витамины, участвуя в обменных процессах, выполняют важную функцию в жизнедеятельности организма; при недостатке витаминов в пище или при нарушении их усвоения развивается явление гиповитаминоза или авитаминоза.

Назначаются витамины для лечения и профилактики гипо- и авитаминозов и при различных заболеваниях как средства, оказывающие влияние на обменные процессы и повышающие активность организма в борьбе за преодоление болезни. Помимо этого, витамины оказывают фармакологическое действие на определенные функции организма, что используется для лечения некоторых заболеваний.

Отдельные витамины находятся во взаимодействии между собой и могут взаимоусиливать активность друг друга, поэтому растительные лекарственные формы, содержащие комплекс витаминов, представляют особую ценность.

*Гречиха посевная* применяется при тех же показаниях, что и витамин Р: гипо- и авитаминозы, кровоизлияния в мозг, сердце, сетчатку глаза, склонность к кровоизлияниям в кожу и слизистые оболочки (гемморрагические флэтезы), гипертоническая болезнь (совместно с

препаратами, снижающими кровяное давление), ревматизм, скарлатина, корь, сыпной тиф. Используется также для лечения и профилактики поражения сосудов, при лучевой болезни.

В народной медицине применяют цветки, листья гречихи и муку.

*Клевер луговой* . Соцветия клевера содержат витамин С, каротин, эфирное масло, гликозиды, трифолин и изотри-фолин, жирные масла.

В народной медицине в виде отвара и чая применяется при истощении и малокровии, а также как отхаркивающее, мочегонное и асептическое средство. Наружно применяется при ожогах и нарывах.

*Клюква* богата витамином С. Ягоды клюквы издревле использовались для приготовления освежающих напитков лихорадочным больным, для лечения гиповитаминозов. Противопоказаниями являются острые воспалительные процессы в желудке и кишечнике.

*Облепиха* богата витамином С. В народной медицине употребляется как противцинготное средство. Из плодов этого растения получают масло. Оно содержит витамины Е, В, каротин, каротиноиды.

Облепиховое масло применяют наружно для лечения лучевых повреждений кожи. При лечении кальпитов и эндоцервицитов смазывают стенки влагалища шейки матки облепиховым маслом. При лечении эрозии шейки матки применяют влажные тампоны, обильно смоченные маслом. Тампоны меняют ежедневно. Облепиховое масло применяется также для лечения язвенной болезни желудка.

*Рябина* содержит аскорбиновую кислоту, каротин и другие биологически активные вещества. Поливитаминный чай представляет собой смесь из равных частей плодов рябины и плодов шиповника. Чай готовят следующим образом: 1/2 ст. л. рябины заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин, настаивают в закрытом сосуде в течение суток и по вкусу добавляют сахар. Принимают по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

**О. В. Живайкина**

## **Диета на травах**

Заведующая медицинской редакцией: Демченко Е. В.

Выпускающий редактор: Ракова И. А.

Корректор: Елисеева М. А.

Компьютерная верстка: Крикливец А. В.

Технический редактор: Черепанова А. К.

Формат: 84 Ч 108 1/32