

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Медицинский справочник для всех

Publicity

МИНСК
Издательско-просветительское
коммерческое агентство «ПАБЛИСИТИ»
Ассоциация «МОКА»
1993

ББК 53.59я2
Д66
УДК 615.89(035.5)

*Под редакцией доктора мед. наук,
профессора Н. И. Артишевской,
доктора мед. наук, профессора Л. А. Баранова*

Составители: А. Ходьков, В. Билевич, Я. Володько

Издается по рекомендации Национальной библиотеки
Республики Беларусь

**Домашний доктор. Справ. / Сост. А. Ходьков
и др. — 2-е изд., доп. — Мн.: ИПКА «ПАБЛИСИ-
ТИ» — Ассоциация «МОКА», 1993. — 352 с.**

ISBN 5-86958-031-5

Эта книга для каждой семьи. Она содержит полезные советы по предупреждению ряда заболеваний с использованием методов современной и народной медицины.

Справочник подскажет вам, как оказать первую экстренную помощь больному до прихода врача, или если вы оказались на даче, отдыхе, в пути.

Издание содержит ценные сведения о лекарственных растениях, тайнах зеленой косметики, силе исцеляющего камня, обширную библиографию.

Справочник «Домашний доктор» рассчитан на широкий круг читателей, не имеющих специального медицинского образования.

Д 4108020000

ББК 53.59я2

ISBN 5-86958-031-5

© Составление.

ИПКА «ПАБЛИСИТИ», 1993

© Художественное оформление.
Н. Абрамчик, 1993

Представленная рукопись справочника «Домашний доктор» представляет несомненный интерес для широкого круга читателей. В доступной форме, с современных позиций медицины изложены материалы по ситуациям, возникающим у больных людей. Особую ценность имеют сведения по профилактике многих состояний, тактике оказания доврачебной помощи, использованию нетрадиционных методов лечения ряда заболеваний. При написании сборника использованы материалы не только из «Популярной медицинской энциклопедии» и журнала «Здоровье», но и многие другие источники, касающиеся применения лекарственных трав, методов народной медицины и др. Хотелось бы видеть справочник «Домашний доктор», изданным достаточным тиражом, в виде компактной, небольшого формата книги.

В случае повторного издания можно рекомендовать авторам объединить разделы патологических состояний и заболеваний у детей и взрослых, уделить в рубрикации больше внимания вопросам ухода за больными людьми разного возраста (грудные дети — люди пожилого возраста).

Зав. I кафедрой внутренних болезней
Минского медицинского института,
доктор медицинских наук, профессор
Н. И. Артишевская.

Справочник-сборник «Домашний доктор» — актуальное издание, содержащее все необходимые сведения для образованного человека, не владеющего специальными медицинскими знаниями. Умение оказать помощь в условиях возникновения острого заболевания, не навредить себе и заболевшему близкому, создание наилучших условий для работы врача, организация ухода — важное условие купирования острой патологии, сохранения жизни заболевшему. Клиническая практика и медицинская статистика со всей очевидностью свидетельствуют о необходимости усиления работы в этом направлении среди населения.

Во всех разделах удачно расставлены акценты о том моменте, когда нет уже возможности обойтись без помощи врача (врача неотложной и скорой помощи). В сборнике содержится и необходимое количество общих медицинских сведений.

Разделы «Домашняя» и «Травяная» аптечки написаны тщательно и доступно, удачно вписываются в сборник.

Принципиальных замечаний по рецензированной рукописи «Домашний доктор» нет.

Зав. кафедрой,
доктор медицинских наук,
доцент Л. А. Баранов.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Настоящее издание содержит советы по предупреждению и лечению ряда наиболее часто встречающихся заболеваний с применением методов современной и народной медицины.

Справочник подскажет, как оказать больному необходимую первую помощь в домашних условиях до прихода врача, что предпринять в случае, если вы оказались на даче, отдыхе, в пути.

В книгу включены основные сведения о целебных свойствах наиболее распространенных лекарственных растений, правилах их сбора, сушки, применения, необходимости соблюдения соответствующих дозировок. Еще Парацельс писал: «Все есть яд, ничто не лишено ядовитости, и все есть лекарство. Одна только доза делает вещество ядом или лекарством».

Сборник состоит из 10 разделов:

первый содержит сведения об общих болезнях, их симптомах, профилактике и лечении средствами народной медицины;

второй раздел посвящен наиболее распространенным детским болезням, их профилактике и методам ухода за больным ребенком;

в третьем и четвертом разделах освещены вопросы комплектования домашней аптечки и хранения в ней лекарственных препаратов, даны советы по уходу за больным в домашних условиях;

в пятом разделе собраны рецепты так называемой «травяной аптеки», что весьма актуально при дефиците лекарственных препаратов;

шестой раздел, наиболее обширный, фактически является самостоятельным справочником с кратким изложением ботанических сведений о внешнем виде широко распространенных лекарственных растений, местах их произрастания, инструкцией по сбору и сушке лекарственного сырья, его действию и применению;

седьмой содержит советы, как можно с помощью лекарственных растений и витаминов ослабить действие попадающих в организм радионуклидов;

в восьмом рассказывается об использовании растений при уходе за своей внешностью, для поддержания привлекательности, сохранения молодости;

в девятом разделе «Магическая сила исцеляющего камня» изложены материалы, относящиеся к литотерапии, т. е. о лечебных свойствах некоторых драгоценных камней;

десятый раздел заслуживает особого внимания, так как в нем речь идет о целебной взаимосвязи деревьев и людей в соответствии с их днем рождения. Близкое по биоэнергетике дерево способно оказывать исцеляющее влияние на организм человека. Необходимо лишь знать «свое дерево».

Войдя в каждый дом, «Домашний доктор» поможет не только излечивать недуги, но познакомит читателей с удивительными исцеляющими взаимоотношениями людей и окружающей природы.

I. НЕКОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СОСТОЯНИЯ

АБСЦЕСС (гнойник, нарыв) — ограниченное скопление гноя в тканях или в органах в результате воспаления, вызванного гноеродными микробами. Возникает чаще всего вследствие проникновения микробов в ткани при нарушении целостности кожи и слизистых оболочек, иногда развивается как осложнение при некоторых заболеваниях. Различают абсцессы острые и хронические. Признаками острого абсцесса являются местная припухлость и покраснение кожи, напряжение и затвердение тканей, болезненность; через 5—7 дней от начала заболевания наступает гнойное расплавление очага. Острые абсцессы сопровождаются и общими симптомами: температура, озноб, головная боль. Течение абсцесса может осложниться воспалением лимфатических сосудов, что выражается появлением на коже красных болезненных полос и увеличением ближайших лимфатических узлов.

Хронические абсцессы не вызывают местной реакции организма. Они развиваются медленно, месяцами. В этих случаях помогает пробная пункция.

При наличии абсцесса надо обеспечить покой пораженной части, избегать давления на пораженную часть, ни в коем случае не растирать ее и не массировать, так как это может привести к распространению воспаления и сепсису (заражение крови). В начальной стадии абсцесса, когда имеется только затвердение тканей и краснота, развитие абсцесса можно приостановить и вызвать рассасывание. Для этого следует применять согревающие компрессы, физиотерапевтические процедуры, по рекомендации врача — прием сульфаниламидных препаратов. Как только установлено наличие гноя, абсцесс вскрывают.



В народной медицине для лечения нарывов и фурункулов рекомендуются следующие средства:

- ◆ 2 части печеного лука плюс 1 часть натертого мыла растереть и хорошо смешать. Прикладывать на пластыре на больное место. Менять раз в сутки. Помогает быстрому созреванию, очищает нарывы и фурункулы.

- ◆ Картофель. Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязать. Менять через 3—4 часа.
- ◆ Столетник. Лист разрезать вдоль или растолочь. Наложить на больное место и перевязать. Менять ежедневно. Хорошо вытягивает гной и способствует созреванию.
- ◆ Одуванчик. 10 г травы и корней на стакан кипятка. Настоять, укутав на 3—4 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5—6 раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство.
- ◆ Кроме того, применяют для очищения и заживления гнойных ран свежий сок клюквы в виде примочек.
- ◆ Морковь посевная. Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, гнойным ранам.
- ◆ Сирень обыкновенная. Свежие листья прикладывают к больному участку.
- ◆ Черника. Настой листьев применяют для наружной обработки ран (1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин).
- ◆ Белый гриб. Сушеный белый гриб (желательно старый) размочить в горячем молоке, закипятить, настоять минут 30. Прикладывать в виде компресса к больному месту.
- ◆ Лук. Запечь средних размеров луковицу, разрезать пополам и прикладывать разрезанной стороной к больному месту. Способствует быстрому созреванию нарывов.
- ◆ Нажевать 1 чайную ложку сырой гречневой крупы, положить на марлю и привязать к нарыву или чирею. Менять каждые 4 часа. Способствует заживлению, хорошо вытягивает гной.
- ◆ Ломтик ржаного свежеспеченного хлеба посолить и тщательно пережевать. Больное место обложить слоем жеванного хлеба и перевязать. Верное и очень сильное средство.
- ◆ Крапива глухая (яснотка). Одну столовую ложку сухих цветков крапивы заварить стаканом кипятка, укутать и настоять 30—40 минут, затем процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день как кровоочистительное средство.

АВИТАМИНОЗ — болезненное состояние, развивающееся вследствие длительного качественно не-

полноценного питания, в котором отсутствуют соответствующие витамины. Проявлениями авитаминоза являются такие болезни, как цинга, рахит, пеллагра и другие.

Иногда симптомы авитаминоза (гиповитаминоз) проявляются и при достаточном содержании витаминов в пище. Причина этого — повышение потребности организма в витаминах под влиянием различных факторов: низкая или высокая температура воздуха, физическое или нервное напряжение, беременность и кормление грудью, нарушение всасывания или усвоения витаминов.

Профилактика и лечение авитаминоза заключается в рациональном питании и приеме соответствующих витаминных препаратов.

Витамины — необходимая и исключительно важная часть нашего ежедневного питания. Человеческий организм не способен производить витамины и должен получать их в готовом виде в форме препаратов либо в форме провитаминов, содержащихся в растительной или животной пище.

В наше время известно несколько десятков витаминов, они обозначаются обычно заглавными буквами латинского алфавита: А, В, С и так далее. Роль витаминов в деятельности человеческого организма огромна. Они необходимы для роста и восстановления клеток и тканей, влияют не только на наше самочувствие, но и придают человеку привлекательный внешний вид: блестящие и пушистые волосы, здоровый цвет лица, молоджавость.

Витамин А (ретинол) и его провитамин (каротин) благотворно влияют на регенерацию клеток кожи, усиливают сопротивляемость организма всякого рода инфекциям. Недостаток витамина А является причиной сухости и ороговения кожи, цвет лица становится серым, землистым, кожа на локтях и коленях делается похожей на грубую скорлупу, появляется так называемая «гусиная кожа», волосы теряют блеск, становятся тусклыми, ногти ломкими. Ранним признаком недостаточности витамина А является так называемая куриная слепота (невозможность видеть в сумерках и при слабом освещении).

Источником витамина А являются куриный желток, рыба, молоко, сливочное масло и сыры. Провитамин А — каротин — содержат зеленый салат, шпинат, зелень петрушки, морковь, земляной орех, абрикосы, черная смородина, томаты и сливы.

Необходимо помнить, что каротин усваивается организмом в сочетании с жирами, поэтому следует добавлять в блюда из овощей немного растительного или животного масла либо сметаны.

Витамины группы В (B_1 , B_2 , B_6 , B_{12}) способствуют возрождению клеток, улучшают кровообращение, регулируют деятельность некоторых гормонов. Недостаток витаминов группы В может вызвать аллергию, воспалительные процессы, экзему, шелушение кожи, перхоть, заеды (трещины в уголках губ).

Богаты витаминами группы В дрожжи, хлеб грубого помола (ржаной, отрубный), лук, семена бобовых растений, орехи, яйца, молочные продукты, а также свинина, печень, почки.

Витамин С (аскорбиновая кислота). При недостатке витамина С характерны вялость, апатия, быстрая утомляемость, кровоточивость десен. Этот витамин участвует в регулировании обменных процессов организма.

Богаты витамином С плоды citrusовых (апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины), а также красная и черная смородина, земляника, клубника, клюква, помидоры, сладкий перец, всевозможная зелень (лук, петрушка, укроп, кинза), все сорта капусты, плоды шиповника, а также картофель, в особенности «в мундирах».

Витамин D (антирахитический фактор) играет большую роль в формировании костного скелета, регулирует обмен кальция и фосфора в организме. Потребность в витамине D покрывается главным образом за счет образования его в коже под воздействием солнечного света (ультрафиолетовые лучи). При недостатке витамина D у детей развивается рахит, у взрослых — размягчение костей. Содержится только в продуктах животного происхождения. Наиболее богаты витамином D рыбий жир, печень рыб; содержится также в сливочном масле, яичном желтке, молоке.

Витамин E (токоферол) действует благотворно на систему кровообращения, его называют витамином молодости и плодородия. При недостатке витамина E утрачивается способность к нормальному вынашиванию беременности (самопроизвольные выкидыши).

Содержат витамин E зерно, мука грубого помола (с отрубями), ростки пшеницы, зерна кукурузы, горох, льняное семя, все виды капусты, растительные масла, сливочное масло, яичный желток.

Бесконтрольный прием витаминов в больших дозах и в течение длительного времени может вызвать явления общей интоксикации (отравления), особенно это относится к витаминам А и D. Витамин D с осторожностью следует назначать людям пожилого возраста, так как препарат может способствовать развитию атеросклероза, вести к отложению кальция во внутренних органах и расстройствам пищеварения. При приеме больших количеств витаминов группы В появляются бессонница, головная боль, головокружение, возбуждение, учащение сердечной деятельности. Лечебная суточная доза аскорбиновой кислоты не превышает 0,5 г; применение больших и чрезмерных доз чревато рядом серьезных последствий.



В народной медицине существует масса рецептов по лечению и предупреждению авитаминоза:

- ◆ Полезно есть репчатый лук и зеленые перья лука, которые содержат большое количество аскорбиновой кислоты (витамин С).
- ◆ Очень полезно применять плоды цитрусовых: лимоны, апельсины, мандарины. Необходимо есть сырые ягоды и фрукты. Особенно полезна белокочанная капуста, свежая и квашеная, водяные отвары хвои, варенье из хвои.
- ◆ Дрожжи рекомендуется залить кипятком, остудить, добавить немного сахара и пить 2—3 раза в день по 1/2 стакана. Получается вкусный освежающий напиток.
- ◆ Витаминные сборы:
 - № 1: плоды шиповника — 1 часть, ягоды смородины — 1 часть
 - № 2: плоды шиповника — 1 часть, плоды калины — 1 часть
 - № 3: плоды шиповника — 1 часть, ягоды брусники — 1 часть
 - № 4: плоды шиповника — 3 части, ягоды брусники — 1 часть
 - № 5: плоды шиповника — 3 части, ягоды черной смородины — 1 часть, листья крапивы — 3 части, корень моркови — 3 части
 - № 6: плоды рябины — 12 частей, ягоды малины — 2 части, листья смородины — 2 части

Одну столовую ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают 3—4 часа в плотно закрытой посуде, процеживают и пьют по полстакана 3 раза в день.

- ◆ Эффективно применение такой смеси: взятые в равных соотношениях (по 200 г) сухофрукты — курага, изюм и чернослив (без косточек) смешиваются и измельчаются в однородную массу. В нее добавляются молотые ядра 25 грецких орехов, и все хорошо перемешивается. Хранят в закупоренной стеклянной посуде в холодильнике. Применяется эта смесь длительно (до месяца и более) по одной столовой ложке в день и запивается стаканом кефира, простокваши. Эффект наступает постепенно и достаточно стоек.

АЛЛЕРГИЯ — одно из самых сложных заболеваний, получивших широкое распространение в XX веке. Термин «аллергия» был введен в научный оборот в 1909 году австрийским ученым Клеменсом Пирке. Это состояние организма, при котором он необычно реагирует на всевозможные раздражители, называемые аллергенами. Чаще всего аллергены попадают в организм человека из внешней среды, но иногда образуются и в самом организме (аутоаллергия).

Различают несколько разновидностей аллергенов.

1. Аллергены животного происхождения — шерсть животных (чаще всего домашних), шерстяные ткани, перья, проникающие в организм в виде пыли, а также пищевые аллергены животного происхождения: яйца, рыба, молоко, мясо, раки.

2. Аллергены растительного происхождения — грибки, цветочная пыльца, пыльца цветущих трав, злаков и деревьев, пыль от сена и хлопка, эфирные масла некоторых растений (например, примулы), ягоды земляники, клубники, плоды цитрусовых, орехи, шоколад.

3. Аллергены химического происхождения — лаки и краски (в особенности синтетические); стиральные порошки и всевозможные моющие средства; предметы косметики: некоторые сорта туалетного мыла, кремы, пудра, губная помада, тушь для век, красители для волос, шампуни, дезодоранты, лаки для волос и ногтей; лекарственные препараты.

4. Аллергенами могут быть также свет, тепло, холод, солнечные лучи.

Причины возникновения аллергии разнообразны, еще более разнообразны ее проявления.

1. Аллергический насморк, или вазомоторный ринит, — болезненное состояние, при котором набухают слизистые оболочки носа и глаз, это реакция на пыль,

шерсть животных, перья птиц (подушки, перины, шерстяные изделия).

2. Сенная лихорадка, или сенный насморк, — повышенная чувствительность к пыльце цветов, цветущих трав и деревьев. Зимой почти не наблюдается.

3. Бронхиальная астма, при которой под воздействием каких-либо аллергенов набухают слизистые оболочки бронхов, затрудняя дыхание, вызывая приступы удушливого кашля. Иногда приступы бронхиальной астмы случаются ночью.

4. Крапивница. На коже появляются вздутия, волдыри, похожие на ожоги крапивой (отсюда название — крапивница).

5. Экзема. На коже появляются красные шершавые шелушащиеся пятна. При тяжелой форме они зудят, мокнут, а при засыхании похожи на засохшую соль. Экзема чаще появляется на руках и ногах, но ею могут быть поражены и другие участки тела.

Для лечения аллергии применяют следующие лекарственные препараты: димедрол, дипразин (пипольфен), супрастин, тавегил и другие.

Профилактика. Поскольку с развитием цивилизации количество аллергенов все увеличивается, необходимо пытаться не исключать аллергены из пищи и обихода, а тренировать организм на устойчивость к внешним воздействиям. Первое и основное правило — побольше нагрузок на свежем воздухе: занятия спортом, туризмом, частые прогулки, посильная работа на садовом участке. Для детей — длительное проживание за городом, желателен отдых у моря. Морские купания обладают очень сильным терапевтическим воздействием.

При пищевой аллергии необходимо выявить продукт, вызывающий заболевание, и на какое-то время исключить его из рациона, причем исключить следует также и кулинарные изделия, содержащие этот продукт. После 1—2 лет те, кто придерживался диеты, уже значительно лучше переносят продукты, которые раньше вызывали у них аллергические реакции.



Народная медицина рекомендует следующие средства:

- ◆ Золототысячник — 5 столовых ложек, зверобой продырявленный — 4 столовые ложки, корень одуванчика — 3

столовые ложки, хвощ полевой — 2 столовые ложки, кукурузные рыльца — 1 столовая ложка, ромашка аптечная — 1 столовая ложка, плоды шиповника — 4 столовые ложки. 1 столовую ложку этой смеси залить 1 1/4 стакана воды, настоять 8 часов, потом довести до кипения (но не кипятить!), укутать и настоять 4 часа, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение полугода. В это время не рекомендуется употреблять спиртные напитки. Готовый отвар хранить в холодильнике не более 3 дней.

- ◆ При экземах принимать ванны с настоем листа черной смородины. Листья заготавливают после сбора плодов и сушат в тени в проветриваемых помещениях.
- ◆ При экземах применяют также компрессы из клюквенного сока (без сахара!).
- ◆ Детям старше одного года можно давать по 1/2 стакана земляничного чая в день или по 1 чайной ложке отвара земляники 2—3 раза в день. Отвар готовят так: 200 г сухих листьев земляники заливают 400 г воды и кипятят, пока не останется половина жидкости — 200 г.
- ◆ При заболеваниях аллергией советуют есть не слишком соленое свиное сало.

Лечение аллергических экзем требует тщательного соблюдения правил приема травяных отваров и большого терпения, так как эффект может наступить лишь после длительного лечения.

- ◆ Корень одуванчика и корень лопуха измельчить в ступке и смешать. 2 столовые ложки смеси залить тремя стаканами воды и оставить на ночь. Утром кипятить 10 минут, затем настаивать 10 минут. Процедить и принимать по 1/2 стакана перед едой и на ночь (всего 5 раз в день).
- ◆ Для полного излечения от аллергии следует пить несколько лет подряд вместо чая и кофе только свежий отвар череды. Траву заваривать, как чай, и пить через 20 минут после заварки. Отвар должен быть золотистого цвета, если же он мутный и зеленый, значит, череда не пригодна к использованию. Череду нужно собирать самим и сушить в тени в проветриваемом месте. Брикетированная трава эффекта не дает.
- ◆ Для примочек хорошо применять отвар дубовой коры с тысячелистником и чередой. В кипящий отвар дубовой коры (1 столовая ложка толченой коры на 1 литр воды) добавить по 1/2 стакана череды и тысячелистника. На-

стоять 15 минут и опустить туда руки, покрытые экземными высыпаниями. Руки не вытирать, дать отвару высохнуть на коже.

- ◆ Мумие — одно из самых эффективных средств при лечении аллергии. На 1 г мумие берут 1 литр теплой воды. Хорошее мумие мгновенно растворяется в воде без признаков мути. Водные растворы мумие нестойкие и быстро разрушаются, поэтому лучше готовить раствор на каждый день из расчета 200 мг мумие на 100 г воды. Принимать утром 1 раз в сутки: детям 1—3 лет по 50 мл; 4—7 лет — по 70 мл; 8 лет и старше — по 100 г раствора мумие. Если аллергия выраженная, можно принимать еще и днем, но дозу уменьшить вдвое. Действие мумие обычно очень сильное: даже отеки слизистой оболочки горла проходят в первые же дни лечения, но курс лечения должен быть длительным, не менее 20 дней.
- ◆ При бронхиальной астме особенно хорошо помогает мумие, растворенное в отваре солодки (лакричного корня). В 500 мл отвара солодки растворить 0,5 г мумие. Принимать отвар следует по 200 мл утром 1 раз в день. Детям до 8 лет порцию необходимо уменьшить.
- ◆ Хмель. Это растение дает хорошие результаты при различного вида дерматитах, в том числе и при аллергической сыпи. На 1/4 стакана шишек 1 стакан кипятка. Настоять, отцедить и пить по 50 мл перед едой.

АНГИНА — острое инфекционное заболевание с выраженными воспалительными изменениями со стороны глотки и миндалин. Вызывают ангину различные микробы, вирусы, проникающие в слизистую оболочку миндалин воздушно-капельным путем или с пищей.

Симптомы ангины — боль в горле при глотании, общее недомогание, головная боль, повышенная температура тела. Миндалины отечны, покрасневшие. На их поверхности видны либо желтовато-белые, постепенно увеличивающиеся точки, которые нагнаиваются, либо налеты в углублениях миндалин, в дальнейшем нередко сливающиеся в сплошной налет беловатого или желтоватого цвета, не выходящий за пределы миндалин. Ангина опасна осложнениями, наиболее частое из них — паратонзиллит, когда инфекция из миндалин проникает в окружающую их клетчатку, где образуется абсцесс. В этом случае

больной нуждается в госпитализации. Воспаление в миндалинах, если его своевременно не лечить, может привести к развитию ревматизма, заболеванию почек. Следует избегать контакта между больными ангиной и здоровыми, поскольку болезнь носит заразный характер.

При ангине рекомендуется: полоскать горло теплыми щелочными и дезинфицирующими растворами, содовым (1/2 чайной ложки питьевой соды на стакан теплой воды), раствором фурацилина, настойкой календулы, отваром ромашки или шалфея.

Если вы заболели ангиной во время отпуска, помните, что морская вода — лучшее средство от заболеваний горла. Полощите горло холодной или слегка подогретой морской водой. Однако не забывайте — морская вода быстро портится.

Смысл полосканий в том, чтобы струей жидкости смывать с поверхности воспаленных миндалин слизь, налеты и гной, кроме того, полоскание оказывает противовоспалительное действие. Рекомендуется согревающий компресс на горло — полуспиртовой, масляный, содовый. Применяют при ангине и компрессы из творога: холодный творог намазать на платок и обмотать шею.

Как правило, врач при ангине назначает антибиотики или сульфаниламидные препараты. Они необходимы, чтобы обезвредить возбудителя инфекции, предотвратить осложнения. Это ампиокс, ампициллин, бактрим, сульфадиметоксин, бисептол, эритромицин и другие.

При ангине рекомендуется есть неострую пищу, включать в рацион больше овощей и фруктов, пить фруктовые соки.

Профилактика ангин. Чтобы избежать ангин, важно повысить сопротивляемость организма любым инфекциям с помощью закаливания, частого пребывания на свежем воздухе, умеренных занятий физкультурой и спортом.

Как профилактика при расположенности к ангине:

Корень аира. Ежедневно по 5—6 раз жевать по маленькому кусочку корня аира, причем держать кусочек во рту следует 15—20 минут.

Каланхое. Сок растения, смешанный в равных пропорциях с водой, применять для полоскания несколько раз в день.



Народная медицина рекомендует:

- ◆ Смесь для полоскания горла: ромашка аптечная, цветки календулы (ноготков), эвкалиптовый лист. Смешать травы в равных пропорциях, измельчить, 1 столовую ложку смеси залить 1,5 стакана кипятка. Кипятить 2 минуты, настоять 30 минут, процедить. Начинать полоскать при температуре раствора +26 °С, постепенно уменьшая на 1° температуру раствора, и довести ее через 10 дней до +16 °С. Затем в течение месяца полоскать при температуре +15—+16 °С. Такое прохладное полоскание позволяет снять воспаление горла и закалить его.
- ◆ Свекла красная. Натереть свеклу на терке и отжать 1 стакан сока, туда влить 1 столовую ложку уксуса (не кислоты!). Этим раствором полоскать горло до полного выздоровления. Можно по 1 глотку проглотить.
- ◆ Самое эффективное средство при ангине любой стадии — прополис. Кусочек прополиса на ночь положить за щеку. Быстро помогает только прополис высокого качества, он должен вызывать во рту жжение и небольшое онемение языка. Во всех остальных случаях жевание выдаваемой за прополис вошины бесполезно. Для лечения ангины можно также медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь мизинца. За день нужно съесть около 5 г. Если это настоящий прополис, ангина проходит через 2—3 дня без осложнений, столь присущих этой болезни.
- ◆ При начинающейся ангине хорошо помогает медленное жевание ломтиков сырого лимона, особенно цедры. После этого рекомендуется в течение часа ничего не есть, что даст возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на воспаленные слизистые оболочки горла.

АРИТМИЯ — нарушение нормального ритма сокращений сердца. Аритмия проявляется в учащении (тахикардия) или замедлении (брадикардия) сокращений сердца, в проявлении преждевременных или добавочных сокращений (экстрасистолия), в приступах частых сердцебиений (пароксизмальная тахикардия), в полной неправильности промежутков между отдельными сокращениями сердца.

Почву для развития аритмии создают пороки сердца, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. Кроме

того, нарушения сердечной деятельности бывают обусловлены эндокринными расстройствами, неврозами. Поэтому прежде всего для нормализации ритма сердца лечат основные заболевания.

Если вы почувствовали слабость, у вас закружилась голова, появилась дрожь в руках, потемнело в глазах — посчитайте пульс. Нормальным считается число сердечных сокращений от 60 до 100 в минуту. Если пульс меньше 50 ударов в минуту или больше 120 — это сигнал к тому, что надо принимать меры. Выяснить истинную причину возникновения неприятных ощущений и назначить лечение в этом случае может только специалист.

При внезапном учащении сердечных сокращений, когда их число превышает 120 ударов в минуту, создаются неблагоприятные условия для работы сердца. Иногда удается ликвидировать приступ, вызывая рвоту (раздражая пальцем корень языка), задерживая дыхание после глубокого вдоха с натуживанием или умеренно надавливая на глазные яблоки при закрытых глазах 15—30 секунд. Примите 50—60 капель валокордина. Если пульс не станет реже, вызывайте «скорую помощь».

При резком понижении числа сердечных сокращений следует принять 10—12 капель Зеленина на 1/3 стакана воды. Если улучшения не последует, вызывайте «скорую помощь».

В основе экстрасистолии кроме перечисленных заболеваний лежат злоупотребления никотином, алкоголем, крепким кофе, а также передозировка некоторых лекарств (например, наперстянки). Экстрасистола воспринимается как перебои или как чувство остановки сердца. При прощупывании пульса ощущается внеочередной слабый удар или выпадение очередного удара. Данное нарушение ритма может длиться много лет, не вызывая каких-либо серьезных осложнений.

В качестве профилактики аритмии рекомендуется диета: следует отказаться от сладкого, жирного, соленого. Избегайте физических перегрузок, следите за своим весом, занимайтесь тренировками мышцы сердца под контролем врача.

АСТМА — (бронхиальная) — заболевание, выражающееся периодически наступающими приступами удушья, имеющими различную силу и продолжительность. Возникновение приступа обусловлено спазмом мелких бронхов, набуханием их слизистой оболочки и

закупоркой их выделяемой в обилии слизью. Больной испытывает затруднение в выдыхании воздуха, грудная клетка раздувается, появляется тягостное ощущение удушья. Дыхание становится свистящим, лицо синюшным, вены на шее набухают. К концу приступа с трудом начинает отделяться скудная вязкая мокрота. Кашель становится влажным.

Среди причин, вызывающих бронхиальную астму, наряду с наследственным предрасположением, особая роль отводится аллергии. В целом ряде случаев бронхиальная астма имеет характер профессиональной болезни, а часто бывает осложнением бронхита.

Лечение направлено в первую очередь на снятие приступа. В легких случаях могут оказаться достаточными обеспечение притока свежего воздуха, дыхательные упражнения, применение горчичников на грудь, горячей ручной или ножной ванны с горчицей, питье глотками теплого молока с добавлением соды или минеральной воды (боржоми), прием лекарства, прописанного ранее врачом, вдыхание лекарств с помощью ингалятора (не более 3—5 раз в сутки). При отсутствии эффекта необходимо немедленно вызвать врача.

Профилактика. Большую роль играет регулирование общего режима: достаточный сон, свежий воздух, удаление из помещения, где находится больной, раздражителей. В целом ряде случаев рекомендуется перемена климата. В качестве профилактики рекомендуется также закаливание организма, укрепление нервной системы, рациональный общий режим, дыхательная гимнастика.



В народной медицине для лечения бронхиальной астмы применяют:

- ◆ Багульник — 25 г, крапива жгучая — 15 г. Траву мелко порезать, смешать, заварить 1 л кипятка, укутать и настоять 3 часа. Процедить и пить по 1/2 стакана 5—6 раз в день.
- ◆ Почки сосновые — 1 часть, листья подорожника — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 1 часть. 4 чайные ложки смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа, кипятить 5 минут, настоять 15 минут, процедить и выпить эту дозу в течение дня в три приема.

- ◆ Натереть на терке хрен. К 100 г хрена добавить сок 2 лимонов. Получится густой соус. Принимать по 1/2 чайной ложки 2 раза в день в течение месяца.
- ◆ Малина обыкновенная. Корень следует заготавливать в период цветения или поздней осенью. Собранные корни отмывают холодной водой от земли и сушат в тени. 50 г корней на 1/2 л воды. Кипятить на малом огне 30 минут, остудить, процедить и принимать по 50—60 мл 4 раза в день.
- ◆ Будра плющевидная. Принимать по 15 капель 3 раза в день настойку из 15 г листьев на 100 г спирта или 1 стакан водки.
- ◆ Анис обыкновенный. 15 г семян аниса отварить в 1 стакане воды. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.
- ◆ Эфедра, или кузьмичова трава. 15—20 молодых веток эфедры заливают 0,5 литра воды, уваривают до половины. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.
- ◆ Тамус обыкновенный (адамов корень). Берут в равных долях свежий тертый корень тамуса, сливочное масло и мед. Принимают 3 раза в день по 1 чайной ложке.
- ◆ Цветочный мед. Суточная доза — 100—150 г. Состав: стакан морковного сока, стакан сока хрена, стакан цветочного меда и сок одного лимона. Перемешать и принимать по 1 чайной ложке за час до еды 3 раза в день. Курс лечения 2 месяца.
- ◆ Цветы бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной. Всех трав взять поровну, смешать. 4 чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, прокипятить 5 минут и после остывания процедить. Отвар выпить за три приема в течение дня. Принимать не менее месяца.
- ◆ Цветы бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, трава чистотела, сосновые почки. Всех составных частей взять поровну и приготовить отвар, как в предыдущем рецепте. Способ употребления тот же.
- ◆ Цветы бузины — 1 часть, кора молодой ивы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 2 части, плоды шиповника — 2 части. Способ приготовления отвара и применения, как в предыдущем рецепте.

- ◆ 4 чайные ложки измельченных листьев мать-и-мачехи заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день.
- ◆ В восточной медицине советуют при астме держать во рту свежие или сушеные листья мать-и-мачехи.
- ◆ При бронхиальной астме полезен виноградный сок.
- ◆ Чесночное масло. Мелко растереть с небольшим количеством соли 5 крупных долек чеснока, добавить 100 г свежего сливочного масла и употреблять в пищу, намазывая на хлеб или добавляя в картофельное пюре или в борщ.
- ◆ Применять для ингаляций медовую воду: 1 часть меда на 2 части дистиллированной воды. На одну процедуру, которая длится 20 минут, наливают в ингалятор 15—20 мл раствора.

БЕССОННИЦА — это нарушение ночного сна. Проявляется в том, что человек не может уснуть или же пробуждение наступает намного раньше обычного, а сон в течение ночи несколько раз прерывается на длительное время. В некоторых случаях сон может быть длительным, но недостаточно глубоким.

Сон состоит обычно из нескольких стадий, наступающих одна за другой: стадия поверхностного сна, когда спящего легко разбудить, стадия глубокого сна, которая приносит удовлетворение от сна, и третья стадия, сопровождающаяся сновидениями. При бессоннице уменьшается продолжительность глубокого сна за счет поверхностного. Такое изменение структуры сна в сочетании с его сокращением приводит к тому, что утром человек чувствует себя усталым, разбитым, ухудшаются память и работоспособность, может возникнуть головная боль и слабость.

Причины бессонницы различны. Время от времени она может быть и у здорового человека, так как переутомление, волнения, раздражение мешают возникновению процессов торможения в коре головного мозга, лежащих в основе сна.

У людей с повышенной возбудимостью нервной системы всякое волнение способно нарушить сон. Бессонница наблюдается при различных общих заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры тела, расстройством кровообращения, при болезнях

дыхательных путей, при некоторых заболеваниях головного мозга, психических расстройствах, сильном переутомлении.

Лечение бессонницы зависит от причин, вызвавших ее. У здоровых людей сон восстанавливается через некоторое время без применения лекарственных препаратов. Для людей с повышенной возбудимостью нервной системы полезен отдых перед сном, прогулки, теплые успокоительные ванны. Во избежание бессонницы не следует принимать пищу непосредственно перед сном, пить во время ужина крепкий чай или кофе. Иногда приходится прибегать к успокаивающим или снотворным средствам, но лекарственные препараты не следует принимать без рекомендации врача, да и в любом случае не более 2—3 недель подряд. Ежедневный прием снотворного в течение длительного времени может стать причиной так называемой лекарственной бессонницы. Для нее характерны сонливость в течение дня, ночные кошмары, нарушение памяти, половые расстройства. В таких случаях прием любого нового снотворного препарата способствует прогрессированию лекарственной бессонницы.

Все снотворные средства не обладают строгой избирательностью действия и оказывают общеугнетающее влияние на функции центральной нервной системы. Так, в небольших дозах они оказывают снотворное, а в больших — наркотическое действие. Поэтому для самолечения можно прибегнуть к средствам народной медицины, которые безвредны.



Народная медицина рекомендует:

- ◆ Почти во всех старых руководствах в качестве легкого снотворного рекомендовалось вино, но действует оно на всех по-разному. Очень небольшая доза вина (ни в коем случае водки!) — 30—50 г — может стимулировать сон, ускорить фазу засыпания.
- ◆ Некоторые советуют перед сном выпивать стакан теплого молока, можно добавить 1 чайную ложку меда. Дополнительную роль при этом играет сугубо психологический фактор: вера в то, что все это помогает.
- ◆ Поможет уснуть принятая перед сном теплая ванна, в которую можно добавить немного настойки валерианы.

Но ванна должна быть приятно теплой (не горячей!) и непродолжительной, не более 10—12 минут. Длительное пребывание в ванне может нарушить сон.

- ◆ Порой достаточно принять несколько раз пожные ванны с сушеницей болотной или общие с цветами календулы, липы, череды — и сон нормализуется. Хорошо известна и целебная сила хвойных ванн. Для приготовления липовых ванн необходимо цветы (100 г) насыпать в марлевый мешочек и положить в ванну с чуть теплой водой (34—35°). Принимать по 10 минут перед сном 3 раза в неделю, всего 5—7 раз.

Многое зависит и от того, в каких условиях вы спите, достаточно ли удобна ваша постель, хорошо ли проветрена перед сном ваша комната. Лучше всего, если вы будете спать с открытой форточкой или фрамугой в любое время года. Легкое снижение температуры тела способствует засыпанию, а ее повышение — пробуждению. В комнате, в которой вы спите, должно быть темно, туда не должен проникать свет от уличного освещения, а особенно лунный свет, который на многих действует возбуждающе. В восточной медицине с давних времен как успокаивающее средство применяют шишки хмеля, которые зашивают в плоский холщовый мешочек (не синтетический) и кладут под подушку. Засыпанию хорошо помогают запахи розы и герани (к сожалению, у некоторых людей эти цветы могут вызвать аллергическую реакцию).



При нарушениях сна рекомендуются следующие рецепты:

- ◆ Укроп, семена. 50 г семян варят на малом огне в 1/2 л вина типа «Кагор» или «Портвейн». Варить следует 15—20 минут, затем укутать, настоять в течение 1 часа, отжать. Принимать по 50 г перед сном. Средство это безвредно, обеспечивает хороший, спокойный сон.
- ◆ Конопляное семя. 2 столовые ложки семян мелко растолочь, просеять, залить 1 стаканом кипятка. Укутать, настоять 30—40 минут и выпить в два приема. 1/2 стакана за 2 часа перед сном, а затем остальное вместе с осадком за 1 час перед сном. Пить теплым. Принимать в течение 2 недель. Рекомендуются при периодической бессоннице.

- ◆ Лавандовое масло. Перед сном смазать виски. 3—5 капель на кусочек сахара, сосать перед сном. Обеспечивает хороший сон.
- ◆ Крепкому сну способствует бальзам «Южная ночь»: корни лимона — 1 чайная ложка, лепестки розы, лист эвкалипта и веточки можжевельника обыкновенного — по 2 чайные ложки, трава шалфея и тимьяна — по 3 чайные ложки. Измельченную смесь заливают 1 л кипятка, настаивают в термосе 6 часов, фильтруют. Спальню опрыскивают из пульверизатора. Наиболее эффективен аромат после вечерней прогулки и расслабляющего самомассажа.

БОРОДАВКИ — распространенное доброкачественное образование на коже, вызываемое вирусом. Заразиться можно от больного человека. Инкубационный период длится от трех до восьми месяцев.

Существует несколько разновидностей бородавок. Обыкновенные бородавки чаще всего встречаются у детей и у молодых людей. Это плотные сухие невоспаленные узелки размером от просяного до кукурузного зерна, практически безболезненны. Поверхность обыкновенной бородавки обычно покрыта бороздками, сопочками и напоминает по виду малину или цветную капусту. Мелкие бородавки имеют цвет тела, а более крупные — серовато-коричневые. Иногда, сливаясь, они образуют большие бляшки. Располагаются такие бородавки обычно на тыльной стороне кисти, на пальцах рук, реже на лице или стопах.

В отличие от обыкновенных, плоские бородавки почти не видны на коже. Это плоские узелки округлой формы с гладкой поверхностью размерами от просяного зерна до чечевицы.

После 40—50 лет у некоторых людей появляются так называемые старческие бородавки (себоррейные бородавки). С вирусной инфекцией они не связаны, располагаются обычно на висках, щеках, плечах, на груди и спине.

Как правило, бородавки не доставляют беспокойства и удаляют их исключительно в косметических целях. А вот обыкновенные бородавки, расположенные на подошвах, доставляют много неприятностей, вызывая резкую боль и кровотечение. Удаляет их врач-дерматолог или косметолог.

Нельзя оставлять без внимания так называемые кондиломы, которые располагаются преимущественно

в уголках рта и на внешних половых органах. Они похожи на цветную капусту на ножке и издают неприятный запах. Кровоточат при травмировании и, разрастаясь, могут достичь больших размеров и превратиться в многодольчатые опухолевидные образования.

Лечение: прием внутрь окиси магния (жженой магнезии) по 0,5—1 г 3 раза в день.



Народная медицина рекомендует следующие средства:

- ◆ Чистотел. Смазывать 2 раза в день бородавки соком свежесорванного чистотела.
- ◆ Чеснок. Ежедневно натирать бородавки чесноком.
- ◆ Юношеские бородавки сводят с помощью искусственного льда. Лед прикладывают к бородавкам и держат, пока терпит кожа. Достаточно нескольких сеансов, и бородавки исчезнут.
- ◆ Уксусная кислота. Ежедневно вечером перед сном из пипетки капнуть на каждую бородавку по 1 капле уксусной кислоты, соблюдая при этом осторожность, чтобы предупредить попадание кислоты на здоровые участки кожи. Бородавки вскоре пропадут.
- ◆ Одуванчик. Небольшие молодые бородавки можно свести, смазывая их соком свежесорванного одуванчика.
- ◆ Рябина. Массу из сырых ягод рябины регулярно наносят на бородавки.
- ◆ Знахарское средство от бородавок: остаток стебля от срезанного хлебного колоса после того, как хлеб сжат, вырвать с корнем, острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и закопать в землю, в сырое место корнем вверх. Когда соломинка сгниет, бородавки исчезнут.

Плоские бородавки хорошо поддаются лечению внушением, особенно в состоянии гипноза. При этом рекомендуется одновременно смазывать их какой-либо цветной индифферентной жидкостью, например зеленой или метиленовой синькой.

БРОНХИТ — воспалительное заболевание бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки. Различают две основные формы бронхита: острый и хронический.

Острый бронхит возникает обычно в результате инфекции и часто протекает при одновременном поражении верхних дыхательных путей: слизистой оболочки носа — ринит, глотки — фарингит, гортани — ларингит и трахеи — трахеит. Возбудителями острого бронхита могут быть те же микробы и вирусы, которые вызывают грипп, острый катар верхних дыхательных путей, воспаление легких. Он может также развиваться при воздействии некоторых химических веществ и пыли. (Смотри статью — аллергия).

Возникновению бронхита способствует ослабление организма вследствие перенесенных заболеваний, неблагоприятные условия труда и быта, пристрастие к вредным привычкам (алкоголь, курение). Существенное значение имеет переохлаждение тела, излишняя влажность воздуха, особенно длительное пребывание в сырых, плохо отапливаемых помещениях.

Острому бронхиту предшествует насморк, охриплость, щекотание в горле, затем появляется сухой болезненный кашель со скудной вязкой мокротой. Через несколько дней отхаркивание становится более легким, мокрота выделяется в большом количестве. В первые 2—3 дня температура тела может повышаться, больной жалуется на общую слабость, озноб, мышечные боли в спине и в конечностях. Обычно неосложненный острый бронхит в течение нескольких дней заканчивается полным выздоровлением, но иногда может перейти в хронический. У детей острый бронхит протекает тяжелее, часто развивается при кори и коклюше, нередко осложняясь в этих случаях воспалением легких (пневмонией).

Хронический бронхит может развиваться как осложнение после острого или же как самостоятельное заболевание при длительном и повторном воздействии тех же факторов, которые вызывают острый бронхит.

В отличие от острого, при хроническом бронхите воспалительный процесс охватывает не только слизистую оболочку, но и всю толщу стенки бронхов, а также окружающую их ткань легкого. Поэтому хронический бронхит почти всегда сопровождается пневмо-

склерозом и эмфиземой легких. Главным проявлением хронического бронхита является сухой кашель, нередко имеющий приступообразный характер, чаще по утрам после сна, с трудноотделяемой вязкой слизистогнойной зеленоватого оттенка мокротой. На более поздних стадиях болезни появляется одышка, синюшность кожных покровов, развитие сердечной недостаточности.

Лечение острого бронхита обычно проводится дома. При повышенной температуре показан постельный режим на несколько дней в хорошо проветриваемом помещении. Полезны горчичники, банки на грудную клетку, особенно при болях в груди, ножные горячие ванны с горчицей, обильное питье, в частности горячее молоко с минеральной водой (боржоми, эссентуки и др.) или с добавлением 1/2 чайной ложки питьевой соды. Кашель уменьшается втиранием на ночь в кожу груди камфорного масла с последующим укутыванием, щелочные ингаляции.

Профилактика как острого, так и хронического бронхита сводится к предупреждению инфекции, борьбе с пылью, отказу от курения, закаливанию организма. Кроме того, для профилактики болезни рекомендуется перед выходом на улицу непосредственно над грудиной прикрепить полоску меха, обращенную шерстью к телу (можно использовать плотную ткань из натуральной шерсти). Облегчение состояния чувствуется постоянно, становится легче дышать. Эффективность этого метода проверена многолетней практикой.



В народной медицине при бронхитах рекомендуют:

- ◆ Мать-и-мачеха (листья) — 5 г, черная бузина (цветы) — 5 г, спорыш (трава) — 5 г. Эту смесь заварить одним стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить и пить как чай 3 раза в день.
- ◆ Мать-и-мачеха (листья) — 2 части, душица (трава) — 1 часть, ромашка аптечная — 2 части. 2 столовые ложки измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять 5—6 часов. Процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.
- ◆ Багульник — 4 части, березовые почки — 1 часть, душица (трава) — 2 части, крапива двудомная — 1 часть. 2

столовые ложки измельченной смеси залить 500 г кипятка, кипятить 10 минут, укутать, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

- ◆ В эмалированную кастрюлю всыпать 1 столовую ложку шалфея и влить 1 стакан молока. Прикрыть крышкой и вскипятить на небольшом огне, дать немного остыть, процедить и вскипятить еще раз. Пить горячий отвар перед сном.
- ◆ Донник (трава) — 5 частей, тимьян, или богородская трава, — 10 частей, фенхель (семена) — 10 частей, мята (трава) — 10 частей, подорожник (листья и семена) — 15 частей, алтей, или мальва (корни, листья, цветы), — 15 частей, солодка, или лакрица (корень), — 15 частей, мать-и-мачеха (листья, цветы) — 20 частей. Все травы смешать, измельчить. 4 столовые ложки смеси залить 800 мл крутого кипятка, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать в течение 1 часа. Процедить, добавить на один стакан отвара 1 чайную ложку меда или варенья и, подогрев до +40 °С, пить по одному стакану. За ночь выпить не менее 2 стаканов.
- ◆ Мать-и-мачеха (листья, цветы) — 1 часть, ромашка аптечная (цветы) — 1 часть, медуница, или легочница, — 2 части, душица (трава) — 1/2 части. Все смешать, измельчить. 2 столовые ложки смеси залить 300 мл кипятка, укутать, настаивать 1/2 часа. Процедить и теплым пить с медом или вареньем по 150 мл. За сутки следует принять не менее пяти порций. Принимать перед едой.
- ◆ Сироп из редьки. Черную редьку нарезать дольками или натереть на терке, смешать с медом (на одну редьку средних размеров — 3 столовые ложки меда). Можно в целой редьке сделать углубление и положить туда 2 чайные ложки меда. Образующийся сок принимать каждый час по 2—3 столовые ложки.
- ◆ 2 столовые ложки подогретого касторового масла смешать с одной столовой ложкой очищенного скипидара. Натирать этой смесью грудь 3 раза в день.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН — заболевание, выражающееся в потере венами эластичности, вследствие чего они растягиваются, а в отдельных местах значительно расширяются, образуя так называемые узлы. Варикозное расширение вен чаще всего встречается на нижних конечностях. Скорость крово-

тока в расширенных венах замедляется, что приводит нередко к образованию в них тромбов. Развитию варикозного расширения вен может способствовать затруднение оттока крови вследствие тромбоза вен, частых запоров, сдавливания вен малого таза беременной маткой или опухолью. Варикозное расширение вен может развиваться у людей, занимающихся тяжелым физическим трудом или связанных с длительным пребыванием на ногах.

Заболевание развивается постепенно, поражая преимущественно подкожные вены. Вследствие нарушения нормального кровообращения нередко кожа на участках расширения вен истончается и меняет свою окраску. На этих участках вследствие возникающих расстройств питания кожи возможно развитие изъязвлений с образованием варикозных (трофических) язв (наиболее часто на голени над лодыжкой), сопровождающихся зудом. Язвы имеют тенденцию увеличиваться в размере, а зажившие после незначительного повреждения вновь вскрываться.

Лечение. Консервативными методами лечить варикозное расширение вен не удастся. Радикальной является только хирургическая операция. Она заключается в удалении варикозных вен и предупреждает развитие тяжелых осложнений.

Профилактика заключается в том, чтобы всякую длительную работу на ногах прерывать движениями, легкой гимнастикой. В начальных стадиях варикозного расширения вен рекомендуется бинтование ног эластичным бинтом, начиная от стопы кверху до середины бедра. Бинтование следует производить утром, до того, как больной встал с постели. На ночь бинт снимается.

Рекомендуется также ношение эластичных чулок. Номер чулка определяют, исходя из окружности голени в самой широкой ее части — середине икры (снять мерку утром до подъема). Правильно надетый чулок не должен вызывать неприятных ощущений; прикрепляют чулки к поясу, но ни в коем случае круглыми резинками.

Для лечения тромбозов при родах и после операций при варикозном расширении вен применяют препараты из каштана конского. Существуют готовые аптечные настойки: эскузен, эсфлорид и эсцин, гомеопатическая «мазь эскулы». Можно приготовить настойку и в домашних условиях.



Средства народной медицины:

- ◆ 10 г цветов и плодов каштана конского раздробить и настаивать на 10 мл водки в темноте в течение недели, периодически взбалтывая. Принимать по 30 капель на воде 3 раза в день перед едой.
- ◆ Отвар из листьев орешника (лещины обыкновенной). Собранные в июне свежие листья высушить в тени и заваривать, как чай. 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.
- ◆ Каланхое. Для приготовления настойки пригоден любой вид: перистый или дегремона.
- ◆ Половину поллитровой бутылки наполнить мелко нарезанными листьями каланхое и налить доверху спиртом или водкой. На неделю поставить в темное прохладное место, периодически встряхивать. Натирать вечером ноги настойкой, начиная от стопы и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для исчезновения сетки вен надо повторять процедуру 3—4 месяца подряд.
- ◆ Сушеница топяная. При достаточном количестве сушеницы нужно делать ванны для ног из теплого настоя травы. Всыпать в ведро 200 г сухой травы, залить кипятком и, укутав, настоять в течение часа. В теплый раствор опустить ноги и держать полчаса, подливая горячую воду, чтобы раствор не остывал. Эта процедура полезна и для гипертоников, так как помогает снизить кровяное давление.
- ◆ В конце лета и осенью можно использовать свежие помидоры. Прикладывают нарезанный ломтиками помидор (или кашу из свежих помидоров) к вздутым венам. Снимать ломтики надо тогда, когда начнется сильное пощипывание. Процедуру можно повторять ежедневно.
- ◆ Полынь. Горсть свежей горькой (серой) полыни измельчить и смешать с половиной литра простокваши. Нанести смесь на марлю или на мягкую полотняную тряпку и приложить к ногам, к местам, где наиболее сильно расширены вены. Ноги положить на небольшую подушечку и прикрыть целлофаном. Через полчаса снять.
- ◆ Хмель, шишки. Для лечения хмелем нужно одну столовую ложку шишек измельчить, залить 1 стаканом кипятка и нагревать в паровой бане 15 минут. Процедить и пить перед едой 3 раза в день. На участке ног с расширенными венами прикладывать марлю, смоченную отваром хмеля.

ВОЛОСЫ. Пышные ухоженные волосы украшают не меньше, чем любой самый модный и дорогой наряд. Что же остается тем, чьи волосы потеряли природный блеск и шелковистость? Лечить их. На волосах отражается ваше общее самочувствие и даже настроение. Они тускнеют, становятся безжизненными. В последнее время болезни волос значительно помолодели. Причин для этого немало: наследственность, послеродовая гормональная перестройка, нервные потрясения, а также ряд общих заболеваний. Вы сами можете определить, здоровы ли ваши волосы. Сделать это несложно.

Волосы бывают сухими, жирными или нормальными. Зная, к какому типу относятся ваши волосы, учтите, что физиологическая смена волос происходит в течение всего года, а в день их должно выпадать около сорока. Если кожа головы чистая, а волосы эластичные, пышные, блестящие, то вам достаточно придерживаться общих гигиенических правил. Мыть волосы следует не чаще одного раза в неделю, ополаскивая их после мытья настоями и отварами лекарственных трав. Пользоваться следует мылом с малым содержанием щелочей либо шампунями. Сушить волосы не под феном, а на воздухе, расчесывая их пластмассовой (не металлической) расческой, пока они еще чуть влажные. Не оставляйте на ночь бигуди.

Если у вас жирные волосы не думайте, что единственное спасение — частое мытье. Следует мыть волосы детским либо борно-тимоловым мылом, не горячей, а теплой водой, 2—3 раза в неделю втирать в кожу головы кислое молоко или кефир перед мытьем. Хорошее действие оказывает также втирание следующих препаратов: «Биол», «Био-2», «Кармазин», «Хинная вода».

Сухие волосы лучше всего мыть яичным желтком, в который можно добавить 2—3 капли шампуня. Можно втирать в кожу головы теплое растительное масло, а также кремы «Особый», «Прима», «Поприн». После смазывания следует на 1—2 часа покрыть голову полиэтиленовой косынкой.



Народная медицина для укрепления волос рекомендует:

- ◆ **Никогда не мыть голову горячей водой, а только умеренно теплой.**

- ◆ Беречь голову от холода, чтобы не застуживались корни волос, а также от жары и солнца.
- ◆ При выпадении волос, облысении полезно систематически употреблять в пищу ягоды облепихи или пить отвар молодых веток этого растения и этим отваром полоскать голову после мытья. Хорошо также после мытья 2 раза в неделю втирать в кожу головы облепиховое масло.
- ◆ Лук. Небольшую головку репчатого лука очистить, натереть на терке, завернуть в сложенную в несколько слоев марлю. Втирать в кожу головы, через 3—4 часа промыть и сполоснуть голову. После нескольких процедур исчезнет перхоть, пропадет зуд, волосы укрепятся, станут мягкими, эластичными.
- ◆ Кора ивы — 20 г, корень лопуха — 20 г. 4 столовые ложки смеси кипятить в течение 15 минут в литре воды, остудить, процедить и втирать с помощью ватного тампона в кожу при выпадении волос, перхоти и зуде.
- ◆ В теплую кипяченую воду добавить мед, на 1 литр воды 2 столовые ложки меда. Этой водой смачивать волосы, втирать ее в кожу головы 2 раза в неделю. Укрепляет волосы, способствует их росту.
- ◆ После мытья светлые волосы ополаскивать отваром аптечной ромашки, шалфея или цветков липы.
- ◆ Темные волосы — настоями из березы, русского чая, зверобоя и одуванчика. Рекомендуется темные волосы смазывать кашицей из натуральной хны. К любому ополаскиванию можно добавить 20 г тимьяна или майорана, а также лимонный сок или немного лимонной кислоты.
- ◆ Ветки можжевельника смешать поровну с листьями березы. Горсть смеси кипятить в 3 л воды 5 минут, укутать на 1 час, процедить. Этим отваром мыть и ополаскивать волосы. Укрепляет волосы, препятствует образованию перхоти.
- ◆ Рекомендуется натоцак есть кашу, приготовленную из 4 чайных ложек геркулеса, 1 чайной ложки меда и 2 ложек измельченных лесных орехов. Таким образом приготовленная каша — идеальное средство не только для укрепления волос, но и для улучшения цвета лица.

Иногда возникает надобность в удалении лишних волос, например, у женщин на верхней губе, на подбородке, на руках и ногах.

Бритье или выщипывание пинцетом дает лишь кратковременный эффект, а иногда даже усиливает последующий рост волос. Правда, у этого способа есть свои преимущества — это самый быстрый метод. Лучше всего брить ноги и руки после принятия ванны, когда кожа становится более мягкой. Но волосы на лице женщинам брить не следует. Косметологи рекомендуют смазывать волосы на туловище и лице раствором перекиси водорода. После нескольких процедур обесцвеченные волосы становятся ломкими и отваливаются.

Самый популярный метод — это применение депиляторов в виде специальных кремов, они удаляют волосы лучше, чем бритва. Следует, однако, помнить, что эти кремы, в случае особо чувствительной кожи, могут вызвать аллергию, поэтому перед употреблением необходимо сделать пробу: нанести немного крема на кожу в области локтевого сгиба, если через 15—20 минут кожа покраснеет, от употребления крема лучше отказаться.

В кабинетах лечебной косметики может быть проведена специальная операция — электроэпиляция. Это достаточно кропотливая, длительная и болезненная операция и применяется лишь для удаления излишних волос на лице.

В домашних условиях эпиляцию волос можно произвести следующим образом: на волосистые участки наносится слой жидкого парафина, который после застывания удаляется вместе с волосами.

Из средств народной медицины для удаления волос с участков тела рекомендуют смазывать волосистую поверхность (3—4 раза) соком зеленого грецкого ореха.

ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ, или пневмония, — наиболее часто встречающееся инфекционное заболевание легких, возникающее и как самостоятельная болезнь, и как осложнение других заболеваний (гриппа, кори, коклюша). Возбудителями болезни являются различные бактерии, вирусы, грибки; известную роль играют химические раздражители. Развитию болезни благоприятствуют снижение сопротивляемости организма, резкое переохлаждение, переутомление, алкоголизм, хронические очаги инфекции в организме, курение.

Значительно тяжелее протекает крупозная пневмония, которая в последнее время наблюдается гораздо

реже. Крупозная пневмония начинается внезапно резким повышением температуры тела до 39—40°. У больного начинается озноб, появляется сухой «лающий» кашель, боли в боку. Дыхание учащенное, поверхностное, кожа сухая и горячая. На 2—3-й день болезни при кашле выделяется мокрота характерного буроржавого цвета. Течение крупозного воспаления легких может сопровождаться различными осложнениями.

При очаговом воспалении легких (бронхопневмонии) воспалительный процесс захватывает не всю долю легкого, как при крупозной пневмонии, а лишь отдельные участки. Поражение легочной ткани возникает в результате перехода воспалительного процесса с бронхов.

Лечение воспаления легких проводится под наблюдением врача. Помещение, в котором находится больной, должно хорошо проветриваться. Из лекарственных средств по назначению врача принимаются антибиотики и сульфаниламидные препараты.

Больному рекомендуется давать теплое питье в виде чая с медом, с лимоном, а после кризиса и понижения температуры тела — фруктовые и овощные соки.

Профилактика. Следует остерегаться острых инфекций дыхательных путей, энергичное лечение простудных заболеваний и хронических заболеваний легких и сердца, оздоровление очагов хронической инфекции в полости рта и придаточных пазухах носа. Важную профилактическую роль играют меры по закаливанию организма, воздержание от курения и алкогольных напитков. Не следует допускать переохлаждения тела, особенно в холодное время года.



Народная медицина рекомендует при воспалении легких следующие средства:

- ◆ Бальзам. Столетник (алоэ) — 250 г, кагор марочный — 500 г, мед незасахаренный — 350 г. Трехлетний столетник (алоэ) не поливать 2 недели до срезания листьев. Листья вытереть от пыли (не мыть!), мелко порезать, сложить в стеклянную банку, залить медом и кагором. Хорошо перемешать, настоять 9 дней в темном и прохладном месте. Затем процедить, отжать и принимать: первые два дня по 1 столовой ложке 3 раза в день, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Принимается для укрепления легких при пневмонии и бронхитах.

- ◆ Молодой столетник (алоэ), 1 чайная ложка соли. Измельчить столетник, смешать с солью и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды.
- ◆ Прополис. Смешать прополис со сливочным маслом в пропорции 15 г прополиса на 100 г масла и принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды или через 1,5 часа после еды с теплым молоком.
- ◆ Отвар чины луговой. 1 чайная ложка травы на 1 стакан кипятка. Пьют, как чай, с медом или виноградным сахаром.
- ◆ Горчица сарептская. 18 г семян горчицы слегка обжарить, растереть в порошок и, смешав с медом, приготовить таблетки размером с фасоль. Принимать по 10 таблеток в день, запивая отваром имбиря.

Много рецептов народной медицины приводилось в статьях о бронхиальной астме и о бронхите. Применять эти средства можно и при воспалении легких.

Для долечивания остаточных явлений пневмонии полезны дыхательная гимнастика, водные и физиотерапевтические процедуры, пребывание на свежем воздухе.

ВРОСШИЙ НОГОТЬ — часто встречающееся врастание ногтя в ногтевой валик вследствие ненормального или усиленного его роста в ширину. О том, что ноготь начал врастать в окружающие его ткани, свидетельствует появившаяся боль, в особенности в области уголков ногтя или ногтевого валика. Чаще всего это случается с ногтем большого пальца ноги. Боль ощущается при надевании обуви или при надавливании на ноготь рукой.

Профилактика. Врастает ноготь чаще всего из-за того, что его неправильно стригут, или потому, что носят тесную, неудобную обувь. Следует: 1) правильно стричь ногти, не срезая уголков ногтевой пластины, чтобы их края выступали за ногтевой валик; 2) подбирать обувь по ноге, избегать чрезмерно высоких каблуков, такая обувь деформирует ноги и ногти.

Рекомендуют простой и эффективный метод лечения: вооружившись трехгранным напильником (предварительно вымойте его!), одним из ребер напильника пилите ноготь поперек, параллельно ногтевому валику, в его средней части так, чтобы спиленная полоска

была не шире 5 мм. Пилить следует до тех пор, пока в области спиливания не удалите наружную поверхность ороговевшего ногтя и он не станет мягким. При легком нажиме на обработанную поверхность ногтя он должен легко прогибаться, а когда перестаете надавливать — выпрямляться. По мере спиливания ногтя его края поднимаются кверху, и боль сразу же уменьшается. Но когда ноготь отрастет (через 3—4 недели), боль может возобновиться, тогда всю процедуру придется повторить.

ВЫВИХ. При вывихе происходит стойкое смещение суставных поверхностей костей за пределы их нормальной подвижности. Обычно это сопровождается разрывом капсулы сустава, реже повреждением кожных покровов. Для вывиха характерны укорочение или удлинение конечности, неестественное ее положение, нарастающая боль в суставе, резко усиливающаяся при движении, невозможность активных и резкое ограничение пассивных движений. Изменяется конфигурация сустава: вывихнутая кость выступает на новом необычном месте. При вывихе могут быть повреждены связки, сосуды, нервы.

Первая помощь заключается прежде всего в том, чтобы обеспечить поврежденному суставу или конечности полную неподвижность. Для этого накладывают фиксирующую повязку типа косынки или же шину, можно прибинтовать руку к туловищу. Для уменьшения боли пострадавшему внутрь дают таблетку анальгина или амидопирина; к месту вывиха следует приложить грелку с холодной водой или льдом либо смоченное холодной водой полотенце.

Вывих должен быть немедленно вправлен. Принцип вправления свежего вывиха заключается в том, чтобы вывихнутую кость поставить на место. Сделать это может только специалист, поэтому больного следует поскорее доставить в лечебное учреждение.

В течение 1—2 месяцев больному противопоказан тяжелый физический труд.

Профилактика привычного вывиха сводится к лечебной гимнастике.

ГАЙМОРИТ — острое или хроническое воспаление слизистой оболочки гайморовой полости, вызванное чаще всего переходом воспалительного процесса со

слизистой оболочки носа. Гайморит нередко возникает при гриппе, кори, скарлатине, при кариесе коренных зубов верхней челюсти.

При остром гайморите отмечается головная боль, боль в области щеки, зубная боль, сильный насморк, выделение слизи или гноя из одной ноздри, иногда повышение температуры тела, озноб и общее плохое состояние. При хроническом гайморите больные жалуются на закладывание одной половины носа, выделение из нее гноя, головные боли, общую слабость и быструю утомляемость.

Если врач выявил у вас гайморит, главное, что необходимо делать, — постараться, чтобы был постоянный отток слизи или гноя из носа. Для этого закапывайте в нос 3—4 раза в день нафтизин, галазолин или борноадреналиновые капли. Только при условии хорошего оттока выделений из носа и ослаблении боли можно применять прогревание сухим теплом.

Лечение гайморита состоит в применении капель в нос, содержащих сосудорасширяющие средства. Это — 1—3-процентный раствор эфедрина, 0,1-процентный раствор адреналина и т. п., внутрь — антибиотики, сульфаниламидные препараты.

При дальнейшем лечении гайморита применяется лампа соллюкс, токи УВЧ, УФ-облучение.

Если же, несмотря на принятые меры, отток выделений из носа затруднен, головная боль и боль в области пазухи не проходит, следует вновь обратиться к врачу и решиться на пункцию пазухи.

Пункцию гайморовой пазухи проводит врач в лечебном учреждении. Проводя пункцию, врач отсасывает из пазухи гнойное содержимое и вводит противовоспалительные препараты, которые способствуют прекращению воспалительного процесса.

У некоторых больных после тяжелых инфекционных заболеваний, сопровождающихся резким снижением сопротивляемости организма, не бывает острого начала заболевания. Гайморит возникает исподволь, незаметно, приобретая хроническое течение. Один из основных симптомов заболевания в таких случаях — обильные выделения из носа, как правило, по утрам и имеющие неприятный запах.

Профилактика: своевременное лечение острого и хронического насморка, лечение основных заболеваний (гриппа, аллергии), правильный уход за зубами.



*Средства народной медицины
при гайморитах рекомендуют
различные ингаляции:*

- ◆ Ментол сухой растворить в кастрюле с кипятком. Укутать голову и дышать носом над кастрюлей. Процедура длится до тех пор, пока идет испарение.
- ◆ Прополис, настойка на спирте. Вскипятить в кастрюле воду, влить туда 1/2 чайной ложки настойки прополиса. Укутать голову и подышать над паром.
- ◆ Картофель. Отварить картофель «в мундире», слить воду и, накрывшись с головой, подышать над паром.

ГАСТРИТ — это воспаление слизистой оболочки желудка. Острый гастрит вызывается различными причинами, из которых особо важную роль играет нарушение пищевого рациона. Перегрузка желудка большим количеством пищи, употребление алкоголя, употребление недоброкачественной пищи, курение, прием некоторых лекарственных препаратов — все это способствует возникновению гастрита.

Причиной острого гастрита может стать самоотравление организма при заболеваниях печени, почек, нарушениях обмена.

Проявляется острый гастрит в том, что больной внезапно начинает ощущать тяжесть или боль в подложечной области, у него начинается отрыжка с запахом тухлого яйца, мучительная тошнота, к которой присоединяется обильная рвота, после чего наступает некоторое облегчение. Через 1—2 дня при соблюдении диеты все болезненные явления проходят, общее состояние улучшается и заболевание заканчивается полным выздоровлением.

Тяжелые формы гастрита принимают длительное течение, до 10—15 дней, а затянувшееся заболевание переходит в хронический гастрит, протекающий с периодическим затуханием и обострением болезни.

Наиболее типичные признаки хронического гастрита — снижение аппетита, отрыжка пищей, тошнота, иногда боли под ложечкой, ощущение тяжести и переполнения в подложечной области.

При лечении гастритов назначается постельный режим, голодание 1—2 дня, но обильное питье, до 2 л в сутки (чай, настой шиповника); со 2—3-го дня — щадящая пища (отвар из риса и овсянки, кисель). В

особо тяжелых случаях применяют промывание желудка несколькими стаканами теплой щелочной минеральной воды типа боржоми, эссентуки. После выздоровления назначают диету.

Профилактика гастритов заключается в соблюдении режима питания, своевременном лечении зубов, острых кишечных заболеваний. Необходимо отказаться от курения, употребления алкоголя.

Болезнь может протекать при нормальной, повышенной и пониженной кислотности, прием лекарственных средств зависит от того, какая у вас кислотность. Для точного определения необходим анализ — исследование желудочного сока.



Рецепты народной медицины:

- ◆ Фенхель (плоды) — 1 часть, алтей (корень) — 1 часть, ромашка аптечная — 1 часть, пырей (корень) — 1 часть, солодка (корень) — 1 часть. Все хорошенько измельчить и смешать, залить 1 столовую ложку смеси стаканом воды. Кипятить в течение 10 минут, укутать и настоять 3 часа, после чего процедить и пить отвар по 1 стакану на ночь.
- ◆ Цветы ромашки аптечной — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, трава полыни горькой — 1 часть, листья мяты перечной — 1 часть, листья шалфея — 1 часть. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 30 минут, процедить и пить горячим по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.
- ◆ Листья мяты перечной — 20 г, трава золототысячника — 5 г. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 30 минут. Процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.
- ◆ Валериана (корень) — 10 г, листья вахты трехлистной — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, кожура апельсина — 10 г. 2 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать и настаивать 30 минут, процедить и пить по 1 стакану настоя 3 раза в день после еды.
- ◆ Инструкции больному гастритом из «Народного лечебника»: «Не пить спиртных напитков. Не курить. Не есть свинины в каком бы то ни было виде. Не есть старой (разогретой вновь) пищи. Не есть ничего острого и кислого. Не есть селедочек. Не есть горчицы и перца. Не есть

пудингов. Не есть жирной и жареной пищи. Хлеб в ограниченном количестве, и то лишь поджарив его. Чай и кофе можно пить только в очень жидком виде и в крайне ограниченном количестве. Надо долго и тщательно пережевывать пищу, чтобы она смешалась со слюной. Не смывать пищу жидкостью. Не есть, когда вы сильно утомлены, ибо усталость часто по ошибке принимается за голод».

- ◆ При гастритах с повышенной кислотностью принимать цветочный мед по 100—150 г за два часа до еды 3 раза в день. Желателен прием пыльцы.
- ◆ При гастритах с пониженной кислотностью принимать 100—150 г цветочного меда 3—4 раза в день перед едой с экстрактом пыльцы.
- ◆ Сок алоэ принимать по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.
- ◆ Толстые листья алоэ мелко нарезать, отжать для получения 100 г сока. Сок смешать со 100 г меда. Принимать при хронических гастритах.
- ◆ Аир болотный (корневище). 1 чайную ложку измельченного корневища аира залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.
- ◆ При гастрите с нормальной секрецией (кислотностью). Отвар цветочной корзинки (сбор в начале цветения) бессмертника песчаного — 10 г на 250 мл воды. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день до еды.
- ◆ Календула лекарственная (цветы). 5 г на 100 мл кипятка, пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.
- ◆ Сок листьев подорожника большого (сбор во время цветения). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.
- ◆ Настой листьев подорожника, собранных во время цветения. 10 г на 200 мл кипятка, пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.
- ◆ Свежий сок и плоды черной смородины принимать в пищу.
- ◆ Черника обыкновенная. Настой свежих зрелых плодов — 5 г на 200 мл кипятка, принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

- ◆ Настой зрелых плодов шиповника коричневого — 20 г на 400 мл кипятка, настоять 3 часа, процедить, принимать по 50 мл 2 раза в день.
- ◆ При гастрите с пониженной кислотностью применяются все лекарственные средства, что и при нормальной. Но можно использовать и следующие:
- ◆ Настойка корня женьшеня.
- ◆ Зрелые плоды калины в виде сока принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день перед едой.
- ◆ Настой зрелых плодов тмина — 15 г на 200 мл кипятка, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.
- ◆ При гастритах с повышенной кислотностью рекомендуются те же травы, что и при нормальной, кроме рецепта с бессмертником песчаным.

ГЕМАТОМА — кровяная опухоль, образовавшаяся при значительном кровоизлиянии и ограниченная либо стенками естественной полости, либо окружающей тканью.

Гематома является результатом травмы, может возникнуть также при разрыве болезненно измененного сосуда. Гематома может образоваться в коже (синяк), под кожей, под надкостницей, в мышцах, в слизистых оболочках. Излившаяся из сосудов кровь некоторое время остается жидкой, а потом свертывается. В окружающих гематому тканях развивается воспалительная реакция, в результате которой вокруг гематомы образуется соединительно-тканная оболочка.

Лечение: в первые сутки покой, холод на 1—3 часа, затем давящая повязка, при уменьшении острых явлений со 2—3-го дня применение тепла, массаж, лечебная гимнастика. При образовании кисты — операция.



В народной медицине рекомендуются следующие приемы:

- ◆ Бодяга. 2 столовые ложки порошка развести 1 столовой ложкой воды. Получившееся тесто положить на место ушиба и перевязать. Целебное действие начинается, как только начнет испаряться вода и бодяга станет сухой. Менять 2 раза в день.

- ◆ Подорожник (листья). Применяется в свежем виде как болеутоляющее и противовоспалительное средство. Прикладывают измельченный или целый свежий зеленый лист подорожника к ушибленным местам.
- ◆ Лук огородный. Свежий сок или натертая кашица лука прикладывается в виде компресса. Прекрасное средство, особенно при ушибе колена.
- ◆ Полынь горькая, трава. Свежую траву истолочь до появления сока и прикладывать к пораженным местам. При сильном ушибе наложить толстым слоем. Часто менять или смачивать сверху водой, не допуская высыхания.

ГЕМОРРОЙ — узловатое расширение вен нижнего отдела прямой кишки. При осмотре наружные геморроидальные узлы видны вокруг заднего прохода в виде отдельных образований величиной от горошины до вишни или в виде целого венчика таких шишек.

Развитию геморроя способствуют факторы, повышающие давление в венозных геморроидальных сплетениях. Геморрой чаще встречается у лиц, страдающих хроническими запорами, его развитию способствуют также загибы матки, длительная работа сидя или стоя, воспалительные процессы прямой кишки и другие причины, вызывающие застой в венах малого таза.

В легких случаях больные не испытывают никаких неприятных ощущений. При развитии болезни появляется чувство тяжести в области заднего прохода, иногда зуда, жжения, а при наличии воспалительных явлений или трещин слизистой оболочки — боли, особенно при дефекации. Для развившегося геморроя характерны кровотечения, слабость.

Профилактика: борьба с запорами, отказ от острой, пряной и грубой пищи, алкоголя, переход на легкую работу, лечебная физкультура.

Лечение должно быть направлено на устранение причин, вызвавших эту болезнь. При тяжелых формах геморроя с кровотечением и выходом геморроидальных узлов наружу приходится прибегнуть к операции.



Народная медицина рекомендует при геморрое:

- ◆ Следить за деятельностью кишечника, не раздражать желудок спиртными напитками, не есть соленого, остро-

го,пряного, избегать продолжительной ходьбы и работы стоя, никогда не садиться на холодное место, остерегаться простуды, особенно нижней части тела, после туалета подмываться прохладной водой, при запорах вечером ставить клизму из отваров ромашки или сушеницы.

- ◆ Горец почечуйный. 2 чайные ложки сухой травы залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, укутать, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.
- ◆ Тысячелистник (травя с верхушками). 15 г травы с соцветиями залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.
- ◆ Свежий сок тысячелистника развести пополам с медом, принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке.
- ◆ Рябина красная. Отжать сок из свежих ягод рябины и пить по 75—100 г 3 раза в день, можно добавлять мед или сахар, запивать холодной водой.
- ◆ Листья осины наложить на геморроидальные шишки и оставить на 2 часа. Если это беспокоит больного, листья снять и через день-два повторить процедуру.
- ◆ Противогеморроидальный сбор: листья крапивы — 1 часть, кора крушины — 1 часть. 8 г смеси залить 1 л кипятка, 10 минут кипятить на малом огне, укутать, настоять 30 минут. Процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день при сильных болях без шишек.
- ◆ Натереть сырую картофелину, выжать сок и с помощью спринцовки ввести в анальное отверстие на ночь. Лечение проводить 10 дней. Можно пользоваться свечами из сырого картофеля.
- ◆ Листья лесной земляники применяют для клизм и обмываний. 1 столовую ложку измельченных листьев земляники заварить 1 стаканом кипятка, настоять 10 минут, отцедить и охладить.
- ◆ При воспалении вокруг анального отверстия смазывать воспаленные участки косточковым маслом абрикоса.
- ◆ Прополисовая мазь. 100 г вазелина расплавляют в чистой эмалированной посуде, доводят до кипения (но не кипятят!), охлаждают до +50—+60 °С. В вазелин добавляют 10 г измельченного прополиса, смесь снова подогревают при постоянном помешивании до 70—80°. Полученную смесь в горячем виде отжимают через марлю

и охлаждают при непрерывном помешивании. Остывшая мазь готова к употреблению. Перед приготовлением мази прополис необходимо очистить от примесей воска. Хранится мазь в плотно закрытой посуде в темном сухом прохладном месте.

ГИПЕРТОНИЯ, или гипертоническая болезнь, — серьезное заболевание, связанное с повышением артериального давления. Нормальным считается артериальное давление не выше 120—130/80—90 мм ртутного столба. У людей пожилых артериальное давление может быть несколько выше: 140/90 и даже 160/90 мм, не причиняя им никакого беспокойства.

Доказано, что существует прямая зависимость между возникновением гипертонической болезни и степенью нервного напряжения.

Для больных гипертонией характерны состояния неразрешенного внутреннего конфликта, страха, неуверенности, неприятностей по службе и дома. Эти отрицательные эмоции губительно действуют на психику и общее состояние здоровья человека. Вредные влияния на организм оказывают также излишний шум, громкая музыка, курение, злоупотребление алкогольными напитками. Люди тучные, употребляющие в пищу много жирного, соленого, острого, ведущие малоподвижный образ жизни, не умеющие сочетать работу и отдых, неспособные расслабляться, чаще других болеют гипертонией.

3 стадии заболевания гипертонией:

I, начальная стадия. Артериальное давление незначительно повышается, сопровождается головной болью, учащенным сердцебиением и ощущением тяжести в затылке. При начатом вовремя лечения артериальное давление сравнительно быстро снижается до нормы, и человек выздоравливает.

II, стабильная стадия гипертонии, при которой повышение артериального давления становится более частым и постоянным. Головная боль сопровождается сильным головокружением, иногда болями в области сердца, «немеют» руки и ноги, ухудшается зрение, перед глазами мелькают «мушки». Для этой стадии болезни характерны расстройства сна, быстрая утомляемость и раздражительность. АД без соответствующего лечения не снижается.

В III стадии гипертонии артериальное давление становится очень высоким (200/120), головные боли

усиливаются, может появиться тошнота и сильная слабость. Наступают выраженные изменения в сосудах сердца, мозга, почек и других органов.

При сердечной форме гипертонии может наступить сердечная астма, одышка, могут появиться отеки.

При мозговой форме болезни возможно кровоизлияние в мозг (инсульт), сопровождающееся параличом левой или правой стороны тела.

Почечная форма гипертонии приводит к серьезным нарушениям деятельности почек.

Гипертоническая болезнь развивается постепенно и обычно после 40 лет, но нередко может проявиться и в более раннем возрасте, причем у молодых ее течение проходит более тяжело.

Гипертония может развиваться у совсем молодых женщин во время беременности.

Гипертоническая болезнь (это доказано медициной) может передаваться по наследству, во всяком случае, ею чаще заболевают те, чьи близкие родственники болели или болеют гипертонией.

В любой стадии болезни может наступить гипертонический криз — резкое повышение артериального давления, сопровождающееся рвотой, иногда потерей сознания, расстройствами зрения. Спровоцировать гипертонический криз могут переутомление, бессонная ночь, нервный стресс, резкая перемена погоды, перепады атмосферного давления, магнитные бури.

При резком ухудшении самочувствия обратитесь к врачу, иногда требуется немедленная госпитализация больного.

Профилактика гипертонической болезни сводится к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек, в особенности от курения и употребления спиртного, обязателен строгий режим труда и отдыха, необходим продолжительный сон, не менее 8—9 часов. Полезен также дневной сон в течение 1—1,5 часа, активный отдых в выходные дни и во время отпуска, умеренные занятия физкультурой и спортом.

Человек может и должен научиться управлять своими эмоциями, уметь видеть в неприятном явлении его смешную сторону, уметь посмеяться над самим собой, над своими неудачами и ошибками.

Чувство юмора сопутствует оптимистическому взгляду на жизнь, помогает найти что-то хорошее даже в самой трудной ситуации. Нужно научиться расслабляться, поможет в этом аутогенная трени-

ровка, которая становится все более популярной как один из методов психотерапии, а также хорошая музыка.

Необходимо рациональное питание, ограничение животных жиров, жирного мяса, в особенности свинины, следует исключить из рациона продукты, богатые холестерином (куриный желток, мозги, печень и почки, сливочное масло, сливки, сметана, икра). Количество соли надо уменьшить до 4—6 г в сутки. Полезны при гипертонической болезни продукты, содержащие калий (овощи, фрукты, ягоды, какао) и магний (фасоль, горох, соя, зеленый горошек, изюм, инжир, финики, кукуруза, курага). Целесообразно обогащать диету йодом, а особенно богаты йодом продукты моря: морская капуста, креветки, кальмары, крабы.

Лечение гипертонии состоит в укреплении сердечно-сосудистой системы. Есть много лекарственных препаратов, понижающих артериальное давление. Это адельфан, дибазол, клофелин, магния сульфат, папаверин, папазол, раунатин и ряд других.

Выбрать самое подходящее для вас лекарство поможет вам врач.



Народная медицина при заболеваниях гипертонией рекомендует:

- ◆ Брусника. Сок из ягод брусники пьют при легких формах гипертонии.
- ◆ Валериана лекарственная. Применяется в виде настоек, отваров, порошков и экстрактов.
- ◆ Жимолость голубая. Используют свежие ягоды. Весьма эффективное средство.
- ◆ Клевер луговой. Используют соцветия. 1 столовую ложку заварить одним стаканом кипятка, настоять 1/2 часа, процедить и пить по полстакана 3 раза в день.
- ◆ Сок свеклы с медом смешать в равных пропорциях и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Черная смородина. 2 столовые ложки сушеных ягод залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, укутать, настоять 1 час, процедить и пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

- ◆ Сбор: сушеные плоды малины — 2 части, трава душицы — 2 части, цветы липы — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, лист подорожника — 2 части, лист березы белой — 1 часть, хвощ полевой — 3 части, трава и семена укропа — 3 части, шиповник (плоды) измельченный — 5 частей. Заварить смесь 2,5 стакана кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.
- ◆ Календула. Цветы календулы лекарственной настоять на 70° спирте в пропорции: 1 часть сырья на 10 частей спирта. Настаивать 1 месяц в закрытом сосуде в темном прохладном и сухом месте. После чего отцедить и пить длительное время по 20—30 капель 3 раза в день.
- ◆ Смешать по 1 стакану свекольного, морковного сока и сока хрена (натертый хрен настоять на воде 36 часов), добавить 1 стакан меда и сок одного лимона. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или спустя 2—3 часа после еды. Курс лечения — 2 месяца.
- ◆ 1 столовую ложку измельченных сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день продолжительное время.
- ◆ Сбор: спаржа лекарственная, омела белая, барбарис обыкновенный, укроп пахучий, барвинок малый, пустырник сердечный, сушеница болотная, тысячелистник, ноготки лекарственные (календула). Смешать все травы в равных пропорциях. 2 столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, укутать, настоять 1 час и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.
- ◆ Черноплодная рябина. Рекомендуется принимать 3 раза в день до еды 50 г сока или 100 г свежих ягод. Принимать ягоды постоянно нельзя, следует после месяца приема делать перерыв на 3—4 месяца, так как длительное употребление черноплодной рябины может привести к нарушению свертываемости крови.
- ◆ Боярышник. Цветы и плоды. Высушенные плоды боярышника заварить, как чай, и пить 1 раз в день. 3 столовые ложки цветов запарить 1 стаканом кипятка. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Шиповник (плоды). Приготовление настоя: 2 столовые ложки сухих измельченных плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка и кипятить под крышкой в эмалированной посуде на слабом огне 30 минут. Остудить, доба-

вить до прежнего объема кипяченой воды (должен получиться 1 стакан). Настой хранить в холодильнике не более 3 суток. Принимать можно без ограничений.

- ◆ Барвинок малый. Для приготовления отвара берут 1 столовую ложку измельченного растения на 1 стакан воды. Греют в паровой бане 20 минут, отцеживают и выпивают отвар в течение суток.
- ◆ Сбор: цветы боярышника — 4 части, трава пустырника — 4 части, трава сушеницы болотной — 4 части, ромашка аптечная — 1 часть. 3 столовые ложки измельченной смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, отцедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
- ◆ Успокоительный чай № 1: корень валерианы, лист мяты, трилистник, хмель (шишки). Для приготовления смеси надо взять всех указанных выше трав поровну, измельчить и смешать. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 1/2 стакана утром и вечером.
- ◆ Успокоительный чай № 2: корень валерианы, лист мяты перечной, ромашка аптечная, семя тмина, семя фенхеля. Для приготовления смеси взять всех трав поровну, измельчить и смешать. 3 чайные ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить по 1/2 стакана утром и вечером.
- ◆ Успокоительный чай № 3: корень валерианы, трава пустырника, семя тмина, семя фенхеля. Смесь приготовить так же, как и в предыдущих рецептах. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, отцедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
- ◆ Омела белая. Приготовление настойки: 1 чайную ложку измельченного растения залить 1 стаканом кипятка и настаивать 8 часов. Отцедить и выпить настойку в течение дня. Омела ядовита, лечение проводить только в течение недели.
- ◆ При гипертонической болезни полезен лук, рекомендуется съедать вечером небольшую головку репчатого лука. Очень полезен также зеленый лук.
- ◆ Чеснок. Способ 1-й: 2—3 дольки чеснока съедать ежедневно в течение 3 дней, сделать двухдневный перерыв, затем продолжить прием. Способ 2-й: 40 г очищенного чеснока залить 100 г 95-процентного спирта, настаивать в закрытом сосуде в течение недели, периодически взбалтывая. Затем жидкость слить, отжать, добавить по вкусу настой-

ку мяты. Принимать по 10—20 капель на воде перед едой. Не принимать при заболеваниях почек!

- ◆ Для снижения артериального давления издавна применялись земляника, калина и клюква. Из этих ягод можно приготавливать соки, желе, компоты, хранить их в сыром виде, протертыми с сахаром или же в виде «варений-пятиминуток», а плоды калины можно высушить.
- ◆ Если повысилось артериальное давление, можно поставить на затылок горчичники или же сделать «баночный воротник» на плечи.
- ◆ Хорошо помогает теплая ножная ванна (40—50°), а также иппликатор Кузнецова, ношение магнитных клипсов, браслетов, применение магнитофоров.
- ◆ Больные гипертонией должны избегать перегрева на солнце. В жаркие дни пить следует понемногу, небольшими глотками.

ГИПОТОНИЯ — это понижение артериального давления. Нижние границы нормы — 100/60 мм ртутного столба. Гипотония может быть одним из симптомов острой сердечно-сосудистой недостаточности, например, при обмороке, а может сопровождать различные болезни: язвенную болезнь, туберкулез легких, анемию, заболевания эндокринной системы.

Гипотония может развиваться и как самостоятельное заболевание, чаще всего возникающее после тяжелых инфекционных болезней, нервного перенапряжения, перенесенной травмы.

Проявляется болезнь головными болями, общим плохим самочувствием, головокружением, слабостью, иногда обмороками, нарушениями сна, потливостью, болями в области сердца.

Профилактика гипотонии должна быть направлена главным образом на общее укрепление организма и нервной системы. Рекомендуются умеренные занятия физкультурой и спортом, чередование труда и активных видов отдыха. Недопустимо курение и алкоголь.

Большое значение имеет полноценное, богатое витаминами питание, благотворно действуют массажи, всевозможные водные процедуры (души, ванны углекислые, сероводородные, радоновые), а также воздушные ванны. Солнечные ванны при гипотонии противопоказаны. Разрешается крепкий чай, кофе (при отсутствии специальных противопоказаний).

Лечение: из лекарственных препаратов назначают кофеин, валериану, настойки женьшеня, китайского лимонника, левзеи, заманихи, аралии маньчжурской.

Лечение проводится лишь при наличии жалоб, под наблюдением врача.



*Народная медицина
при гипотонии рекомендует:*

- ◆ Татарник колючий. 20 г сухих цветочных корзинок и листьев залить 1 стаканом воды. Кипятить 10 минут на слабом огне, укутать, настоять 30 минут, отцедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Бессмертник песчаный. 10 г бессмертника залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30—40 минут, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Нельзя применять при заболеваниях почек!
- ◆ 20—30 мл маточного молочка под язык 3 раза в день.
- ◆ Цветочная пыльца с медом в соотношении 1:1 или 1:2 по 50 мл 3 раза в день.
- ◆ Сбор: лист березы белой — 3 части, трава будры плющевидной — 1 часть, лист малины — 1 часть, лист подорожника большого — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, корни левзеи — 5 частей, трава спорыша — 2 части, трава крапивы двудомной — 2 части, плоды шиповника коричневого — 2 части, корневище девясила высокого — 1/2 части, лист мяты перечной — 1/2 части. Все компоненты измельчить и смешать. Каждый вечер 2—3 столовые ложки сбора (в зависимости от массы тела больного) всыпать в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. На следующий день отцедить и выпить весь настой в 3 приема за 20—40 минут до еды в теплом виде.
- ◆ Сбор: корень аира болотного — 1/2 части, плоды можжевельника — 1/2 части, трава будры плющевидной — 2 части, трава душицы — 2 части, трава кипрея узколистного — 2 части, трава подорожника большого — 2 части, золотой корень — 1 часть, золотушка золотистая — 1 часть, лист мяты перечной — 1 часть, трава спорыша — 1 часть, трава зверобоя — 7 частей, плоды шиповника коричневого — 3 части. Измельчить и смешать все компоненты, заварить и применять, как в предыдущем рецепте.

ГЛАЗА (травма глаза). Если в глаз попала мелкая соринка или насекомое, не трите его. Этим вы еще больше раздражаете слизистую оболочку глаза. Для удаления соринки или насекомого из-под верхнего века потяните это веко за ресницы книзу, как бы наденьте его на нижнее, чтобы внутренняя сторона протерлась ресницами нижнего века. Смотрите при этом вниз. Чтобы удалить соринку с нижнего века, оттяните его вниз и осторожно снимите соринку с внутренней поверхности увлажненным уголком чистого носового платка. Смотреть при этом нужно вверх.

Если вы случайно ушибли глаз, то в качестве первой помощи на 15—20 минут приложите к нему смоченную чистой холодной водой вату или чистый носовой платок. Наружная оболочка глаза при ушибе повреждается редко, но более нежные внутренние его структуры могут сильно пострадать. Поэтому стоит при ушибе глаза обратиться к врачу-окулисту для проверки зрения.

Травма глаза сопровождается резкой болью, светобоязнью и слезотечением. Острые инородные тела, попавшие в глаз, должен удалить только специалист. Дома же, перед тем как обратиться к врачу, наложите на поврежденный глаз чистую повязку.

В тех случаях, когда травма глаза вызвана пламенем, паром или кипятком, надо немедленно вымыть лицо с закрытыми глазами, а затем обильно промыть и глаза под струей чистой прохладной воды. Не накладывая повязки, пострадавшего надо доставить в лечебное учреждение.

При ожоге глаз кислотами, щелочами, анилиновыми красителями, известью и другими химическими веществами надо немедленно обильно промыть глаза чистой прохладной водой в течение 15—20 минут под струей, раскрыв веки. Повязку в таких случаях не накладывают.

Сильные ожоги глаз можно получить ультрафиолетовыми лучами при электросварке, а также в солнечные дни на фоне снежного покрова. Признаки такого ожога появляются спустя 6—8 часов — это боль, светобоязнь, слезотечение и покраснение слизистой оболочки глазного яблока. Обычно через 2—3 дня эти явления проходят, но все же необходима консультация окулиста, так как при повреждении глаза возможно резкое снижение остроты зрения, вплоть до полной слепоты.

В народной медицине рекомендуют при воспалениях глаз прикладывать к больным местам компрессы из отвара цветков василька полевого или настоя чая.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, или мигрень, обусловлена обычно раздражением рецепторов, расположенных в сосудах коры головного мозга и в окружающих их оболочках. Эти чувствительные нервные окончания реагируют на малейшее отклонение от нормальных условий и в самом организме человека, и во внешней среде. Например, изменения погоды, связанные с перепадами атмосферного давления. Причин возникновения головных болей множество. Голова может заболеть у практически здорового человека, если он, скажем, выпил спиртного, переутомился, перегрелся на солнце, сильно продрог и промок под дождем, долго находился в душном помещении, провел бессонную ночь. Но головные боли — это одно из проявлений различных заболеваний. Смотри статьи: Ангина, Бронхит, Воспаление легких, Гипертония, Гипотония.

При мигрени боль бывает приступообразной, пульсирующей, охватывающей, как правило, одну половину головы. Головная боль сопровождается тошнотой, рвотой, усиливается от громких звуков и яркого света. У женщин приступ нередко наступает перед началом менструации. Может возникнуть приступ и как следствие переутомления, недосыпания, нерегулярного питания. Длится он, как правило, несколько часов.

Головная боль, вызванная мигренью, проходит иногда после того, как человек хорошо выспится, отдохнет, некоторым помогает крепкий чай, кофе, а из лекарственных препаратов — анальгин, амидопирин, цитрамон, димедрол, но-шпа.

При некоторых формах мигрени облегчение приносит компресс, накладываемый на голову: полотенце (льняное или хлопчатобумажное) смачивают водой примерно 16°, отжимают и обворачивают вокруг головы через лоб, сверху прикрывают сухим махровым полотенцем или шерстяным платком. Рекомендуют также тугое стягивание головы.

Профилактика. Чтобы предупредить приступы мигрени, надо стараться больше бывать на воздухе, отказаться от шоколада, острых блюд, сигарет и спиртного.

Если головная боль возникает внезапно, отличается особой резкостью, сопровождается рвотой, а подчас и

потерей сознания, — положите больного, повернув голову набок, чтобы он не захлебнулся рвотными массами, и вызывайте «скорую помощь».



При головной боли народная медицина рекомендует:

- ◆ Мята перечная, душица, кипрей. Для приготовления смеси взять всех этих трав поровну, измельчить и смешать. 1 столовую ложку смеси залить 500 г кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить и принимать при головных болях по 1/2 стакана.
- ◆ Душица. 1 столовую ложку сухой травы залить 500 г кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.
- ◆ Заварить крепкий зеленый или черный чай, добавить в чай щепотку мяты. После чашки такого чая головная боль должна пройти.
- ◆ Мелисса. 15 г травы залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 5—6 раз в день.
- ◆ Ментоловое масло. Смазать маслом лоб, виски, за ушами, затылок. Можно вместо ментолового употреблять лавандовое масло.
- ◆ Свежую лимонную корку диаметром 2 см очистить от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и подержать до тех пор, пока под коркой не образуется красное пятно, которое начнет немного «гореть» и чесаться. Головная боль должна вскоре пройти. Это знахарское средство.
- ◆ Натереть лоб и виски зеленым листом герани душистой.
- ◆ Бальзам «Золотая звезда» применяется при головных болях и насморке. Смазать небольшим количеством бальзама лоб и виски, а также переносицу.
- ◆ Приложить ко лбу компресс из уксуса.
- ◆ Натереть лоб, виски и переносицу соком свежей редиски (можно использовать также лук и чеснок).
- ◆ Горчичники. Между лопатками или в области затылка наложить горчичники. Можно также на икроножные мышцы.

- ◆ Головную боль, обусловленную мигренью, можно снять с помощью горячей ножной или ручной ванны, в которую можно добавить немного сухой горчицы. Рекомендуются также контрастные ванны, когда сменяют попеременно то горячую, то холодную воду.
- ◆ Во время приступа головной боли следует лечь в постель, предварительно хорошенько проветрив помещение, если возможно, оставить открытыми форточку, окно или фрамугу. Принять удобную позу, расслабиться, приложить к ногам горячую грелку и постараться уснуть.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ — ощущение нарушения устойчивости и кажущегося вращения окружающей обстановки в разных плоскостях пространства. Нередко головокружение сопровождается тошнотой, рвотой, потливостью, бледностью кожи, неустойчивостью при ходьбе.

Если у вас периодически кружится голова, обратите внимание на частоту приступов и их продолжительность. Определите, не связаны ли они с изменением положения головы, со снижением слуха, с появлением шума в голове, с головной болью. О своих наблюдениях сообщите врачу, так как головокружение — одно из проявлений самых разных заболеваний, в том числе центральной нервной системы, внутренних органов, глаз, уха и других.

У некоторых кружится голова на большой высоте или в транспорте, особенно в самолете. С возрастом или в результате тренировки подобное головокружение, как правило, уменьшается. Для профилактики укачивания рекомендуется за 1—2 часа до поездки или полета принять таблетку аэрона (дэдалона).

Головокружение беспокоит людей, страдающих невротозами. У этих больных оно сопровождается повышенной раздражительностью, переменами настроения, бессонницей. Им достаточно избегать переутомления, нормализовать режим дня, принимать в течение месяца-двух коктейли из успокоительных трав (валерианы, пустырника, мяты, шалфея), и головокружение, а вместе с ним и другие проявления расстройств нервной системы проходят.

У молодых женщин в предменструальный период, особенно после переутомления и нарушения режима дня, могут возникнуть головокружения. Прием обычных средств, которыми она пользовалась для снятия

приступа мигрени, поможет избавиться и от головокружения.

Головокружение может быть проявлением остеохондроза шейного отдела позвоночника, сотрясения головного мозга (в этом случае ему сопутствует тошнота и рвота) и гипертонической болезни.

При шейном остеохондрозе приступ возникает вслед за резким поворотом шеи, после сна на высокой, неудобной подушке, после поднятия тяжестей. Нередко головокружение сочетается с болями в области шеи, плеча, руки, жгучей болью в затылке, шумом в ушах. В этих случаях надо избегать резких поворотов головы, спать на низком изголовье, подложив под голову мягкий валик, обернутый тканью.

Когда головокружение обусловлено повышением артериального давления у тех, кто страдает гипертонией, или понижением давления у тех, кто болен гипотонией, следует принять соответствующие лекарственные препараты, поставить на затылок и голени горчичники (для гипертоников) и лечь в постель.

Иногда головокружение связано со скоплением серы в наружном слуховом проходе, в этих случаях следует обратиться к врачу и удалить серу.

Бывают случаи, когда головокружение связано со снижением зрения. В этих случаях необходимо правильно подобрать очки.

ГРИБЫ. ОТРАВЛЕНИЯ. По своей тяжести острые отравления ядовитыми грибами занимают ведущее место среди всех небактериальных пищевых отравлений.

Наиболее тяжелая интоксикация, когда поражаются сразу несколько жизненно важных систем организма, отмечается при отравлении бледной поганкой, сатанинским грибом, ложными опятами, мухоморами.

Условно съедобные грибы — грузди, волнушки, валуи, рядовки, содержат смолopodobные вещества и могут вызвать острый гастроэнтерит — воспаление желудка и тонкого кишечника. Употреблять в пищу условно съедобные грибы без специальной обработки (вымачивание и засолка) нельзя. Условно съедобными до недавнего времени считались свинушки, но из-за острых отравлений, зафиксированных в последнее время, они отнесены в разряд ядовитых грибов.

Особое внимание следует обратить на то, что и съедобные грибы при неблагоприятных экологических условиях (вблизи промышленных предприятий и авто-

мобильных трасс, в радиоактивных зонах) становятся токсичными, так как накапливают в высоких концентрациях ртуть, свинец, кадмий и другие тяжелые и радиоактивные вещества.

Первые симптомы отравления могут проявиться через 12—14 часов. Заболевание начинается со спазматической боли по всему животу, тошноты, неукротимой рвоты, часто также жидкого стула. Рвота типа кофейной гущи, примесь крови в кале при очень частом стуле (до 20—25 раз в сутки) типичны для отравления бледной поганкой. Если в пищу попал мухомор, под воздействием содержащихся в нем алкалоидов развивается двигательное возбуждение, возникают галлюцинации. В начальном периоде отравления бледной поганкой больные взволнованны и беспокойны. Изменения со стороны сердечно-сосудистой системы проявляются малым наполнением пульса, неустойчивостью артериального давления и склонностью к гипотонии.

Помощь при отравлении грибами должна быть *немедленной*. При малейшем подозрении на отравление грибами надо вызывать «скорую помощь». Поздно (на 2—5-е сутки) начатое лечение при отравлении ядовитыми грибами не дает положительных результатов и приводит к смертельному исходу.

Что делать до прихода врача? Прежде всего необходимо промывание желудка: дайте пострадавшему выпить 5—6 стаканов воды или молока. Затем, раздражая пальцем или чайной ложкой корень языка, вызовите рвоту. Эту процедуру можно повторить 3—5 раз, причем в теплую воду (не горячую!) добавлять можно питьевую соду, по 1 чайной ложке на стакан воды. Можно добавлять также сырой яичный белок, смешав его хорошенько с водой. Промывание можно также проводить с помощью щелочной минеральной воды, слегка подогретой. Больного следует уложить в постель, приложить к рукам и ногам теплые грелки, давать ему побольше питья, а при резкой слабости — крепкий теплый чай или отвар ромашки.



*Народное средство от рвоты
и отравления:*

- ◆ От рвоты применяют водку с солью. Следует насыпать в водку много соли, размешать и пить. Это считалось важ-

ным средством для остановки рвоты. Если рвота вызвана отравлением консервами, ягодами, то прием водки с солью чередуют с приемом апельсинового сока, через каждые 15 минут (один апельсин на прием).

Но во всех случаях отравления и рвоты следует немедленно обращаться к врачу.

ГРИПП. Попав в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки их слизистой оболочки и размножается в них очень быстро, чем и обусловлен короткий инкубационный период этой инфекции: от нескольких часов до нескольких суток.

Проявляется интоксикация — ведущий симптом этой инфекции — уже с первых часов заболевания: внезапно повышается температура тела, появляются сильная головная боль, ломота во всем теле, боль в мышцах.

Наиболее частые осложнения гриппа: воспаление легких, бронхит, воспаление гайморовой и лобной придаточных пазух носа, воспаление среднего уха.

Как только повысилась температура, появились первые признаки заболевания, необходимо лечь в постель и вызвать врача. При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой с мылом, основательно прогреваясь, так как грипп «боится горячей воды». Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь. Боязнь горячей воды при температуре — заблуждение. Если позволяют сердце и сосуды, примите вместо душа горячую ванну в течение 10—15 минут. После этого насухо вытрите, заберитесь под одеяло, через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

Тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В — вот что необходимо больному в первые дни заболевания гриппом. В первые часы болезни можно принять две таблетки ремантадина, затем, в течение дня, еще одну. В последующие дни (2 дня) принимать по 2—3 таблетки ежедневно. В первые два дня полезно закапывать в нос 4—5 раз в день лейкоцитарный интерферон.

Антибактериальные препараты (антибиотики, сульфаниламиды) без назначения врача лучше не принимать, так как на вирус гриппа они не действуют, а

бактерии, которые находятся в организме, привыкают к ним, и в случае осложнения эти препараты не смогут оказать должного лечебного действия.

В качестве профилактики можно рекомендовать следующее: в период эпидемии гриппа ежедневно в течение 20—30 дней принимать поливитаминные препараты «Гексавит», «Ундевит», «Декамевит», по 1 драже какого-либо из этих препаратов 3 раза в день после еды. Можно использовать также такие противовирусные средства, как оксолиновая мазь и ремантадин. Поскольку вирус гриппа погибает в щелочной среде, полезно делать ингаляции с пищевой содой (1 чайная ложка соды на стакан горячей воды). Рекомендуется смазывать, слегка массируя, переносицу и крылья носа бальзамом «Золотая звезда».

Следует проводить закаливание организма с помощью различных, в том числе водных, процедур.



Из рецептов народной медицины можно рекомендовать следующее:

- ◆ Шиповник. Сухие плоды шиповника растолочь, 5 столовых ложек плодов залить 1 л холодной воды. Кипятить 10 минут, укутать, настоять 8—10 часов, процедить и пить по 1 стакану через каждые 2—3 часа в течение дня. Пить с медом, с вареньем, с сахаром, и желательно в этот день ничего не есть. После каждого приема полоскать зубы, так как кислота разъедает их. Пить в течение недели, постепенно снижая количество приема отвара.
- ◆ Цветы липы, плоды калины. В равных частях. 2 ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, процедить, пить в горячем виде на ночь по 1—2 стакана.
- ◆ Плоды калины — 40 г, лист мать-и-мачехи — 40 г, трава душицы — 20 г. Способ употребления и применения см. в предыдущем рецепте.
- ◆ Цветы липы и цветы бузины черной в равных частях измельчить и смешать. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Выпить горячий отвар в один прием.
- ◆ Сенна или кора крушины, или жостера, бессмертник, спорыш, зверобой или цветы черной бузины. Возьмите

каждого компонента по 50 г, смешайте. 3 столовые ложки всыпьте в сосуд с 3 стаканами холодной воды, грейте на медленном огне до закипания. Кипятить 1 минуту. Пейте по стакану за 20 минут до еды 3—4 раза в день.



*Старинные русские лечебники
при заболеваниях гриппом рекомендуют:*

- ◆ Немедленно начать 3—6-дневное голодание, затем 3—4 дня — диета из морковного сока, сырых овощей и фруктов. При голодании необходимо частое питье.
- ◆ Приступая к голоданию, тщательно очистить прямую кишку с помощью клизмы. Делать это ежедневно.
- ◆ Шерстяную тряпку, пропитанную уксусом, растительным маслом и камфорой, приложить к груди на ночь. На спину положить компресс из тертого хрена, надеть на ноги шерстяные носки.

ДИАБЕТ. Основными причинами роста заболеваемости сахарным диабетом считаются переедание, увеличение в рационе количества сахара и других легкоусвояемых углеводов, уменьшение физической нагрузки. Имеет значение и наследственная предрасположенность, но она проявляется чаще всего только под воздействием провоцирующих факторов. К ним относятся инфекционные и вирусные заболевания, физическое и психическое перенапряжение, переедание, ожирение, злоупотребление алкоголем, тяжелые психические травмы.

К развитию диабета приводят также заболевания, при которых повреждена та часть поджелудочной железы, где вырабатывается инсулин (острый хронический панкреатит, травмы, опухоли и кисты поджелудочной железы, туберкулез).

При наличии предрасположенности к диабету некоторые лекарственные препараты (в их числе глюкокортикоиды, противозачаточные средства, мочегонные) могут снижать усвоение организмом глюкозы. Длительный прием подобных лекарств может нарушить углеводный обмен и привести к развитию сахарного диабета.

У людей, которые едят много сладкого, задолго до появления диабета возникает его предвестник — гипо-

гликемическое состояние, связанное с понижением уровня сахара в крови. При этом человек жалуется на усталость, слабость, головокружение, чувство неутоленного голода, раздражительность. Беспокоит бессонница, ухудшается зрение. Все эти симптомы проходят, как только больной съест немного сахара или пирожное. Однако вскоре самочувствие вновь ухудшается. Чем больше углеводов (особенно рафинированных) поступает в организм больного, тем чаще развивается гипогликемическое состояние. Сахар заставляет усиленно работать инсулярный аппарат поджелудочной железы, вырабатывается много инсулина, под влиянием которого резко снижается количество сахара в крови.

Лечение сахарного диабета проводится под наблюдением врача-эндокринолога. Самовольное изменение характера назначенной диеты, нерегулярный прием сахароснижающих препаратов могут быть чреваты серьезными последствиями. Основным лечебным фактором является диетотерапия (диета № 9) с проведением с ведома врача разгрузочных дней. В качестве сахарозаменителей рекомендуется сорбит и ксилит.

Профилактика. Регулярное питание, отказ от сладостей, постоянный контроль за массой тела, чтобы она не превышала норму. Это особенно важно для тех, кто болен гипертонией, атеросклерозом, ожирением, а также для людей пожилого и старческого возраста.

Следует включать в рацион больше овощей и фруктов. Людям старше 40 лет с наследственной предрасположенностью к сахарному диабету надо резко ограничить легкоусвояемые углеводы (конфеты, сахар, шоколад, мед), а также стараться употреблять вместо животных растительные жиры. Большое внимание нужно уделять физической активности с учетом возраста и возможностей организма.



В народной медицине для лечения сахарного диабета используются следующие средства:

- ◆ Кора осины (в начальной стадии диабета). 1 столовую ложку измельченной коры залить 2 стаканами воды и кипятить на малом огне 30 минут. Укутать, настоять 2—3

часа, процедить и пить по 1/5 стакана 3 раза в день до еды. Принимать 2—3 месяца.

- ◆ Черника (лист). 1 столовую ложку сухих измельченных листьев черники залить стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день небольшими глотками при начальной стадии диабета.
- ◆ Лист черешни, сухие стручки фасоли, льняное семя, овсяная солома. Все компоненты смешать, взяв их в равных частях, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, укутать, настоять 30 минут, процедить и пить по 1/4 стакана 6 раз в день.
- ◆ Голубика болотная. Отвар молодых побегов и листьев. 1 столовую ложку измельченных листьев и молодых побегов голубики заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Черника. Настой пьют при тяжелых формах сахарного диабета. 1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите, процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.
- ◆ При сахарном диабете благотворное действие оказывают свежие ягоды брусники.

ЖЕЛТУХА ИНФЕКЦИОННАЯ, болезнь Боткина, острый вирусный гепатит — кишечная инфекция с преимущественным поражением ткани печени. Заражение происходит при общении с больными, через грязные руки, пищу, посуду, изредка через воду, не исключается воздушно-капельный путь передачи инфекции.

Болезнь развивается через 2—5 недель после заражения. В преджелтушном периоде повышается температура тела, появляется общая слабость, тошнота, рвота, пропадает аппетит. Через 5—8 дней после начала заболевания появляются боли в правом подреберье, увеличивается печень, моча становится темной, кал обесцвечивается, развивается желтуха (окраска в лимонно-желтый, красноватый, зеленоватый, серо-зеленый цвет кожи, слизистых оболочек и склер, обусловленная отложением в тканях билирубина), которая держится в среднем 2—3 недели. Довольно часто гепа-

тит протекает с кратковременной желтухой или без нее.

Обычно болезнь Боткина заканчивается в течение 2—4 недель, но в отдельных случаях может принять хроническое течение (хронический гепатит).

Лечение этого остроинфекционного заболевания должно проводиться в больнице, а помещение, в котором находился больной, подвергается дезинфекции. За лицами, переболевшими гепатитом, устанавливается диспансерное наблюдение.

Основными лечебными мероприятиями являются строгий постельный режим и диета. Больным назначается пища, богатая углеводами, обильное питье, лекарственные препараты

Профилактика — это возможно более ранняя изоляция больных, тщательная дезинфекция помещения, посуды, белья, которыми пользовался больной. За лицами, контактировавшими с больным, устанавливается наблюдение сроком на 45 дней, начиная со дня последнего контакта, с проведением необходимых лабораторных исследований.

Контактирующим с больным детям, беременным и ослабленным взрослым вводят гамма-глобулин.

Из общих мероприятий — мытье рук перед едой, употребление для питья кипяченой воды, тщательное мытье овощей и фруктов.



В народной медицине для лечения желтухи рекомендуют следующие рецепты:

- ◆ Бессмертник песчаный. 25 г бессмертника кипятить в 1 л воды до половины объема. Остудить, процедить и пить по 50 г 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать до полного выздоровления.
- ◆ Сок квашеной капусты. Ежедневно с утра пить по стакану сока через каждые 2—3 часа до полного выздоровления (обычно на это уходит 1—2 недели).
- ◆ Лещина (лесной орех). 1 чайную ложку сухих измельченных листьев настоять с вечера до утра в стакане белого вина. Принимать эту настойку по 50 г в день 3 раза натощак (перед едой). В течение 12—15 дней желтуха проходит.

- ◆ Шалфей и полынь горькая, по 25 г каждого компонента. 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, укутать, настаивать 1 час. Принимать по 3—4 столовые ложки 3 раза в день.
- ◆ Ежедневно с питьем принимать 5—6 зерен перца.

ЗАГАР, ожоги. Благотворное влияние солнца на наше здоровье общеизвестно, но пользоваться его щедротами надо разумно, чтобы оно не стало нашим врагом. Солнечный свет — самый мощный лечебный и профилактический фактор. Под его воздействием усиливается обмен веществ, улучшается работа кровеносной системы и желез внутренней секреции. Солнечные ванны оказывают укрепляющее действие, глубже становится сон, улучшается общее самочувствие. В результате облучения солнечными лучами наша кожа темнеет, становится коричневой. В ней откладывается особое пигментное вещество — меланин, которое образуется под воздействием ультрафиолетовых лучей.

Начиная принимать солнечные ванны, необходимо соблюдать постепенность в наращивании доз облучения.

Вначале продолжительность нахождения под прямыми солнечными лучами должна составлять 10—15 минут, лучше всего в утренние часы, а затем с каждым днем увеличивать ее, доходя до 2—3 часов, но не более.

В пределах дня количество ультрафиолетовых лучей возрастает от восхода солнца до полудня, а затем постепенно снижается. Во второй половине дня преобладают красные и инфракрасные лучи, которые в основном обладают лишь тепловым воздействием на организм.

Загорать лучше не лежа, а в движении. После купания кожа особенно чувствительна, поэтому надо хорошо вытереться и смазать кожу защитным кремом.

При чрезмерном пребывании на солнце у человека появляется слабость, снижается аппетит, возникает раздражительность, начинаются головные боли, может повыситься температура тела. Больше других склонны к перегреву люди со светлой нежной кожей, старики и дети. При первых же признаках начинающегося перегрева — резком покраснении кожи, сухо-

сти во рту, жажде — следует перейти в затемненное прохладное место, принять душ.

При солнечном ударе уложить больного в прохладное затемненное место, освободить от одежды, сбрызнуть водой, на голову положить холодный компресс. При повышении температуры дать аналгин или аспирин, детям поставить клизмочку с водой комнатной температуры (объем клизмы не более 30—40 мл). При необходимости охладить всеми доступными способами, включая влажные обертывания и обдувания вентилятором.

Противопоказанием для ультрафиолетовых облучений являются заболевания крови, любые доброкачественные и в особенности злокачественные новообразования, склонность к кровотечениям, тиреотоксикоз.

После 40 лет, особенно у женщин, кожа лица под воздействием солнечных лучей грубеет, появляются морщины, восстановительные способности снижаются.

Длительное пребывание на солнце может привести не только к перегреву, но и к ожогам кожи.



Народная медицина в случае солнечных ожогов рекомендует:

- ◆ 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки сметаны и 1 желток свежего яйца. Все компоненты хорошенько смешать и смазывать обожженные места несколько раз в сутки.
- ◆ 10 таблеток белого стрептоцида растолочь в порошок, смешать со 100 г растительного масла и на 30 минут поместить в паровую баню. Охладить и смазывать этим снадобьем ожоги несколько раз в день.
- ◆ Зверобойное масло. 1 часть свежих соцветий зверобоя 20 дней настаивать в темном прохладном месте, добавив 2 части растительного масла (подсолнечного, льняного, конопляного, оливкового). Отжать и применять для лечения ожогов.
- ◆ К обожженным местам прикладывать компрессы из простокваши, кефира или сыворотки.
- ◆ Можно смазывать обожженные места одеколоном или слабым раствором салицилового спирта.

- ◆ Сырые тертые клубни картофеля прикладывают к ожогам (картофель можно заменить свежей морковью).
- ◆ От ожогов — марганцевые примочки, мед, желчь, облепиховое масло.
- ◆ Запущенные ожоги лечат измельченными капустными листьями, смешанными с сырым яичным белком.
- ◆ Лист белокочанной капусты опарить кипятком, остудить и холодным прикладывать к обожженному месту.
- ◆ 100 г несоленого свежего сливочного масла смешать с 2 свежими яйцами. Прикладывать в виде компрессов или смазывать.

ЗАКАЛИВАНИЕ. Мы постоянно заботимся о том, чтобы нигде не сквозило, не дуло, закрываем окна и форточки, кутаемся, выходя на улицу. Но чем больше мы остерегаемся холода, тем чаще болеем.

Как же закалять тело в наших квартирно-тепличных условиях?

Прежде всего в вашей комнате всегда должен быть свежий воздух, то есть форточку или фрамугу нужно держать постоянно открытой в любое время года, лучше всего, конечно, начинать с лета.

Значительно возрастает оздоровительное влияние свежего воздуха в сочетании с водными процедурами. Холодные обмывания, обтирания, прохладные ванны оказывают тонизирующий эффект на систему иммунной защиты организма, стимулируют обмен веществ, активизируют функции эндокринных желез, а как результат — ощущение бодрости и силы, чувство свежести и радости жизни.

Воздушные ванны принимают вначале, обнажившись до пояса, а затем и полностью при комнатной температуре (около 18—20 °С) до 10 минут, а затем ежедневно прибавлять по 5 минут и довести процедуру до 35—40 минут. По мнению специалистов, человек не менее 2 часов в день должен быть обнаженным.

Общие водные процедуры (обтирания, обливания) желательно проводить по утрам. Ножные ванны и полоскания горла — вечером.

Начинайте с умывания холодной водой. При индивидуальной реакции на холодную воду в виде покрас-

нения, сопровождающегося зудом, добавляйте в воду настои лекарственных трав: ромашки, шалфея, календулы, мать-и-мачехи.

Стопы следует обмывать ежедневно перед сном. Начинать надо с прохладной воды (+26—+28 °С), постепенно снижать ее температуру на 1—2° в неделю и довести до +12—+15 °С. После мытья ноги следует вытереть досуха.

Влажные обтирания больше подходят детям и пожилым людям. Для усиления закаливающего эффекта используют два настоя трав с температурным контрастом: холодный и горячий.

- ◆ 4 столовые ложки мяты заливают 1 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживают и охлаждают до комнатной температуры. В другой кастрюле готовят горячий настой трав: тимьяна, тысячелистника, пижмы, сосновых лапок. На литр кипятка по 2 столовые ложки каждой травы. Настой охлаждают до +38—+39° (температура тела).

Смочив в холодном растворе шерстяную рукавичку, отжимают ее и обтирают руку до плеча, затем, смочив другую рукавичку горячим настоем, тоже обтирают руку. После этого сухим полотенцем растирают кожу до легкого покраснения. В такой же последовательности растирают другую руку, грудь, спину, ноги. Разницу температур ежедневно увеличивают, и в итоге растирание проводится ледяной (+1—+4 °С) и горячей водой (+41—+42 °С).

Более мощное воздействие оказывают контрастные обтирания с последующим обливанием горячей и холодной водой под душем.

Усиливает закаливающий эффект купание в открытых водоемах: оно приучает нервную систему более гибко реагировать на холод.

Совсем просто начать закаливание с хождения босиком. Утром и вечером надо ходить босиком по комнате 15—20 минут, удлиняя ежедневно время до 1 часа. Через месяц можно переходить на земляной грунт во дворе, а с наступлением осенних заморозков— по инею, а в дальнейшем и по снегу. После каждой такой прогулки следует, вымыв ноги, энергично растереть ступни и икроножные мышцы сухим полотенцем и рукой.

Во время закаливания следует помнить о постепенности, однако, если вы все же прихватили насморк или

ангину, от закаливания следует тотчас же отказаться, вплоть до полного выздоровления.

В природе существует много растений, помогающих человеку приспособиться к непривычным для него условиям, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям — это заманиха, элеутерококк, левзея, родиола розовая, лимонник китайский, женьшень и другие.

ЗАПАХ ИЗО РТА может быть одним из симптомов различных заболеваний, таких как хронический тонзиллит, ангина и другие.

При этом в глубоких бороздах миндалин скапливается жидкий гной, образуя дурно пахнущие гнойные пробки. Хороший эффект дают промывание миндалин, частые полоскания и физиотерапевтические процедуры.

Воспалительный процесс в слизистой оболочке носа и его костной ткани, а также наличие обильных корок и гноя в носу при атрофическом рините могут стать причиной неприятного запаха из носоглотки.

Кариозно измененные зубы, болезни парадонта — гингивит, парадонтоз — тоже нередко сопровождаются неприятным запахом изо рта. При парадонтозе развивается дистрофический процесс в тканях вокруг зуба, что приводит к образованию карманов между зубами и костью челюсти. В них скапливаются и разлагаются остатки пищи, собирается гной.

Развитию этих заболеваний способствует наличие зубного камня, некачественные пломбы, протезы, а также отсутствие в пище твердых веществ.

Причиной запахов изо рта могут быть также заболевания органов желудочно-кишечного тракта, бронхов, легких.

Поэтому бессмысленно пытаться устранить запах изо рта с помощью полосканий, конфет, жевательной резинки. Избавиться от неприятного запаха изо рта поможет лечение основного заболевания.

ЗАПОРЫ — длительные задержки стула (2—3 дня и более) или систематическое недостаточное опорожнение кишечника.

Запоры возникают по разнообразным причинам. Они могут быть вызваны механическими препятстви-

ями: рубцовыми сужениями в различных отделах кишечника, опухолями, геморроидальными узлами.

Возникновению запоров может способствовать беременность. Наиболее часто встречаются так называемые функциональные запоры, которые могут быть атоническими и спастическими. Атонические запоры развиваются при ослаблении общего тонуса организма, при значительном похудании и малокровии вследствие длительных инфекционных заболеваний, при питании легкой, слишком хорошо усвояемой пищей.

Так называемые привычные, атонические, запоры часто наблюдаются у лиц умственного труда, ведущих сидячий образ жизни, а также при нарушении режима питания. Подобного рода запоры возникают при перемене образа жизни, во время путешествий.

Спастические запоры вызываются длительными спазмами круговых мышц кишечника. Запоры могут не вызывать неприятных ощущений. Но обычно наблюдается чувство распираия и тяжести в животе, болевые ощущения, потеря аппетита, неприятный вкус во рту, головные боли, снижение работоспособности.

Профилактика сводится к устранению причин, способствующих развитию запора. При отсутствии противопоказаний со стороны основного заболевания в диету включают продукты, богатые растительной клетчаткой и возбуждающие двигательную активность кишечника. Включение в рацион грубой растительной пищи особенно показано при атонических запорах. При спастических формах ее следует назначать только в вареном, протертом виде, добавляя сливки, растительное или сливочное масло. Послабляющее действие при атонических запорах оказывает прием утром натощак стакана холодной или газированной воды с 1—2 столовыми ложками меда или размоченного чернослива. Полезны активный двигательный режим, регулярные физические упражнения для мышц таза, брюшного пресса, промежности, самомассаж. Важно приурочить опорожнение кишечника к определенному часу дня. Применение слабительных средств необходимо, лишь когда устранение запора является лечебной мерой. Длительное применение слабительных средств ухудшает течение запора. Относительно безвредно вазелиновое масло пополам с растительным по 1—2 столовые ложки в день. Послабляющее действие, особенно при атонических формах, оказывают масляные

и гипертонические клизмы, сорбит и особенно ксилит (25—35 г на 0,5 стакана воды), свечи с глицерином.



В народной медицине для лечения запоров используют следующие рецепты:

- ◆ Рябина красная, ягоды. Насыпать в бутылку слоями спелые ягоды рябины и сахар. Обвязать марлей и поставить на солнце или в теплое место. Настаивать 3—4 недели. За это время сахар растает и образуется сироп. Пока сироп не начал бродить, процедить и отжать ягоды. Для того чтобы предупредить брожение, добавить спирт (25 г на 500 г сиропа). Пить по 50 г натощак, можно запивать холодной водой. Как только наладится стул, сделать перерыв, затем курс лечения можно повторить.
- ◆ Пшеничные отруби. 2 столовые ложки отрубей залить стаканом горячего молока, укутать, настоять 30—40 минут. Принимать по полстакана 2 раза в день натощак в течение месяца. При этом желательно делать 1 раз в неделю очистительную клизму.
- ◆ Льняное семя. При хронических запорах ежедневно пьют настой из расчета 1 чайная ложка семени на 1 стакан кипятка. Укутать, настоять 4—5 часов. Выпить настой вместе с семенами вечером перед сном.
- ◆ Слабительный чай. Кора крушины — 3 части, листья крапивы — 2 части, лист тысячелистника — 1 часть. 1 столовую ложку смеси запарить стаканом кипятка, укутать, настоять 20 минут. Процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день.
- ◆ Анис. 10 г аниса (плоды) заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

ЗУБНАЯ БОЛЬ может быть ноющей и острой, нестерпимой, лишаящей человека сна и покоя.

Ноющая боль возникает в тех случаях, когда зуб разрушен настолько, что дно кариозной полости близко к пульпе. Причина такой боли в том, что в полость зуба попали остатки пищи. Если зуб не лечить, разрушительный процесс продолжается и развивается острое воспаление пульпы — пульпит. Боль приобретает приступообразный характер, ста-

новится рвущей, стреляющей, отдает в ухо, висок, глаз, затылок и усиливается ночью. Человек, проснувшись от острой боли, находит спасение в том, что поминутно хватает ртом холодный воздух или набирает в рот холодной воды. При гнойном воспалении пульпы холод помогает смягчить боль, тогда как тепло ее усиливает.

Как избавиться от зубной боли домашними средствами?

Если боль ноющая, попробуйте энергично прополоскать рот водой комнатной температуры, чтобы удалить остатки пищи. Труднее утихомирить боль в запломбированном зубе. В этом случае лучше всего принять что-либо из болеутоляющих средств. Например, таблетку анальгина, амидопирина, цитрамона или антипирина.

Если в зубе открытая полость, приготовьте маленький ватный шарик, смочите его обезболивающими зубными каплями или каплями «Дента». Вложите шарик в полость зуба, боль должна прекратиться. Целесообразно каждые 5—10 минут менять ватку с лекарством, пока боль не утихнет.

Если нет под рукой зубных капель, их можно заменить настойкой валерианы, камфорным спиртом, 5-процентным спиртовым раствором йода. Боль может возникнуть вследствие попадания в лунку инфекции и развивающегося воспаления. В этом случае следует приготовить раствор пищевой соды, вода должна быть комнатной температуры. Вместо соды можно для полоскания приготовить раствор поваренной соли или марганцовки.

Но даже если вам удалось снять или приглушить зубную боль, не откладывайте визита к врачу-стоматологу. Чем раньше вы начнете лечение, тем безболезненнее оно будет проходить. А больные зубы могут стать причиной многих серьезных заболеваний.



*Народная медицина при зубной боли
рекомендует следующие средства:*

- ◆ Из равных частей чеснока и лука приготовьте кашицу, добавьте в нее щепотку соли. На дно очищенной от остатков пищи (с помощью полоскания) полости в зубе

положите приготовленную смесь и сверху прикройте ватным тампоном.

- ◆ Прополощите рот и положите за щеку кусочек прополиса. Биологически активные вещества, содержащиеся в прополисе, обладают сильным противовоспалительным и обезболивающим действием.
- ◆ Если болит зуб слева, то приложите разрезанную дольку чеснока к точке, где прощупывается пульс, у запястья на правой руке и зафиксируйте ее лейкопластырем или бинтом. Срез на дольке чеснока должен быть обращен к коже. Если же болит зуб справа, чеснок фиксируется на запястье левой руки.
- ◆ Ломтик не очень соленого свиного сала прикладываем на больное место между щекой и десной. Через 20—30 минут боль должна утихнуть.
- ◆ Немецкие ученые предлагают неожиданное средство от зубной боли: приседания. Они утверждают, что приседания действуют немедленно и более эффективно, чем болеутоляющие таблетки.
- ◆ Заварить шалфей и теплым (не горячим!) отваром полоскать больное место, стараясь как можно дольше держать отвар на больном участке десны. Остывший во рту отвар нужно менять. Прodelывать это нужно довольно часто, 4—5 раз в течение часа. Боль, как правило, должна утихнуть.
- ◆ Растолочь 2—3 гвоздики. Полученное гвоздичное масло приложить на ватном тампоне на больной зуб.
- ◆ С той же стороны, где болит зуб, положить в ухо корешок подорожника.

ИЗЖОГА — ощущение жара, жжения за грудиной или в подложечной области возникает чаще всего вследствие забрасывания кислого желудочного содержимого в пищевод, где реакция среды слабощелочная.

Изжога — одно из наиболее распространенных проявлений заболеваний органов пищеварения: пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки.

Наблюдается изжога у больных гастритом и когда кислотность желудочного сока не только не повышена, а резко снижена.

Частое употребление алкогольных напитков и курение становится причиной хронических воспалительных изменений в слизистой оболочке пищевода и желудка, сопровождающихся стойкой, мучительной изжогой.

Изжога возникает примерно у половины женщин во время беременности, чаще всего во 2-м и 3-м триместрах. Бывает, что у человека, не страдающего заболеваниями органов пищеварения, изжога появляется после обильной еды. Чаще всего ее вызывает горячая, жирная, жареная и сладкая пища. Таким образом, причин для возникновения изжоги немало.

Широко распространено мнение, что при изжоге следует принимать гидрокарбонат натрия (пищевую соду). Сода действительно избавляет от изжоги, но оказывает только кратковременный эффект, поэтому пить ее (1 чайная ложка на 1/3 стакана воды) можно только тем, у кого изжога возникает периодически. Длительный прием соды не безопасен: это может привести к ощелачиванию крови, а при язвенной болезни — к прободению язвы.

Профилактика. Тем, у кого часто бывает изжога, необходима щадящая диета. Есть следует часто — 4—5 раз в день и понемногу, не торопясь и тщательно пережевывая пищу. Откажитесь от жирных сортов мяса и рыбы, жареных блюд, а также от острого, пряного, соленого и сладкого. Не рекомендуется употреблять газированные и алкогольные напитки.

От изжоги помогают таблетки карболена (активированного угля), жженая магнезия, гастротрол, альмагель. Облегчение приносит питье щелочных минеральных вод: боржоми, ессентуки, смирновская, славяновская и другие.

ИКОТА — судорожное сокращение диафрагмы, которое вызывает внезапный сильный вдох с характерным звуком.

Наблюдается при раздражении желудка и брюшины, при заболеваниях органов пищеварения, а также при некоторых заболеваниях нервной системы.

При упорной мучительной икоте следует обратиться к врачу, так как она может быть симптомом какого-либо серьезного заболевания.



Народная медицина при икоте рекомендует:

- ◆ Прием 10—15 капель лаврово-вишневой смеси с теплой водой.
- ◆ 2 капли настойки белой чемерицы развести в 1 чайной ложке воды и выпить. Но не более!
- ◆ Выпить 11 глотков воды, икота должна пройти.
- ◆ Как только начинается икота, надо заткнуть дыхание и соединить на обеих руках концы мизинцев с большими пальцами, образуя на каждой руке как бы кольцо, или сцепить указательные пальцы и тянуть их в разные стороны.
- ◆ Выпить стакан воды, но не так, как обычно, а из противоположного края стакана, далеко вытянув шею и нагнув голову так, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка.

КАРИЕС. Главное условие образования кариеса — длительное воздействие на эмаль дентин зуба органических кислот, продуцируемых микрофлорой полости рта. Следовательно, надо стараться не допускать образования плотного зубного налета, своевременно удалять мягкий зубной налет и остатки пищи из межзубных промежутков. Чтобы удалить плотный зубной налет, надо чистить зубы два раза в день: утром, после завтрака, и вечером, перед сном, в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Чистить зубы следует не менее 3—4 минут. От мягкого зубного налета можно избавиться, если полоскать рот после каждой еды, а остатки пищи удалять с помощью зубочисток. Зубную щетку меняют не реже 1 раза в 6 месяцев.

Не реже одного раза в год следует посещать стоматолога.

Профилактика. При недостаточном содержании в воде и пище фтора, при слабой эмали рекомендуется чистить зубы пастами, обладающими противокариозным действием. Это: «Чебурашка», «Фтородент», «Жемчуг», «Флюодент» и другие лечебные пасты.

Количество зубного налета, активность находящегося в нем стрептококков зависит от характера пищи.

Продукты должны быть разнообразными, содержать все необходимые питательные вещества, витамины, макро- и микроэлементы. Ограничение сладостей — важное условие профилактики кариеса. В настоящее время лучшим средством профилактики являются таблетки, содержащие фтор.

КАШЕЛЬ. Возникает в ответ на раздражение слизистой оболочки дыхательных путей. С помощью кашля наш организм освобождается от попавших в бронхи частиц пыли и различных химических веществ.

Но чаще всего кашель возникает как следствие какого-то болезненного состояния. Иногда кашель сигнализирует о заболевании дыхательной системы, иногда он — проявление сердечного недуга, аллергии, нарушения деятельности центральной нервной системы.

При поражении бронхов и легких в утренние часы во время кашля часто выделяется слизистая светлая мокрота, после чего дыхание облегчается. При усилении воспалительного процесса мокрота отделяется с трудом и необходим прием отхаркивающих средств — стимулирование кашля. Надсадный кашель при воспалении плевры не очищает бронхов, не приносит облегчения, а скорее изнуряет. Такой кашель следует подавлять. Если в мокроте при кашле появилась примесь крови, вам нужно обратиться к врачу, так как это является следствием не только серьезного повреждения слизистой, но и более глубоких структур бронхов.

Кашель является одним из типичных проявлений при воспалении легких. Обычно при этом бывает лихорадка, озноб, боль в боку.

Таким образом, нельзя считать кашель чем-то незаслуживающим внимания, даже в том случае, если он вам не очень надседает.

Фармацевтические противокашлевые препараты бывают центрального и периферического действия.

Противокашлевые средства центрального действия подразделяются на наркотические (кодеин, этилморфин) и ненаркотические (глауцин, окселадин).

Противокашлевые средства с периферическим воздействием (либексин, фалиминт) угнетают в основном рецепторы в бронхах и легких, усиливают выделение мокроты.



Народная медицина при кашле предлагает:

- ◆ Девясил (корень). 20 г измельченного корня девясила кипятить на малом огне 10 минут, залив предварительно стаканом кипящей воды. Укутать, настоять 4 часа, процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 минут до еды. Применяется как отхаркивающее средство.
- ◆ Сосновые почки. 1 столовую ложку сосновых почек залить стаканом кипятка, укутать, настоять 40 минут, процедить. Пить по 2—3 глотка при кашле.
- ◆ 2 столовые ложки свежего сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка пшеничной муки, 2 чайные ложки меда. Все смешать и принимать при кашле несколько раз в день.
- ◆ Сок черной редьки с медом — хорошее средство от кашля.
- ◆ Подорожник (листья). 1 столовую ложку сухих листьев подорожника залить стаканом кипятка, укутать, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 минут до еды и при приступах кашля.
- ◆ Листья мать-и-мачехи, собранные после цветения. 10 г листьев залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 часа. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

См. также рецепты народной медицины, помещенные в статьях: АНГИНА, БРОНХИТ, ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ.

КЛИМАКС (климактерический период, климактерий) — физиологический период в жизни человека, характеризующийся обратным развитием половой системы, происходящим на фоне общих возрастных изменений организма. У женщин климакс наступает обычно в возрасте 45—55 лет и может длиться долго, от 5—8 до 15—20 лет. В это время в организме женщины происходят значительные изменения, проявляющиеся вначале в нерегулярных менструациях, а затем полном их прекращении, что связано с угасани-

ем функций яичников. Нередко все эти изменения отражаются и на характере женщины. Первые приметы приближающегося климакса — ощущение жара на лице, шее, груди, сильное потоотделение, слабость, головокружения.

Доказано практикой, что к климактерическому периоду надо себя подготовить. Добиться полного излечения имеющихся заболеваний, особенно хронических. Совершенно обязательное условие — здоровый образ жизни. Это первая помощь организму в трудный период.

Женщины, пережившие климакс, согласятся, что даже незначительного разового недосыпания достаточно, чтобы при малейшем нервном напряжении вновь начались приливы. Нормализация сна способствует их прекращению. При типичных для климакса приливах чувство жара и повышенного потоотделения последовательно сменяют друг друга. Они начинаются обычно на фоне нарушения менструального цикла и постепенно проходят.

Еще одно слагаемое хорошего самочувствия во время климакса — систематическая утренняя гимнастика и водные процедуры.

Следующее условие, облегчающее женщине климактерический период, — правильное питание. Повышение массы тела способствует развитию самых разнообразных гинекологических заболеваний. С возрастом женщины эта зависимость увеличивается. Разрастание жировой ткани ведет к нарушению баланса гормонов в организме, увеличивает риск возникновения опухолей.

Симптомы климакса в возрасте 50—60 лет появляются и у мужчин и похожи на проявления склероза сосудов головного мозга. Отмечается сердцебиение, боли в области сердца, повышение артериального давления, ощущение пульсации в голове и во всем теле, склонность к головокружениям, ослабление памяти, бессонница, резкое снижение работоспособности.

У мужчин этого возраста прогрессирует ожирение, выявляются такие заболевания, как диабет и подагра.

Климакс у мужчин — состояние временное и при своевременно начатом лечении проходит, не вызывая расстройств, не снижая общей работоспособности.



В народной медицине в климактерический период рекомендуется применять следующие средства:

- ◆ Пастушья сумка. 30 г травы заварить стаканом кипятка. Настоять 1 час, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в предклимактерический период при маточных кровотечениях.
- ◆ Боярышник (цветы). 3 столовые ложки залить 3 стаканами сырой воды, настаивать 8—10 часов. Кипятить 5—7 минут, укутать, настаивать 30 минут, процедить и пить по 1 стакану утром натощак, а в остальное время после еды.
- ◆ Ясменник пахучий — 20 г, листья ежевики — 25 г, цветы боярышника — 10 г, трава пустырника — 20 г, сушеница болотная — 15 г. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить. Пить как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при прекращении менструаций. После десятидневного приема такого чая значительно уменьшается прилив крови к голове, прекращаются зуд тела, головные боли, возвращается аппетит, улучшается сон.
- ◆ Зверобой продырявленный. 15 г зверобоя залить 200 мл воды, кипятить 15 минут, укутать, настаивать 45 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.
- ◆ Тысячелистник и крапива. Взять в равных частях, мелко нарезать, 1 столовую ложку залить стаканом кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды. Принимать при маточных кровотечениях.

КОЛИТ — воспаление слизистой оболочки толстой кишки. Воспалительный процесс может охватить всю толстую кишку или отдельные ее участки. Различают острый и хронический колит. Острый колит часто протекает одновременно с поражением тонких кишок и желудка — гастроэнтероколит. Наиболее частыми причинами острого колита являются инфекция (возбудителями болезни могут быть различные микробы: кишечная палочка, палочки тифа и паратифа, дизентерийные палочки и другие), погрешности в питании, различные отравления (пищевые, профессиональные).

Хронический колит нередко развивается из неизлеченного острого, но возникает и от других причин, из которых особо важную роль играют инфекции (дизентерия и др.), нарушения режима питания, расстройства нервной регуляции работы кишечника,

злоупотребление слабительными средствами, паразитарные инвазии.

Главным проявлением острого колита являются схваткообразные боли в животе, вздутия, поносы, иногда температура тела может повыситься до 38—39°. Продолжительность болезни — от нескольких дней до нескольких недель.

Для хронического колита характерны следующие явления: смена поносов и запоров, отрыжка, тошнота, иногда рвота; вздутие живота, снижение аппетита, склонность к периодическим затуханиям и обострениям болезненных процессов. Одним из постоянных симптомов хронического колита являются расстройства со стороны центральной нервной системы: раздражительность, утомляемость, плохой сон, головные боли.

Профилактика колита состоит в соблюдении правильного режима питания и в соблюдении правил пищевой санитарии.

Большую роль в предупреждении заболевания играют также здоровый образ жизни, достаточные отдых и сон, занятия физкультурой, водные процедуры, санация полости рта, упорное лечение кишечных заболеваний, соблюдение техники безопасности при работе с тяжелыми металлами.

При остром колите в течение 1—2 дней рекомендуется полное голодание, после чего лишь постепенно следует переходить на обычный режим питания. При заболеваниях колитом по назначению врача принимают противобактерицидные средства и сульфаниламидные препараты.

Вне обострений прием пищи 5—6 раз в сутки в теплом виде, небольшими порциями, соблюдение диеты. Применяют тепло на живот (согревающие компрессы, грелки). Для уменьшения частоты позывов на низ назначают клизмы из настоя ромашки или с крахмалом. При болях в области заднего прохода после каждого опорожнения кишечника в него вводят обезболивающие свечи, втирают борный вазелин или крем с жировой основой.



Народные средства от колита:

- ◆ Заварить в стакане кипятка по 1 чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Настоять 30 минут, пить по

1 чайной ложке каждые 2 часа 7—8 раз в день. Через 2—3 месяца дозу сокращают, а промежутки между приемами настоя удлиняют.

- ◆ Цветочный мед. Суточная доза 60—100 г. Принимать 3 раза в день с 1 стаканом яблочного сока. Применять также экстракт пыльцы.
- ◆ Осенняя кора барбариса. 10 г коры залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Отвар зрелых плодов барбариса. 10 г плодов на 1 стакан кипятка. Настоять, остудить, процедить и пить по 100 г 3 раза в день.
- ◆ Отвар весенней коры дуба. 20 г коры залить 1 стаканом кипятка, настоять, отцедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Зверобой продырявленный. 15 г травы залить стаканом кипятка и кипятить 15 минут, настаивать 45 минут, процедить и пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.
- ◆ Настойка черники. 2 столовые ложки сухих ягод кипятят 20 минут в 1/2 стакана воды, затем вливают 1 стакан красного вина и кипятят 10 минут. После охлаждения и процеживания настойку пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.
- ◆ Сок из листьев подорожника большого пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—20 минут до еды.
- ◆ Настой листьев подорожника большого (собранного во время цветения). 100 г листьев залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, отцедить, пить по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.
- ◆ Длительное лечение колита смесями соков из свежих овощей полностью излечивает заболевание. Сок из свежей моркови — 300 г, шпината — 170 г; морковь — 300 г, свекла — 95 г, огурец — 95 г; морковь — 450 г.

КРОВОТЕЧЕНИЕ. Капиллярное кровотечение не представляет серьезной опасности, так как потеря крови при этом небольшая и его легко остановить наложением давящей повязки, предварительно смазав кожу вокруг раны настойкой йода.

Венозные кровотечения тоже лучше останавливать давящей повязкой. На кровоточащую рану наложите

стерильную марлю, поверх неразвернутый бинт, затем сложенную в несколько слоев марлю, а потом туго перебинтуйте. Поврежденную конечность следует приподнять.

Артериальное кровотечение, при котором кровь алого цвета вытекает из раны пульсирующей струей, представляет наибольшую опасность для жизни, так как оно может быстро обескровить пострадавшего. При таком кровотечении надо сильно надавить пальцами на мягкие ткани выше места ранения и прижимать артерию до тех пор, пока не подготовят и не наложат давящую повязку. В случаях кровотечения из бедренной или плечевой артерии надо наложить жгут. Жгут накладывают выше места кровотечения на сложенную в несколько слоев ткань. Жгут можно держать не более 2 часов, поэтому надо под него положить записку с указанием точного времени наложения жгута и как можно скорее отправить пострадавшего в медицинское учреждение.

Внутреннее кровотечение остановить практически невозможно. Заподозрить его можно по внешнему виду больного: бледнеют кожные покровы, выступает липкий холодный пот, учащается дыхание, пульс частый и слабый. К предполагаемому месту кровотечения необходимо приложить лед, бутылку с холодной водой и тоже поскорее доставить пострадавшего в медицинское учреждение.



Народная медицина при кровотечении из носа рекомендует:

- ◆ На стакан холодной воды сок 1/4 лимона или 1 чайная ложка уксуса (не эссенции). Втянуть полученную жидкость в нос и задержать там на 3—5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и переносицу — холодное и мокрое полотенце или лед.
- ◆ Если кровь идет из правой ноздри, то правую руку поднять вверх, а левой зажать ноздрю, и наоборот.
- ◆ Железный ключ надеть на шерстяную нитку и повесить его на спине между лопаток.
- ◆ Тысячелистник. Растереть свежие листья растения, чтобы они стали влажными, и вставить в нос. Можно отжать сок и закапать в нос, сок действует еще лучше.

- ◆ При маточных, кишечных, геморроидальных и других кровотечениях с большим успехом пользуются огуречными плетями, собранными после уборки огурцов. Траву сушат и мелко режут. 50 г травы довести до кипения в 0,5 литра воды, настаивать 3—4 часа, пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

ЛАРИНГИТ — это воспаление слизистой оболочки гортани. Голосовые складки при этом утолщаются, на их поверхности скапливается много слизи, голос хрипит, иногда исчезает полностью на несколько дней. При этом заболевании необходим полный голосовой покой. В первые 3—4 дня хороший эффект дают ножные ванны (1 столовая ложка сухой горчицы на 5 л горячей воды) и согревающие компрессы на область гортани.

Хорошо пить теплое молоко с содой (1/2 чайной ложки соды на стакан теплого молока) или молоко пополам с боржомом. Рекомендуются ингаляции с пищевой содой (2—3-процентный раствор с добавлением 2—3 капель ментолового масла). Противовоспалительное и успокаивающее действие оказывают препараты «Каметон», «Ингалипт».

Иногда острый ларингит бывает первичным проявлением гриппа и сопровождается повышением температуры тела, головной болью, ломотой и кашлем.

Профилактика. Чтобы предупредить ларингит, надо взять за правило на улице, особенно в мороз, дышать носом. Проходя через носовую полость, воздух не только очищается от пыли, вирусов и микробов, но и согревается, увлажняется и не раздражает слизистую оболочку глотки и гортани.

Важную роль играют меры по закаливанию, в том числе полоскания горла водой — начинают с температуры 25—30°, понижая ее через каждые 7 дней на 2°. Температуру воды постепенно доводят до температуры 8—10 °С.



Средства народной медицины:

- ◆ Самым рациональным и незаменимым средством против катаральных заболеваний горла считается морская вода. Надо полоскать горло холодной или слегка подогретой морской водой. (Необходимо учесть, что теперь трудно

найти чистую морскую воду, поэтому лучше разводить в воде морскую соль, которую можно купить в аптеке.)

- ◆ На стакан горячей воды 1—2 стакана анисовых семечек. Кипятить 15 минут, процедить, добавить 1 стакан меда, закипятить и влить туда 1 столовую ложку коньяка. Мед лучше всего липовый. Принимать по 1 столовой ложке каждые полчаса.

МОЗОЛЬ — ограниченное плотное разрастание верхнего слоя кожи, клиновидно вдающееся в кожу в местах постоянного трения и давления. Вследствие давления ороговевшей массы на нервные окончания мозоли могут быть весьма болезненными.

Избавиться от них можно с помощью ежедневных мыльно-содовых теплых ванночек, которые размягчают кожу ног.

Налейте в таз теплую воду и растворите в ней пищевую соду и немного мыла, в расчете 1 чайная ложка соды на литр воды. Опустите в приготовленный раствор ноги на 15—20 минут. По мере остывания воды подливайте воду потеплее. После ванны потрите загрубевшие участки кожи пемзой, ополосните прохладной водой, насухо вытрите и смажьте питательным кремом. Достаточно 8—10 процедур, чтобы избавиться от натоптышей и мозолей.

Могут вам пригодиться и листья алоэ. Разрежьте кусок листа вдоль, приложите свежим срезом на мозоль, накройте полиэтиленом и прибинтуйте. Такую повязку лучше всего делать на ночь, а утром снять и осторожно соскоблить размягчившуюся ороговелость тупым ножом или пилочкой. Обработанный участок смазать питательным кремом.

Глубокие, застарелые мозоли обычно удаляют с помощью мозольной жидкости или мозольного пластыря, которые продаются в аптеке.

Чтобы кожа на стопах не грубела, носите правильно подобранную по размеру и удобную обувь, ежедневно мойте ноги и смазывайте их питательным кремом.



В народной медицине применяются следующие средства:

- ◆ Лук. Очистить луковицу, разрезать ее пополам, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место. Затем

приложить к мозоли по одному листочку и прибинтовать.

- ◆ Луктовую шелуху вымочить в уксусе в течение 2 недель. Накладывать на мозоль слой шелухи толщиной 1—2 см, завязать. Делать эту процедуру лучше всего на ночь в течение недели.
- ◆ Чернослив распарить в молоке, вынуть косточки и горячий прикладывать к мозолям, когда остынет, заменить горячим. Сделать так несколько раз. Мозоли размякнут и пройдут.
- ◆ Льняное семя. 1 стакан льняного семени распарить в литре воды, настоять 1 час. Вылить настой в таз и опустить туда ноги. Такая ванна для ног должна быть умеренно теплой и продолжительной (около получаса).

НАСМОРК. При переохлаждении вирусы и микробы, обычно дремлющие в организме здорового человека, активизируются и вызывают воспалительный процесс в слизистой оболочке верхних дыхательных путей.

Как правило, первое проявление заболевания — насморк. Стараясь освободиться от обильных выделений из носа, человек начинает часто и интенсивно сморкаться. А делать этого ни в коем случае не следует. При плохой проходимости воздуха через нос вследствие резкого, с напряжением, сморкания слизь забрасывается в среднее ухо, и здесь возникает воспалительный процесс. Кроме того, это может привести к носовому кровотечению. Сморкаться следует не сильно и поочередно через каждый носовой ход.

При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, подышите сухим теплым воздухом, сделайте горячие ножные ванны с добавлением горчицы, пейте настой из смеси плодов шиповника, малины и календулы либо настой из липового цвета, чабреца, мать-и-мачехи.

Для профилактики насморка в холодные дни воспользуйтесь таким советом: разрежьте 3—4 дольки чеснока или луковицу поперек, положите на блюдце и оставьте в комнате: пусть «дышат», выделяя фитонциды — летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Можно нюхать лук и чеснок, попеременно

закрывая то одну, то другую ноздрю. Выдох при этом делайте через широко раскрытый рот.

Полезно местное закаливание: в стакане воды растворяют 0,5 чайной ложки поваренной (морской) соли и 3 капли настойки йода, причем температуру воды постепенно снижают от 32 до 26°. Нос промывают 2 раза в день, втягивая воду из горсти или из резиновой груши в обе ноздри 3—4 раза подряд.



В народной медицине применяются от насморка следующие средства:

- ◆ Ментоловое масло. Закапывать в каждую ноздрю по 3—5 капель масла. Делать это следует каждый день, одновременно смазать маслом лоб и виски. Хорошо помогает при начинающемся насморке.
- ◆ Каланхое. При начинающемся насморке 2—3 раза в день смазать в носу соком свежего листа каланхое, насморк быстро проходит.
- ◆ Свекла красная. Закапывать в каждую ноздрю по 2—3 капли свежееотжатого сока свеклы с добавлением 20—30-процентного раствора меда. Можно ватный тампон намочить в свежем соке и закладывать в нос.

НЕФРИТ — воспалительное заболевание почек, причиной которого чаще всего является какое-либо острое инфекционное заболевание, вызванное стрептококками (ангина, скарлатина, рожистое воспаление). Резкое охлаждение тела, особенно в сочетании с промоканием, имеет существенное значение в развитии болезни.

Болезнь начинается обычно не во время инфекционного заболевания, а спустя 10—15 дней после него. Появляются чувство разбитости, небольшие боли в поясничной области, иногда незначительное повышение температуры тела. Но главными проявлениями болезни являются отеки, повышение артериального давления и изменения в составе мочи. Отеки часто бывают первым симптомом острого нефрита, который обращает на себя внимание больного. После сна отекает лицо, особенно в области век, реже отекают туловище и ноги.

Течение острого нефрита в большинстве случаев благоприятно. Болезнь, как правило, в течение 1—3 месяцев заканчивается полным выздоровлением.

Хронический нефрит развивается чаще всего как результат неизлеченного острого нефрита. Если в течение 6—9 месяцев после начала острого нефрита не исчезают основные признаки болезни, то можно предположить, что острый нефрит перешел в хронический.

Течение хронического нефрита характеризуется чередованием периодов затишья, когда больной не испытывает никаких болезненных ощущений, с периодами обострения, наступающими обычно после перенесенной инфекции (ангина, грипп). Хронический нефрит, как правило, имеет длительное течение. В период затишья больные испытывают лишь общую слабость, утомляемость, потерю аппетита, а при обострении наблюдаются те же симптомы, что и при остром нефрите.

Больные острым нефритом должны соблюдать постельный режим. В первые 2 дня больному полезно полное голодание. Затем следует придерживаться строгой диеты. Необходим тщательный уход за полостью рта и кожей, которая берет на себя функцию выделения шлаков.

Профилактика нефрита заключается в лечении очагов хронической инфекции, предупреждения острых инфекций, а также в укреплении и закаливании организма. Больные, перенесшие острый нефрит и страдающие хронической формой заболевания, подлежат диспансерному наблюдению.



Народные средства от болезней почек:

- ◆ Толокнянка, или «медвежье ушко». Траву заваривать и пить как чай.
- ◆ Натощак выпивать чашку чая из кукурузных рыльцев и стебельков вишни или черешни. Можно добавлять по вкусу немного меда.
- ◆ Как чай пить отвар тысячелистника.
- ◆ Зверобой продырявленный. 1 столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

ОБМОРОК — внезапная кратковременная потеря сознания, обусловленная недостаточностью кровоснабжения мозга, очень чувствительного к кислородному голоданию.

Причины обморока разнообразны: испуг, сильная боль, резкий переход из горизонтального в вертикальное положение, в том случае, когда человек долгое время провел в постели во время болезни, тепловой или солнечный удар, голодание, большая потеря крови, отравление. Предшествует обмороку головокружение, «потемнение» в глазах, слабость, тошнота. Обморок продолжается от нескольких секунд до 2—3 минут. Продолжительный обморок может быть опасным для жизни.

Первая помощь при обмороке: прежде всего следует уложить больного на спину с несколько опущенной головой или приподнятыми ногами, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, поскорее открыть окно для притока свежего воздуха, поднести к носу больного ватку, смоченную нашатырным спиртом, одеколоном или уксусом. Виски следует растереть уксусом или одеколоном, обрызгать лицо и тело холодной водой, растирать кожу груди полотенцем, согревать конечности грелками.

Если, несмотря на все эти меры, человек не приходит в себя, надо вызвать «скорую помощь» и в ее ожидании делать пострадавшему искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.

Помните, что нельзя давать больному никаких лекарств. Если начнется рвота, поверните его набок, чтобы рвотные массы не попали в органы дыхания. Когда больной придет в себя, можно дать ему немного валериановых капель, а также горячий чай или кофе.

ОТИТ ОСТРЫЙ — острое или хроническое гнойное воспаление среднего уха.

Острое воспаление нередко возникает как осложнение инфекционных заболеваний, таких, как грипп, скарлатина, корь и другие.

Признаки острого отита — пульсирующая постоянная боль в ухе, отдающая в голову, шею, зубы, усиливающаяся ночью, шум в ухе и резкое понижение слуха, повышение температуры тела; улучшение самочувствия наступает после прободения барабанной перепонки с появлением гнойных выделений из уха.

Первое, что надо сделать, — поставить на ухо согревающий компресс, лучше всего с камфорным спиртом, разведенным наполовину с водой. Обычно это уменьшает боль. Нужно показаться врачу, так как отит страшен своими осложнениями, если вовремя не начать его лечить.

При несвоевременном или неправильном лечении отит может перейти в хронический средний отит, который протекает с постоянным или периодическим гноетечением из уха, со стойким понижением слуха, а иногда с ощущениями шума в ухе. Нередко это заболевание может развиваться у лиц с общим ослаблением организма.

Лечение состоит в применении сульфаниламидных препаратов и антибиотиков по назначению врача.

Главное в профилактике отита — это общее закаливание организма, которое делает организм способным противостоять респираторным инфекциям. Немалую роль в профилактике играет правильное носовое дыхание. Следует оберегать ухо от попадания воды.



Народная медицина при заболеваниях ушей рекомендует:

- ◆ Зеленый лист душистой герани растереть в руке, положить на ватку и заложить в больное ухо. Так можно лечить отит.
- ◆ Настойка ягод можжевельника. Закладывать в ухо вату, смоченную настойкой.
- ◆ Настойка корневища аира болотного, собранного поздней осенью. В пропорции 1:10 настоять корневище в 40° спирте 8 дней в темном месте. Принимать внутрь по 30 капель 3 раза в день.
- ◆ Настойка пиона. Принимать по 20 капель 3 раза в день.
- ◆ Для улучшения слуха ежедневно жевать по 1/4 лимона с кожурой.

ОТМОРОЖЕНИЕ представляет собой повреждение ткани под действием низкой температуры. Различают 4 степени отморожения, а также общее замерзание. Отморожение может наступить и при температуре выше нуля, когда ветрено и высокая влажность.

Первая помощь. Пострадавшего переводят в теплое помещение. При отморожении конечностей после кратковременного растирания ватой или куском ткани, смоченной спиртом или одеколоном (не растирать снегом, так как можно поранить и инфицировать кожу!), их опускают в теплую воду, постепенно доливая горячую до температуры 37—38°, а затем снова растирают до появления обычной окраски кожи, потепления и восстановления чувствительности; отмороженный участок накрывают сухой стерильной повязкой и тепло укутывают. Дают пить горячий чай, молоко, кофе. Лечение отморожения кожи носа и ушной раковины сводится к постепенному отогреванию, осторожному обтиранию спиртом и смазыванию каким-либо жиром. В случае общего замерзания пострадавшего вносят в теплое помещение, осторожно раздевают, постепенно согревают — сначала одеялом, затем грелками; осторожно массируют одеревенелые участки (при отсутствии пузырей), растирают отмороженные участки спиртом или водкой до розового цвета кожи. Пострадавшего, находящегося в сознании, согревают в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20° до 40°. Дают пить горячий чай, кофе; вводят сердечно-сосудистые средства и отправляют в лечебное учреждение. На пораженные участки кожи накладывается стерильная повязка.

Профилактика сводится к тому, чтобы лица, связанные с долгим пребыванием на холоде, позаботились о теплой, не стесняющей движений одежде и теплой удобной обуви. Обязателен хотя бы 2 раза в сутки прием горячей пищи и питья, рекомендуется прием небольших доз алкоголя. Лицо, руки и ноги хорошо перед выходом на холод смазывать гусиным (заячьим, барсучьим) салом.



Народные средства:

- ◆ Растирать обмороженные места тертым луком и чесноком.
- ◆ Хорошо лечит обмороженные места заячий жир.
- ◆ Обмороженные руки и ноги после восстановления чувствительности погружать на 30 минут в теплый несоленый картофельный отвар.

◆ Контрастные ванны для рук и ног.

◆ Смазывать на ночь обмороженные места камфорно-ихтиоловой мазью.

ОТРАВЛЕНИЕ ПИЩЕВОЕ. Токсины, полученные с пищей, вызывают воспалительный процесс в слизистой оболочке желудка, тонкой и толстой кишки, что приводит к резкому нарушению количественного соотношения и состава микрофлоры кишечника. Эти нарушения проявляются болью в животе, тошнотой, многократной рвотой и поносом.

Всасываясь в кровь, токсины воздействуют на все органы и системы организма. В результате развивается сложный комплекс проявлений пищевой токсикоинфекции: повышается температура тела, начинается озноб, учащается сердцебиение, может возникнуть обморочное состояние, судороги мышц. В таких случаях надо вызывать «скорую помощь».

Особенно тяжело протекает ботулизм, так как при этой инфекции поражается главным образом центральная нервная система. У больного ухудшается зрение, двоится в глазах, резко расширяются зрачки, голос становится сиплым, гнусавым, затрудняется глотание, нарастает мышечная слабость.

Профилактика отравлений состоит в соблюдении основных гигиенических правил:

1) тщательно мыть руки с мылом перед едой и приготовлением пищи;

2) продукты хранить в холодильнике, выдерживая сроки их хранения;

3) в дорогу и поход не брать скоропортящихся продуктов;

4) очень тщательно мыть овощи и фрукты перед употреблением.

При остром отравлении перед приездом «скорой помощи» промойте больному желудок, не выбрасывайте пищу, послужившую источником отравления, — она понадобится для анализа. Отравление грибами см. в отдельной статье: «Грибы».

ПЕРЕЛОМЫ приводят к нарушению целостности кости, ее осколки могут оставаться на месте или смещаться.

Переломы бывают закрытыми (без повреждений кожного покрова) и открытыми (с раной над местом перелома).

Оказывая первую помощь, прежде всего постарайтесь выяснить у пострадавшего или у очевидцев обстоятельства, при которых он получил травму. При падении с высоты наиболее вероятны повреждения позвоночного столба и конечностей, при сдавливании грудной клетки — переломы ребер.

Если это перелом, пострадавший ощущает резкую боль, появляется припухлость, деформация конечности, кровоподтек, нарушения подвижности в поврежденной руке или ноге, подвижность вне сустава.

Ни в коем случае нельзя самим проверять подвижность костных отломков, вправлять их, так как вы можете при этом повредить мягкие ткани, сосуды, нервы и причинить пострадавшему дополнительную боль.

В случае закрытого перелома следует принять меры, чтобы прекратить дальнейшее смещение отломков, при открытом переломе — прежде всего остановить кровотечение и наложить стерильную повязку.

Главное, что надо сделать, — обеспечить неподвижность поврежденной конечности. С этой целью можно использовать косынки, бинты, вату, ремни, готовые или импровизированные шины. При переломе предплечья руку фиксируют, согнув ее в локтевом суставе и повернув ладонью к животу или вниз (рис. 1). Кисть надо уверенно отвести к телу, пальцы полусогнуть, под них подложить валик из марли или ваты. При наложении шины необходимо создать неподвижность в двух суставах, расположенных выше и ниже перелома.

При переломе плеча фиксируют плечевой и локтевой суставы. При переломе бедра — тазобедренный, коленный и голеностопный суставы. Если перелом закрытый, шину лучше всего накладывать прямо на одежду, чтобы предотвратить сдавливание кожи, сосудов и нервов. Шину надо фиксировать не слишком туго, но надежно. Если нет под рукой предметов, пригодных в качестве шин, руку можно прибинтовать к туловищу, а ногу — к неповрежденной ноге.

При переломе ребер для уменьшения боли грудную клетку туго перевязывают бинтами, полотенцами и придают пострадавшему удобное для него положение.

Если сломана ключица, ее фиксируют с помощью косынки или верхней одежды.

В случае перелома костей таза пострадавшего надо положить на спину на твердую ровную поверхность, согнув его ноги в коленях, несколько разведя их в стороны и подложив под колени валик (рис. 2).

При повреждении позвоночника уложите пострадавшего на твердую ровную поверхность (широкую доску или щит). Следите за тем, чтобы он лежал неподвижно. В таком положении транспортируйте его в лечебное учреждение или оставьте до прибытия «скорой помощи».

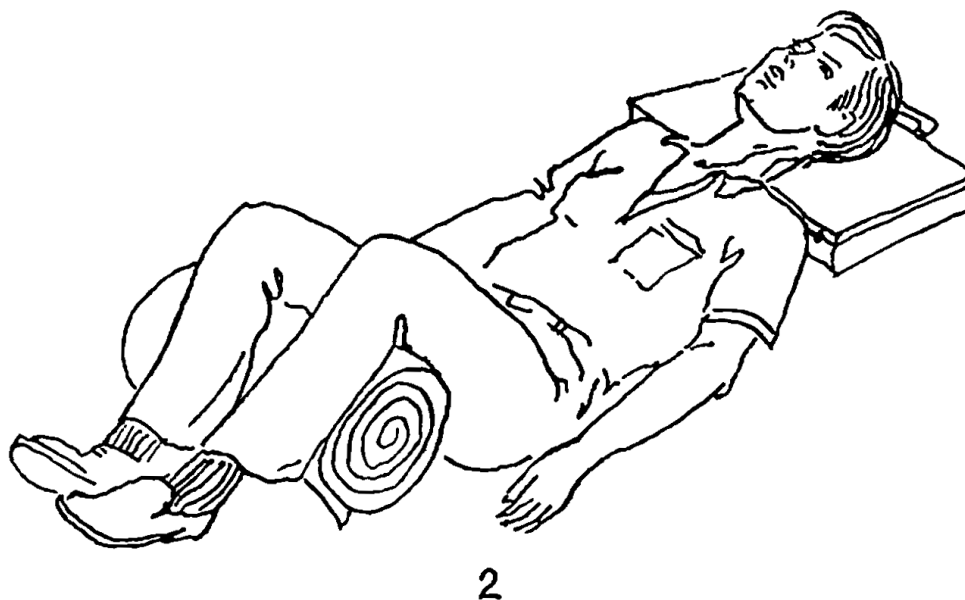
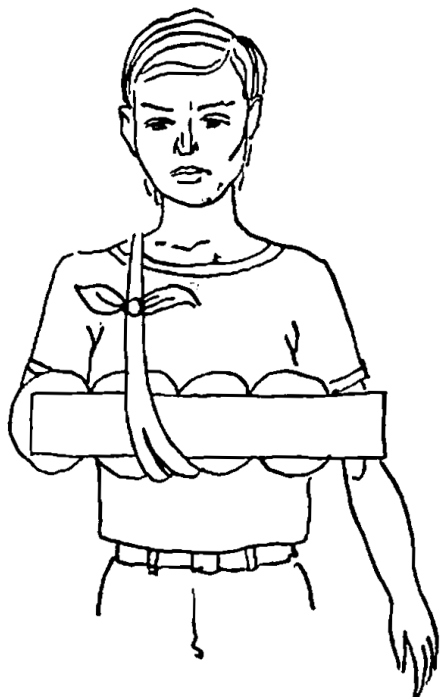


Средства народной медицины при переломах:

- ◆ Мумие. Суточная доза для взрослого человека — 0,2—0,3 г. Рекомендуют принимать натошак, растворив мумие в теплой воде. После пятидневного приема сделать перерыв на 5 дней, а затем принимать еще 5 дней. При переломах крупных костей (таз, позвоночник, бедро) следует провести еще один курс лечения — 10 дней. После приема мумие желательно минут 30 находиться в постели.
- ◆ Мазь: 20 г еловой смолы, живицы, 1 растертая луковица, 50 г растительного масла, лучше всего оливкового, 15 г медного купороса в порошке. Все тщательно растирают и томят на огне, не доводя до кипения. Мазь обладает жгучим действием и активно лечит переломы и ушибы.
- ◆ Василек. Мелко растолочь цветы и стебли васильков луговых, смешать с соком терна. Пить утром натошак ежедневно 8 дней по 1 столовой ложке. Особенно хорошо при переломах ребер.
- ◆ Окопник, или чернокорень. При переломах делают обклады из пасты свежих или сушеных корней окопника. Можно также приготовить мазь из окопника: пропустить через мясорубку свежий корень окопника и смешать поровну с несоленым свиным топленым салом. Смазывают и делают компрессы из этой мази при переломах.

ПОДАГРА. Заболевание характеризуется глубокими нарушениями белкового обмена, что приводит к повышенному содержанию в организме мочевой кислоты и отложению ее солей в виде узелков в тканях. При этом соли мочевой кислоты откладываются в

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ



суставах, хрящах, сухожилиях и при тяжелых формах во внутренних органах.

Начинается заболевание чаще всего острой болью в суставах большого пальца стопы, вызванной отложением в них кристаллов мочевой кислоты. Если больной не получает необходимого лечения, подагра переходит в хроническую форму и может привести к поражению многих суставов, их деформации, нарушению подвижности. Нередко страдает функция почек.

Лечение больных подагрой направлено в первую очередь на уменьшение содержания мочекислотных соединений в организме больного. Этого в значительной степени можно достигнуть с помощью специальной диеты. Из рациона приходится исключить продукты, богатые пуриновыми основаниями. К ним относятся все субпродукты (печень, почки, мозги, язык), а также мясо молодых животных, жирные сорта мяса и рыбы, консервы, копчености. Следует предельно ограничить употребление поваренной соли, свежих бобовых, грибов, шпината, чая, кофе, шоколада. Исключаются также тугоплавкие жиры — свиной и бараний. Местно на пораженный сустав — сухое тепло. Постельный режим — на весь период острых болей.

Необходимо шире использовать в питании бедные пуринами молоко, молочные продукты, яйца, картофель, хлеб, крупы. Больше ешьте сырых овощей, ягод, фруктов, особенно полезны цитрусовые. Раз в неделю обязательны разгрузочные дни, они оказывают благоприятное воздействие на обменные процессы в организме.



В народной медицине при заболевании подагрой рекомендуются следующие средства:

- ◆ Растопить в кастрюле 200 г несоленого сливочного масла, когда масло начнет закипать, снять с него пену и добавить 200 г спирта. Затем поджечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее средство от подагры. Втирать ее в больные места обязательно вблизи жаркого огня.
- ◆ Пчелоужаление. При подагре дает хорошие результаты, но применять его следует осторожно, потому что пчелиный яд токсичен и некоторые люди плохо его переносят.

- ◆ Ромашка аптечная. 100 г на 10 л воды и 200 г соли. Из этой смеси делают ванны при подагрических опухолях рук и ног.
- ◆ Земляника. Свежую землянику в течение всего сезона есть ежедневно в больших количествах.
- ◆ Яблоки. Есть сырыми в больших количествах.
- ◆ Арбузы. Есть в течение сезона.
- ◆ Чай из листьев брусники и сырые ягоды в течение сезона созревания.
- ◆ Березовый сок. Пить свежий сок.
- ◆ Ванны из березовых листьев, собранных в мае, или настоя папоротника.

ПОТЛИВОСТЬ. Усиленное выделение пота может быть симптомом ряда заболеваний. У здорового человека потоотделение усиливают физические нагрузки, повышение температуры, чрезмерно горячая пища и питье, душевные переживания. Особенно сильно потеют подмышечные впадины, шея, ладони, стопы. Как с этим бороться? В первую очередь следует соблюдать личную гигиену, мыться под душем один-два раза в день, особенно тщательно обмывая складки кожи. После мытья можно применять специальные дезодоранты, устраняющие запах пота. Хорошее средство от пота — паста Теймурова. Обычно больше всего потеет под мышками. Поэтому волосы в подмышечных впадинах лучше удалять с помощью депилятора или выбривать бритвой.

Если сильно потеют руки, попробуйте при мытье добавлять в воду нашатырный спирт (1—2 столовые ложки на литр воды). Хорошо несколько раз в день протирать ладони смесью из равных частей одеколона, столового уксуса и раствора борной кислоты.

Особенно неприятен запах потных ног. Их необходимо мыть в теплой воде с мылом, затем вытереть мягким полотенцем и смазать одним из специальных кремов: «Турист», «Триви», «Эффект», «Белина». Полезно 2—3 раза в неделю делать десятиминутные ванночки для ног, добавляя в воду слабый раствор марганцовки, питьевую соду, квасцы. Необходимо но-

сить хлопчатобумажные носки (чулки) и менять их ежедневно.



Из народных рецептов можно рекомендовать следующие:

- ◆ При сильном потении ног пользуются ваннами из отваров дубовой коры. 50—100 г коры на 1 л воды, кипятить 20—30 минут.
- ◆ Овсяная солома. Крепким отваром из овсяной соломы делают 15—20-минутные ножные ванны.
- ◆ 2 раза в день перекладывать ноги и пальцы ног свежими березовыми листьями.
- ◆ Мыть ноги соленой водой. 1 чайная ложка соли на стакан горячей воды.
- ◆ Мыть ноги с добавлением в воду питьевой соды. 1 чайная ложка соды на стакан теплой воды.
- ◆ Если сильно потеют ноги, надо протирать их 10-процентным раствором формалина. Делать это следует на ночь, после мытья ног, 2—3 раза в неделю.
- ◆ При потливости во время климакса надо пить настой шалфея.
- ◆ Полезен курс контрастных попеременных примочек в течение 10—15 дней. Для этого утром или вечером прикладывать к подмышечным впадинам на 5 минут сначала горячую, а потом, тоже на 5 минут, холодную примочку.

ПРОСТУДА — охлаждение организма или отдельных его частей, вследствие которого развиваются некоторые заболевания.

Простуда не является непосредственной причиной болезни, а лишь фактором, создающим предрасположение к возникновению многих заболеваний: грипп, воспаление легких, катары верхних дыхательных путей, ревматизм и другие. Для возникновения заболевания имеет значение не столько охлаждение всего организма, сколько отдельных частей тела, особенно ног.

В профилактике простудных заболеваний главную роль играет закаливание организма.



При простуде и возникающих при этом недомоганиях народная медицина рекомендует применять настои и отвары лекарственных трав:

- ◆ **Липовый цвет.** 2 чайные ложки высушенных цветков липы заварить стаканом кипятка, настоять в течение полчаса и пить теплым на ночь. Можно добавлять чайную ложку меда. Отвар применяется также для полоскания горла.
- ◆ **Малина.** Высушенные плоды малины обладают противовоспалительным, жаропонижающим и потогонным действием. 2 столовые ложки сухой малины заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут и пить теплым на ночь при простуде.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. Перегреванию, тепловому и солнечному удару способствуют: повышенная температура воздуха, его высокая влажность, длительное пребывание в жарком душном помещении или на солнце-пеке.

Основные симптомы перегревания — общая слабость, тошнота, головная боль, головокружение. Обмахните пострадавшего полотенцем, газетой, смочите лицо и голову холодной водой, делайте холодные примочки на область шеи и сердца. Можно завернуть пострадавшего на 3—5 минут в мокрую простыню или облить холодной водой.

Симптомы теплового и солнечного удара: бред, судороги, расстройства слуха и зрения, потеря сознания. Дыхание становится поверхностным, учащенным, лицо бледным, с синюшным оттенком. Кожа сухая и горячая или же покрыта липким потом.

При солнечном ударе общего перегревания может и не быть. Пульс учащен, мышечный тонус снижен. Есть опасность прекращения дыхания в связи с западанием языка.

Пострадавшего необходимо уложить в прохладное место, под плечи следует подложить валик. Если человек не приходит в себя (при потере сознания) — вызовите «скорую помощь». До ее приезда разденьте

пострадавшего и охлаждайте его холодными примочками. При остановке дыхания начинайте делать искусственную вентиляцию легких способом «изо рта в рот», закрытый массаж сердца.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), или **ВИЧ-инфекция** (вирусы иммунодефицита человека), — тяжелое заболевание, вызванное специфическим вирусом, попадающим в кровь и повреждающим лимфоциты, которые являются главным звеном защитной (иммунной) системы человеческого организма. В результате заражения человек становится беззащитным перед микробами и вирусами. Заболевание развивается медленно, в течение нескольких лет единственным признаком болезни может быть лишь увеличение нескольких лимфатических узлов. Затем начинается подъем температуры, длительные расстройства кишечника, потливость, похудение. В дальнейшем возникает воспаление легких, гнойничковые и герпетические поражения кожи, сепсис, злокачественные опухоли. Все это приводит к смерти больного.

Анализ данных о больных СПИДом, зарегистрированных с 1981 года в разных странах, показал, что среди больных:

78 % — мужчины-гомосексуалисты,

15 % — наркоманы, применяющие наркотики внутривенно,

1 % — лица, получавшие многократные переливания крови,

1 % — дети, рожденные от матерей, зараженных СПИДом,

5 % — пути заражения не выяснены.

Известно, что вирус СПИДа передается:

— при половом контакте с больным или зараженным вирусом СПИДа;

— при использовании для инъекций нестерильных шприцев;

— при переливании крови от зараженного человека;

— от беременной женщины, зараженной СПИДом, новорожденному.

Наибольшая концентрация вирусов СПИДа наблюдается в крови, сперме, в выделениях из влагалища. Вирус СПИДа не передается воздушным путем при разговоре, кашле, при пользовании общей посудой,

санузлом, ванной. Ни одного случая заражения СПИДом не зарегистрировано при бытовых контактах или при контактах на работе. Заражаются этой болезнью чаще всего половым путем.

При проникновении вируса СПИДа в организме возникает ответная реакция — образуются антитела. Эту реакцию можно выявить, специальным методом исследуя кровь. Положительная реакция указывает, что человек заразился вирусом СПИДа, но у одних людей с положительной реакцией в дальнейшем развивается СПИД, другие же, оставаясь внешне здоровыми, сохраняют вирус в организме. По результатам реакции нельзя сказать, кто заболеет, а кто будет только вирусоносителем.

Профилактика СПИДа:

— избегать случайных половых связей, а также половых контактов с гомосексуалистами, наркоманами, с лицами, ведущими беспорядочную половую жизнь;

— чем больше у вас половых партнеров, тем выше риск заражения СПИДом;

— никогда не пользуйтесь случайными, нестерилизованными шприцами для инъекций;

— при любых возникших у вас подозрениях обратитесь к врачу.

СТОЛБНЯК — инфекционная болезнь, характеризующаяся токсическим поражением нервной системы ядом столбнячных бактерий и протекающая с судорогами различных групп мышц.

Возбудитель столбняка попадает в организм через поврежденные кожные покровы с поверхности орудия, нанесшего повреждение, но чаще всего с частицами почвы. Причиной болезни могут стать порезы и ссадины, которые сами по себе не угрожают жизни и здоровью.

Основное место обитания столбнячной бактерии — почва. Попадая вместе с испражнениями животных в почву, бактерии превращаются в споры и могут сохраняться в ней долгие годы.

Признаки заболевания обнаруживаются обычно через 10—14 дней после попадания микробов в рану. Срок от момента заражения до начала заболевания может колебаться от 1—4 дней до месяца и более. Болезнь начинается остро, но иногда ей предшествуют недомогание, тянущая боль в области раны. Признаки

начинающегося столбняка — судорожные сокращения жевательных мышц, нарастающее затруднение при открывании рта, боли при глотании, напряжение затылочных мышц.

При появлении этих симптомов следует обратиться к врачу. С помощью современных интенсивных методов лечения около половины заболевших удастся спасти. Если же своевременно не приняты меры, болезнь неуклонно прогрессирует. Лицо больного из-за судороги лицевых мышц приобретает специфическое выражение, называемое «сардонической улыбкой»: лоб в морщинах, глаза прищурены, губы растянуты, а уголки рта опущены. Затем судороги охватывают мышцы шеи, грудной клетки, живота, спины, ног и рук. Иногда мышцы напрягаются настолько, что тело больного принимает вид дуги с двумя точками опоры: в области затылка и пяток. Смерть наступает от остановки дыхания.

Единственно надежным методом защиты от столбняка являются плановые предохранительные прививки, начиная с раннего детства. Обычно невосприимчивость организма к столбняку через 10 лет после прививки резко снижается. Поэтому каждый человек, особенно если он живет в сельской местности и связан с работами на земле, должен раз в десять лет делать ревакцинацию.

СУДОРОГИ. Приступы болезненных судорог одной или нескольких мышц конечностей, чаще ног, — широко распространенное явление. Судорожные приступы могут быть как у здоровых, так и у больных людей. .

У здоровых людей судороги наблюдаются после интенсивной физической нагрузки из-за того, что в работающей мышце резко снижается содержание питательных веществ и чрезмерно накапливаются продукты обмена.

Судорожные приступы часто не связаны с временным перенапряжением мышц, а являются проявлением болезни. Они могут быть вызваны понижением уровня кальция в крови, нарушением водно-солевого обмена, с заболеванием органов желудочно-кишечного тракта, ЦНС, поражением периферических сосудов, с неврозами. Факторами, способствующими развитию мышечных судорог, являются ранее перенесенные травмы черепа, нейроинфекции.

Судорожные приступы, возникающие после длительного стояния или сидения, чаще всего бывают связаны с нарушением оттока венозной крови из ног вследствие варикозного расширения вен или тромбоза. Боль в икроножных мышцах, появляющаяся во время ходьбы, обусловлена сужением артерий.

Мышечную судорогу провоцируют переутомление, волнения, длительный перерыв в еде.

Противосудорожным действием обладают витамины группы В, С, РР, никотиновая кислота, соли кальция, содержащиеся в большом количестве в свежих овощах и фруктах, хлебе, печени, рыбе, гречневой и овсяной крупах, в молочных продуктах.



В народной медицине для снятия судорог применяются следующие средства:

- ◆ Утром и вечером соком свежего лимона смазывать подошвы ног в течение 2 недель.
- ◆ Горчичное масло. При сведении судорогой рук или ног надо натирать их горчичным маслом.
- ◆ При судорогах в воде — взять большой палец ноги и сильно потянуть на себя. Избавиться от судороги можно и сильно уколов сведенную мышцу булавкой или другим острым предметом.

УГРЕВАЯ СЫПЬ. У людей, страдающих любой формой угреватости, кожа лица жирная, так как при этом заболевании усиливается выделение кожного сала. Если оно систематически не удаляется, а накапливается в выводных протоках сальных желез, то создаются благоприятные для размножения микроорганизмов и развития воспаления. Страдающим угревой сыпью рекомендуется умываться утром и вечером с туалетным мылом, предпочтительнее «Лесное» или «Борно-тимоловое». Лучше всего использовать для умывания кипяченую воду комнатной температуры. Места скопления угрей промывают ватным тампоном, обильно смоченным мыльной пеной, а затем ополаскивают водой. Вместо воды можно использовать отвары из трав, обладающие дезинфицирующим и противовоспалительным

свойством. Но в период обильного высыпания угрей и их нагноения кожу лица два раза в день надо протирать спиртовыми настойками из трав.

Ни в коем случае нельзя выдавливать угри, вскрывать гнойники ногтями или иголкой, потому что могут появиться стойкие пигментные пятна, рубцы, следы от которых остаются на всю жизнь.

Для умывания следует готовить всегда свежий отвар трав, а настойки на спирту можно использовать неоднократно.



Рецепты народной медицины:

- ◆ Смешать в равных частях цветы ромашки, траву тысячелистника и полевого хвоща, листья мяты перечной и шалфея. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час и процедить.
- ◆ Отвар из сухих березовых почек. 1 столовую ложку сухих березовых почек залить стаканом кипятка и кипятить 15 минут. Настоять 1 час и процедить.
- ◆ Спиртовая настойка из сухих березовых почек. 10 г сухих березовых почек растолочь в ступке и залить 50 г водки. Настоять в течение недели в плотно закрытой посуде, процедить.
- ◆ Отвар зверобоя. 20 г зверобоя залить стаканом кипятка и кипятить 10 минут. Остудить и процедить.
- ◆ Спиртовая настойка из зверобоя. 20 г зверобоя залить 500 мл водки и настаивать в течение недели, процедить.
- ◆ 4 столовые ложки измельченного огурца залить 300 мл кипятка, настоять 4 часа. Применять как примочку при угревой сыпи.
- ◆ 2 столовые ложки травы чистотела залить 500 мл кипятка, настоять 2 часа. Применять при угрях и гнойничковых заболеваниях кожи.
- ◆ Рекомендуется принимать внутрь 2—4 чайные ложки пивных дрожжей каждое утро перед едой.
- ◆ Для умывания используют горячий отвар цветков календулы.

УШИБ — закрытое механическое повреждение мягких тканей в результате воздействия внешней силы, часто сопровождающееся кровоизлиянием в глубжележащих тканях.

Боль бывает особенно резкой при ушибе надкостницы, например при ушибе передней поверхности голени, ушибе локтевого нерва и другие. Боль иногда может быть настолько сильной, что наступает болевой шок. Кровоизлияния на месте ушиба могут быть точечными, как в коже, так и в подкожной клетчатке, в виде кровоподтеков, а также в виде значительных скоплений крови в подлежащих тканях (гематомы).

Ушиб того или иного участка тела человека может сопровождаться повреждением глубжележащих органов, ушиб головы — сотрясением мозга, ушиб грудной клетки — кровоизлиянием в полость плевры, ушиб живота — разрывом селезенки, мочевого пузыря, ушиб конечностей — кровоизлиянием в сустав, ушиб напряженной мышцы — разрывом ее, отрывом сухожилия.

При ушибе ногтевых фаланг пальцев образуется так называемая подногтевая гематома, которая приподнимает ноготь, вызывая сильную боль. В дальнейшем ноготь может сойти.

Лечение ушибов без тяжелых повреждений сводится к покою, применению холода в первые часы после ушиба. Холод способствует рассасыванию кровоизлияния и уменьшению боли. К месту ушиба прикладывают пузырь со льдом или полотенце, смоченное холодной водой. Ни в коем случае нельзя парить ногу или руку — это может усугубить травму. После охлаждения в течение 1—3 часов на место ушиба на 2—3 дня накладывают давящую повязку; со 2—3-го дня применяют согревающий компресс, теплые ванночки.



В народной медицине при ушибах применяют:

- ◆ Бодяга. Размешать 2 столовые ложки бодяги в порошке в 1 столовой ложке воды. Полученное тесто наложить на место ушиба и перевязать. Менять 2 раза в день.
- ◆ Лук репчатый. Свежий сок или натертая кашица лука применяется в виде компресса.

- ◆ Полынь горькая (трава). Свежую траву истолочь и прикладывать к ушибам. Не допускать высыхания. Часто менять или смачивать водой.
- ◆ Арника, настойка. Принимать внутрь 30—40 капель, а наружно в виде примочки.
- ◆ Подорожник (листья). Размятый или мелко нарезанный лист подорожника прикладывать к ушибленным местам. Вместо листьев можно использовать сок.

ФАРИНГИТ — воспаление слизистой оболочки глотки, может протекать остро или стать хроническим.

Острый фарингит обычно обусловлен острым катаром носа и глотки, действием чересчур горячей пищи, алкоголя, курением.

Больной ощущает сухость, легкую болезненность, напряжение и саднение в глотке. Его беспокоит кашель, боль при глотании. При остром фарингите обычно рекомендуют теплые полоскания и щелочные ингаляции. Следует избегать переохлаждения, меньше говорить, не есть острых, пряных, слишком горячих или холодных блюд.

Хронический фарингит бывает вызван причинами общего и местного характера. К местным относятся повторные острые воспаления глотки и зева, хронический насморк, гнойные заболевания придаточных пазух носа, хронический тонзиллит.

К общим — болезни обмена веществ, хронические заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Больные жалуются на скопление в горле большого количества вязкой слизи, вызывающей раздражение и постоянное желание откашляться. Особенно выражено оно по утрам и может сопровождаться тошнотой и рвотой.

При хроническом фарингите наряду с лечением основного заболевания принимают меры, позволяющие удалить накопившуюся слизь и снять раздражение. Для этого следует полоскать горло теплым раствором пищевой соды и поваренной соли из расчета по одной четвертой чайной ложки на стакан теплой воды. В полоскание можно добавить 10 капель йода.

Такие процедуры помогают лишь снять неприятные ощущения, а основное лечение назначит врач.

ФУРУНКУЛ — острое гнойное воспаление фолликула, мешочка, из которого растет волос, и окружающей соединительной ткани. Вызывают болезнь чаще всего стафилококки.

Вначале на коже появляется небольшое покраснение, уплотнение, затем воспаленный болезненный узел. По мере созревания фурункула боль усиливается, может подняться температура тела. Наконец фурункул самопроизвольно вскрывается, выделяется гной, боль постепенно утихает, но уплотнение и краснота еще сохраняются. Бывают случаи, что появляется несколько фурункулов одновременно или один вслед за другим (фурункулез).

Фурункулы появляются у людей ослабленных, перенесших какое-либо заболевание, у тех, кто ест мало богатой витаминами пищи: овощей, фруктов, молочных продуктов, в результате чего снижаются защитные функции организма.

Фурункулы бывают также у людей неопрятных, тех, кто, работая со смазочными маслами и эмульсиями, не следит за чистотой рук, не моется после рабочей смены.

Предрасположение к появлению фурункулов — недостаточное облучение кожи ультрафиолетовыми лучами, нарушение обмена веществ в организме, сахарный диабет. Фурункулы могут появиться на любом участке кожи: на шее, руках, лице, животе, поясице. Опасны фурункулы на лице, особенно в области губ, век, на носу, так как могут осложниться гнойным тромбофлебитом вен лица и переходом воспаления на оболочки мозга.

Лечение. Надо смазывать фурункулы раствором бриллиантовой зелени, наложить повязку с любой мазью, содержащей антибиотики: эмульсией синтомицина, тетрациклина или гелиомицина.



В народной медицине при лечении фурункулов используются следующие рецепты:

- ◆ Одуванчик. 10 г травы и корней на стакан кипятка. Укутать, настоять 3 часа, процедить и пить по 1 столовой ложке 5—6 раз в день.
- ◆ Крапива (яснотка). 1 столовая ложка сухих цветков на стакан кипятка. Укутать, настоять 30 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

- ◆ **Столетник (алоэ).** Сорвать толстый лист растения, обмыть, разрезать вдоль или растолочь и приложить к фурункулу. Вытягивает гной, способствует созреванию.

ЦИСТИТ — воспаление мочевого пузыря, самое распространенное заболевание мочеполовой системы. Наблюдается одинаково часто у мужчин и женщин. Иногда возникает у мужчин из-за нарушения оттока мочи при аденоме предстательной железы, мочекаменной болезни, сужения мочеиспускательного канала. У женщин цистит нередко бывает следствием воспалительного процесса в матке, влагалище, яичниках. Это объясняется тем, что мочевой пузырь соседствует с половыми органами и кишечником и связан с ними кровеносными и лимфатическими сосудами, что дает возможность бактериям проникать из них в мочевой пузырь.

Цистит может быть и осложнением таких заболеваний, как грипп, ангина, фурункулез, тонзиллит, кариес зубов. При этом из очагов инфекции болезнетворные микробы в мочевой пузырь проникают с током крови.

У детей, особенно у девочек, нередко происходит инфицирование мочеиспускательного канала и мочевого пузыря фекальными массами. Это случается с грудными детьми, когда их оставляют лежать в запачканных пеленках, и с девочками, которых не приучили подмываться после опорожнения кишечника.

Заболевание чаще возникает в том случае, когда снижена сопротивляемость организма вследствие охлаждения или перенесенного заболевания.

Возникает цистит обычно через несколько часов после охлаждения. Самый характерный симптом — резкая боль во время и в конце мочеиспускания. Затем позывы к мочеиспусканию учащаются. Чем сильнее воспалительный процесс, тем чаще позывы к мочеиспусканию и интенсивнее боль внизу живота. За один раз выделяется мало мочи, иногда несколько капель; моча мутная, иногда последняя порция с кровью.

Всем заболевшим циститом необходима строгая диета и постельный режим в острой стадии. Из рациона исключают острую и соленую пищу, приправы, маринады, спиртные напитки. Если нет отеков, рекомендуется обильное питье (до 2—3 литров в день), чай с молоком и медом, морсы, кисели, отвары и настои из листьев и корня петрушки, подорожника, брусничного

листа. Полезны теплые сидячие ванны (38—40°) с отваром ромашки по 10—20 минут, грелка на низ живота.



Рецепты народной медицины при лечении цистита

- ◆ Лист березы, лист толокнянки, кукурузные рыльца, корень солодки, корневище пырея. Для приготовления смеси взять всех трав в равных пропорциях, измельчить и смешать. 1 столовую ложку смеси настоять в течение 6 часов в стакане холодной воды, кипятить 15 минут, процедить. Выпить в течение дня за несколько приемов.
- ◆ Трава хвоща полевого — 15 г, корневище лапчатки— 14 г, лист подорожника — 20 г. 1 столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять 1 час, процедить и выпить вечером 1 стакан теплого настоя.
- ◆ Хвощ полевой. 2 столовые ложки травы залить 1 литром воды, кипятить 10 минут, укутать, настоять 10 минут и пить по 1 стакану 2—3 раза в день. Траву, оставшуюся от отвара, в холщовом мешочке прикладывать в виде компресса.

II. ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

Не всякая болезнь начинается с высокой температуры. Часто заболевание проявляется в изменении поведения ребенка. Веселый и жизнерадостный, он становится капризным, раздражительным, вялым или сонливым, стремится полежать, отказывается от еды. Дети постарше жалуются на быструю утомляемость и головную боль. Такого ребенка следует уложить в постель и до выяснения диагноза изолировать от других детей. Утром и вечером надо измерить температуру тела. Это поможет врачу при установлении диагноза.

ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

Прежде всего следует помнить, что у здорового ребенка температура то повышается немного, то понижается в зависимости от времени дня и от того, чем занят ребенок. Обычно самая низкая температура бывает рано утром, а самая высокая в 4—6 часов дня, но эта разница не очень велика. Гораздо больше разница между температурой во время отдыха и активной деятельности. Температура абсолютно здорового маленького ребенка может быть 37° или даже 37,8° сразу же после того, как он бегал. Температура ребенка более старшего возраста меньше зависит от его поведения. Таким образом, если вы хотите знать, действительно ли у ребенка температура повышена в результате болезни, вы должны измерять ее после того, как ребенок в течение часа или даже больше был почти неподвижен.

При большинстве заболеваний, сопровождающихся повышением температуры, самые высокие цифры бывают около 4—5 часов дня и самые низкие — рано утром.

Есть болезни, при которых температура остается повышенной в течение всего дня, например при воспалении легких. Часто в конце болезни температура бывает ниже нормальной (36°).

КАК ДАВАТЬ ЛЕКАРСТВА

Иногда можно только хитростью заставить ребенка выпить лекарство. Первое правило: дайте ему лекарство как бы между прочим, как будто вам и в голову не пришло, что он может отказаться его принимать. Если

у вас будет неуверенный вид или вы будете подробно объясняться с ребенком, он поймет, что от него ждут отказа принимать лекарство. Говорите с ним о чем-нибудь другом, вливая лекарство в рот. Большинство детей автоматически открывают рот при приближающейся ложке.

Нерастворимые таблетки можно измельчить и смешать с вкусной едой, например яблочным пюре. Горькие таблетки можно смешивать с чайной ложкой сладкой воды, меда, варенья. Глазные капли и мази можно вводить во время сна.

Смешивая лекарства с напитками, лучше использовать такие, которые ребенок пьет редко. Если вы придадите странный вкус молоку или соку, ребенок долго будет относиться к ним с подозрением.

КЛИЗМА И СВЕЧИ

Иногда доктор прописывает клизму или свечи, если у ребенка неожиданно возникает запор, особенно во время болезни. При некоторых заболеваниях эти средства безопаснее, чем слабительное, так как не вызывают рвоты и не раздражают кишечник.

Свечи целиком вводят в задний проход, где они растворяются; они содержат легкие раздражающие вещества, которые вызывают сокращение жома заднего прохода.

Клизму делают с мылом. Для этого кусочек мыла болтают в воде, пока она не станет беловатой. Мыльная клизма раздражающе действует на кишечник, поэтому ее не делают детям грудного возраста. В воду для клизмы добавляют также половину чайной ложки поваренной соли или пищевой соды на стакан воды. Температура воды должна быть близка к температуре тела. Ребенку грудного возраста вводят 100—120 г воды, годовалому — 250 г, пятилетнему — 500 г воды.

Положите клеенку на кровать и покройте ее полотенцем. Уложите ребенка на бок и подожмите его ноги к подбородку. Горшок должен быть под рукой.

Полностью наполните грушу водой, чтобы не вводить воздух в прямую кишку ребенка. Смажьте конец клизмы детским кремом или мылом и введите на 3—5 см в задний проход. Медленно и не очень сильно сжимайте грушу. Чем медленнее вы сжимаете грушу, тем меньше беспокойства вы доставите ребенку и тем больше задержится вода в прямой кишке.

Вытащив наконечник клизмы, сдавите ягодицы ребенка вместе, чтобы удержать воду несколько минут для достаточного размягчения кала. Если вода не вышла через 15—20 минут или если она вышла, но без кала, клизму можно повторить. Нет никакого вреда, если вода останется в прямой кишке.

УШНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У большинства детей при каждом простудном заболевании бывает небольшое воспаление одного или обеих ушей. Когда заканчивается простуда, это воспаление быстро исчезает.

Воспаление уха усиливается спустя несколько дней и начинает причинять ребенку боль. При этом у него может повыситься температура. Если у вашего ребенка появится боль в ухе, обратитесь к врачу в тот же день. Особенно это необходимо, если повысилась температура. Лечение действует быстрее и лучше в ранней стадии заболевания. Согревающий компресс облегчит боль до прихода врача.

Иногда в самом начале воспаления уха барабанная перепонка лопается и выделяется жидкий гной. Вы можете обнаружить желтое пятно на подушке, хотя ребенок никогда не жаловался на боль в ухе. Но, как правило, барабанная перепонка лопается спустя несколько дней после начала абсцесса с повышением температуры и болями. Если вы обнаружите, что у ребенка гноится ухо, самое большое, что вы можете сделать, — это вытереть гной мягким ватным тампоном, вымыть ушную раковину водой и мылом и обратиться к врачу. Если гной все равно вытекает и раздражает кожу, смойте гной и смажьте ухо глицериновой мазью, детским кремом.

Дети часто временно глохнут даже при средней степени воспаления уха. Глухота практически всегда проходит, если принимаются немедленные и правильные меры.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛИ В УХЕ

Грудной ребенок на такую боль жаловаться не может, но он становится более беспокойным. Проверить, болит ли у него ухо, можно слегка надавив на козелок. При отите дети первых месяцев жизни болезненно реагируют на это.

Закапывать в таких случаях в ухо борный спирт не рекомендуется, так как, если нарушена целостность

барабанной перепонки, это может способствовать развитию осложнений. Лучше до прихода врача положить согревающий компресс: пять-шесть слоев марли, смоченных водкой или просто водой, надо положить вокруг ушной раковины, сверху — кусок компрессной бумаги или полиэтилена, на него — слой ваты и закрепить широким бинтом или косынкой.

БРОНХИТ И ВОСПАЛЕНИЕ ЛЕГКИХ

Бронхит протекает поэтапно. Форма его бывает от очень легкой с нормальной температурой до очень тяжелой. Обычно ребенок сильно кашляет. Иногда у него слышно хрипящее дыхание и, приложив руку к его груди, можно почувствовать вибрацию слизи.

Если ребенок плохо себя чувствует, или часто кашляет, или у него температура выше 38° , необходимо в тот же день обратиться к врачу.

Если сильно кашляет ребенок грудного возраста, даже если нет повышения температуры, его необходимо показать врачу, потому что в грудном возрасте опасные заболевания могут быть и без температуры.

Воспаление легких обычно начинается после нескольких дней простудного заболевания, но может начаться и неожиданно. Можно подозревать, что у ребенка воспаление легких, если температура поднимается до $39,5-40^{\circ}$, дыхание учащается и ребенок кашляет. Часто в начале болезни бывает рвота, а у маленького ребенка могут быть даже судороги. Разумеется, всегда следует вызывать врача, если у ребенка кашель и высокая температура.

КРУП ЛОЖНЫЙ

Одной из форм острого ларингита является ложный круп, сопровождающийся спазмом голосовой щели и отеком слизистой оболочки гортани. Обычно у ребенка появляется хриплый, лающий кашель, затрудненное дыхание.

Самая легкая форма крупа с нормальной температурой возникает неожиданно, поздно вечером. В течение дня ребенок мог быть совершенно здоров или у него была легкая простуда без кашля, но вдруг он просыпается в приступе хриплого крупозного кашля и ему трудно дышать. Он делает отчаянные усилия, чтобы сделать вдох. При любой форме крупа необходимо срочно вызвать врача.

Первая помощь при крупе, пока не придет врач, — это влажный воздух. Отнесите ребенка в ванную и включите горячий душ, чтобы ванная наполнилась паром, можно кипятить воду на плите и держать ребенка над паром. От влажного воздуха состояние ребенка быстро улучшается. В это время необходимо увлажнить воздух в комнате, где будет спать ребенок. Спазматический круп с нормальной температурой иногда возвращается в следующую ночь. Чтобы избежать этого, увлажняйте воздух в его комнате в течение трех ночей.

Рекомендуется питье теплого молока пополам с минеральной водой или добавлением 0,5 чайной ложки пищевой соды. Целесообразно вызвать рвоту для подавления спазма гортани. Ребенка во время приступа следует взять на руки и держать в вертикальном положении.

Крупозный кашель и удушье могут возникнуть постепенно или неожиданно в любое время дня и ночи. Дыхание над паром только частично облегчает состояние больного. Особенно опасно, если хрипота и удушье продолжают даже в слабой форме и если температура выше 38°.

При любой форме крупа необходимо срочно обратиться к врачу.

ГАЙМОРИТ, АНГИНА И ОПУХАНИЕ ЛИМФАТИЧЕСКИХ ЖЕЛЕЗ

Гайморит. Гайморовы полости соединяются с полостями носа небольшими каналами. При тяжелом или продолжительном насморке инфекция может распространиться в гайморовы полости. Болезни гайморовых полостей обычно тянутся дольше, чем обычный насморк, так как полости более закрыты, чем полости носа, вследствие чего слизи и гною труднее выходить оттуда. Гайморит может протекать в очень легкой форме и проявляться в виде хронического выделения гноя из задней части носа в горло, что может вызвать хронический кашель. Гайморит может протекать и в тяжелой форме с повышенной температурой и болями. Каково бы ни было лечение, назначенное врачом, помните, что общий уход за ребенком очень важен. Гайморит — это в конечном счете простудное заболевание, но в более усложненной и с трудом поддающейся лечению форме. Как и при простуде, лучше держать ребенка дома, в комнате с равномерно теплым и влажным воздухом. Ребенок должен быть тепло одет.

Ангина. Ангина вызывается бактериями. Обычно у ребенка при этом повышается температура и появляется общее недомогание. Часто наблюдается головная боль и рвота. Миндалины сильно краснеют и опухают. Через день или два на них появляются белые пятна. У ребенка постарше может быть такая сильная боль в горле, что ему трудно глотать. Маленьких детей, как это ни удивительно, боль в горле часто почти не беспокоит.

Обязательно вызовите врача — очень важно начать лечение как можно раньше. Выздоровление часто наступает медленно. Если опухают шейные железы, не снижается температура и продолжается общее недомогание, ребенок должен соблюдать постельный режим.

Другие заболевания горла. Существует большое количество разнообразных заболеваний горла, вызванных разными причинами (фарингиты). У многих людей немного болит горло в начале каждого заболевания. Часто врач, исследуя больного ребенка с повышенной температурой, находит легкое покраснение горла как единственный симптом заболевания. Ребенок может и не почувствовать боли в горле. В большинстве случаев краснота быстро проходит. Ребенок должен оставаться дома, пока краснота окончательно не пройдет.

Опухание шейных лимфатических желез. Железы, расположенные по обеим сторонам шеи, иногда опухают, если на них распространяется инфекция во время болезни горла, независимо от того, протекает ли она в легкой или тяжелой форме. Чаще всего железы опухают во время тонзиллита или спустя 1—2 недели после него. Если железы сильно опухли, так что это заметно, или если температура превышает 38°, необходимо вызвать врача. Лечение тем эффективнее, чем раньше его начать.

ОРВИ

Острая респираторная вирусная инфекция — ОРВИ — обычно протекает не тяжело и сама по себе не угрожает здоровью ребенка. Опасность могут представлять осложнения, вызванные присоединением бактериальной инфекции; другое, не менее серьезное последствие — аллергические реакции, вызванные необоснованным применением лекарств.

Обычно заболевание начинается с повышения температуры. Примерно у 2/3 детей она с первых часов

бывает высокой — до 38—39°, у остальных не превышает 38°, а иногда даже остается нормальной.

Повышение температуры обычно больше всего волнует родителей, и они первым делом спешат «сбить» ее.

Надо ли «сбивать» температуру? Как правило, нет. Ведь это не что иное, как защитная реакция: при температуре выше 38° клетки организма лучше всего вырабатывают оружие против вируса — интерферон. Настойчивое стремление снизить температуру оправдано только в одном случае — если у ребенка появляются судороги.

У большинства детей температура, даже высокая (порядка 39—39,5°), не вызывает каких-либо нежелательных изменений в организме и при ОРВИ держится долго. Так что разумнее всего обойтись без жаропонижающих лекарств или применять их только один раз — в первый день болезни, и только в той дозе, какую назначит врач.

Нежелательность применения жаропонижающих средств на второй-третий день болезни объясняется тем, что они могут замаскировать развитие бактериальных осложнений и тем самым задержать начало лечения.

Снизить температуру, если ребенок тяжело ее переносит, можно и без лекарств. Достаточно обтереть его прохладной водой (18—20°), чтобы температура снизилась на полградуса или даже на градус, а этого бывает достаточно, чтобы самочувствие улучшилось. Бояться простуды не надо, ведь при лихорадке выработка тепла повышена, и переохлаждения не возникает.

Преимущество такого метода заключается в том, что он не маскирует начала осложнений: если они разовьются, температура вновь повышается.

Как облегчить кашель. Кашель, как и насморк, — почти обязательный спутник ОРВИ. Если он влажный, не очень частый и заканчивается выделением мокроты, никаких специальных мер воздействия не требуется: ведь это тоже своего рода защитная реакция, способствующая очищению бронхов от излишней слизи.

Если ребенок долго (минуту-две) не может откашляться, помогите ему, похлопывая сложенной лодочкой ладонью по грудной клетке, — это облегчит отхождение мокроты.

Хорошо смягчает кашель щелочное питье — например, теплое молоко с содой или пополам с боржоми.

Ребенок должен вообще побольше пить; это могут быть чай, морсы, щелочные минеральные воды. Щелочное питье можно приготовить и самим: на литр воды по 1/2 чайной ложки соли и питьевой соды и 5—6 чайных ложек сахара.

Чувство саднения в горле и охриплость хорошо снимают паровые ингаляции, но их можно делать детям начиная с 3—4 лет. Вскипятив воду в кастрюле небольшого диаметра или чайнике, дайте ей чуть-чуть остыть, чтобы пар не обжигал. Дышать ребенок должен через трубку, сделанную из полоски бумаги. Сухой, навязчивый кашель возникает тогда, когда слишком густая, вязкая мокрота не отходит, раздражая слизистые оболочки дыхательных путей. В таких случаях традиционно применяют банки или горчичники. Они достаточно эффективны, но предпочтительнее 5—10-минутная теплая (39°) ванна; она оказывается столь же эффективной, но гораздо более приятна для ребенка.

Как облегчить насморк. Сильный насморк обычно появляется уже в первый день заболевания. Конечно, он беспокоит ребенка, и в ход тут же идут сосудосуживающие капли — эфедрин, галазолин, нафтизин. Дети не любят эту процедуру — и не напрасно: концентрация таких капель слишком высока для ребенка и они вызывают неприятные ощущения. Поэтому перед употреблением надо развести их кипяченой водой в соотношении 1:2 или 1:3.

А самое главное — нельзя пользоваться сосудосуживающими каплями дольше 2—3 дней, так как с течением времени они начинают давать обратный эффект, способствуют разбуханию слизистой носа и увеличению количества слизи.

Обычно через 2—3 дня насморк становится меньше, и тогда надо перейти на так называемые индифферентные капли. Лучшие из них — физиологический раствор, который легко приготовить самим: на полстакана кипяченой воды один грамм поваренной соли, сюда же можно добавить (на кончике ножа) питьевую соду. Такой раствор не раздражает слизистую, хорошо очищает ее. Вводить его можно по нескольку раз в день, по полной пипетке в каждую ноздрю. Ребенка надо для этого уложить так, чтобы его голова слегка свешивалась; при таком положении раствор омывает верхний и средний носовые ходы, попадает и на воспаленные, покрытые слизью аденоиды, хорошо очищает не только нос, но и всю носоглотку.

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СЫПИ

Если у ребенка появилась сыпь, необходимо обратиться к врачу. Сыпи, вызванные одними и теми же заболеваниями, настолько по-разному выглядят у разных людей, что иногда очень трудно поставить диагноз.

Корь. Сыпь появляется через 3—4 дня после повышения температуры и появления симптомов простуды. Сыпь состоит из плоских розовых пятен, сначала выступающих вокруг ушей, затем распространяющихся вниз по всему телу.

Краснуха. Плоские, розовые, часто бледные пятна, которые быстро распространяются по всему телу. Небольшая или нормальная температура, никаких симптомов простуды, но опухают железы на затылке и шее.

Ветряная оспа. Отдельные выступающие прыщики. На некоторых из них образуются крохотные волдыри, которые лопаются через несколько часов и оставляют маленькие корочки. Прыщики появляются по нескольку сразу на теле, на лице или на голове.

Скарлатина. За день до появления сыпи у ребенка повышается температура, болит горло и голова, возникает рвота. Краснота появляется в теплых, влажных частях тела: в подмышечных впадинах, в паху и на спине.

Потница. Она возникает у детей с наступлением жаркой погоды. Начинается вокруг шеи и на плечах в виде скопления маленьких бежево-розовых прыщиков; на некоторых из них появляются крошечные волдыри.

Опрелость. Она появляется только на тех участках кожи, куда попадает моча. По виду опрелость представляет собой розовые и красные участки разных размеров или шершавые красные пятна.

Экзема. Красные шершавые пятна на коже, которые вначале то исчезают, то появляются вновь. При тяжелой форме экземы пятна шелушатся, зудят и покрываются корочкой.

Крапивница. Это волдыри, равномерно покрывающие все тело и вызывающие зуд.

Места укусов насекомых. Они бывают разные: от больших вздутых опухолей до маленького пятнышка засохшей крови без всякой опухоли. У большинства мест укусов есть одна общая черта: в центре находится крошечное отверстие или бугорок в том месте, куда вонзилось жало.

Если места укусов (например, комариных) зудят или болят, частично поможет паста, приготовленная из чайной ложки пищевой соды, в которую наливают несколько капель воды. При пчелиных укусах вытаскивайте пинцетом жало, если оно видно, и помажьте место укуса пастой из пищевой соды. При укусах муравьев и шершней лучше помогает уксус.

Чесотка. Скопление прыщиков, покрытых корочками, и множество следов расчесывания от невыносимого зуда. Возникает на тех участках кожи, которые часто трогают руками: на тыльной стороне кистей рук, на запястьях, на животе. Особенно часто чесотка поражает складки кожи между пальцами рук. Никогда не бывает на спине. Чесотка заразна и нуждается в лечении.

ДЕТСКИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ

Корь. Сыпь появляется через 3—4 дня после начала заболевания. Сначала корь протекает как простуда в тяжелой форме, которая усиливается. Глаза краснеют и слезятся. У ребенка сильный сухой и частый кашель. Температура повышается с каждым днем. На 4-й день появляются неопределенные розовые пятна за ушами, температура очень высокая. Пятна распространяются на лицо и тело, становятся больше и темнее. За день до высыпания на внутренней стороне щек около нижних коренных зубов появляются крошечные белые пятна, окруженные краснотой.

Пока сыпь полностью проявляется, что занимает 1—2 дня, температура остается высокой, ребенок сильно кашляет, чувствует себя плохо. Затем состояние быстро улучшается.

Если температура не снижается через 2 дня после появления сыпи, следует думать об осложнениях болезни. После кори часто бывают отиты, бронхит, воспаление легких. Всегда необходимо вызывать врача, если у ребенка кашель и высокая температура.

Первые симптомы кори появляются между 9-м и 16-м днем после контакта с больным. Корь заразна с момента появления первых признаков. Не подпускайте к ребенку, больному корью, людей с признаками простуды, так как именно микробы являются причиной осложнений. Настоящей корью, как правило, болеют один раз.

Краснуха. Сыпь при краснухе очень похожа на коревую сыпь, но при краснухе не бывает признаков

простуды. Может быть небольшая краснота в горле. Температура не превышает 39°. Сыпь представляет собой плоские розовые пятна, которые покрывают все тело в первый же день. На следующий день пятна бледнеют, сливаются, так что все тело выглядит воспаленным. Самая характерная черта краснухи — опухшие, болезненные лимфатические узлы за ушами и на задней части тела.

Краснуха обычно проявляется между 12-м и 21-м днем после контакта с больным. Диагноз может поставить только врач, так как сыпь при краснухе легко спутать с сыпью при кори или скарлатине.

Ветряная оспа. Первый симптом заболевания — несколько характерных прыщиков на лице и теле, похожих на обыкновенные прыщи, но на некоторых из них имеются крошечные желтые водяные волдыри. Основание прыщика и кожа вокруг покрасневшие. Волдыри лопаются, засыхают и образуется корочка. При установлении диагноза врач ищет среди засохших волдырей такие, у которых головка еще цела. Новые волдыри появляются в течение 3—4 дней.

У старшего ребенка и у взрослого может быть головная боль и общее недомогание за день до появления сыпи. Но маленький ребенок не замечает таких симптомов. Вначале температура почти нормальная, но может повыситься в следующие два дня. Одни дети чувствуют себя неплохо на протяжении всего заболевания, и температура не поднимается выше 38°; другие переносят болезнь тяжело, и у них высокая температура. Прыщики обычно зудят.

Необходимо вызвать врача для установления диагноза и лечения, если у ребенка сыпь и температура или если он плохо себя чувствует (ветряную оспу легко спутать с оспой и некоторыми другими болезнями). Обычно ребенка держат в постели, пока появляются все новые прыщи. Зуд можно частично устранить теплой ванной, в которой растворяют соду. Помещайте ребенка в ванну на 10 минут 2—3 раза в день. Не срывайте корочки с засохших волдырей. Расчесывая волдыри, ребенок заносит в них инфекцию, из-за чего возникают нарывы.

Ветряная оспа проявляется между 11-м и 21-м днем после заражения. Обычно ребенку разрешают выходить на улицу и посещать школу через неделю после начала болезни или через 2 дня после прекращения высыпания новых волдырей. Засохшие корочки вол-

дырей не заразны, из-за них не следует выдерживать карантин.

Коклюш. В первую неделю заболевание ничем не напоминает коклюш. У ребенка просто простуда с небольшим насморком и сухим кашлем. Только в течение 2-й недели возникает первое подозрение на коклюш. Мать замечает, что у ребенка появились долгие приступы кашля по ночам. Он судорожно кашляет 8—10 раз на одном дыхании. После нескольких длительных приступов кашля ребенок давится, и у него возникает рвота. Когда он старается вдохнуть воздух после приступа кашля, из горла может вырваться завывание. Вид больного при этом характерен: лицо краснеет или даже становится синюшным, на глазах выступают слезы, могут образоваться кровоизлияния в белочную оболочку глаз, язык высовывается изо рта. Приступ заканчивается отхождением вязкой мокроты. Прививки против коклюша значительно ослабляют течение болезни. Коклюш длится неделями: в среднем 4 недели, в тяжелых случаях 2—3 месяца.

Коклюш может быть серьезной болезнью, особенно до 2 лет. Главная опасность в этом возрасте—общее истощение и воспаление легких, иногда поражение нервной системы. Большинство детей, больных коклюшем, чувствуют себя лучше, если на улице и в помещении прохладно и днем, и ночью. Но ребенка, безусловно, необходимо оберегать от охлаждения.

Важную роль в лечении коклюша играют режим и питание. Постельный режим полезен лишь при наличии лихорадки и осложнений. В летнее время ребенок должен проводить на улице большую часть дня, зимой — 4—5 часов. Учитывая возможные рвоты, приводящие к истощению, кормить больного надо более калорийной пищей.

Из лечебных препаратов по назначению врача дают антибиотики, сульфаниламиды.

Профилактика коклюша осуществляется в двух направлениях: изоляция больного на все время, пока он заразен (т. е. на сорок дней), и карантин для детей, не болевших коклюшем и бывших в контакте с больным, на 21 день. Следует иметь в виду, что коклюш не перестает быть заразным вдруг, по истечении определенного времени. Его заразность уменьшается постепенно и тем быстрее, чем легче протекает болезнь. Вы можете считать ребенка неопасным для окружающих, если в течение 2 недель он кашляет заметно меньше.

Свинка. Это заболевание слюнных, обычно околоушных, желез, которые находятся во впадине как раз позади мочки уха. Сначала железа заполняет впадину, а потом опухает вся сторона лица. Опухоль смещает мочку уха вверх. Проведите пальцами вдоль нижнего края челюсти, и вы почувствуете твердую опухоль, как бы пересекающую эту линию.

Свинка проявляется через 11—23 дня после заражения. Болезнь обычно начинается с общего недомогания, головной боли, повышения температуры до 38—39°. Через 2—3 дня начинается опухание околоушной слюнной железы, чаще на одной стороне, а через 1—2 дня и на другой. Лицо больного при этом приобретает характерный вид (отчего и произошло название «свинка»). Характерным признаком свинки является боль при жевании и раскрытии рта.

При легкой форме свинки опухоль проходит через 3—4 дня, но обычно она держится 7—10 дней.

Из осложнений (чаще у детей старшего возраста) наблюдаются воспаление яичка (у мальчиков), воспаление яичников у девочек, могут возникать поражения поджелудочной, щитовидной, зубной желез, воспаление лимфатических шейных узлов.

Свинка — заразная болезнь, которой можно болеть и во второй раз, поэтому надо избегать контактов с больным свинкой. Ребенка держат в постели, пока не спадет опухоль. Кормят жидкой и полужидкой пищей. Необходим уход за полостью рта, согревающие компрессы на пораженные железы.

Скарлатина. Острозаразное заболевание, характеризующееся общей интоксикацией организма, ангиной и сыпью.

Обычно она начинается некоторыми из следующих симптомов: воспаление зева, рвота, высокая температура, головная боль. Сыпь обычно появляется через 1—2 дня, сначала на теплых, влажных участках кожи: в паху, в подмышечных впадинах, на спине, если ребенок лежал в таком положении. С некоторого расстояния сыпь выглядит, как однородное покраснение, но если приглядеться, то можно увидеть, что она состоит из красных пятен на воспаленной коже. Сыпь может распространяться по всему телу, по лицу, но участок кожи вокруг рта остается бледным (скарлатинозный треугольник). Горло очень красное, а через некоторое время краснеет язык, начиная с краев. Необходимо срочно вызвать врача, если у ребенка краснота в горле и высокая температура.

После скарлатины могут быть осложнения: заболевания ушей, шейных желез и почечных лоханок. Охлаждение способствует осложнениям, которые могут возникнуть в любое время, но чаще между 10-м и 15-м днем после установления нормальной температуры, когда ребенок выглядит совсем здоровым. Ребенок должен находиться под наблюдением врача, пока он окончательно не выздоровеет. Обязательно сообщайте врачу обо всех новых симптомах, таких, как боль в ушах, опухоль на шее, красная моча или задержка мочи, боли и опухание суставов, возвращение высокой температуры.

Лечение скарлатины — по назначению врача. Больному надо чаще давать пить сладкий чай с лимоном, клюквенный морс, соки. Больного необходимо изолировать. Ежедневно производить тщательную уборку помещения.

ДИЗЕНТЕРИЯ

У ребенка, больного дизентерией, очень быстро развивается токсикоз — отравление токсинами, вырабатываемыми дизентерийными микробами. Проявляется это повышением температуры, вялостью, нарушением сна и аппетита, нередко бывает рвота. Стул вначале разжиженный, обычного цвета, затем он учащается, возникает схваткообразная боль в животе. Ребенок становится беспокойным, часто просится на горшок, подолгу тужится. Каловые массы скудные, зеленого цвета, с примесью грубой мутной слизи в виде комочков, а нередко и прожилок крови.

Дизентерия коварна тем, что в патологический процесс, кроме пищеварительной системы, быстро вовлекаются центральная нервная система, печень, почки, нарушаются все виды обмена веществ. Состояние ребенка раннего возраста, если ему вовремя не оказана медицинская помощь, очень скоро может стать критическим. Поэтому важно не упускать время и при первых же признаках заболевания вызвать врача.

В ожидании врача уложите ребенка в постель, откройте доступ свежему воздуху. Поите ребенка кипяченой водой, слегка подсоленной и подслащенной. Можно дать ему чай, отвар изюма, моркови, настой шиповника. Если у ребенка высокая температура (выше 38°), дайте ему 1/4—1/3 таблетки амидопирина или анальгина, разотрите тело столовым уксусом пополам с холодной водой. На голову положите мокрое поло-

тенце. Держать его можно около часа, каждые 10—15 минут смачивая заново. Все эти меры очень эффективны в первые часы заболевания.

Дизентерия, как и другие кишечные заболевания, может передаваться через грязные руки, поэтому необходимо и самим родителям соблюдать правила гигиены, и приучать к этому ребенка. Как можно чаще мойте ему руки: перед едой, после посещения туалета и возвращения с улицы. Обязательно отучайте от привычки брать в рот пальцы и грызть ногти. Не разрешайте ничего есть на улице. Тщательно мойте овощи, фрукты и ягоды перед тем, как подать к столу. Не пейте сами и не давайте пить детям сырую воду.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ

Оказывайте ее без суеты, помните, что ваша тревога передается ребенку. Он пугается, и его самочувствие ухудшается. Если принятые меры безуспешны, незамедлительно обращайтесь за медицинской помощью, вызывайте «скорую».

Вывих плечевого сустава — относительно частая травма у маленьких детей. Она происходит в том случае, когда взрослые, ведя за руку ребенка, резко дергают ее вверх или, поднимая за кисти рук, переносят через лужу, канаву. Вывих может произойти и при падении, неловком движении.

Признаки этой травмы: внезапная резкая боль, изменение формы сустава, отек его. Не пытайтесь вправлять вывих! Ваша задача — обеспечить суставу неподвижность и покой. А для этого полотенцем, косынкой, шарфом прибинтуйте руку к туловищу и обратитесь в ближайший травматологический пункт или к хирургу поликлиники.

Инородное тело:

— В глазу (песчинка, насекомое) обычно вызывает боль, слезотечение. Ребенок начинает тереть глаз, а это усиливает раздражение. Тщательно вымойте руки, попробуйте оттянуть нижнее веко ребенка и кончиком чистого бинта снимите инородное тело. Когда соринка попала под верхнее веко, потяните его за реснички вниз и загните край века кверху. Если одна, две попытки не удались, больше пробовать не стоит. Закапайте в глаз кипяченую воду, и пусть ребенок поморгает — вода может смыть соринку, а если и это окажется безрезультатным, завяжите ребенку глаз стерильным бинтом и обратитесь в медицинское учреждение.

— *В дыхательных путях* вызывает внезапный резкий кашель. Так бывает, если ребенок взял в рот и вдохнул какой-нибудь мелкий предмет. Попросите его покашлять резко, сильнее — иногда таким образом удастся вытолкнуть инородный предмет из гортани. Или положите ребенка к себе на колени вниз головой и похлопайте по спине. Если это не поможет, необходима срочная медицинская помощь, так как инородное тело может попасть и в бронхи, что очень опасно.

— *В носу* это — горошины, мелкие бусы, семечки, которые, играя, ребенок засунул в ноздрю. Иногда их удастся удалить, заставив ребенка сильно высморкаться, предварительно закапав несколько капель эфедрина.

Но эти меры не помогут, если инородное тело ушло глубоко. Не пытайтесь извлечь его сами, вы затолкнете его еще глубже. Необходимо срочно отвести ребенка к ларингологу. Объясните ребенку, что, пока горошина остается в носу, дышать надо только ртом; втягивание воздуха носом может способствовать продвижению инородного тела вглубь.

— *В органах пищеварения.* Если ребенок проглотил маленький гладкий шарик, пуговицу, бусину, то особо волноваться не надо: маленькие предметы, не имеющие зазубренных краев, обычно благополучно продвигаются по кишечному тракту и примерно через сутки вы обнаружите их в ночном горшке. Проследите, произошло ли это.

Если предмет был острым (гвоздь, иголка), он может поранить стенки пищевода, желудка, кишечника. Поэтому ребенка необходимо срочно доставить в медицинское учреждение, чтобы сделать рентгеновское обследование. Особенно это важно при жалобах на боль в животе.

Ребенку, проглотившему инородное тело, нельзя давать слабительное. Кормить надо объемной пищей: картофельным, свекольным, морковным пюре, тертым яблоком, кашей, свежим хлебом.

Ожог кипятком, молоком, горячей пищей — результат неосмотрительности взрослых. Чтобы облегчить боль, поспешите подставить обожженный участок тела под струю холодной воды. На нежной коже ребенка может быстро появиться пузырь — его нельзя прокалывать. Не надо смазывать место ожога никакими мазями, посыпать порошками. Чем больше площадь ожога, тем сильнее нарушается общее состояние ребенка и, если ожог сильный и площадь его больше

ладони ребенка, вызывайте «скорую», а до ее приезда прикройте обожженное место чистой марлей, салфеткой, укутайте в одеяло, давайте ему как можно больше питья.

Отравление бытовыми химическими веществами может быть очень опасным, если это ацетон, хлорофос, средства для борьбы с грызунами, анилиновые красители. В таком случае ребенку необходима экстренная медицинская помощь. Менее токсичны косметические средства, крем для обуви, чернила, акварельные и масляные краски и т. п. Но при отравлении любыми бытовыми веществами необходимо сразу же вызвать у ребенка рвоту, надавив пальцем, черенком ложки на корень языка, дать обильное питье и обратиться за медицинской помощью.

Отравление лекарствами — одно из самых опасных. Оно может проявиться возбуждением или вялостью, внезапно наступившим глубоким сном, нарушением дыхания и сердечной деятельности. Медицинская помощь должна быть экстренной! Если ребенок в сознании, немедленно вызовите у него рвоту. До приезда «скорой» постарайтесь установить, какое именно лекарство он проглотил и в каком количестве.

Отравление щелочами и кислотами сразу же вызывает резкую боль во рту, горле, пищеводе, отек слизистых оболочек губ, полости рта, гортани. Немедленно дайте ребенку как можно больше воды. Если произошло отравление кислотами (уксус, р-р соляной или другой кислоты), добавьте в воду для их нейтрализации соду (1 чайную ложку на стакан воды); если щелочами (каустическая сода, моющие средства), слегка подкислите воду лимонным соком, уксусом, лимонной кислотой. При сильных отравлениях дорога каждая минута.

III. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА

В каждой семье должна быть домашняя аптечка с набором основных лекарственных средств. Для этой цели лучше всего иметь отдельный шкафчик или же отвести необходимое место в шкафу, недоступное для детей.

Лекарства должны храниться подальше от источников тепла и света, желательно в темном, прохладном и сухом месте.

Недопустимо сохранять в аптечке неизвестные лекарства. Каждая баночка, бутылка или коробочка должны иметь надпись с точным наименованием содержимого, а также датой приобретения лекарства. Если такой надписи нет, лекарство следует немедленно выбросить во избежание ошибки, которая может привести к нежелательным последствиям.

В домашней аптечке рекомендуется иметь следующие лекарственные препараты:

1. Ампициллин — антибиотик, применяемый при инфекционных заболеваниях.

2. Анальгин — болеутоляющее, жаропонижающее, противовоспалительное средство.

3. Аспирин (ацетилсалициловая кислота) — жаропонижающее, болеутоляющее средство. Прием противопоказан при язвенной болезни. Рекомендуется принимать после еды.

4. Бальзам «Золотая звезда» — применяется при головной боли, головокружении, простуде, насморке, морской болезни, укусах насекомых.

5. Бесалол — таблетки, применяемые при спазмах гладкой мускулатуры органов брюшной полости, острых гастритах, бродильных процессах в кишечнике.

6. Бикарминт — антисептическое и противовоспалительное средство, назначают для полосканий и промываний при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. В 1/2 стакана воды растворяют 1—2 таблетки.

7. Бриллиантовая зелень, спиртовой раствор — антисептическое средство, уничтожающее микроорганизмы.

8. Бура — растворимый в воде порошок, обладает дезинфицирующими свойствами.

9. Валериана (настойка и пилюли) — применяют при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах; обладает также спазмолитическими свойствами.

10. Валидол — спазмолитическое средство. Оказывает сосудорасширяющее и противорвотное действие. Применяют в виде таблеток, которые держат во рту до полного растворения.

11. Гидроперит — антисептическое средство. Таблетки, растворимые в воде (или 3 %-ный раствор перекиси водорода).

12. Грудной эликсир — отхаркивающее и противовоспалительное средство. На прием назначают столько капель, сколько лет ребенку.

13. Димедрол — противоаллергическое, противовоспалительное, противорвотное средство.

14. Йод (5—10 %-ная настойка) — для смазывания порезов, царапин, ссадин, антисептическое средство.

15. Касторовое масло — слабительное средство.

16. Люголя раствор — применяется для смазывания слизистых оболочек глотки и гортани при их воспалении.

17. Марганцовокислый калий (марганцовка) — дезинфицирующее средство (1—2 кристалла на стакан воды).

18. Масло терпентинное (скипидар) — применяется для растираний при невралгиях, мышечных болях, простреле, ревматизме, а также для ингаляций при бронхитах и простудах.

19. Метиленовый синий спиртовой раствор — антисептическое средство.

20. Нашатырный спирт — применяют для вдыхания при обморочных состояниях, внутрь, 5 капель на 1/2 стакана воды, применяется при острых отравлениях алкоголем.

21. Но-шпа — сосудорасширяющее, спазмолитическое средство.

22. Пектусин — таблетки, содержащие эвкалиптовое масло и ментол, средство, успокаивающее кашель. Таблетку держат во рту до полного растворения.

23. Пертуссин — отхаркивающее и смягчающее кашель.

24. Натрия гидрокарбонат (питьевая сода) — применяют при повышенной кислотности, изжоге, а также для полоскания горла при простуде.

25. Регидрон — дозированный порошок, применяемый при пищевых и химических отравлениях.

26. Тальк — для присыпок при потливости.

27. Уголь активированный (таблетки «Карбонен») — принимают при пищевых, химических и

алкогольных отравлениях, при диспепсии и метеоризме.

28. Фурацилин — применяется для лечения ран, полоскания горла и носа при ангинах и ринитах (раствор 1:5000 или 1 таблетка на 1 стакан воды).

29. Цитрамон — средство от головной боли.

Кроме перечисленных выше лекарственных препаратов, дома необходимо иметь хотя бы небольшой набор предметов для ухода за больным.

Вот перечень этих предметов:

1. Банки медицинские стеклянные — 10—12 шт.
2. Бинт обычный.
3. Бинт стерильный.
4. Вазелин.
5. Вата.
6. Горчичники.
7. Грелка, лучше всего две, резиновая и электрическая.
8. Жгут резиновый для останавливания кровотечения.
9. Ингалятор ручной.
10. Клеенка и компрессная бумага.
11. Кружка для клизм и спринцеваний.
12. Лампа синего цвета.
13. Пипетки (для отсчитывания капель микстур, для закапывания капель в глаза и нос).
14. Лейкопластырь.
15. Стаканчик для промывания глаз.
16. Термометр, в футляр которого надо положить в оба конца по кусочку ваты. Это сохранит термометр от повреждений.

IV. ДОМАШНЯЯ МЕДСЕСТРА

Если больной, по мнению врача, не нуждается в госпитализации и ему предписан постельный режим, необходимо строгое соблюдение элементарных, но совершенно обязательных правил.

Большое значение имеет спокойная обстановка. Поэтому нужно избавить больного от посторонних шумов, освещение в комнате больного должно быть умеренным. Рядом с кроватью рекомендуется расположить тумбочку или стул, чтобы больной без напряжения мог достать нужную ему вещь.

Температура воздуха в комнате больного не должна превышать 20—22° тепла. Комнату рекомендуется регулярно проветривать, ежедневно проводить влажную уборку.

При уходе за больным в домашних условиях необходимо знать технику ряда простейших медицинских процедур, чтобы уметь их проводить по предписанию врача.

Банки медицинские вызывают на участке кожи временное покраснение и небольшое кровоизлияние, что оказывает рефлекторное положительное воздействие на внутренние органы. В результате усиливается кровообращение и лимфообращение, улучшается питание и сопротивляемость тканей, быстрее рассасываются воспалительные очаги.

Перед тем как ставить банки больному, их надо тщательно перемыть, насухо вытереть и смазать края вазелином. Одновременно нужно приготовить палочку, намотав на ее конец вату. Кожу спины, боков, груди, куда будут ставиться банки (для области сердца они противопоказаны), протирают спиртом или одеколоном, а затем смазывают вазелином. Ватку на палочке смачивают спиртом и зажигают. Держа ее в одной руке, а банку в другой, быстро вводят палочку в банку на 1—2 сек, затем мгновенно приставляют банку к телу, банка тут же притягивается к коже.

Обычно ставят 6—12 банок и держат их в течение 5—20 мин. При снятии банки, чтобы не причинить боли, одной рукой слегка отклоняют банку в сторону, а пальцами другой руки с противоположной стороны надавливают на кожу у края банки.

При выраженности мышечных болей в грудной клетке, мучительном, болезненном кашле применяют *баночный массаж*. Для его выполнения используется

одна медицинская банка. Надплечья, межлопаточные и надлопаточные области смазываются вазелином или кремом. Банка устанавливается на обработанную кремом кожу так, чтобы в нее втянулась кожа не более чем на 1 см. Затем плавными движениями осуществляют перемещение банки по околопозвоночным и надплечным областям. (Через позвоночник не перемещать.) Время процедуры — 5—7 минут, частота — через день.

Применение *горчичников* оказывает болеутоляющее и отвлекающее действие. Стандартные горчичники перед применением погружают на 5—7 секунд в воду, нагретую до 40—45°, затем плотно прикладывают на 5—20 минут к коже, непосредственно или через прослойку (бумагу, ткань).

При болях в грудной клетке возможно наложение на больное место куска ткани, предварительно замоченного в горячем 20 %-ном спиртовом растворе с добавлением йода (5 капель на 50 мл р-ра). Сухой горчичник накладывают и прижимают трикотажной майкой или контурным бинтом. Очень эффективно наложение такого горчичника на правую подключичную и надлопаточную области, являющиеся рефлексогенными для бронхов и легких. После снятия банок и горчичников кожа должна быть насухо вытерта и обработана кремом.

Горячие обертывания грудной клетки выполняют в домашних условиях при простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, но при невысокой температуре тела (до 37,5°). При этом потребуются ватное и байковое одеяла, простыня, махровое полотенце, таз с горячей водой (65—67°), водяной термометр для контроля температуры.

Больной с обнаженным торсом садится в кровати. За ним стелется сложенное вдвое байковое одеяло, а на него — сложенная вчетверо простыня. Опускаем предварительно скрученное валиком полотенце в воду температурой 65—67 °С. Полотенце должно быть погружено в воду полностью, затем быстро и сильно отжато. Сразу же накладываем его поверх приготовленного одеяла и простыни. Больной, положив руки на голову, ложится на полотенце. Закутывание производится послойно: полотенце, простыня, байковое одеяло. На голову надевается шапка, закрывающая уши. Поверх всего больной укутывается ватным одеялом. По прошествии 20 минут производится раскутывание. На тело надевается рубашка с рукавами, шапка не снима-

ется. Укутанный в сухое теплое одеяло больной отдыхает не менее 2 часов.

Горячие обертывания грудной клетки лучше проводить в течение 2 недель, а при упорном течении обострения хронического заболевания — до 4 месяцев по схеме: в период обострения 2 раза в день, затем 3—4 раза в неделю.

При появлении первых признаков ОРЗ весьма эффективно применение *ингаляций*. Лечебный эффект достигается воздействием тепловлажного воздуха на слизистую оболочку дыхательных путей. Это улучшает кровообращение в легких, разжижает вязкую слизь, успокаивает кашель, уменьшает ощущение сухости, саднения в горле.

Ингаляции следует проводить не ранее чем через 0,5 часа после еды и физической работы. Процедура проводится обычно два раза в день (утром и вечером), продолжительность до 15 минут.

При преимущественном поражении носоглотки вдох предпочтительно делать через нос, а выдох через рот и нос, при поражении бронхов — наоборот. После вдоха дыхание следует задерживать на несколько секунд.

Наряду с промышленными ингаляторами «Инга-2» и «Эликсир» для ингаляций можно использовать косметические приборы «Ромашка», «Элпа», «Лотос» и другие аналогичного действия.

Для тепловлажных ингаляций можно использовать:

1. Вода кипяченая (100 °С) — 250 мл
2. Пищевая сода — 1 чайная ложка
3. Морская соль — 1 чайная ложка
4. Эфирные масла (на 250 мл кипятка):
 - масло эвкалиптовое — 2—5 капель
 - масло ментоловое — 2—5 капель
5. Лекарственные растения:
 - лист эвкалипта
 - сосновые почки
 - лист мяты перечной
 - ромашка аптечная
 - лист шалфея
 - лист мать-и-мачехи
 - трава душицы

Все лекарственные растения используют в высушенном и измельченном виде: 1 ст. ложку травы засыпать в ингалятор и залить 250 мл кипятка.

Эффективно использование вьетнамского бальзама «Звездочка». Нужно взять количество бальзама, равное по объему спичечной головке, залить его 250 мл кипятка и ингалировать в течение 15 минут.

Можно применять сборы лекарственных растений:

- цветы бузины
листья мать-и-мачехи
трава душицы (по 1 части);
- листья мяты перечной
трава шалфея
листья малины (по 1 части);
- листья малины
трава мать-и-мачехи
цветы липы (по 1 части);
- листья багульника
трава душицы
трава мать-и-мачехи.

V. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ ТРАВАМИ

Приведенные в данном разделе рецепты приготовления сборов из лекарственных трав ниже дополняются краткой ботанической характеристикой некоторых чаще всего употребляемых растений, а также ознакомлением с местом их произрастания, способами сбора и сушки. Кроме того к каждому отдельно взятому растению прилагается обобщенное перечисление излечиваемых им недугов. Количество потребляемого лекарственного сырья иногда может не совпадать, так как его действие во многом зависит от доз. Например, одна трава в больших дозах применяется как слабительное средство, а в малых, наоборот, оказывает закрепляющее действие. Поэтому в прописях, различных по назначению, часто встречаются одинаковые компоненты, но в разных количествах и сочетаниях, в виде настоев и отваров.

У народной медицины есть много разнообразных способов лечения, труднее с диагнозом, который носит подчас примитивный характер. Поэтому здесь ни в коем случае не подразумевается самолечение, прием лекарств без предварительного врачебного заключения. Вариант лечения методами народной медицины может быть приемлем только в случае правильного диагноза, установленного профессиональным врачом.

Не следует также увлекаться длительным приемом лекарственных препаратов, даже если речь идет о травах. Обычно курс лечения с перерывами может длиться не больше 2—3 месяцев и то не для всех растений. Тем более прием лекарств на авось, на всякий случай, особенно применение большого количества различных препаратов, увеличенных доз недопустимо.

Врачи давно убедились, что лекарства растительного и животного происхождения по своей природе ближе к человеческому организму, действие их мягче, они меньше дают побочных реакций по сравнению с синтетическими препаратами. Кроме того они не накапливаются в тканях. Необходимость потребления лекарственных трав возросла сегодня вдвойне, когда нужное средство нельзя приобрести в аптеках из-за дефицита, а порою и удорожания.

Все отвары и настои делают из расчета на два дня употребления. Хранят их в темном, прохладном месте, не допуская попадания прямых солнечных лучей. Если отвар или настой на следующий день надо пить теплым, то его не подогревают, а разбавляют теплой водой. Все отвары и настои надо делать в эмалированной посуде. Хранить в эмалированной или стеклянной посуде. Настои на водке или спирте настаивать и хранить желательно в посуде из темного стекла в темном месте.

Сбор лекарственных растений производят вдали от дорог, промышленных объектов, жилых кварталов.

Заготовку сырья производят в определенный сезон:
— почки — в период их набухания (ранней весной),
— кору — в период усиленного сокодвижения (ранней весной),

— листья — перед цветением (в начале лета),
— траву и цветы — в начале цветения,
— семена и плоды — в момент созревания,
— корни и корневища — глубокой осенью, до того как замерзнет почва.

Основной способ заготовки лекарственных растений — сушка. Сушат растения сразу же после сбора в хорошо проветриваемом сухом помещении без воздействия прямых солнечных лучей. Для сушки растения подвешивают в пучках или раскладывают на специально подготовленные решетки. Срок сушки 2—3 недели. У правильно высушенных растений сохраняется естественный цвет, присущий им аромат.

Хранят высушенные растения в стеклянных банках темного стекла, в продуктовых жестяных банках, в полотняных мешочках.

Не разрешается хранить травы более 1,5—2 лет.

Черпать из целебных кладовых природы человек должен не в качестве варвара-потребителя, после которого не остается ни одной травки-былинки. Наоборот, обращаться за помощью к природе, искать у нее защиты нужно с добрыми намерениями, любовью, ни в коем случае не вырывая все попадающееся на пути с корнем, лишая растение жизни в угоду своим потребностям. Только оставляя жизнь каждому растению, бережно заботясь о нем, можно надеяться на излечение, избавление от тяжелых порою недугов. Так будем же любить и беречь окружающий нас мир растений и животных, всегда готовых прийти нам на помощь, и этому учить наших детей.

«Еще много тайн хранят лекарственные растения, — писал известный микробиолог Николай Федорович Гамалея, — и еще много обещают они человеку в борьбе за его здоровье».

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Ринит (заболевания носа).

1. Сбор: корень мыльнянки — 30 г, ромашка аптечная — 20 г. Чайная ложка сбора на стакан холодной воды, настоять 8 часов и закипятить, процедить, полоскать нос и горло при простуде.

2. Сбор: буковицы лекарственной, трава руты, корень копытняка — всех по 10 г. Хорошо перемешать между собой. При насморке на кончике пальца подносить к носу и нюхать 3—4 раза в день.

3. Ромашка аптечная — 50 г. Чайную ложку залить стаканом кипятка, отстоять 15 мин, промывать нос.

4. Порошок из руты садовой нюхать при насморке.

Заболевания горла

1. Сбор: цветки ромашки лекарственной — 25 г, листья шалфея — 25 г. Чайная ложка на стакан кипятка, заварить, процедить, полоскать горло при ангине и ларингите.

2. Корень аира — 50 г. Чайную ложку настоять на стакане холодной воды 5 часов, кипятить 5—7 мин. Полоскать полость рта при стоматитах и ларингитах.

3. Корень лапчатки прямостоячей приготовить, как корень аира, варить 2—3 мин. Полоскать горло и полость рта при стоматитах и ларингитах.

4. Сбор: цветки ромашки лекарственной — 15 г, листья шалфея лекарственного — 15 г, трава приворота — 20 г. Измельчить, смешать, чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Полоскать горло несколько раз в день при ларингите.

5. Сбор: листья малины — 20 г, листья просвирника лесного (мальва лесная) — 20 г, листья мать-и-мачехи — 25 г, листья шалфея — 30 г. Три чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять. Полоскать горло несколько раз в день при ларингите и фарингите.

6. Сбор: плоды фенхеля — 5 г, корневище лапчатки прямостоячей — 15 г, корень алтея лекарственного — 15 г, кора дуба — 10 г, листья шалфея — 15 г. Чайную ложку смеси настоять на стакане холодной воды 5 часов, закипятить и остудить. Применять для полоскания горла.

7. Кора дуба — 50 г. Столовую ложку залить стаканом кипящей воды, варить 15 мин. Полоскать горло.

8. Корень лапчатки гусиной — 20 г на 1 л воды, заварить, как чай, полоскать горло.

Катар горла

1. Цветки коровяка, лесной мальвы, листья мать-и-мачехи по 20 г каждого кипятить 5 мин в 0,5 л воды. В горячий отвар добавить порезанных корней окопника и валерианы по 10 г. Парить в закрытом сосуде 1 час. Полоскать горло теплым отваром.

2. Сок подорожника ланцетовидного, сок цветов мальвы лесной, сок корня окопника по 10 капель на 150 мл воды. Применять для полоскания горла.

3. Сбор: цветы мальвы лесной — 15 г, цветы гречихи — 15 г, цветы дикого мака — 15 г, травы молочницы и мать-и-мачехи — по 15 г. Пятьдесят граммов этой смеси залить 1 л кипятка, парить ночь. Пить отвар в течение дня в 5—6 приемов.

Бронхит. Астма

1. Сбор: корень алтея — 15 г, корень солодки голой — 15 г, семена фенхеля — 10 г (столовую ложку сбора на стакан воды), залить холодной водой, настаивать 2 часа, затем кипятить 3—5 мин, процедить. Весь настой пить теплым в несколько приемов при бронхите.

2. Сбор: трава чебреца — 10 г, корень алтея — 10 г, корень солодки голой — 25 г (столовую ложку сбора на стакан воды), залить холодной водой на 2 часа, затем кипятить 3—5 мин, настоять 15 мин, процедить. Настой пить теплым в несколько приемов при бронхите, пневмонии.

3. Сбор: трава чебреца — 15 г, семена фенхеля — 15 г, корень алтея — 15 г, лист мяты перечной — 5 г, корень солодки голой — 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, варить 3—5 мин, настоять 15 мин, процедить, пить в несколько приемов теплым при бронхите.

4. Сбор: корень солодки голой — 15 г, трава фиалки трехлистной — 15 г. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды на 2 часа, затем варить 3—5 мин, настоять 15 мин, процедить. Весь настой пить теплым в течение дня при бронхите. При астматических приступах употреблять отвар из семян аниса 15—20 г на 1 л воды, ежедневно 30 — 50 г (винная рюмка).

5. Сбор: трава чебреца — 20 г, корень алтея — 20 г. Четыре чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, кипятить 3—5 мин. При бронхиальной астме пить в течение дня в несколько приемов. Курс лечения 10—30 дней.

6. Сбор: семя льна — 10 г, трава чебреца — 10 г, семена фенхеля — 10 г. Четыре чайные ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, кипятить 3—7 мин. Пить при астме в течение дня.

7. Чай из напара цветов гречихи (40 г на 1 л воды) пить для удаления густых мокрот из бронхов, для смягчения сухого кашля.

8. Напар, иногда отвар 30—40 г корней первоцвета лекарственного на 1 л воды принимать при бронхитах по полстакана 3 раза в день.

Туберкулез легких

1. При туберкулезе легких варить корни чернобыльника в белом вине (10 мин), в кипящий отвар добавить мед, потом остудить. Пить по 1 стакану утром перед едой или по 3 столовые ложки в день.

2. Корень окопника — 40 г, парить в 1 л горячего молока в духовке 6—7 часов, но не доводить до кипения. Принимать при туберкулезе легких.

3. При туберкулезе легких во время еды принимать барсучий жир.

4. Сбор: лист шалфея — 10 г, плоды аниса — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г; корень алтея — 10 г, корень солодки — 10 г, трава спорыша — 10 г (3 ст. ложки сбора на 0,5 л воды), заварить кипятком, настоять 20 мин. Принимать при туберкулезе легких по 1/4 стакана через 3 часа.

5. Алоэ — свежий сок листьев выдержать в темноте, смешать с салом свиным или гусиным, маслом сливочным, медом, какао по 10 частей каждого и 15 частей сока алоэ. 1 стакан смеси размешать в 1 стакане горячего молока. Принимать 2 раза в день.

6. Чебрец. 1 ст. ложку сухой травы настаивать 1 час в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Воспаление легких

1. Пить чай из листьев мать-и-мачехи — 5 г, цветов бузины черной — 5 г, травы спорыша — 5 г.

2. Валериановые корни употреблять в виде порошка в дозе 1—2 г за один прием 3—4 раза в день.

3. Молодой столетник, 1 чайная ложка соли. Дать постоять в воде. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой за 1 час.

4. Сок листьев крапивы двудомной, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

5. Отвар сушеной малины, 10 г на 200 мл кипятка, пить как чай.

При сильном кашле

1. Порошок из корня гравилата городского принимать по 1 г внутрь 3—4 раза в день, при кашле с обильной мокротой.

2. Сбор: цветы алтея, цветы мальвы лесной, цветы коровяка по 10 г каждый. Смешать, взять столовую ложку смеси и заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин, пить по полстакана через каждые 3 часа при сильном кашле.

3. Цветочный мед. Аэрозольные ингаляции. Внутрь 100—120 г меда 6 раз в день. Долго задерживать во рту 2 раза в день.

4. Цветы липы: 20 г на 200 мл кипятка, пить как чай 2—3 раза в день.

5. Листья мать-и-мачехи, собранные после цветения, настаивают: 15 г на 200 мл кипятка, принимать по 1 ст. ложке через 2—3 часа.

6. Сок подорожника (сбор во время цветения) принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.

7. Девясил высокий. Настой корня эффективен при кашле: чайную ложку сырья залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 часов, пить 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

Простудные заболевания (грипп)

1. При простудах пить по 3 стакана в день напар из цветов бузины черной (20 г на 1 л воды).

2. При простудах как жаропонижающее средство применять напар (отвар) из 30—40 г овсяной измельченной соломы на 1 л воды.

3. Напар медуницы 30—40 г на 1 л воды применять при простудных заболеваниях.

4. Как потогонное средство при простудных заболеваниях употреблять цветы липы, как сами по себе, так и в смесях: цветы липы — 5 г, цветы коровяка — 2 г, цветы бузины черной — 3 г. Смесь запарить 2 стаканами кипятка, процедить и пить горячей.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И КРОВЕНОСНОЙ СИСТЕМЫ

1. Корень валерианы — 15 г, листья Melissa — 15 г, трава тысячелистника — 50 г. Две чайные ложки сбора залить стаканом воды, настоять в холодном месте 3 часа, сварить, остудить. Выпить в несколько приемов за день при нервном сердцебиении и бессоннице.

2. Одну чайную ложку измельченного корня валерианы лекарственной залить утром стаканом воды, вечером закипятить, выпить перед сном глотками в несколько приемов. Рекомендуются при нервном сердцебиении.

3. Цветов ромашки и ландыша майского по 10 г, плодов фенхеля — 20 г, листья мяты перечной — 30 г, корень валерианы — 40 г. Чайную ложку сбора залить стаканом воды, настоять 3 часа, закипятить, остудить. Выпивать за день при сердечном неврозе в сочетании с нарушением пищеварения, бессонницей и беспокойством.

4. Травы хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 30 г, цветки боярышника — 50 г. Две полные чайные ложки смеси настоять полчаса в стакане кипятка. Настой выпивать глотками за день при сердечной слабости.

5. Травы руты — 10 г, корень валерианы — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, трава адониса — 20 г. Приготовить и принимать, как № 4.

6. Травы пустырника — 20 г, корень валерианы — 10 г, цветки лаванды — 10 г, плоды тмина — 10 г, плоды фенхеля — 10 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять. Выпивать в 3 приема за день при сердечной слабости и судорогах.

7. Сбор: шишки хмеля — 15 г, цветки боярышника — 20 г, трава пустырника — 30 г. Приготовить и принимать, как № 4.

Хронические воспалительные изменения сердечной мышцы, перикарда, клапанов сердца

1. Цветки бузины черной — 20 г, цветки арники горной — 20 г, листья розмарина — 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, выпивать глотками за день.

2. Травы пустырника и лапчатки гусиной по 30 г, листья Melissa — 40 г. Две чайные ложки смеси настоять полчаса в стакане кипятка, принимать по 1/2 стакана от двух до четырех раз в день при дистрофии миокарда.

3. Цветки ландыша майского — 10 г, плоды фенхеля — 20 г, листья мяты перечной — 30 г, корень валерианы — 40 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, выпивать глотками за день при миокардите, гастрокардиальном комплексе.

4. Травы горичвета, бобровник, рута — по 20 г, листья розмарина — 20 г. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка. Утром и вечером пить по стакану.

5. Травы горичвета — 25 г, корень валерианы — 25 г, листья Melissa — 50 г. Приготовить и пить, как № 3.

6. Цветы терновника, цветы боярышника, трава пустырника, тысячелистника, корень любистока — всех по 15 г. Две чайные ложки смеси варить на слабом огне 20 мин в стакане воды. Выпивать за день глотками.

7. Корень стальника колючего, трава горичвета, листья березы белой — всех по 25 г. Приготовить, как № 3, выпивать глотками за день. Принимать при водянке.

Атеросклероз, гипертоническая болезнь

1. Цветы боярышника, трава хвоща и омелы белой, лист барвинка — по 15 г, трава тысячелистника — 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять в стакане холодной воды в течение 3 часов, варить 5 мин, остудить 15 мин. Выпивать за день глотками.

2. Трава: рута, лапчатка гусиная, омела белая, тысячелистник, хвощ полевой — всех по 30 г. Приготовить и пить, как № 1.

3. Цветки арники — 5 г, трава тысячелистника — 25 г, трава зверобоя — 25 г. Приготовить и пить, как № 1.

4. Плоды тмина — 10 г, трава руты — 10 г, листья Melissa и корня валерианы — по 15 г, цветки боярышника и лист барвинка — по 20 г, трава омелы белой — 30 г, плоды моркови дикой — 10 г. Полную чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, выпивать за день.

5. Цветки ландыша майского — 10 г, листья Melissa — 20 г, трава лапчатки гусиной — 30 г, трава руты — 30 г. Готовить и пить, как № 1.

6. Трава руты и чебреца — по 30 г, листья Melissa — 40 г. Приготовить, как № 1. Выпивать 1—2 стакана за день.

7. Трава руты — 15 г, лист барвинка, плоды тмина, цветки боярышника — по 25 г, корень валерианы — 100 г. Приготовить, как № 1. Выпивать по стакану в день.

8. Плоды тмина — 10 г, лист барвинка — 10 г, корень валерианы — 15 г, листья Melissa — 15 г, цветки боярышника — 20 г, трава омелы белой — 30 г. Полную чайную ложку смеси настоять в стакане кипятка 2 часа. Выпивать по 2 стакана в день.

9. Ландыш майский — 15 г, рута пахучая — 45 г. Столовую ложку смеси залить стаканом воды, настоять 3 часа, кипятить 5 мин. Пить в течение дня глотками при гипертонической болезни.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ. МОЧЕГОННЫЕ СБОРЫ

1. Корни любистока, стальника, солодки — по 25 г, плоды можжевельника — 25 г. Столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды 6 часов, кипятить 15 мин, выпивать за день в несколько приемов. Противопоказано беременным, больным с острым воспалением почек и мочевыводящих путей.

2. Плоды можжевельника — 60 г, плоды фенхеля — 20 г, корень солодки — 20 г. Приготовить и принимать, как № 1. Противопоказания те же.

3. Корень стальника, петрушки, солодки — по 25 г, плоды можжевельника 25 г. Приготовить и принимать, как № 1. Противопоказания те же.

4. Плоды фенхеля и тмина — по 10 г, плоды петрушки и можжевельника — 20 г, корни любистока и стальника — по 20 г. Приготовить, как № 1. Противопоказания те же.

5. Плоды фенхеля и петрушки — по 5 г, трава фиалки трехцветной — 10 г, плоды можжевельника — 20 г, корни любистока и стальника — по 20 г. Приготовить, как № 1. Противопоказания те же.

6. Корни сельдерея, спаржи, петрушки — по 25 г, плоды фенхеля — 25 г. Приготовить, как № 1. Противопоказания те же.

7. Льняное семя — 40 г, корень стальника — 30 г, листья березы — 30 г. Приготовить, как № 1. Принимать при нефрите.

8. Листья земляники лесной, крапивы двудомной, ежевики — всех по 10 г, листья березы — 20 г, льняное семя — 50 г. Приготовить, как № 1, выпивать 1—2 стакана в день при нефрите.

9. Цветки мальвы лесной — 5 г, плоды петрушки — 5, корни аниса и любистока — по 10 г, корни стальника и пырея — по 15 г, листья толокнянки и березы белой — по 15 г, плоды шиповника — 10 г. Приготовить, как № 1, принимать 1—2 стакана в день при нефрите.

10. Трава вероники, дрока, спорыша, приворота и листья березы белой — по 15 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Выпивать 2—3 стакана в день при нефрите.

11. Плоды можжевельника, шиповника и семена айвы (целые) — всех по 30 г. Приготовить, как № 1. Принимать при хроническом нефрите.

12. Трава вероники, горца, приворота — всех по 30 г. Приготовить, как № 1. Выпивать утром по стакану при хроническом нефрите.

13. Корень марены красильной — 50 г. Чайную ложку залить стаканом холодной воды, через 10 часов сварить. Утром выпивать горячим при фосфатных камнях.

14. Плоды шиповника, можжевельника и листья березы — всех по 20 г, корня марены красильной — 40 г. Чайную ложку смеси залить холодной водой, настоять 10 часов, варить 5 мин. Выпивать за день глотками полученный стакан отвара. Применять при почечнокаменной болезни.

15. Листья березы — 50 г, плоды шиповника — 25 г, корень стальника — 25 г. Приготовить, как № 1. Принимать, как № 1, при водянке и асците.

Заболевания мочевого пузыря (цистит, бактериурия)

1. Листья березы белой, толокнянки — по 20 г, кукурузных рыльцев — 20 г, корень солодки и пырея — 20 г. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, кипятить 15 мин. Выпивать за день в несколько приемов.

2. Корень алтея, листья толокнянки и шалфея, трава вероники — всех по 20 г, хвоща полевого — 20 г. Приготовить и принимать, как № 1.

3. Трава грыжника и плоды петрушки — по 20 г, листья толокнянки — 60 г. Приготовить и принимать, как № 1.

4. Трава чистотела — 10 г, трава грыжника — 40 г, плоды петрушки — 10 г, листья толокнянки — 40 г. Приготовить и принимать, как № 1, при щелочной моче.

5. Корень любистока и плоды петрушки — по 10 г, листья березы и плоды можжевельника — по 25 г. Приготовить и принимать, как № 1.

6. Трава грыжника, плоды петрушки, листья мяты перечной — по 10 г, корень стальника — 30 г, листья толокнянки — 40 г. Приготовить и принимать, как № 1, при щелочной моче.

7. Стручки фасоли, цветки терновника, корневище аира, трава хвоща полевого, плоды можжевельника — всех по 15 г, листья толокнянки — 25 г. Четыре столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, остудить естественным путем, процедить и выпить сразу, стараясь как можно дольше держать мочу, при мочевыделении принимать сидячую горячую ванну. Применять при остром цистите.

Корень валерианы, листья Melissa — по 20 г, трава лапчатки гусиной и руты — по 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять до остывания, выпить сразу в один прием теплым. Применять при спазмах мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

1. Кора крушины, листья ежевики, листья березы, листья мяты перечной, трава тысячелистника, корень валерианы — всех по 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, остудить, процедить. стакан настоя выпивать за день глотками. Рекомендуются при дисменоррее.

2. Кора крушины, кора калины, корневище пырея — всех по 25 г. Приготовить и принимать, как № 1.

3. Кора крушины, листья Melissa, корень валерианы, трава лапчатки гусиной — всех по 25 г. Приготовить, как № 1. Лечение начинать за 3—5 дней до начала ожидаемой менструации и заканчивать в первые дни появления. Пить по стакану 4 раза в день в течение 5 дней.

4. Трава шандры, трава зверобоя, трава тимьяна ползучего, золототысячника — всех по 25 г. Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Утром и вечером выпивать по 1 стакану. Применять для регулирования менструации.

5. Корень валерианы, листья мяты перечной, цветки ромашки аптечной — всех по 40 г. Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Выпивать утром и вечером по одному стакану для регулирования менструации.

Для стимуляции менструаций:

6. Кора крушины, трава руты — по 20 г, листья розмарина — 70 г. Приготовить, как № 1. Выпивать за день по 2 стакана в течение 8 дней до появления менструации.

7. Корень валерианы, трава зверобоя, цветки терновника — всех по 30 г. Приготовить, как № 1. Пить вечером по стакану настоя при олигоминоррее на нервной почве.

8. Трава тысячелистника, корень солодки, плоды можжевельника, трава зверобоя, трава руты — всех по 20 г. Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Вечером выпивать по 2 стакана.

При обильных менструациях:

9. Трава пастушьей сумки, трава горца птичьего, трава омелы белой — всех по 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, варить 5—7 мин. Утром и вечером выпивать по 1 стакану отвара.

10. Кора дуба — 10 г, трава пастушьей сумки, трава тысячелистника, корневище лапчатки прямостоячей — всех по 25 г. Приготовить и применять, как № 9.

11. Трава лапчатки гусиной, трава тысячелистника, корень валерианы — всех по 30 г. Две чайные ложки залить стаканом кипятка.

При белях:

12. Цветки ромашки аптечной — 100 г. Полную столовую ложку на 1 л кипятка, заварить и процедить через 20 мин. Для спринцеваний при белях.

13. Цветки ромашки аптечной, трава лапчатки гусиной, листья крапивы двудомной — 30 г, трава горца птичьего — 50 г. Отвар из 2 столовых ложек сбора на 1 л воды для спринцевания и вагинальных тампонов.

14. Цветки ромашки аптечной, трава лапчатки гусиной — по 50 г. Приготовить, как № 12, для спринцеваний вагины.

15. Цветки просвирника, кора дуба — по 10 г, листья шалфея — 15 г, цветки ромашки аптечной и листья грецкого ореха — по 25 г. Приготовить и принимать, как № 13.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЫДЕЛЕНИЯ МОЛОКА У КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

Повышение выделения молока

1. Плоды аниса обыкновенного, плоды укропа — по 20 г, семена пажитника сеного, плоды фенхеля — по 30 г. Хорошо измельчить и размешать. Принимать 2—3 раза в день по стакану настоя, приготовленного из чайной ложки сбора на 200 мл воды.

2. Трава галеги лекарственной — 30 г, плоды аниса обыкновенного и плоды фенхеля — по 10 г. Приготовить и принимать, как № 1.

3. Плоды аниса обыкновенного — 10 г, листья Melissa лекарственной — 20 г, трава галеги лекарственной — 30 г, плоды фенхеля — 40 г. Приготовить и принимать, как № 1.

4. Плоды аниса обыкновенного, плоды укропа, плоды фенхеля, трава душицы обыкновенной — всех по 25 г. Приготовить и принимать, как № 1.

Понижение выделения молока

1. Листья ореха грецкого — 20 г, шишки хмеля и листья шалфея лекарственного — 40 г. Принимать 2—3 раза в день по стакану настоя из чайной ложки сбора на стакан воды.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Заболевания желудка

1. Горький сбор: кожура апельсина, листья вахты трехлистной, трава полыни горькой, трава золототысячника — всех по 35 г. Заварить чайную ложку смеси на стакан кипятка, остудить, процедить. Пить по стакану настоя в день при ахилии желудка.

2. Горький сбор: кожура апельсина, листья вахты трехлистной, трава полыни горькой, трава волчеца кудрявого, трава золототысячника — всех по 20 г. Приготовить и принимать, как № 1.

3. Горький сбор: трава корицы, корневище аира, листья вахты трехлистной — по 10 г каждого, кожура апельсина, трава золототысячника, трава полыни горькой — всех по 20 г. Приготовить и пить, как № 1.

4. Корневище аира тростникового, листья вахты трехлистной, трава горечавки ластовневой, кожура апельсина, трава золототысячника, трава полыни горькой — всех по 20 г. Приготовить и пить, как № 1.

5. Липовый цвет, льняное семя, корень солодки, корень аира, листья мяты перечной, плоды фенхеля — всех по 20 г. Настой из столовой ложки смеси на стакан кипятка. Выпивать 2—3 стакана в день при повышенной кислотности.

6. Трава чистотела — 10 г, трава золототысячника обыкновенного, цветки ромашки аптечной, трава зверобоя — по 20 г. Приготовить и принимать, как № 5.

7. Трава волчеца кудрявого, корень дягиля лекарственного, листья вахты трехлистной, трава фиалки трехцветной, трава донника, трава тимьяна ползучего — всех по 10 г. Приготовить и принимать, как № 5.

8. Плоды фенхеля, корни алтея, цветки ромашки аптечной, корневище пырея, корень солодки — по 20 г. Вечером выпивать по стакану отвара.

9. Корни алтея — 30 г, корень окопника лекарственного — 20 г. Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой. При гастрите.

10. Корень алтея, корень солодки, корень окопника лекарственного, по 20 г, трава чистотела — 10 г. Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Выпивать 2—3 стакана в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

11. Плоды фенхеля и трава золототысячника — по 50 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Выпивать 1—2 стакана в день глотками. При диспепсии.

12. Цветки лаванды, цветки ромашки аптечной, листья Melissa, корень одуванчика лекарственного — по 10 г, трава пастушьей сумки, трава золототысячника, кора крушины ломкой — по 20 г. Приготовить и принимать, как № 10.

13. Трава шандры, трава золототысячника, плоды фенхеля, листья мяты перечной, трава тысячелистника — всех по 20 г. Отвар из двух чайных ложек сбора на стакан воды. Выпивать полстакана за 30 мин до еды. При гиперацидных состояниях.

14. Трава шандры, трава золототысячника, трава тимьяна обыкновенного — по 30 г. Приготовить, как № 12. Принимать при гастрокардиальном симптомокомплексе.

15. Плоды фенхеля, корень алтея, цветки ромашки аптечной, корневище пырея, корень солодки — всех по 20 г. Настой из 2 чайных ложек смеси на стакан кипятка. Пить вечером по стакану настоя при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

16. Плоды фенхеля, цветки ромашки аптечной — по 20 г, липовый цвет — 40 г. Готовить, как № 15. Пить 1—3 стакана в день.

17. Травя золототысячника — 20 г, листья мяты перечной — 80 г. Настой из двух чайных ложек смеси на стакан кипятка. При гастрите с жалобами на печень пить по стакану за 30 мин до еды.

18. Корень валерианы, листья вахты трехлистной, листья мяты перечной, кожура апельсина — всех по 25 г. Приготовить, как № 17. Пить по стакану настоя после еды.

19. Листья Melissa, листья мяты перечной — по 30 г, цветки ромашки аптечной — 40 г. Приготовить и принимать, как № 17.

20. Плоды аниса, плоды фенхеля, плоды тмина — по 10 г, листья мяты перечной — 20 г. Две чайные ложки сбора на стакан кипятка, заварить, выпивать глотками в течение дня. При спазмах желудка и метеоризме.

21. Плоды аниса, плоды фенхеля, плоды кишнеца, плоды тмина — по 25 г. Хорошо растолочь и перемешать. По 1—2 стакана настоя в день из двух чайных ложек смеси на стакан воды. При диспепсии и метеоризме.

22. Корень валерианы, плоды фенхеля — по 10 г, листья мяты перечной — 20 г, цветки ромашки аптечной — 60 г. При надобности (колики) и чувстве тяжести в желудке — по 1—2 стакана настоя из 2 чайных ложек сбора на стакан кипятка.

23. Плоды аниса, плоды фенхеля — по 10 г, листья мяты перечной — 20 г, цветки ромашки аптечной, кора крушины — 30 г. Употреблять и применять, как № 22.

24. Травя полыни горькой — 10 г, травя хвоща полевого и травя тысячелистника — по 20 г, корневище лапчатки прямостоячей — 10 г. По 1—2 стакана отвара из 2 чайных ложек сбора на стакан воды. При метеоризме и склонности к поносам.

Заболевания кишечника

Сборы при запорах:

25. Льняное семя (толченое) два раза в день по столовой ложке с водой.

26. Плоды тмина, кожура апельсина — по 10 г, кора крушины ломкой — 80 г. Утром и вечером по стакану отвара из столовой ложки сбора на стакан воды.

27. Цветки бузины черной, плоды жостера (слабительно-го) — по 30 г. Головить и применять, как № 26.

28. Цветки мака-самосейки, цветки крапивы глухой, плоды тмина, цветки ромашки аптечной — всех по 10 г, цветки терновника, кора крушины — по 30 г. Вечером по

стакану настоя из 2 чайных ложек сбора на стакан кипятка для поддержания регулярного стула при гепатите.

29. Цветки гвоздики — 10 г, плоды ависа — 20 г, кора крушины ломкой — 30 г, листья мяты перечной — 40 г. Приготовить и применять, как № 26.

30. Кора крушины, корень солодки, плоды фенхеля — по 15 г, корень алтея, льняное семя (нетолченое) — по 30 г. Приготовить, как № 26, при запорах вследствие атонии кишок.

31. Корень девясила высокого, корень солодки, корень дягиля, корень мыльнянки, цветы лаванды, корень валерианы — по 10 г, кора крушины — 25 г. Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Пить глотками по 2—3 стакана в день. При хроническом запоре.

32. Цветки бузины черной, цветки крапивы глухой, цветки ромашки, цветки терновника — всех по 10 г, кора крушины — 60 г. По 2 стакана отвара из столовой ложки сбора на стакан воды 2 раза в день при ожирении.

33. Трава фиалки трехцветной, кукурузные рыльца, трава тысячелистника, плоды тмина, цветки терновника — всех по 10 г. Приготовить и принимать, как № 31.

При кишечных расстройствах:

34. Корневище лапчатки прямостоячей — 40 г, корневище горца змеиного — 40 г. Полную чайную ложку настоять в течение 6 часов в стакане холодной воды и затем сварить. Выпить глотками в течение дня. При поносе.

35. Кора дуба — 40 г, листья ореха грецкого — 60 г. Отвар из чайной ложки сбора на 2 стакана воды. Применять, как № 34.

36. Кора дуба, корневище аира, трава тимьяна, листья грецкого ореха — всех по 25 г. Применять, как № 34.

37. Корневище лапчатки прямостоячей — 20 г, листья черники — 15 г, плоды черники — 15 г, цветки ромашки аптечной — 50 г. Применять, как № 34.

38. Корень окопника лекарственного и трава лапчатки гусиной — по 30 г, льняное семя (нетолченое) — 40 г. Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Выпивать в день 2—3 стакана. При колите.

Для слабительных клизм:

39. Трава шандры, корень валерианы лекарственной, цветки ромашки лекарственной, корень одуванчика обыкновенного, корневище пырея — всех по 20 г. Две полные столовые ложки смеси залить 1/2 литра воды, настоять в

течение 6 часов, сварить. 1/4 л отвара для клизмы, пока не появятся позывы к дефекации; повторять при необходимости, не более 3 раз в сутки, с интервалами в 5 мин.

40. Цветки ромашки аптечной, корень одуванчика лекарственного, корень мыльнянки — всех по 25 г. Применять, как № 39.

41. Кора дуба, льняное семя — по 30 г, цветки ромашки аптечной — 40 г. Применять, как № 39.

42. Семя каштана конского (измельченного вместе с кожурой) и цветки ромашки аптечной — по 30 г, листья шалфея — 20 г, кора дуба — 50 г. Три столовые ложки сбора залить литром кипятка. Выдержать 6 часов. Для ванн и припарок на анальную область при геморрое.

43. Кора дуба — 50 г, трава хвоща полевого и корень валерианы — по 20 г. Применять, как № 42.

44. Корень ревеня — 20 г. 1/4 чайной ложки измельченного корня залить кипятком, остудить, выпить в один прием.

45. Корень ревеня — 20 г, корневище аира — 80 г. Одну чайную ложку смеси залить стаканом кипятка. Выпивать частями в течение дня.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПРОТОКОВ

1. Трава ясменника пахучего — 50 г. Две чайные ложки настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать за день глотками при гепатите.

2. Листья мяты перечной — 50 г. Горячий настой из столовой ложки листьев на стакан кипятка. За день выпивать по 1/2 стакана в качестве желчегонного средства.

3. Трава лапчатки гусиной, применять при холецистопатии, как № 2.

4. Трава лапчатки гусиной, трава чистотела, листья мелиссы, листья мяты перечной — всех по 25 г. Применять, как № 2, при холецистопатии.

5. Корень одуванчика, корень стальника колючего, кора крушины, листья мяты перечной — всех по 25 г. Применять, как № 2, в качестве желчегонного средства.

6. Листья мяты перечной, трава полыни горькой, цветки тмина, кора крушины, корень одуванчика — всех по 10 г, корень марены красильной — 40 г. Отвар из 2-х столовых ложек на стакан воды. Принимать утром и вечером по стакану. Желчегонное средство при желчекаменной болезни.

7. Трава чистотела большого, листья мяты перечной — по 50 г. Приготовить, как № 6. Употреблять утром и вечером по стакану отвара при желчекаменной болезни.

8. Листья вахты трехлистной, корень горечавки желтой — по 15 г, корень одуванчика, листья мяты перечной — по 20 г. Приготовить, как № 6. Принимать 2 раза в день за полчаса до еды, по стакану отвара при холецистопатии.

9. Кора крушины, листья вахты трехлистной, корень горечавки желтой, трава чистотела большого, корень одуванчика, листья мяты перечной — всех по 20 г. Столовую ложку сбора на стакан воды. Сварить, пить по стакану отвара в день перед едой. Для регулярного стула при гепатите.

10. Цветки ромашки аптечной — 10 г, корень солодки — 10 г, трава зверобоя, трава чистотела, листья мяты перечной — всех по 20 г. Приготовить, как № 9. При нерегулярном стуле вследствие колита и гепатита.

11. Трава шандры, трава Melissa — по 10 г, трава мяты перечной, трава золототысячника, трава полыни горькой — по 20 г. Приготовить, как № 6. Применять при субацидном гастрите и недостаточном выделении желчи.

12. Листья мяты перечной, трава полыни обыкновенной, корень валерианы — по 20 г, трава зверобоя — 30 г, шишки хмеля — 10 г. Три чайные ложки смеси настоять в стакане кипятка. Утром и вечером пить по стакану. При холецистите и холангите.

13. Трава зверобоя и корень одуванчика — по 40 г, цветки тмина песчаного — 15 г, трава лапчатки гусиной, трава вахты трехлистной, цветки ромашки аптечной, трава золототысячника — по 15 г. Приготовить и принимать, как № 12.

14. Корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя — по 25 г. Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка. Утром и вечером выпивать по стакану настоя. При гепатите.

15. Корень валерианы и цветки боярышника — по 20 г, кора барбариса и листья мяты перечной — по 30 г. Применять, как № 14.

16. Кора крушины, плоды тмина, трава волчеца кудрявого, трава зверобоя, трава тысячелистника — всех по 10 г. Настоять столовую ложку смеси в стакане кипятка. За день выпивать 2—3 стакана при циррозе печени.

17. Корень цикория, трава хвоща полевого, трава тысячелистника, трава зверобоя — всех по 20 г. Применять, как № 16.

18. Плоды шиповника, корневище пырея — по 40 г, листья крапивы двудомной — 20 г. Применять, как № 16.

19. Трава адониса, трава хвоща полевого, трава тысячелистника — по 20 г, трава чистотела — 40 г. Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Пить 2 раза в день по стакану отвара. При гепатопатиях с нарушением кровообращения и отеками.

РЕВМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И БОЛЕЗНИ ОБМЕНА

Сборы, стимулирующие обмен веществ:

1. Трава тимьяна ползучего, листья Melissa, трава ясменника пахучего — по 20 г, листья земляники лесной — 40 г. Столовую ложку смеси на стакан кипятка. Пить 2—3 стакана в день.

2. Корень солодки — 10 г, плоды фенхеля — 20 г, листья Melissa — 70 г. Приготовить, как № 1. Пить при гастрите и нарушениях функции печени.

3. Плоды фенхеля, цветки ромашки аптечной, липовый цвет, листья Melissa — по 15 г, цветки бузины черной — 20 г, листья мяты перечной — 30 г. Приготовить, как № 1. Принимать по 1—2 стакана в день.

4. Листья березы, листья мать-и-мачехи — по 10 г, листья ежевики и трава вереска — по 40 г. Применять, как № 1, для повышения диуреза.

5. Листья Melissa, листья шалфея, трава вероники, листья плюща, листья мать-и-мачехи — всех по 20 г. Приготовить, как № 1. Пить 1—2 стакана в день. Для повышения обмена при почечнокаменной и желчнокаменной болезни.

6. Листья ореха грецкого — 10 г, трава ясменника пахучего — 40 г, липовый цвет — 50 г. Две чайные ложки смеси настоять в стакане кипятка. Принимать в день 1—2 стакана при предрасположении к кожным заболеваниям.

7. Трава крапивы двудомной, цветки бузины черной, цветки терновника, листья березы — всех по 30 г. Утром во время завтрака пить 1—2 стакана отвара (столовая ложка на стакан воды). Для повышения диуреза.

8. Плоды фенхеля — 10 г, корень одуванчика, корневище пырея, корень цикория — по 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и варить 15 мин. За день выпивать 2—3 стакана отвара. Для активации секреции желудочного сока.

9. Трава дымянки, трава тысячелистника, корневище пырея — по 30 г, кора крушины — 10 г. Применять, как № 8.

10. Плоды можжевельника, корень цикория, корневище пырея — по 30 г, корень дягиля, трава полыни горькой — 20 г, листья шалфея — 30 г. Применять как № 8.

11. Корень солодки, плоды фенхеля, кора крушины, корень лопуха, корень одуванчика, корневище пырея — по 25 г. Применять, как № 8. Утром на завтрак по 1 столовой ложке горячего настоя для активирования деятельности пищеварительных органов и почек.

Экссудативный диатез

12. Корень солодки — 10 г, корень лопуха — 15 г, корень одуванчика — 15 г, корень мыльнянки и корень марены красильной — по 30 г. Приготовить, как № 8. Пить утром на завтрак 1—2 стакана отвара.

13. Кора крушины и корень солодки — по 10 г, трава фиалки трехцветной — 40 г, листья ореха грецкого — 40 г. Столовую ложку сбора залить 3 стаканами воды и кипятить, пока не останутся 2 стакана отвара. Это доза на один день.

14. Корневище айра, трава очанки, трава душицы, трава полыни — по 20 г. Столовую ложку смеси настоять в стакане кипятка. Утром и вечером пить по стакану настоя для повышения аппетита.

Подагра, уратный, суставной артрит, ревматизм

15. Корень стальника колючего, корень мыльнянки, побеги паслена сладко-горького, кора ивы — всех по 25 г. Три столовые ложки смеси залить 1/2 литра кипятка, через 10 мин закипятить и процедить. Принимать по 3 стакана в день при ревматизме.

16. Липовый цвет, трава золотарника, трава зверобоя, цветки бузины черной — по 20 г. Заварить 1 столовую ложку смеси в стакане воды. Пить 2 стакана в день.

17. Семена каштана конского — 10 г, цветки бузины черной и липовый цвет — по 30 г. Применять, как № 16.

18. Кора крушины — 10 г, листья березы — 40 г, кора ивы — 50 г. Применять, как № 16.

19. Листья березы, листья крапивы двудомной, трава дрока, трава фиалки трехлистной — всех по 25 г. Применять, как № 16.

20. Трава грыжника, трава золотарника, корень барбариса, кора ивы — всех по 20 г. Употреблять, как № 16, для повышения диуреза.

Воспаление кожи и слизистых оболочек полости рта

21. Корень лопуха, корень девясила высокого, листья ореха грецкого, трава зверобоя — всех по 15 г. Столовую ложку сбора на стакан воды, сварить. В день пить по 2—3 стакана при обыкновенных угрях.

22. Корень цикория, корень одуванчика, листья вахты трехлистной, цветки ромашки аптечной — по 30 г, плоды фенхеля — 20 г, кора крушины — 40 г. Применять, как № 21, при экземах.

23. Листья розмарина, цветки лаванды — по 10 г, трава тимьяна, цветки ромашки аптечной — 30 г каждого. Три столовые ложки сбора варить в 1/2 л воды. Марлевую салфетку, смоченную горячим отваром, накладывать на пораженное экземой место.

24. Семена пажитняка сеного, трава руты, корневище лапчатки — по 20 г. Сварить в 1 л воды. Отвар применять для примочек при лишае.

25. Две столовые ложки коры дуба сварить в 1/2 литра воды. Отвар применять для компрессов при обморожении.

26. Листья ореха грецкого и ромашки аптечной (цветки) — по 50 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять. Для компрессов при обморожении.

27. Трава тимьяна ползучего, кора ивы, кора дуба — всех по 30 г. Взять 4 столовых ложки смеси на 1 л воды, отварить. Втирать в кожу головы при облысении.

28. Крапивы двудомной — 100 г (листья) залить смесью из 1/2 л воды и 1/2 л уксуса, настоять 4 часа, сварить. Применяют для мытья волос при облысении.

29. Листья шалфея — 50 г. Залить стаканом кипятка, заварить. Для полоскания полости рта при стоматите.

30. При выпадении волос 3 раза в неделю мыть голову в отваре из смеси: корневище аира, корень лопуха в равных частях. Четыре столовые ложки смеси отварить в литре воды. Для усиления эффекта можно добавить в отвар пару горстей шишек хмеля.

31. Корень лопуха — 20 г, цветки ноготков — 10 г, шишки хмеля — 15 г. Залить литром кипятка и варить 15—20 мин, отстоять 20 мин. При выпадении волос мыть голову 2 раза в неделю этим отваром.

32. Трава шалфея — 20 г, почки березы и трава крапивы двудомной — по 20 г. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и варить 15 мин. Применять по стакану утром и вечером при угрях на коже.

33. Трава зверобоя — 20 г, корень девясила — 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и варить 25 мин. Настоять 15 мин. Пить по стакану 3 раза в день при угрях на коже.

34. Напар из листьев ежевики: 50 г на 1 л кипятка. Применяют при экземе в виде примочек.

35. В равных частях: листья ежевики, цветки ноготков, трава хвоща, лепестки садовой розы, трава вербены, дубовая кора. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды. Варить на слабом огне 15 мин. Применять наружно в виде примочек при воспалении кожи, экземе, лишаях, грибах.

При диабете в сопровождении диеты

36. Трава галеги лекарственной, стручки фасоли, листья черники, корень одуванчика, листья крапивы двудомной — всех по 25 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка, настоять. Принимать 3—4 раза в день по стакану перед едой.

37. Траву галеги лекарственной, чайную ложку на стакан кипятка, выпивать по стакану в виде настоя 3 раза в день перед едой.

38. Листья толокнянки, корень валерианы, трава галеги лекарственной, листья черники — всех по 25 г. Приготовить и принимать, как № 37.

39. Кора крушины и листья березы — по 10 г, листья брусники и трава галеги лекарственной — по 40 г. Приготовить и принимать, как № 37.

40. Трава манжетки — 10 г, листья черники — 40 г, плоды можжевельника и льняное семя — по 20 г. Столовую ложку смеси сварить в одном стакане воды. Пить 2—3 раза в день по стакану.

При базедовой болезни

41. Корень солодки — 20 г, корень марены красильной и корень мыльнянки — 40 г. Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды, пить утром на завтрак по 1—2 стакана.

42. Корень окопника лекарственного, корень лопуха, трава горца птичьего, цистозира бородатая — всех по 20 г. Приготовить и применять, как № 41.

Для похудения при ожирении

43. Корень любистока, плоды можжевельника — по 5 г, цистозира бородатая и кора крушины — по 15 г, трава тысячелистника — 50 г. Две столовые ложки смеси залить 1/2 литра кипятка, настаивать 30 мин. Пить в 3—4 приема по стакану без сахара.

44. Кора крушины — 60 г, корень одуванчика, плоды петрушки, плоды фенхеля, листья мяты перечной — всех по 20 г. Две столовые ложки смеси залить 1/2 литра кипятка, настоять 30 мин. Утром выпивать весь настой.

При жалобах в период климактерия (Сердцебиение, головокружение, бессонница, зудящие сыпи, мигрень и др.)

45. Цветки календулы и цветки просвирника — по 10 г, трава грыжника, плоды аниса, трава фиалки трехцветной, цветки бузины черной, корень стальника колючего, кора крушины и корень солодки — всех по 15 г. Столовую ложку смеси настоять в стакане кипятка 30 мин. Пить по 2 стакана настоя в день глотками.

46. Трава лапчатки гусиной, трава чистотела, трава тысячелистника, цветки ромашки аптечной — всех по 25 г. Приготовить и принимать, как № 45.

47. Листья мяты перечной, трава полыни горькой — по 10 г, плоды фенхеля, цистозира бородатая, липовый цвет и кора крушины — по 20 г. Приготовить, как № 45. Утром и вечером принимать по стакану.

48. Листья ореха грецкого — 10 г, корень стальника колючего, корневище пырея, плоды можжевельника, трава золотарника — всех по 20 г. Приготовить и принимать, как № 47.

49. Листья ореха грецкого, трава фиалки трехцветной, корень первоцвета, корень адониса дикого, цветки терновника — всех по 15 г. Приготовить, как № 45. Принимать при хронической кожной сыпи.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Нервное возбуждение, бессонница, нервное сердцебиение, депрессивные состояния, неврастения

1. Листья вахты трехлистной, листья мяты перечной и корень валерианы — по 30 г. Столовую ложку смеси на стакан кипятка. Вечером пить по 1—2 стакана настоя.

2. Шишки хмеля, листья розмарина, листья мяты перечной, трава зверобоя, листья Melissa, корень валерианы — всех по 20 г. Две столовые ложки настоять на стакане кипятка 15 мин. Пить глотками за день при бессоннице.

3. Кора крушины и цветки ромашки аптечной — по 10 г. Приготовить и принимать, как № 1, при бессоннице.

4. Листья вахты трехлистной и мяты перечной — по 20 г. Корень дягиля и валерианы — по 30 г. Приготовить, как № 2, пить по стакану настоя в день при бессоннице, заболеваниях желудка и желчных путей.

5. Трава вереска и листья Melissa — по 20 г, корень валерианы — 60 г. Приготовить и применять, как № 2, при бессоннице.

6. Шишки хмеля, листья мяты перечной — по 10 г, корень валерианы и цветки ромашки аптечной, листья Melissa, кора крушины — по 20 г. Отварить столовую ложку смеси на стакан воды. При бессоннице пить по 1—2 стакана.

7. Цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной, плоды фенхеля, корень валерианы, плоды тмина — всех по 25 г. Приготовить, как № 2. Принимать вечером по стакану настоя при бессоннице.

8. Корень валерианы и шишки хмеля смешать в равных весовых частях. Заварить в стакане кипятка. Принимать перед сном 1—2 стакана при бессоннице.

9. Шишки хмеля, листья мяты перечной, трава ясменника пахучего, листья Melissa, корень девясила высокого и трава донника лекарственного — всех по 20 г. Столовую ложку настоять в стакане кипятка, пить по 2 стакана настоя в день. Применять при дополнительном лечении эпилепсии.

10. Корень первоцвета, цветки лаванды, листья мяты перечной, листья розмарина, корень валерианы — всех по 20 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, принимать 2 стакана настоя в день при мигрени.

11. Листья Melissa, листья мяты перечной, плоды кишнеда толченые — всех по 20 г. Все количество сырья настоять в смеси из 100 г чистого спирта и 20 г воды, процедить через 24 часа. Смоченную настойкой салфетку накладывать на виски и затылок при головной боли и мигрени.

12. При истерии пить чай из напара листьев руты и корня валерианы, взятые в равных частях. 1/4 стакана смеси залить кипятком и напаривать 12 часов. За день выпивают 1 стакан.

13. При сильных нервных потрясениях принимать напар из 3 столовых ложек цветков боярышника на 3 стакана кипятка по 1 стакану 3 раза в день.

14. При лечении нервных болезней пить отвар из следующих трав: листья толокнянки смешать с травой пустырника в равных размерах, 2 столовые ложки смеси залить 3 стаканами воды, варить, пока не испарится 1/3 часть. Оставшуюся жидкость процедить и пить в 3 приема за день.

СБОРЫ ДЛЯ УСИЛЕНИЯ ИЛИ ЗАДЕРЖКИ СЕКРЕЦИИ ПОТА, ДЛЯ НАРУЖНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ АБСЦЕССАХ, ФУРУНКУЛАХ И РАНАХ

Потогонные сборы

1. Цветки терновника, цветки коровяка, цветки ромашки лекарственной, липовый цвет, цветки бузины черной, кора ивы — всех по 20 г. Настой из столовой ложки смеси на стакан кипятка (настаивать 15 мин). При простудных заболеваниях выпивать 2—3 стакана горячего настоя в день.

2. Корень солодки — 40 г, липовый цвет — 60 г, смешать, взять столовую ложку сбора на стакан кипятка и настоять. Пить по 2 стакана в день.

3. Цветки ромашки аптечной и бузины черной — по 30 г. Применять, как № 1.

4. Цветки бузины черной, цветки ромашки аптечной, липовый цвет и листья мяты перечной — всех по 25 г. Применять, как № 1.

5. Плоды аниса и трава полыни горькой — по 20 г, листья вахты трехлистной, кора ивы белой и липовый цвет — по 30 г. Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды. Пить 1—3 стакана горячего отвара в день. Для потения— ревматическим больным.

Сборы, задерживающие выделение пота

6. Корень валерианы, листья шалфея, зеленая кожура плодов ореха грецкого — по 25 г, трава хвоща полевого— 50 г. Приготовить, как № 5. Принимать по 1—3 стакана в течение 2—3 месяцев при ночных потах у больных туберкулезом.

7. Плоды аниса, листья шалфея, трава тысячелистника— всех по 25 г. Применять, как № 6.

Сборы для компрессов и ванн

8. Две столовые ложки цветков ромашки аптечной залить 1/2 л кипятка, настоять 15 мин, процедить. Применять для компрессов и ванн при воспалениях, фурункулах, панарициях.

9. Кора дуба, корневище айра — по 50 г. Применять, как № 8.

10. Трава тимьяна, цветки лаванды, листья розмарина — всех по 10 г, листья ивы белой — 70 г. Применять, как № 6, для ванн при воспалении суставов.

11. Трава хвоща полевого, трава вереска — по 30 г, трава золотарника — 40 г. Две столовые ложки смеси залить 1/2 л кипятка и варить 15 мин. Теплый отвар применять для компрессов при трудно заживающих ранах и абсцессах.

12. Трава хвоща полевого, цветки ромашки аптечной и трава зверобоя — по 40 г. Применять, как № 11.

13. Кора ивы белой и дуба, корневище лапчатки прямо-стоячей — по 30 г. Столовую ложку смеси на стакан воды настоять 20 мин. Применять, как № 12.

Сборы для улучшения орошения кожи кровью

14. Листья розмарина — 20 г, цветки ромашки аптечной, семя горчицы толченое — по 40 г. Приготовить, как № 13. Применять для компрессов и ванн конечностей.

15. Семя горчицы толченое — 60 г, листья шалфея — 40 г. Применять, как № 14.

16. Семя горчицы толченое — 100 г. Замесить с прохладной водой, как тесто, и сразу разостлать тонким слоем на кусок ткани, покрыть сверху другим куском

ткани и наложить на больное место. Сверху обернуть фланелью. Держать 10—20 мин до появления сильного покраснения (фактически заменяет горчичники). Для маленьких детей горчичное семя смешивать с мукой в зависимости от возраста. Применять при колотье и болях вследствие простуды.

17. Кора крушины, листья березы белой, трава фиалки трехцветной, цветки бузины черной, плоды фенхеля, корень солодки — всех по 20 г. Отвар из столовой ложки смеси на стакан воды применять при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

ПОЛОВАЯ АКТИВНОСТЬ И СПЕРМАТОГЕНЕЗ

1. Трава тысячелистника — 100 г, корни аира — 50 г, семена пажитняка — 50 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Принимать при импотенции по стакану 3 раза в день.

2. Цветки календулы — 10 г, цветки бессмертника — 20 г, трава зверобоя — 30 г, корневище валерианы — 25 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Принимать при импотенции по столовой ложке в день.

3. Настойка красавки — 5 г, настойка валерианы — 10 г, настойка колы — 10 г. Принимать при импотенции по 30 капель 3 раза в день.

4. Настойка лапчатки прямостоячей — 10 г, сложная настойка хины — 10 г, настойка мыльнянки — 10 г, настойка омелы белой — 20 г. Принимать при гипертрофии простаты по 30—50 капель 3 раза в день.

5. Омела белая — 15 г, корень лопуха большого, рыльца кукурузные, трава лапчатки гусиной, трава горца перечного — всех по 15 г. Столовая ложка сбора на стакан кипятка, настоять до охлаждения. Принимать при гипертрофии предстательной железы по 2—3 стакана в день.

6. Цветки хмеля обыкновенного — 100 г. Залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при чрезмерной половой возбудимости.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ

Анемия

1. Малокровие простое и злокачественное — плоды шиповника с зернами настаивают в воде (40—50 г на 1 л воды) и пьют как чай.

2. Аир болотный. Настойка корневища: 1:10 40-градусного спирта настоять 8 дней в темном месте. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды.

3. Сок березы. Принимать 2—3 стакана в день перед едой.

4. Земляника лесная. Сухие плоды в виде настоев.

5. Лист крапивы, цветки тысячелистника, корень одуванчика (всех поровну). Столовую ложку смеси заварить 1,5 стаканами кипятка. Настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3—4 приема, за 20 мин до еды. Курс лечения— 8 недель.

Нарушение свертываемости

6. Настой листьев крапивы двудомной: 15 г на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

7. Настой листьев подорожника: 10 г на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

8. Тысячелистник. Настой цветущих верхушек: 15 г на 200 мл кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Улучшающие состав крови

9. Отвар корня одуванчика лекарственного: 5 г на 200 мл кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 50 мл за 30 мин до еды.

10. Сок листьев одуванчика (сбор в начале цветения). Принимать по 50—100 мл ежедневно.

11. Черника. Настой зрелых ягод: 5 г на 200 мл кипятка. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Угри

1. Калина обыкновенная. Соком плодов смазывают лицо при угрях и лишаях.

2. Тысячелистник. Примочки из настоя применять при гнойничковых поражениях кожи (2 столовые ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час).

3. Корни девясила и зверобоя — по 1 части каждого. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

4. Листья шалфея, крапивы, березы в равных количествах. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка,

кипятить 15—20 мин, процедить. Принимать по 2 стакана в день (утром и вечером).

Пятна и прыщи на коже

5. Весенний сок березы. Протирать кожу 3—4 раза в день.

6. Настоем листьев крапивы (15 г на 200 мл кипятка) протирать кожу 3—4 раза в день.

7. Соком листьев одуванчика протирать кожу.

Лишай и грибковые заболевания

8. Лишай на теле протирать отваром гречки: 2 стакана воды на 1 стакан крупы.

9. Стригущий лишай — втирать в голову перед мытьем за полчаса 0,5 стакана лепестков ромашки на 1 стакан кипятка. Кипятить 1—2 мин.

10. Чистотел — чесотка, лишай, язвы, раны. Мыть лицо.

11. Клюква болотная. Компрессы из клюквенного сока применяют при лишаях, сухой экземе и т. п.

Эрозия кожи, пролежни

12. Принимать настой листьев березы (сбор во время цветения): 5 г на 200 мл воды, принимать в теплом виде по 100 г и протирать кожу.

13. Соком зрелых плодов калины делать втирания.

14. Настой листьев мать-и-мачехи: 15 г на 200 мл кипятка, принимать по 1 столовой ложке через 2—3 часа.

Фурункулы

15. Белокочанная капуста широко используется при лечении многих заболеваний. Листья накладывают на раны: они останавливают кровотечение, уменьшают воспалительный процесс, уменьшают боль. При фурункулах или абсцессах на них накладывают слегка раздавленные листья, смоченные водой пополам с лимонным соком в виде компресса. Ускоряет созревание и рассасывание.

16. Кора дуба, корневище аира — по 1 части каждого. 1—2 столовые ложки сбора заливают 500 мл кипящей воды, кипятят 25—30 мин и процеживают. Используют в теплом виде для компрессов, ванн.

17. Корни лопуха — 5 частей, трава репешка обыкновенного, трава зверобоя — по 1 части каждого. Две столовые ложки заливают 500 мл воды, кипятят 5 мин и процеживают. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

VI. СВЕДЕНИЯ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ

АВРАН лекарственный (*Gratiola officinalis*) — многолетнее растение семейства (далее сем.) норчниковых, высотой 15—60 см, с ползучим корневищем. Стебель прямой или приподнимающийся. Листья линейно-ланцетные. Цветки колокольчатые, с желтой трубкой и белым или бледно-розовым отгибом. Цветет в мае — июне. Плод — коробочка. Встречается в Европейской части СНГ, Азии, Северной Америке, в Беларуси, в основном на юго-востоке, растет по сырым, болотистым местам, по берегам водоемов и на заливных лугах. Растение ядовитое.

Собирают траву аврана только в сухую погоду, в утренние часы и сушат на чердаках, под навесами в хорошо проветриваемом помещении. Нельзя траву сушить на солнце, но это правило не относится к плодам. Корни выкапывают осенью, очищают от земли, подвешивают на воздухе и сушат на тканевых или сетчатых стеллажах.

Трава аврана применяется как слабительное, мочегонное и противоглистное средство, при болезнях печени и селезенки, геморрое, атонии (расслабленности, вялости) кишечника, при нарушениях менструаций.

Наружно используют при хронических кожных заболеваниях (сыпях), чесотке, застарелых язвах, расширении вен и подагре.

10 г лекарственного сырья заливают 200 мл кипятка, настаивают 1—2 часа, принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Прием внутрь больших доз настоев травы или корня вызывает раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника.

АДОНИС весенний (*Adonis vernalis*), или горицвет, в народе широко известен как черногорка, запарная трава, желтоцвет, купавник, мохнатка, заячий мак. Многолетнее травянистое растение сем. лютиковых с коротким корневищем буровато-черного цвета, от которого отходят многочисленные шнуровидные корни. Цветочные бутоны располагаются на очень коротких побегах у самой земли, по мере цветения и образования плодов удлиняются до 30—40 см. Цветки одиночные, ярко-желтые. Цветет в марте — мае. Растет на черноземных почвах, по краю лесов, среди кустарников. Встречается на Украине, Северном Кавказе, в Повол-

жье, Екатеринбургской, Курганской, Омской, Новосибирской и Кемеровской областях.

Собирают траву в конце цветения до начала плодоношения, сушат в хорошо проветриваемом помещении, на чердаках, под навесами.

Применяют адонис при хронической сердечно-сосудистой недостаточности, вегетодистониях и неврозах, при простуде, воспалении легких и верхних дыхательных путей, а также, когда возникает необходимость поднять жизненный тонус организма. Обычно используют настой травы из 6,0—10 г на 200 мл воды. Взрослым назначают по 1 столовой ложке настоя на прием; детям — по 1/2—1 чайной ложке 3—4 раза в день.

АИР болотный (*Acorus calamus*) — многолетнее травянистое растение сем. аронниковых с горизонтальным ветвистым корневищем, линейно-мечевидными листьями и прямостоячим сплюснутым стеблем. Цветки мелкие, невзрачные; отличается наличием своеобразного запаха у корневищ. Распространен в средней полосе Европейской части СНГ, на юге Сибири, Казахстане, на Дальнем Востоке. Растет по берегам рек и озер. В Беларуси и на Украине образует сплошные заросли в тихих заводях рек, у ручьев, в озерах и прудах, на заболоченных почвах в долинах рек.

Корневища заготавливают осенью или ранней весной, пока надземная часть не пошла в рост. Нельзя выдергивать корни руками, чтобы не погубить растение. Пользуются узкой лопаткой или копалкой, на болотах — вилами. Следует сушить вначале при невысокой температуре (завяливают на воздухе), затем на чердаках или сушилках при температуре 25—30°. Высушенные корни хранятся в стеклянной посуде.

При гастритах, колитах, раке прямой кишки отвар, настойка корня аира — первое средство. Утоляет боль, успокаивает воспаленную слизистую, обладает дезинфицирующим, отхаркивающим, желчегонным и мочегонным действием.

Содержащиеся в корневищах аира вещества усиливают отделение желудочного сока, возбуждают аппетит и улучшают пищеварение. Он также находит применение при болезнях почек, печени, желчного пузыря, ревматизме. Экстракт аира снижает артериальное давление. Настоем и отваром промывают гнойные раны, фурункулы, накладывают мокрые повязки.

Толченым корнем присыпают старые язвы, в том числе и трофические. Для тех, кто хочет избавиться от курения, рекомендуется жевать корень, вызывающий рвотный рефлекс, после чего сигарета не идет.

В Корее отвар корня применяют при инсультах, потере памяти, для улучшения зрения и слуха.

Смолотый корень айра придает мясу и рыбе пикантный вкус. Отваром корня ополаскивают корни волос для их укрепления, водную настойку употребляют для полоскания рта при зубной боли.

Для приготовления настоя измельченные корни заливают кипятком в десятикратном размере (1:10), нагревают на водяной бане до 15 минут. Принимают теплым по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды. Можно приготовить настойку, используя водку или 40-процентный спирт. Соотношение корней и спирта 1:5; принимать по 20—30 капель 2 раза в день перед едой при заболеваниях печени и камнях в почках. Для скорейшего заживления ран спиртовую настойку разводят кипяченой водой (1:3). Отличным желудочным средством является корень айра, сваренный в сахаре.

При водянке принимают в день 100 мл отвара из 15 г корневища на 600 мл воды (варят на малом огне 15 мин) за полчаса до еды. Или водочную настойку из 50 г корневища на 0,5 л водки настаивают в течение недели, принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При пародонтозе в зубной порошок добавляют порошок айра из расчета 0,2—0,5 г на один раз, чистят зубы после каждого приема пищи.

Народные лекари советуют жевать корневище во время эпидемий как профилактическое средство.

АИСТНИК (*Erodium*), или журавельник, орлиная лапка, прострелка, дождевик, жабник, сущенник, червивец, — однолетнее растение сем. гераниевых с продолговатыми листьями и розовато-пурпурными или малиновыми цветками, собранными зонтиками на общих пазушных цветоносах. Плоды-коробочки, появляющиеся осенью, по форме напоминают голову аиста, что и предопределило название растения. Произрастает в Европейской части нашей страны, на Кавказе, в Сибири, в Средней Азии и на Дальнем Востоке.

Еще в «Ботаническом словаре» 1978 года Н. Анненков указывал, что аистник употребляется «для очищения крови», «для купания детей от испуга», «для присыпки червивых ран у скота». В народной медицине это растение широко используется в качестве вод-

ных настоев и отваров из надземной части при «ломотных страданиях», грыже, поносах, простуде, воспалении легких, плеврите. Спиртовыми настойками промывают застарелые раны.

Отвары корней аистника рекомендуют принимать при грудной жабе (сердечная астма), как кровоостанавливающее и противосудорожное средство.

АЙВА обыкновенная (*Cydonia oblonga*) — деревце или кустарник сем. розоцветных, высотой 1,5—5 м; цветки одиночные, белые или розовые. Плоды желтые, мякоть вяжущая, с каменистыми клетками. Дикая айва распространена на Кавказе, в Средней Азии и в Иране, в культуре — в Средиземноморье, Центральной части Западной Европы, Молдове, Нижнем Поволжье, на Украине и юге Российской Федерации. В основном используется для приготовления варенья, компота, желе, цукатов, мармелада.

На целебные свойства айвы указывал еще Абу Али Ибн Сина (Авиценна). Высокое содержание в мякоти плодов пектиновых и дубильных веществ обуславливает их применение при кишечных заболеваниях. Отвар из семян айвы употребляют при кровохарканьях и маточных кровотечениях. Припарки из сока действуют благоприятно при выпадении прямой кишки, трещинах заднего прохода.

Плоды и семена айвы богаты железом, магнием, оксалатами. Настои и особенно отвары содержат слизь, оказывающую мягчительный эффект на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, уменьшают спастический тонус кишечника, действуют как слабительное средство.

АКВИЛЕГИЯ (*Aquilegia*), или водосбор, орлик, голубка, збаночек, лилейка, межперстница, — многолетнее травянистое растение сем. лютиковых. Листья дважды- и триждытройчаторассеченные или сложные. Цветки крупные, синие, фиолетовые с многочисленными тычинками, одиночные. Цветет в мае — июле. Плод — многолистовка. Распространена в Евразии и Америке. В Беларуси встречается редко, занесена в Красную книгу. Растет в лесах, кустарниках. Растение ядовитое.

Собирают надземную часть растения в сухую погоду, аккуратно срезая на высоте 20—30 см. Сушат на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях.

Аквилегия — старинное народное лечебное средство. Препараты и травы растения используют как мочегонное, при женских заболеваниях, бронхиальной астме, ревматизме, сердечно-сосудистых заболеваниях. Для внутреннего употребления готовят настой из мелко нарезанного сырья (10 г на стакан воды), пить столовыми ложками 2—3 раза в день. Наружно используют примочки при кожных сыпях, воспалениях и свищах в полости рта.

Аквилегию широко разводят любители комнатного цветоводства. Как лекарственное растение ценится дикорастущая.

АКОНИТ (*Aconitum*), или борец, шлемник, волчий яд, волчий корень, волкобой, — многолетнее травянистое растение сем. лютиковых, высотой от полуметра до двух. Корни клубневидные, утолщенные. Цветки желтые, синие, фиолетовые. Цветет кистями с июня по август и в этот период наиболее целебен. Растение сильно ядовито. Настойка корней аконита применяется только наружно, пить нельзя, это грозит гибелью или тяжелейшим отравлением. Натирать больные места не опасно, а эффект болеутоления поразительный. Страдающим радикулитом, деформирующими артрозами, невралгией, головными изнуряющими болями иметь настойку аконита просто необходимо. Надо изучить, как выглядит растение и корень в растительном атласе (*Aconitum napellus*) и покупать его в аптеках республик Средней Азии, на базаре.

Наиболее ценны два вида, произрастающих в высокогорных районах Тянь-Шаня и Джунгарского Алатау — аконит джунгарский и каракольский.

Измельченный корень заливают 40 %-ным спиртом в соотношении 1:5. Настаивают в темном месте не менее двух недель. При растирании разбавляют настойку водой, чтобы не было ожога, а еще лучше ложку настойки влить в вазелин или несоленый жир и этой смесью растирать больные места. На сегодняшний день лучшего средства от радикулита и люмбаго нет.

А вот рецепт самого сильного и самого радикального противоревматического средства, которым врачевали тысячи лекарей русской народной медицины, а также тысячи тибетских и монгольских лам.

Способ приготовления лекарства: взять четверть фунта корней аконита (надо брать только корень, а не стебли), залить их одной quartой водки или разведенного аптекарского спирта 60-градусной крепости и

поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет цвет крепкого чая, она годна для употребления.

Способ употребления: лицам с очень слабым сердцем рекомендуется употреблять при каждом втирании не больше одной чайной ложки настойки (вообще же доза — одна столовая ложка настойки для каждого втирания). Средство это обладает чудовищной силой. При втирании оно настолько усиливает кровообращение, что больной тотчас чувствует необычайное сердцебиение. Если болят обе ноги и руки, следует подвергать втиранию только одну ногу, на следующий день — другую; затем одну руку и т. д.

Настойку втирать досуха. Место, подвергнутое втиранию, держать в тепле, не допускать притока холодного воздуха.

Втирание лучше всего делать на ночь. Часа за два до вставания больного с постели повязка снимается. Когда больной встает, через два часа после снятия повязки, следует намочить тряпку в холодной воде и, крепко выжав, обтереть ею подвергнутое втиранию место. Делать это надо быстро. Медленное обтирание может привести к простуде.

Если ревматизм очень болезненного свойства, с опухолями, то втирания делаются четыре-пять недель, ежедневно перед сном.

АКТИНИДИЯ (*Actinidia*) — вьющийся кустарник (лиана), высоко взбирающийся по деревьям. Цветки белые, желтые или красноватые, плоды — зеленые или зеленовато-желтые ягоды. Распространена в широколиственных лесах Дальнего Востока, Сахалина и Курильских островов. Благодаря работам И. В. Мичурина замечательные сорта актинидии — ранняя, ананасная, кистевая и др. появились в Тамбовской, Воронежской, Московской областях.

Плоды актинидии содержат в 10—15 раз больше витамина С, чем лимоны, апельсины и другие витаминные растения. Богато это растение и другими витаминами, органическими и минеральными соединениями. Ягоды употребляют в пищу в сыром, вареном и высушенном виде. Они находят применение в качестве противцинготного средства, их рекомендуют при ослаблении и истощении организма, после перенесенных тяжелых заболеваний, для снятия физической усталости. Консервированные плоды лианы в ряде районов заготавливают в виде «сырого варенья». Оно

в небольших количествах предохраняет от заболеваний цингой и повышает устойчивость к простудным заболеваниям, положительно влияет на обмен веществ.

АЛОЭ (Aloe), столетник — многолетние травянистые растения сем. лилейных. Из листьев *A. succotrina*, *A. vera*, *A. plicatilis*, *A. perguı* добывают лекарственное вещество сабур, используемое как слабительное средство. Растение освоено в Средней Азии, Крыму, Закавказье, повсеместно культивируется как комнатное.

Сок листьев алоэ обладает желчегонным, сильным тонизирующим, бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, устраняет раздражение, угри при жирной коже лица. Для употребления листья следует промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней держать в темном прохладном месте, затем измельчить, отжать сок. Свежеприготовленным соком протирать кожу лица.

В поллитровую бутылку красного вина положить четыре больших листа алоэ и настаивать в течение 4—5 дней. Принимать по 1 десертной ложке при хроническом бронхите, затяжном кашле.

Можно приготовить лекарство следующим образом: 300 г меда, половина стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на очень медленном огне в течение двух часов. Перемешать и хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день (можно принимать детям).

Знахари рекомендуют разрезать лист алоэ и резаной стороной приложить к порезу и забинтовать. Через 5—6 часов рана затягивается.

Алоэ противопоказано при беременности, заболеваниях печени и желчного пузыря, менструациях, циститах, геморрое.

АЛТЕЙ (Althaea), просвирняк, проскурняк — род травянистых растений сем. мальвовых. Растет по берегам рек, озер, арыков, в сырых лугах на Украине, Северном Кавказе и в Поволжье. В Беларуси 8 дикорастущих видов, из них наиболее известны просвирняк вырезанный (нар. название полевая роза), низкий, лесной и курчавый. Растет в садах, огородах, на полях, вблизи жилищ. Цветет в июне — сентябре. Наиболее важен алтей лекарственный — растение с бледно-розовыми пазушными цветками.

Летом и осенью собирают цветы и листья алтея, а осенью, когда прекращается сокодвижение и стебли отмирают, выкапывают корни. Сушат их в проветриваемых помещениях или сушилках при температуре 45—50°.

Народная медицина применяет водный настой корней алтея при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, органов пищеварения, гриппе, ангине, желтухе, в особенности при кашле, бронхите, коклюше, воспалении легких, бронхиальной и сердечной астме, при воспалении мочевого пузыря, болезненном и непроизвольном мочеиспускании, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, запорах. Наружно применяется для полоскания горла при ангинах, конъюнктивитах, при поносах (в виде клизм).

Способы приготовления лекарств. Четыре чайные ложки корней алтея настаивают 8 часов в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процеживают и принимают по полстакана 3—4 раза в день.

Лекарство из цветков: 1 чайную ложку цветков настаивают 2 часа в 1 стакане кипятка, процеживают, принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день в теплом виде.

Лекарство из листьев: 1 столовую ложку измельченных листьев алтея настаивают 1 час в стакане кипятка, процеживают, принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Из корней, цветков или листьев: 2 столовые ложки корней, цветков или листьев отваривают в двух с половиной стаканах воды, настаивают 2 часа, процеживают.

Применяют для полосканий, компрессов, припарок и клизм при воспалительных процессах.

Корень алтея входит в состав многих лекарственных сборов, прежде всего «грудного чая». Для нужд кулинарии собранные весной или осенью корни моют, очищают от кожицы, нарезают, сушат, измельчают и варят сладкие молочные каши, кисели. Сырые корни обкатывают в муке, обжаривают или режут на куски и засахаривают.

АЛЫЧА (*Prunus divaricata*), ткемали, вишне-слива — плодовое растение подсем. сливовых, сем. розоцветных. Деревья выс. 3—10 м, сильноветвистые, многоствольные. Цветки белые, одиночные. Плоды округлые, удлиненные или приплюснутые, желтые,

красные, фиолетовые или почти черные. В диком виде и культуре распространены на Балканах, в Средней Азии, Закавказье, Молдове, на Сев. Кавказе и юге Украины. Из плодов алычи готовят желе, варенье, джем, мармелад, пастилу, соки, экстракты, сиропы, настойки, наливки, компоты, лепешки-лаваш, употребляемые к национальным мясным блюдам.

В народной медицине плоды алычи рекомендуют в качестве витаминного укрепляющего средства, для нормализации обмена веществ (особенно в климактерический период), при лечении заболеваний желудка.

Древесину и корни алычи используют в качестве потогонного средства, готовя из них отвары, настои, кору ветвей — как жаропонижающие, цветки — для получения слабительного эффекта, как желчегонное при заболеваниях печени, молодые листья — при отеках сердечного происхождения.

АРБУЗ (Citrullus) — мякоть зрелого арбуза хорошо утоляет жажду, очень полезна при лихорадочных состояниях, обладает сильным мочегонным, легким слабительным, желчегонным и противовоспалительным действием. Семена имеют ценные противоглистные и кровоостанавливающие свойства.

В свежем виде арбуз назначают (до 2,5 кг в день) при почечнокаменной болезни, циститах, нефритах, пиелонефритах. Он не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей, содержание в нем щелочных веществ способствует регуляции кислотно-щелочного равновесия, мочегонные свойства способствуют выведению солей из организма (при соответствующей диете). Его потребляют при острых и хронических заболеваниях печени, отравлениях, при заболеваниях эндокринной системы (ожирении). Назначают арбуз и при заболеваниях крови, беременности, во время грудного вскармливания, при состояниях, связанных с недостатком в организме железа (в одном кг мякоти арбуза железа содержится около 1 г).

Кроме того арбуз обладает противосклеротическим действием. Небольшими дозами его потребляют при сахарном диабете, так как в зрелом арбузе много фруктозы, которая всасывается и не вызывает свойственной сахарозе «нагрузки» инсулярного аппарата поджелудочной железы.

Корки арбуза, свежие или высушенные, применяют при колитах (воспалении толстой кишки), а мякоть весьма полезна для больных артритами, подагрой.

АРНИКА горная (*Arnica montana*), барашек горный, гарник, костян, лесной титун, боровая гвоздика — травянистое многолетнее растение сем. сложноцветных. Является западноевропейским видом. Распространена в Карпатах, преимущественно выше 500 м над уровнем моря. На равнинах произрастает разбросанно, в небольших количествах (Литва, Западная Украина). В Беларуси встречается как реликт в западных и центральных районах. Занесена в Красную книгу. Растет на просеках, полянах, опушках в сосновых лесах. Цветет в июне — июле. Плод — семянка с хохолком.

Соцветия арники заготавливают в начале цветения в ясную сухую погоду, срезая их вместе с короткими цветоножками (не длиннее 3 см). Для обеспечения семенного возобновления нельзя в одном месте производить сбор всей арники. Необходимо оставлять 5—10 растений. Сушат на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией, разложив в один слой на бумаге или ткани.

Как лекарственное растение арника известна с II века. Настои из соцветий оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему, а в больших дозах проявляют гипотензивное и противосудорожное действие. Они увеличивают амплитуду сердечных сокращений, расширяют коронарные сосуды, улучшая кровоснабжение сердечной мышцы. Содержащиеся в арнике вещества расширяют также сосуды мозга, обладают желчегонным действием и понижают содержание холестерина в крови.

Настой из цветков арники назначают по 1 столовой ложке 3 раза в день на молоке (10 г на 200 мл воды) в качестве маточного кровоостанавливающего средства в послеродовом периоде, кровотечениях, при воспалительных заболеваниях женских половых органов. Полезен настой после перенесенного инсульта.

Наружно водочный настой цветочных корзинок (1:10) употребляют в виде компрессов и припарок при ревматизме, подагре и люмбаго (простреле).

АРОНИЯ черноплодная (*Aronia melanocarpa*), рябина черноплодная — ветвящийся листопадный кустарник сем. розоцветных. Цветы белые и беловатозеленые, построены, как цветки рябины обыкновенной. Плоды шаровидной формы, черные или черно-пурпурные, блестящие, с сизым налетом и плотной кожицей. В Беларуси цветет во второй-третьей декадах

мая — первой декаде июня. Плоды созревают в конце августа — первой половине сентября и долго не опадают. Плоды съедобные, кисло-сладкие с вяжущим привкусом. Заготовку их производят в конце августа или в сентябре до наступления заморозков и хранят ягоды в холодном затемненном месте.

Сок рябины черноплодной применяют в начальной стадии гипертонической болезни. Плоды очень богаты витамином Р и потому обладают сосудукрепляющим действием. Употребление их в пищу активизирует деятельность щитовидной железы, надпочечников и других желез внутренней секреции, снимает умственную и физическую усталость. Они оказывают защитное действие при лучевых поражениях, бактериальных и вирусных заболеваниях, увеличивают кислотность и переваривающую способность желудочного сока, особенно полезны людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью. При назначении ягод аронии удается достичь положительных результатов при лечении больных гипертонической болезнью, атеросклерозом, при геморрагических диатезах, гематурии (появлении крови в моче), сахарном диабете.

При гипертонической болезни назначают свежие плоды и сок по 50—100 г 3 раза в день за полчаса до еды в течение 10—20 дней, затем прерывают курс на 1—2 месяца и, в случае необходимости, повторяют в течение 10 дней.

В листьях аронии содержатся кроме того вещества, положительно влияющие на работу печени, способствующие образованию и оттоку желчи.

Однако следует помнить, что плоды аронии нельзя есть больным, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной кислотностью. Потребляемые в больших дозах они могут отрицательно влиять на свертываемость крови, поэтому не следует их рекомендовать больным с склонностью к тромбозам, тромбофлебитам или при повышенном протромбиновом индексе крови.

АСТРАГАЛ (Astragalus) — род травянистых растений и кустарников сем. бобовых. Распространены в степных районах Украины и Молдовы. В Беларуси известны 4 вида, из них — астрагал песчаный и солодколистный (нар. назв. ползун лесной, пельзач лесной, горох волчий, сличный ясь). Растут в сухих сосновых лесах, кустарниках, на склонах. Цветут в

июне — сентябре. Цветки неправильные лиловые, желтые, пурпурно-фиолетовые, белые в кистях или головках. Плод — боб.

Траву астрагала заготавливают в фазе массового цветения (июнь — июль), до образования плодов, срезая ее ножом или ножницами. Срывать нельзя, так как при этом повреждаются почки возобновления и растение гибнет. Часть побегов следует оставлять на семена. Сушат на чердаках или под навесами с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на бумаге или ткани, время от времени переворачивая. Сушку считают законченной, когда стебли и черешки листьев становятся ломкими.

В русском народе растение известно как божьи ручки, кошачий горох, сладима, солодкая трава, солодкое зелье и др. Настои употребляют как тонизирующее, гипотензивное, диуретическое (мочегонное), успокаивающее средство, при ревматизме, нервных расстройствах, золотухе, подагре, отеках, в качестве отхаркивающего, желчегонного, потогонного и слабительного, для усиления родовой деятельности.

Трава астрагала шерстистоцветкового — невысокого травянистого многолетника со стержневым многоглавым корнем, приподнимающимися стеблями, с листьями, густо опушенными рыжими волосками и мохнатым бобом, содержит сердечный гликозид, поэтому рекомендуется в виде настоев при сердечно-сосудистых заболеваниях.

БАГУЛЬНИК болотный (*Ledum palustre*), нар. назв. багно, багон, клоповник, бор, — род вечнозеленых растений сем. вересковых. Ветвистый кустарник высотой 30—120 см, покрыт ржаво-бурыми войлочными волосками и мелкими железками. Растение имеет сильный запах, вызывающий порою головокружение. Листья кожистые, линейно-продолговатые. Цветки белые, цветет в мае — июне. Плод — коробочка, созревает в июле — августе. Широко распространен в тундре, зонах хвойных и смешанных лесов на Севере, в средней полосе Европейской части Российской Федерации и в Сибири. В Беларуси растет на торфяных болотах, в заболоченных лесах, образует заросли. Нередко произрастает вместе с голубикой и клюквой.

В качестве лекарственного сырья заготавливают только молодые (текущего года) облиственные, ржаво-опушенные неодревесневшие побеги. Собирают багуль-

ник осенью (с августа по конец сентября), в период созревания плодов. При сборе побеги обрывают вручную или срезают. Недопустимо вырывание растений с корнями, так как это ведет к уничтожению зарослей. Сушат багульник в тени под навесом, рассыпав его тонким слоем (10—14 дней) или в сушилках, печах при температуре не более 40°.

Настой багульника применяют как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах и туберкулезе, а также при спастических энтероколитах (воспалении тонкой и толстой кишок). Рецепт: 5 г травы (одну чайную ложку) настаивают в 200 мл остуженной кипяченой воды в течение 8 часов, процеживают, принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Помогает также при ревматизме, подагре, простудных заболеваниях, артритах.

Для наружного втирания, при лечении кожных заболеваний готовят маслянистые вытяжки: 2 столовые ложки измельченной травы с 5 ложками подсолнечного масла настоять 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите, изредка помешивая, процедить. В раннем детском возрасте применение багульника должно быть ограничено в связи с возможным токсичным действием. Лучше использовать его в сборе с другими растениями.

Для закапывания в нос при ринитах, синуситах в домашних условиях берут 5 г багульника и 100 мл растительного масла и кипятят на водяной бане в течение 30 мин, остужают, фильтруют. Закапывают по 2—3 капли в обе половинки носа 3—4 раза в день.

При лечении багульником следует строго соблюдать дозировку, так как растение ядовито и в больших дозах может вызвать паралич сердца и дыхания. Больным бронхиальной астмой рекомендуют держать небольшой пучок багульника у изголовья в спальном комнате.

БАДАН толстолистный (*Bergenia crassifolia*) — род многолетних трав сем. камнеломковых. Стебель укороченный с мясистым корневищем. Листья крупные кожистые, прикорневые, на цветоносе 20—40 красных или белых цветков. Встречается в горных районах Восточной Сибири и в Северной Монголии, где образует большие заросли. Разводится как декоративное растение.

Ценное лекарственное растение при суставном ревматизме, ревматических артритах.

1 столовую ложку измельченных корней бадана кипятят на малом огне, настаивают, укутав, в течение 30 мин, фильтруют. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

БАКЛАЖАН (*Solanum melongena*) — вид многолетних растений сем. пасленовых. Плоды округлой, грушевидной или цилиндрической формы, желтые с коричневыми полосами, белые, зеленые или фиолетовые. В открытом грунте баклажаны выращивают в Закавказье, на юге Российской Федерации и Украины, в Молдове и Средней Азии.

Баклажаны рекомендуются в качестве лечебного питания при атеросклерозе, в результате чего количество холестерина в крови снижается иногда до 50 %, для усиления выведения мочевой кислоты при подагре. Соли калия, содержащиеся в плодах, способствуют выделению из организма жидкости, улучшают работу сердца.

Баклажаны особенно следует рекомендовать пожилым людям как лекарственное подспорье при отеках, связанных с ослаблением работы сердца, при подагре, нарушенной функции кишечника.

БАРБАРИС обыкновенный (*Berberis vulgaris*), кислец, кислянка — колючий кустарник сем. барбарисовых. Встречается в лесах, на полянах, по берегам рек. Соцветия — кисти, состоящие из 8—25 повислых желтых душистых цветков, располагаются на вершинах укороченных побегов. Цветет в мае — июне; плоды созревают в августе — октябре. Ягоды очень долго сохраняются на ветвях иногда в течение всей зимы.

Лекарственным сырьем являются листья, корни, а иногда и кора. Заготовку листьев производят весной в период цветения. Их обрывают руками, стараясь не повредить веточки. Сушат в тени (под навесом, на чердаке).

Корни заготавливают осенью, когда они наиболее богаты алкалоидами. Выкапывают не более 1/3 корней, оставляя нетронутой остальную часть корневой системы. Выкопанные корни мыть не надо, следует только отряхнуть их от земли. Сушат на хорошо проветриваемых чердаках, под навесами или в других затемненных местах.

Настойку, отвар и настой из листьев барбариса, а также настойку из коры и корней используют для остановки маточных кровотечений, для улучшения

работы сердца, уменьшения болей и воспалительных явлений при заболеваниях желчного пузыря и печени. Плоды барбариса возбуждают аппетит, усиливают отделение желудочного сока, хорошо утоляют жажду, их используют в качестве капилляроукрепляющего и противосклеротического средства. Сок из плодов рекомендуют при цинге.

Настойка листьев (1:5 на 40 % спирте или водке) вызывает сокращение гладкой мускулатуры матки и сужение сосудов, оказывает умеренное желчегонное действие. Назначается по 30—40 капель 2—3 раза в день при атонических кровотечениях и при субинволюции матки. Срок лечения 2—3 недели.

Настоем корней барбариса полощут десны при воспалении и изъязвлении слизистой оболочки рта. Барбарис можно использовать круглый год, так как кору и листья собирают ранней весной, корень поздней осенью, а плоды — летом в период созревания. Однако препараты из барбариса повышают свертываемость крови, поэтому их применение лучше производить под контролем врача, в особенности людям пожилого возраста. Беременным не применять вообще. При ревматизме 1 чайную ложку сухих измельченных корней настоять в 2 стаканах кипятка в течение 4 часов (укутав), процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день на протяжении 7—10 дней.

БЕЗВРЕМЕННИК (*Colchicum*), зимовник, колхикум — род многолетних трав сем. лилейных. Растение с коротким стеблем и клубнелуковицей. Распространено в Средиземноморье, в предгорьях и горах Кавказа, в Крыму, Средней Азии. В Беларуси встречается безвременник осенний, реликт, в Пуховичском и Мядельском районах. Занесен в Красную книгу. Растет на поросших кустарниками луговинах, образует заросли. Листья прикорневые, линейные или широколанцетные. Цветки крупные воронковидно-колокольчатые, лилово-розовые, розовато-фиолетовые, белые, реже желтые. Плод — коробочка. Цветет в конце августа — октябре.

При заготовке клубнелуковицы осторожно выкапывают вместе с корнями, стараясь их не повредить, так как при хранении они легко плесневеют и загнивают. В целях сохранения природных зарослей следует оставлять не менее 5—10 растений. Не допустим сбор безвременника до цветения. Свежесобранные клубнелуковицы очищают от побегов, корней, слегка подсу-

шивают, раскладывая тонким слоем в солнечном месте или в хорошо проветриваемом сухом и теплом помещении. Не рекомендуется сырье смачивать водой или мыть, ибо это значительно снижает его качество. Обращаться следует осторожно, так как растение ядовитое.

Препараты из подземной части обладают противоопухолевым, желчегонным, рвотным, мочегонным действием. В семенах и клубне-луковицах безвременника содержится колхамин (омаин), применяемый при лечении некоторых заболеваний крови и ряда злокачественных новообразований. Настойку клубней на уксусе применяют для растираний как наружное болеутоляющее средство при суставном ревматизме, подагре, невралгии. Берут 1 часть сухих клубней (измельченных) на 12 частей уксуса, настаивают 2 недели. Спиртовая настойка (наружное): 1 часть мелко нарезанных корней на 5 частей 50—60-процентного спирта. Настоять 2—3 недели в темном месте, изредка взбалтывая.

БЕЛОКОПЫТНИК (*Petasites*), подбел — род многолетних травянистых растений сем. сложноцветных. В Евразии распространены 15 видов. В Беларуси встречается белокопытник гибридный (нар. назв. маточник лекарственный). Растет по берегам рек, озер, прудов, может образовать заросли. Высота 15—120 см. Цветоносные стебли покрыты чешуевидными листьями. Цветочные корзинки красно-пурпурные с фиолетовым оттенком или беловато-желтые, душистые. Цветет в апреле — мае. Плод — семянка с хохолком.

Настои корневища обладают спазмолитическим, болеутоляющим действием. Отвар из сухих листьев оказывает гипотензивный эффект по резерпиновому типу (понижает артериальное давление). Свежий сок и эссенция из листьев используются как ранозаживляющее средство. Свежие или сухие листья обваривают кипятком, заворачивают в марлю и в виде горячей подушки прикладывают к местам ревматических и подагрических болей. Отвар листьев оказывает отхаркивающее действие.

БЕРЕЗА (*Betula*) — род листопадных однолетних деревьев и кустарников сем. березовых. Известно около 140 видов, распространенных в Северном полушарии. В Беларуси 4 вида, из них лекарственное значение имеют береза повислая (бородавчатая) и береза пуши-

стая. Цветут в мае одновременно с образованием листьев, плоды созревают в августе — сентябре. На территории СНГ встречаются и другие виды берез, имеющие равноценное значение.

Почки березовые собирают с января до апреля на участках, отведенных лесхозами. Для этого ветки срезают, связывают в пучки и после сушки на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении обмолачивают или одергивают руками в брезентовых рукавицах. Срок хранения — 2 года. Листья собирают во время цветения в мае, когда они клейкие и душистые, сушат под навесами, на чердаках, в хорошо проветриваемом помещении.

Березовые почки обладают желчегонным, мочегонным, отхаркивающим и дезинфицирующим действием. Настой из почек березы употребляют при лечении острых и хронических форм экземы, ран, пролежней и других воспалительных заболеваний кожи.

Для лечения экземы рекомендуют закипятить веточки березы вместе с листьями и, не вынимая веточек, поместить в этот раствор руки. Раствор должен быть очень горячим — насколько терпят руки. Руки в таком отваре следует держать 20—30 минут. После процедуры руки не вытирать. Повторять процедуру ежедневно по 2—3 раза и обязательно на ночь, причем отвар можно использовать многократно. Во время лечения руки не мочить (рекомендация Т. Баргесян, Ашхабад).

Настой из молодых листьев березы используют как стимулирующее средство, при расстройствах нервной системы, почечных колитах, желтухе, как противовоспалительное и витаминное средство. Для приготовления витаминного напитка берут 100 г промытых и измельченных листьев (свежесобранных), заливают 2 стаканами слегка остуженного кипятка, настаивают 2—5 часов, процеживают и пьют по стакану 2—3 раза в день (обязательно за 20—30 мин до еды).

Водный настой, отвар и спиртовую настойку успешно применяют при водянке, отеках, язвенной болезни желудка, атеросклерозе, ревматизме, болезнях мочевого пузыря, почечнокаменной болезни. Спиртовой настойкой из почек березы делают растирания и компрессы на больные суставы, принимают внутрь по 15—20 капель 3 раза в день с водой. Отвар: 5 г березовых почек (чайная ложка) на 1 стакан воды. Кипятить 15 мин на малом огне. Настоять, укутав или в термосе 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана

4 раза в день через час после еды. Настой: 1 столовую ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, как в предыдущем случае, 6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

При отеках сердечного происхождения принимают в виде настоя из 10 г березовых почек на 200 мл воды по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Детям готовят отвар березовых почек при гастритах с пониженной секреторной и кислотообразующей функцией: 1 чайная ложка на 200 г кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 2 часа. Принимать детям 3—7 лет — по 1 десертной ложке, 8—15 лет — по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настои листьев березы могут быть эффективными в лечении лямблиоза печени — заболевания, вызываемого паразитированием в тонких кишках и желчных путях человека микроорганизмов — лямблий.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ (*Helichrysum arenarium*), цмин песчаный, кошачьи лапки, золотушник, змеёвник, гримотник, сухозелье — многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных, с простым или чаще ветвистым от самого основания стеблем. Листья очередные, нижние продолговато-обратнояйцевидные, стеблевые линейно-ланцетовидные или линейные сидячие. Цветки желтые или оранжевые, собраны в корзинки почти шаровидной формы, образующие щиток. Цветет в июне — сентябре. Плод — семянка с хохолком. Заросли бессмертника имеются в Беларуси, Прибалтике, на Украине, в Среднем и Нижнем Поволжье, Казахстане. Растет на песчаных почвах по склонам, в сосновых лесах, на лесосеках, полянах и гарях, в степях и предгорных районах.

Собирают цветочные корзинки до распускания цветков, срывая их поодиночке или по несколько вместе с коротким остатком цветоноса, удерживая растение левой рукой, чтобы не выдернуть его с корнем. Лучше срезать соцветия ножницами. Сушат сырье в тени под навесами, на чердаках или в сушилках при температуре 40—50°, рассыпая тонким слоем.

Настой и отвар цветков бессмертника обладает значительным желчегонным действием, разжижает желчь, повышает тонус желчного пузыря. При приеме отваров исчезают субъективные жалобы и диспепсические явления, уменьшается количество холестерина в крови. Препараты бессмертника обладают высокой антибактериальной активностью, стимулируют секре-

цию желудка и поджелудочной железы, они малотоксичны, но при длительном применении могут вызывать застойные явления в печени. Поэтому рекомендуется принимать цветки бессмертника в лекарственных сборах. Для непродолжительного в течение 14—20 дней приема отвара берут 15 г сырья, заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 5 мин, доливают кипятка до 300 мл, настаивают 3 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

БОДЯК (*Cirsium*), будяк, осот — род растений сем. сложноцветных. Наиболее многочисленны бодяк огородный, или желтый (нар. назв. бодяга, хрибуст, дедивир), болотный, обыкновенный, полевой, или розовый (нар. назв. чертовы пожурь, булдовник, дедовник, сторожник), приручейный. Растут по берегам рек, ручьев, в лесах, на лугах, полях, огородах. Растение преимущественно колючее выс. 30—200 см. Цветочные корзинки зеленовато-желтые, лиловые, пурпурные, поникающие или прямостоячие. Цветет в июне — сентябре. Плод — семянка с хохолком.

В народной медицине применяют настой и отвар из корней бодяка в качестве бактерицидного, обезболивающего, ранозаживляющего, противовоспалительного, потогонного средства. Пьют при кишечных, почечных, печеночных коликах, для выведения из организма жидкости при отеках.

Знахари рекомендуют 2 столовые ложки истолченных в порошок корней бодяги развести четырьмя столовыми ложками кипяченой воды и немедленно положить на ушибленное место, предохраняет от возникновения кровоподтеков и гематом. Кроме того измельченные корни — давнее наружное средство, их прикладывают к ранам, фурункулам, опухолям, абсцессам.

БОЛИГОЛОВ (*Conium*), омег — род растений сем. зонтичных. Двулетние травы с голыми ветвистыми стеблями и перистыми листьями. Известны 4 вида, распространены в Евразии и Африке. В Беларуси встречается болиголов пятнистый, нар. назв. петрушник, обмег ядовитый, свистульник. Растет на опушках, пустырях, в посевах. Стебель его высотой от 60 до 180 см, с красновато-бурыми пятнами на нижней части, с неприятным мышинным запахом особенно при растирании. Цветки белые, в сложных щитковидных зонтиках. Цветет в июне — июле. Плод — вислоплод-

ник. Все растение ядовито, зарегистрированы случаи массового отравления им крупного рогатого скота. Сильная ядовитость растения требует большой осторожности при его применении.

В гомеопатии болиголов прописывают при атеросклеротических явлениях, опухолевидных раздражениях, фиброме матки. В народной медицине препараты из травы и соцветий используют как успокаивающее, противосудорожное и болеутоляющее средство.

Свежие листья болиголова обливают кипятком, помещают в марлевые мешочки и применяют как болеутоляющее средство при ревматизме, подагре и др.

БОРЩЕВИК (*Heracleum*) — род растений сем. зонтичных. Известно около 70 видов, распространены преимущественно в умеренном поясе Восточного полушария. В Беларуси встречается борщевик сибирский (нар. назв. борщавка, бедрица, барщ). Растет на опушках широколиственных лесов, вдоль дорог, на пустырях, залежах, железнодорожных насыпях, около жилья. Хороший медонос. Цветет в июне — июле. Цветки мелкие, в основном белые, в сложных зонтиках. Плод — вислоплодник. Как силоснокормовое, эфиромасличное и декоративное растение выращивают борщевик Сосновского. Помимо кормового он имеет лекарственное значение. В естественном виде произрастает в составе субальпийского разнотравья в горах Кавказа, в Закавказье, Дагестане.

Народная медицина рекомендует использовать надземные части борщевика при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для возбуждения аппетита, их вводят в состав желчегонных чаев, назначаемых при болезнях печени и желчного пузыря.

Наружно настои и отвары травы употребляют при экземах, лишаях, геморрое. Отвар корней назначают при эпилепсии, в качестве успокаивающего при нервных заболеваниях, для полоскания рта при стоматитах.

Свежие листья борщевика сибирского рекомендуют облить кипятком, измельчить, завернуть в марлю и применять в виде обезболивающих и противовоспалительных припарок при ревматических болях и артритах.

Следует помнить, что при сборе сырья борщевика нужны меры предосторожности: спецодежда, следует защищать лицо и руки, поскольку в соке растения

содержатся особые химические вещества, вызывающие раздражение и ожог кожи.

БОЯРЫШНИК (*Crataegus*) — род кустарников и невысоких деревьев сем. розовых. Побеги, как правило, снабжены более или менее хорошо развитыми колючками (видоизмененные укороченные побеги). Листья от цельных до перистолопастных и перисторасчеченных. Цветки белые, реже розоватые до красных, собранные в полузонттики или щитковидные соцветия. Плоды (яблоковидные) многих видов съедобны. В Беларуси распространен дикорастущий вид — боярышник отогнуточашелистный, отнесенный к боярышнику колючему. К лекарственным видам кроме того причисляют боярышник кровавокрасный и боярышник пятипестичный. Широко культивируется в садах и парках.

Заготавливают цветки и плоды боярышника. Сбор цветков производят в начале цветения, когда большинство из них еще не распустилось, в сухую солнечную погоду. Интервал между сбором и сушкой не должен составлять более 1—2 часов. Сушить лучше в сушилке при 40° или на чердаках с хорошей вентиляцией на тканевой подстилке. Плоды боярышника собирают в период полной зрелости со второй половины сентября и до заморозков. Сушат на солнце или в сушилке при температуре 70°. После сушки плодоножки и другие части отделяют.

Еще в Древней Руси боярышник пользовался широкой популярностью и находил применение в народной медицине, особенно при нарушении деятельности сердца. В годы Великой Отечественной войны плоды боярышника использовали в качестве заменителя дефицитных тогда сердечных препаратов.

Водный настой из цветков и жидкий экстракт из плодов принимают при некоторых нервных заболеваниях, сердечных неврозах, гипертонии, стенокардии, тахикардии (учащенном сердцебиении), аритмии (нарушении ритма работы сердца) и других функциональных расстройствах сердечной деятельности. Они понижают возбудимость центральной нервной системы, усиливают кровообращение в коронарных сосудах сердца и мозга, снимают умственную и физическую усталость. В последнее время выяснено, что препараты из боярышника снижают уровень холестерина в крови, нормализуют деятельность щитовидной железы, эффективны при лечении атеросклероза, желудочно-кишечных заболеваний.

Из цветков готовят настой: 2—3 столовые ложки высушенного сырья на 3 стакана кипяченой воды настаивают 1 час, принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Столовую ложку сухих плодов боярышника заваривают стаканом кипятка, настаивают 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите) и процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды при гипертонической болезни, головокружениях, вегетоневрозах, удушье, климаксе.

Для приготовления настойки 10 г свежих цветков боярышника настаивают в течение 10 дней в 100 г водки или 40-градусного спирта, процеживают. Принимают по 20—25 капель 3 раза в день после еды.

Знахари лечение стенокардии боярышником считают лучшим средством. Рецепт: шесть столовых ложек с верхом плодов боярышника и шесть столовых ложек пустырника залить семью стаканами крутого кипятка. Не кипятить. Кастрюлю с боярышником и пустырником укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить и отжать через марлю набухшие ягоды. Хранить приготовленное лекарство в холодном месте. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

БРУСНИКА (*Vaccinium vitis-idaea*), боровика — многолетний вечнозеленый полукустарник сем. брусничных, высотой до 25 см с кожистыми вечнозелеными листьями и бледно-розовыми цветками, собранными в густые кисти. Плоды — шаровидные, ярко-красные съедобные ягоды. Распространена по всей лесной зоне Северной и Центральной Европы, в Азии, в горах Кавказа. В Беларуси растет в лесах, кустарниках, на вырубках, мшистых болотах. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе — сентябре.

Лист брусники собирают весной до цветения (апрель — май) или осенью в период полного созревания ягод (сентябрь — октябрь). Листья аккуратно обрывают с куста, сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре не выше 35—40°. На одном и том же участке повторные заготовки возможны лишь через 5—10 лет. Сушка должна быть быстрой, длительная вызывает потемнение листьев.

Ягоды в виде водного настоя утоляют жажду у лихорадочных больных, является общеукрепляющим средством. Листья и плоды обладают способностью понижать уровень сахара в крови, поэтому рекоменду-

ются в качестве вспомогательного средства при легких формах сахарного диабета. Сок из ягод употребляют при лечении гипертонической болезни, атеросклероза и гастритов с пониженной кислотностью. Морс из ягод оказывает слабительное действие, повышает остроту зрения, улучшает пищеварение.

Из листьев брусники готовят чай, обладающие мочегонным, антисептическим и вяжущим действием. Чай хорошо помогает при почечнокаменной болезни, заболеваниях желчного пузыря и печени, ночном недержании мочи у детей.

Народные целители утверждают, что отложение солей можно вылечить, если продолжительное время пить вместо воды и чая настой из листьев брусники (1 чайная ложка листьев на полстакана кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по полстакана 3—4 раза в день до еды).

Отвар листьев брусники помогает также при затяжном суставном ревматизме, артрите, спондилезе, подагре, отеках (2 чайные ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить и выпить в течение дня глотками).

БУДРА (*Glechoma*), кошачья мята, райская трава, сороканедужная — род растений сем. губоцветных. Многолетние травы с ползучими стеблями и длинными укореняющимися побегами. Листья округлопочковидные, зубчатые, цветки сине-лиловые, плод — четырехорешек. Цветет в мае — июле. Распространена преимущественно в умеренной и субтропической зоне Евразии. В Беларуси чаще всего встречается будра плющевидная, растущая по кустарникам, лесам, лугам, как сорняк около жилья. Ядовита, скотом не поедается.

В народе будра — очень ценное растение, применяется как отхаркивающее, желчегонное, противовоспалительное средство, при грудной боли, при болях после родов, при застарелых катарах, простуде, базедовой болезни, желтухе. Существует мнение, что помогает при опухолях.

Настой приготавливают следующим образом: 1 чайная ложка свежей травы на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день теплого настоя.

В немецкой народной медицине настой будры применяют при подагре, также наружно — для компрессов.

БУЗИНА черная (*Sambucus nigra*) — кустарник или небольшое дерево сем. жимолостных. Цветки кремово-белые в плоской зонтиковидной метелке, плоды фиолетово-черные. Встречается среди подлеска в Европейской части СНГ, в Крыму и на Кавказе, разводится как декоративное растение в садах и парках, для закрепления оврагов. Цветет в мае — июне. Плоды — сочные ягодовидные костянки созревают в августе — октябре.

Цветки бузины собирают во время цветения, ножом срезая целое соцветие. После высыхания их обмолачивают. Заготовка ягод производится в период полной зрелости, в сухую погоду. Собранные плоды сразу же следует использовать, так как при хранении они быстро портятся. При сборе не следует путать с бузиной кистистой, имеющей красные ягоды, которая тоже распространена в Беларуси.

Настои из цветков, коры и плодов употребляют как потогонное, жаропонижающее, успокаивающее, отхаркивающее и слабительное средство, также наружно для полосканий и припарок.

Рецепт: 1 столовая ложка цветков на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 40 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 15 мин до еды.

Настой бузины помогает также при ревматизме, подагре, артритах, невралгиях, простуде. Целебны ванны из отвара корней и веток.

Бузине черной приписывают способность продлевать жизнь.

Отвар из корней бузины травянистой, или бузника — многолетнего травянистого растения, высотой 0,5—1,5 м с неприятным запахом, встречающегося на Украине и в некоторых областях средней полосы России, на Кавказе, в Средней Азии (горах Копетдага), пьют при раке желудка.

БУКВИЦА лекарственная (*Betonica officinalis*) — травянистое растение сем. яснотковых. Нар. назв. в Беларуси — златник. Растет в широколиственных и сероольховых лесах, прибрежных кустарниках, на сухих лугах. Стебли прямостоячие, шерстистоволокнистые, высотой до 1 м. Листья продолговато-яйцевидные, нижние — длинночерешковые, обычно в розетке. Цветки темно-розовые, в цилиндрических колосовидных мутовках. Цветет в июне — сентябре. Плод — четырехорешек.

В народной медицине траву буквицы используют при плохом пищеварении, болезнях печени, как отхаркивающее средство, при простуде, легочных кровотечениях, при плохой циркуляции крови, болях в суставах. Берут 1 столовую ложку травы на 2 стакана кипятка, настаивают, укутав, 2 часа. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Отвар из листьев и корневищ рекомендуют для припарок при всевозможных глазных заболеваниях, при головокружении, желтухе, эпилепсии, ревматизме, при новообразованиях.

С медом и вином растение употребляют от водянки и ядов. Народные целители древности указывали на универсальность лечебного действия буквицы: «От любого недуга, нутро поражающего».

В Германии буквицу наделяли силой охранять человека от нечистых духов и способностью отгонять всяческое зверье и гадов. На Руси утверждали: «Кто при себе держит, колдование неймет».

ВАЛЕРИАНА лекарственная (*Valeriana officinalis*), нар. назв. маун, авриан, дубровка, капровник лесовой, грудовка, кошачья трава, одолян, чертово зелье — многолетнее травянистое растение сем. валериановых с полым бороздчатым стеблем и характерным запахом. Растет на сырых лугах, болотах, в заболоченных лесах и кустарниках. Культивируется. Цветки мелкие, с тонким приятным ароматом, белые или светло-розовые, собраны в щитковидные полусонтики на верхушке стебля и в пазухах верхних листьев. Цветет в июне — июле. Плод — бурая плоская семянка, созревает в июле — октябре.

Собирают корневища с корнями осенью после созревания плодов, обычно с июля — августа или же ранней весной, отрезают всю надземную часть, толстые корневища режут вдоль на 2—3 части, тщательно моют и ополаскивают водой. В лунки, образовавшиеся при копке, стряхивают плоды, чтобы на этом месте снова выросло растение. Собранное сырье оставляют в хорошо проветриваемом помещении для завяливания. Когда корни приобретут сильный своеобразный запах, их переносят на чердаки, под навесы и сушат до тех пор, пока они станут ломкими. При завяливании и сушке валерианы ее следует защищать от кошек, на которых это растение действует возбуждающе, и они могут загрязнить и растащить сырье.

Валериана оказывает разностороннее действие на организм. Она обладает ветрогонным, противоглистным свойствами, способствует лучшему пищеварению. Настой из валерианы помогает при одышке, при головных болях, нервных возбуждениях, истерии, потрясениях, судорогах, тяжелых душевных переживаниях, сердцебиении, бессоннице и вообще как средство, «поддерживающее силы». Валериановые корни, измельченные в порошок, известны в народе как средство при лечении тифа, воспалении легких, скарлатины, при мигренях. Водным напаром детям промывают глаза при воспалении слизистых.

Установлено, что валериана эффективна при заболеваниях щитовидной железы. В результате лечения у больных отмечалось улучшение общего состояния здоровья, уменьшалась нервная возбудимость, исчезали тягостные сердцебиения. Препараты валерианы рекомендуют также при астме, эпилепсии, неврозах сердца, коронарной недостаточности, спастических запорах, спазмах желудочно-кишечного тракта.

Препараты из валерианы не рекомендуется принимать длительное время (более 2 месяцев) и в больших количествах. Это связано с тем, что она угнетающе действует на нервную систему и органы пищеварения, может вызвать тошноту, головную боль, нарушить нормальную деятельность сердца. Можно принимать ее в виде чая: 8—10 г измельченного корня заливают стаканом крутого кипятка и герметически закрывают (лучше в термосе), настаивают, охлаждают, процеживают и принимают на ночь по 1/2 стакана при бессоннице. При повышенной раздражительности выпивают содержимое стакана на протяжении дня.

Особенно полезна валериана в климактерический период. Приготовление настойки: берут 1 чайную ложку или 1 неполную столовую ложку измельченного корня на стакан холодной воды. Настаивают в течение 6—8 часов. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Детям дают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Приготовление отвара: 1 чайная ложка валерианового корня на стакан кипяченой воды. Кипятят 15—20 мин. Употребляют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ВАСИЛЕК синий (*Centaurea cyanus*), василек полевой, синовник, хобер, хоберка — травянистое растение сем. сложноцветных. Растет на полях как сорняк, на лугах, лесных полянах. Листья цельные или перисто-

рассеченные. Цветки синего, голубого, фиолетово-голубого цвета, расположенные на верхушке стебля. Цветет в июне — июле, плод — семянка с хохолком.

Цветки собирают в период полного цветения растения. Собранное сырье сразу сушат, раскладывая цветочные корзинки на стеллажах или марлевых гамаках в одинарный слой. При медленной сушке цветки теряют синюю окраску. В отличие от других цветков, цветки василька могут быть высушены на солнце, если погода хорошая. Сохраняется окраска и при быстрой сушке в печах или сушилках при температуре 40—50°. После сушки отбрасывают цветки, утратившие нормальную окраску.

Цветки василька в народной медицине используют как желчегонное и противолихорадочное средство; при воспалении почек, мочевого пузыря, при водянке, желтухе, при глазных болезнях, сердечно-сосудистых заболеваниях. Для этого чайную ложку цветков заливают стаканом кипящей воды, настаивают в течение 30 мин, процеживают и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15—20 мин до еды.

Применяют цветки иногда в качестве мочегонного средства при отеках почечного и сердечного происхождения в виде настоя (10 г цветков на 200 мл кипятка по 1/4 стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды).

ВАХТА трехлистная (*Menyanthes trifoliata*), трилистник, трифоль, нар. назв. бобовник, бобик, бобровник, бобка, бобрик — травянистое растение сем. вахтовых. Распространена в Северном полушарии. В Беларуси встречается повсеместно. Растет на низинных болотах, заболоченных берегах озер и рек, образует заросли. Она как бы несет вахту (отсюда название), предупреждает, что дальше идти нельзя, там вода, топь. Листья тройчатые, на длинных черешках. Цветки бледнорозовые в форме звездочек, собраны в густую прямостоячую кисть на верхушке цветоносного стебля. Плод — округлая коробочка. Цветет в конце мая — начале июня, плоды созревают в июле — августе.

Собирают листья вахты после цветения, обрывая их руками и отрывая черешки, длина которых не должна превышать 3 см. Выдергивать с корневищем растение нельзя. Сушат листья на чердаках под железной крышей, в сараях и других проветриваемых помещениях или в сушилках при температуре 45—60°. Сушка про-

исходит неравномерно, поэтому высушенное сырье сгребают в кучи и оставляют на несколько дней для того, чтобы листья сильно не крошились, затем отбрасывают почерневшие и отдельные черешки. Хранят в стеклянной посуде.

Принимают лист вахты в виде настоя или чая как горечь для возбуждения аппетита, как желчегонное средство, при болях в суставах, при подагре.

Рецепт: 5 г листьев на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Или: 1/2 чайной ложки листьев на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настоять 8 часов, процедить. Принимать по 1/2—1/3 стакана 2—4 раза в день до еды.

После перенесенных тяжелых заболеваний, операций, при гастритах с пониженной кислотностью, пьют в виде настоя (10 г сырья на 200 мл воды, по 1 столовой ложке за 5—10 мин до еды).

ВЕРБЕНА лекарственная (*Verbena officinalis*), нар. назв. корзиночки — многолетнее травянистое растение сем. вербеновых. Распространена преимущественно в Америке. В Беларуси встречается в основном в Полесье. Растет вдоль дорог, на засоленных местах. Цветки мелкие, светло-лиловые, иногда белые, в колосовидных соцветиях, образующих зонтиковидные щитки. Цветет в июне — июле. Плод — четырехорешек.

Древнейшее лекарственное растение, известное из египетских источников. Не существовало такой болезни, против которой бы не применялась вербена. Греческие воины верили, что вербена делает тело неуязвимым.

В народной фитотерапии вербену употребляют прежде всего при болезнях печени и селезенки; кроме того, при золотухе и венерических язвах. Довольно успешно — против ревматических болей, при истощении, упадке сил, анемии, воспалении легких и печени, а также при скудных и непродолжительных менструациях. С вином — от желтухи; отвар — для компрессов при сыпях и труднозаживаемых фурункулах.

Авиценна советовал лекарственные повязки вербены с уксусом при ранах и на злокачественные язвы.

Корни вербены лекарственной применяются при мариновании огурцов для придания им особого аромата.

ВЕРЕСК обыкновенный (*Calluna vulgaris*), верес — вечнозеленый низкий кустарник, высотой 30—60 см, с мелкими, сидячими, почти трехгранными многочисленными листьями. Цветки бледно-лиловые, в одно-сторонних кистях. Цветет в июле — сентябре. Плод — коробочка. В Беларуси повсеместно растет в сосновых лесах, на сфагновых болотах, образует большие заросли — вересковники.

Для лекарственных целей используют препараты из веток с листьями и цветками вереска. Отвар молодых веточек приносит облегчение при атеросклерозе, нервных расстройствах, бессоннице. Пьют в виде чая без особого назначения, иногда с сахаром при головокружении, головных болях, а также при болезнях печени и сердечно-сосудистых недугах.

Рецепт: 3 столовые ложки измельченной травы на 500 мл остуженной кипяченой воды. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день при ревматизме и подагре.

ВЕРОНИКА лекарственная (*Veronica officinalis*), нар. назв. сухотник лесовой, порушенец женский, раквица, воронник — травянистое растение сем. норичковых, густо опушенное, высота стебля 10—30 см. Стебель округлый, в нижней части ползучий с приподнимающимися побегами, большей частью разветвленными. Листья эллиптические, на верхушках коротко заостренные или притупленные, при основании суженные в короткий черешок. Листовая пластинка жесткая. С обеих сторон покрытая волосками. Цветки сидят по одному на цветоножках, в пазухах прицветников, и собраны в кистевидные соцветия бледно-голубого или розового цвета. Цветет с июня по август. Растет преимущественно на травянистых склонах между кустарниками, на полянах, опушках леса, лугах по всей территории Беларуси. Предпочитает сырые места.

С лечебной целью заготавливают облиственные верхушки растений в начале цветения. В свежем виде они имеют слабый нежный запах, который исчезает при сушке. Вкус горьковатый. С целью сохранения эфиросодержащих масел веронику сушат на чердаках, под навесами, но не на солнце.

Вероника лекарственная наиболее широко используется в народной медицине при таких заболеваниях, как язва желудка, боли в животе, простуде, поносах, кровотечениях, как желчегонное средство, при заболе-

ваниях мочевого пузыря. Наружно применяют для лечения длительно незаживающих ран.

Вероника используется как в свежем, так и в сушеном виде при заболеваниях верхних дыхательных путей, ангине, гайморитах, пневмонии, бронхиальной астме. Свежий сок вероники лекарственной рекомендуется пить больным, страдающим ревматоидным полиартритом, а также при подагре и заболеваниях кожи.

При хроническом ревматизме, подагре пьют настой травы (2 чайные ложки на 2 стакана кипятка) по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

Веронику колосистую, нар. назв. андреевская трава, применяют от опухоли горла, язв на ногах. Для этого берут 4 стебля на 1 литр воды, заваривают и пьют по 100 мл 3 раза в день в теплом виде. Настой, отвар излечивает грибковые заболевания кожи, трещины на пятках.

ВИНОГРАД (Vitis) — род растений сем. виноградных. Распространен главным образом в зонах теплого и умеренного климата Сев. полушария. Корневая система мощная. Ствол — лиана. Цветки мелкие, зеленые, собраны в метелку. Плод — ягода.

О целебных свойствах этого растения знали уже в глубокой древности. Относительно недавно возникла особая отрасль медицины — ампелотерапия — лечение виноградом.

Употребление ягод винограда укрепляет организм, улучшает обмен веществ. Виноградный сок способствует усилению водно-солевого обмена, а это очищает организм от вредных продуктов, от мочевой кислоты, препятствует образованию камней, песка в мочевыводящих путях. Содержащийся в ягодах пектин обладает кровоостанавливающим действием. В особенности плоды винограда полезны при подагре. Настои виноградных листьев способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, их употребляют для полосканий при ангинах, для обмываний при кожных заболеваниях.

Виноградолечение рекомендуется для истощенных больных, для больных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек и печени, в реабилитационный период после перенесенных инфекционных заболеваний.

Для лечения пригодны лишь полностью созревшие плоды винограда, свежеприготовленный сок из сортов

с тонкой кожицей и низкой кислотностью, таких как шасла, семильон, рислинг, чауш, мускат александрийский. Суточная доза не должна превышать 1—1,5 л сока.

С лечебной целью можно использовать и сухие плоды — изюм. Это высококалорийный питательный продукт. Употребляется как общеукрепляющее, желчегонное, мочегонное, кроветворное средство. Изюм особенно рекомендуется больным, страдающим аритмией и сердечной слабостью.

В стакан наливают 60 мл заварки обычного чая, растворяют в нем 40 г сахара и доливают 100 мл свежего виноградного сока. стакан этой смеси излечивает тяжелые желудочно-кишечные расстройства, дизентерию. Порошок из высушенных листьев рекомендуют внутрь в качестве маточного кровоостанавливающего средства.

Есть однако и противопоказания. Виноградолечение противопоказано для больных сахарным диабетом, гипертонией, острыми и хроническими энтероколитами, язвенными хроническими заболеваниями полости рта, желудка. Не рекомендуется при обострении заболеваний легких, а также лицам, страдающим ожирением.

ВИШНЯ обыкновенная (*Cerasus vulgaris*) — древесное растение сем. розоцветных. В диком виде не встречается, культивируется с глубокой древности. Листья очередные, цветки белые или бледно-розовые, собраны в небольшие соцветия — зонтики. Плод — сочная костянка с шаровидной косточкой, темноокрашенная, почти черная в зрелом виде или розовая, желтая. Семена ядовиты. Наиболее ценным сортом считается владимирская вишня, широко распространенная в народном хозяйстве.

В древности вишню считали магическим деревом, обладающим неограниченными целебными свойствами, и рекомендовали больным вкладывать в трещины коры монеты и тереть о ствол больные места. Народные лекари приготавливали из коры вишни кашу с сахаром, луком и конопляным семенем, половину которой давали больному, а другую половину бросали в реку, чтобы болезнь уплыла прочь, а здоровье вернулось. Из вишневого сока, молока, воды и ячменных зерен готовили смесь, которая бродила и оказывала на людей возбуждающее действие. Верили, что отведавший такого напитка приобретает необъятную силу, продлева-

ет жизнь, исцеляется от всех болезней. Целебной считалась и зола, оставшаяся после сжигания вишневого дерева. В ней катались нагишом, чтобы избавиться от кожных болезней, смешивали с водой и давали пить детям, чтобы они лучше росли и развивались, не болели.

В народной медицине плоды вишни употребляли как отхаркивающее средство при бронхитах, астме, для улучшения пищеварения, как улучшающее аппетит, утоляющее жажду, легкослабительное. Утверждают, что водные настои из мякоти плодов вишни помогают при лечении психических заболеваний, эпилепсии.

Плоды вишни с молоком рекомендуют при артритах (воспалениях суставов).

Отвар плодоножек и эмульсия из семян вишни обладают мочегонным действием, используются при водянке или некоторых сердечно-сосудистых заболеваниях (сердечной недостаточности), масло из косточек считается эффективным средством от подагры, заболеваний суставов и камней в почках, им также пользуются для выведения бородавок и пигментных пятен на коже.

Из цветков при перегонке с водным паром получают вишневую воду, помогающую при воспалительных заболеваниях глаз. Свежими листьями унимают кровотечение из носа, а сваренные в молоке обладают желчегонным действием.

Однако следует иметь в виду, что ядра косточек вишневого дерева содержат гликозид амигдалин, который под влиянием бактерий, развивающихся в кишечнике, разлагается с образованием чрезвычайно ядовитой синильной кислоты. Кроме того, ягоды вишни имеют кислую реакцию и при попадании на зубы в большом количестве разрушают зубную эмаль. Поэтому рекомендуется после каждого приема плодов вишни полоскать рот слабым раствором соды.

ВЬЮНОК (*Convolvulus*) — род растений сем. вьюнковых. Самый обычный вид — вьюнок полевой (*C. arvensis*), нар. назв. крученые паничи, повой — представляет собой злостный многолетний сорняк с бледно-розовыми слабоароматными цветками, встречающийся в посевах, на насыпях, оврагах, в садах и огородах. Длинный стержневой корень может проникать в почву на глубину до 2 м. Стебель вьющийся,

длиной до 40—120 см. Листья цельные, длинночерешковые, яйцевидно-эллипсоидные, с копьевидным основанием. Цветет в июне—сентябре. Плод — коробочка.

Настойки из корней или свежей травы обладают гипотензивным, слабительным, желчегонным, мочегонным и обезболивающим действием.

Растение сильно ядовито, поэтому многие медики рекомендуют применять вьюнок только наружно как радикальное средство для заживления ран.

ГВОЗДИКА травянка (*Dianthus deltoides*), нар. назв. полевые слезки — травянистое растение сем. гвоздичных. Распространена преимущественно в Европе и Сев. Африке. В Беларуси растет в лесах, кустарниках, на лугах. Стебель прямостоячий, листья сидячие линейно-ланцетные. Цветки розовые или бледно-розовые с зубчатыми лепестками, душистые. Цветет в июне—сентябре. Плод — коробочка.

Настои и отвары из травы с цветами используют как успокаивающее, спазмолитическое, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство. Берут 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при болях в сердце, ревматических и простудных болях в суставах, для успокоения нервной системы при раздражительности. Наружно настой используют в виде обезболивающих припарок.

ГОРЕЦ (*Polygonum*), гречишник, гречишка — род однолетних и многолетних трав сем. гречишных. Стебли прямостоячие, распростертые или иногда вьющиеся. Околоцветник обычно венчиковидный из 4—6 листочков. В Беларуси наиболее распространен как спорыш, травка-муравка, буркун или горец птичий. Растет повсеместно вдоль дорог, на засоренных местах, на пустырях, выгонах, вблизи жилья. Листья очередные, короткочерешковые, широкоэллиптические. Цветки мелкие, бледно-зеленые, по 2—5 в пазухах листьев. Цветет в июне—октябре. Плод — орешник.

Собирают траву во время цветения, обычно в течение всего лета, срезая надземную часть ножом. Сушат на чердаках, под навесами или на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем и периодически вороша. Сушка считается законченной, когда стебли становятся ломкими.

Трава горца птичьего тонизирует мускулатуру матки, повышает свертываемость крови, снижает кровяное давление, улучшает работу легких, увеличивает диурез.

Многовековой практикой подтверждено, что препараты из горца эффективны как противовоспалительное, укрепляющее и мочегонное средство при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, желудка. Помогает горец как изгоняющее песок средство (при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, при желчнокаменной болезни), им лечат все легочные заболевания, в том числе туберкулез легких.

Отвар растения пьют также при ревматизме, головной боли, одышке, женских заболеваниях, геморрое, при разного рода недомоганиях, судорогах. Одним словом, как лекарственное средство этот гонимый всеми сорняк универсален. Он к тому же улучшает аппетит, способствует увеличению веса тела (следовательно, показан при дистрофии и противопоказан при избыточном весе).

В русской народной медицине и в научной медицине некоторых западно-европейских стран считают, что при длительном применении травы, особенно в сочетании с другими диуретическими средствами в сборах, почечные камни могут дробиться, превращаться в песок.

Применяют горец обычно в виде отвара из 20 г сырья (одна столовая ложка этой травы весит примерно 5 г) на 200 мл кипятка по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар очень действен и как наружное (в виде примочек), а свежий сок — как ранозаживляющее, причем помогает и в тяжелых случаях нагноения.

ГОРЕЦ ПОЧЕЧУЙНЫЙ (*P. persicaria*), горчак, почечуйная трава, геморройная трава — однолетнее травянистое растение с тонким маловетвистым стержневым корнем. Стебли прямостоячие или слегка приподнимающиеся, 20—50 см высоты, со слабо утолщенными узлами. Листья очередные, почти сидячие, ланцетовидные или продолговато-ланцетовидные, цельнокрайние, у основания остроклиновидные с темно-бурыми пятнами, реже без них. Цветки розовые, реже беловатые, собраны в плотное колосовидное соцветие на верхушке стебля и пазушных ветвей. Околоцветник без железок. Цветет и плодоносит с июля до осени. Растет на сырых лугах, по берегам рек и водоемов,

встречается как сорняк в огородах, на межах, сырых лесных дорогах. Распространен в Европейской части СНГ, на Кавказе, в Средней Азии, Западной Сибири.

При сборе не путать с горцем шероховатым, который отличается тем, что его листья снизу имеют многочисленные темно-бурые точки (железки), а молодые покрыты многочисленными прижатыми волосками. Орешки двояковогнутые. Горец узловатый имеет красный или пятнистый стебель, листья снизу с точечными железками, цветки белые или розовые, соцветия удлиненные, поникающие. Орешки двояковогнутые.

Почечуйная трава обладает нежным слабительным действием, так как усиливает перистальтику кишечника, увеличивает диурез, повышает свертываемость крови, проявляет гипотензивный эффект (снижает кровяное давление).

Применяется при геморрое, особенно у больных с атоническими запорами, в виде настоя из 20 г на 200 мл воды по 2—3 столовые ложки на прием перед едой.

Или: две чайные ложки сухой травы горца почечуйного на 0,5 литра воды. Кипятить на малом огне 15 мин, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Существуют данные, что горец почечуйный помогает при заболеваниях мочевого пузыря больным, когда иные средства уже не действуют.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ (*P. bistorta*), змеевик, раковые шейки — многолетнее травянистое растение с дважды скрученным корневищем в виде латинской буквы «S», от которого отходят тонкие придаточные корни. В верхней части оно приподнимается и переходит в прямостоячий стебель высотой до 1 м. Листья очередные, продолговато-ланцетовидные, нижние — с крылатыми черешками, верхние — сидячие с пленчатыми раструбами. Цветки розовые, собраны на верхушке стебля в цилиндрическое колосовидное соцветие с короткими цветоножками. Околоцветник почти до основания пятираздельный, непадающий. Плод — бурый трехгранный орешек. Цветет в мае — июне; плоды созревают в июне — июле. Во время цветения растений луг принимает розовый фон.

Распространен почти по всей территории на заливных лугах и лугах вне пойм рек, травяных болотах, по берегам заболоченных водоемов, по опушкам, среди кустарников. В Сибири заходит за озеро Байкал.

Заготавливают корневища змеевика сразу же после цветения до первого покоса трав. Сушку сырья производят быстро, так как при медленной сушке содержащиеся в нем дубильные вещества окисляются и корневища внутри становятся бурыми, не пригодными к употреблению. В солнечную погоду корневище можно сушить на солнце, раскладывая поодиночке и ежедневно переворачивая, или на чердаках под железной крышей, но еще лучше в печах.

Корневище горца змеинового обладает сильными вяжущими свойствами, отвары из него применяются при поносах неинфекционного происхождения, а также при дизентерии и сальмонеллезе в схеме комплексного лечения.

Назначают отвар из расчета 3—5 г корневища на 200 г воды, кипятят 30 мин, отцеживают и пьют по 1 столовой ложке в 1/4 стакана воды за 30 мин до еды (для детей 1/2—1 чайной ложки). Можно применять также в виде мелкотолченого порошка 0,15—0,5 г 3 раза в день. *Примечание:* одна столовая ложка корней весит 13,3 г, чайная ложка — 6,0 г.

В последнее время все чаще указывают на противоопухолевую активность дубильных веществ горца змеинового (змеевика).

Отвар готовят из 20 г сырья на 200 мл воды и применяют для полосканий при стоматитах, гингивитах и других заболеваниях полости рта. Внутрь назначают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Змеевик не токсичен, но при длительном употреблении может вызывать запоры.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ (*P. hydropiper*), водяной перец, лягушачья трава — однолетнее травянистое растение рода горец. В Беларуси распространен повсеместно (нар. назв. водяная горчица, дрост, горчак бабий). Растет по топким берегам водоемов, на влажных лугах, в черноольшаниках, высотой 30—60 см с острым жгуче-перечным вкусом. Стебель красноватый, ветвистый, листья ланцетные, с железистыми точками и раструбами у основания. Цветки розовые или зеленоватые, в повислых колосовидных кистях. Цветет в июне—сентябре. Плод — орешек. Растение ядовитое.

Собирают во время цветения траву, срезая листовые цветоносные части растений, оставляя нижние грубые части стеблей. Удаляют стебли с пожелтевшими листьями. Сушат в тени, раскладывая тонким

слоем на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях, под навесами или в сушилках при температуре 40—50°.

Трава водяного перца имеет красноватые олиственные стебли с цветками и плодами в разных стадиях зрелости длиной до 45 см, запах отсутствует, перечный вкус при сушке исчезает. Она обладает прекрасным кровоостанавливающим действием, причем считается, что сильнее действует свежая трава.

Жидкий экстракт усиливает сокращения мускулатуры матки. Настои применяются при обильных и длительных менструациях, при маточных кровотечениях, геморрое. Обычно назначают настой из 20 г сырья (в одной столовой ложке содержится примерно 10 г водяного перца) на 200 мл воды по 1 столовой ложке 3—4 раза в день; аптечный жидкий экстракт — по 30—40 капель 2—3 раза в день.

ГОРИЦВЕТ — см. Адонис весенний.

ГОЛУБИКА (*Vaccinium uliginosum*), гонобобель, дурника, пьяница — листопадный кустарник сем. брусничных, высотой от 30 см до 1 м, с плотными цельнокрайными, снизу сизоватыми, опадающими на зиму листьями. Цветки белые или розоватые, по 2—3, редко одиночные, поникающие. Ягоды синие, с сизоватым налетом. Встречается в Сев. полушарии, в тундровой и лесной зонах, на Кавказе, Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке. В Беларуси распространена повсеместно. Растет в заболоченных сфагновых лесах, на торфяных болотах, почти всегда с багульником. Цветет в мае — июне, плоды созревают в июле — августе.

Крупные ягоды голубики на Крайнем Севере употребляют как противоязвенное средство. В домашнем обиходе широко используется для приготовления соков, варенья, компотов, обладающих целебными свойствами. Употребляют как вяжущее средство при поносах, болезнях печени, желудка и кишечника. 1—2 чайные ложки высушенных ягод заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают и пьют по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день.

ГОРОХ (*Pisum*) — род однолетних и многолетних растений сем. бобовых. Объединяет 6—7 видов, наиболее распространен горох посевной (*P. sativum*). Корень гороха стержневой, глубоко проникающий в почву.

Стебель высотой до 2,5 м, иногда ветвистый. Цветки пазушные, по 1—2, реже 3—7 на цветоносе, с венчиком от белой до пурпурно-фиолетовой окраски. Цветение растянуто. Возделывают горох как высокобелковое пищевое и кормовое растение.

Семена гороха содержат большое количество не только белка, но и крахмала, а также жиры, витамины, каротин, соли калия, фосфора, марганца и другие вещества.

В народной медицине применяют отвар листьев и семян, обладающий сильным мочегонным действием. Особенно рекомендуется при отложении камней в почках.

Гороховая мука — универсальное средство не только пищевое, но и лекарственное. Употребляют ее в виде припарок при лечении твердых воспалительных инфильтратов, фурункулов, карбункулов.

ГРАНАТ (*Punica granatum*) — кустарник или небольшое дерево сем. гранатовых. Листья кожистые, цельнокрайные, обычно опадающие на зиму. Побеги колючие. Цветки ярко-красные, не имеют запаха. Плоды шаровидной формы желтого, розового, красного или черного цвета. Многочисленные сорта граната выращивают в Средней Азии, на Кавказе, в Крыму. Плоды собирают обычно в ноябре в сухую погоду и хранят в плодохранилищах при 1—2 градусах тепла до 6 месяцев. Гнезда между перепончатыми перегородками плода граната заполнены многочисленными, плотно прилегающими друг к другу семенами («зернами»).

Гранатовый сок является прекрасным средством против цинги и лихорадки, он утоляет жажду, улучшает аппетит, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. Его используют в качестве мочегонного, желчегонного, противовоспалительного и антисептического средства при лечении печени, почек, желудка, кишечника, органов дыхания.

Систематически потребляемый сок граната понижает артериальное давление до нормы, его успешно применяют при гипертонических кризах.

Широкое распространение получило лечение ожогов соком граната. Разведенным кипяченой водой соком смачивают площадь ожога, затем присыпают пораженный участок кожи порошком из сухого около-

плодника (стенка плода растения, окружающая семя). На обожженной поверхности образуется корка, под которой быстро идет заживление.

Не менее ценными свойствами обладает кожура плодов граната. Отвар гранатовой корки с давних пор используют в качестве глистогонного средства. Одну чайную ложку измельченной кожуры плода граната заливают 2 стаканами воды, кипятят 30 мин, настаивают 2 часа и дают детям старше 5 лет от 1 чайной до 1 столовой ложки отвара в 1/4 стакана теплой воды до приема пищи. Взрослым дозу увеличивают в 1,5—2 раза.

Из листьев граната заваривают чай, который помогает при желудочно-кишечных расстройствах, а цветки в виде припарок хорошо снимают боль при ушибах и переломах костей.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ (*Juglans regia*) — дерево сем. ореховых, высотой 20—30 м и более, диаметр ствола до 1,5 м. Крона густая, листья крупные, непарно-перистосложные, на зиму опадающие, душистые. Цветки в виде длинных сережек, плод — костянка (орех) округлой или продолговато-округлой формы. Цветет в апреле—мае, плоды созревают в сентябре—октябре. Произрастает в Малой Азии, юго-западной части Европы, в Средней Азии в (горах), в Закавказье, Молдове и в Крыму. Среди диких и одичалых зарослей и в культурных насаждениях грецкого ореха встречается большое количество разновидностей и сортов. К концу лета на деревьях вырастают плоды, заключенные в зеленый околоплодник, который затем чернеет, трескается, и зрелые орехи высыпаются на траву.

Всего двух десятков орехов достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность человека в жирах. Их рекомендуют ослабленным людям для восстановления силы и бодрости.

Грецкие орехи используются для предупреждения отравления сильными ядами. При гипертонической болезни едят по сто граммов орехов с медом в течение 45 дней. Орехи рекомендуют при малокровии и для улучшения работы кишечника, как незаменимый продукт при лучевой болезни.

Однако основным лекарственным сырьем являются листья ореха грецкого, обладающие прекрасным бактерицидным действием. В отварах их применяют внутрь против золотухи и рахита, при воспалительных

процессах в желудке и кишечнике, при фурункулах, зобе, туберкулезе, геморрое, подагре, кровохаркании, а также в качестве противоглистного средства. Иногда листья орехового дерева используют как вспомогательное средство при сахарном диабете, поскольку они способствуют улучшению усвоения организмом глюкозы.

300 г грецких орехов колют и достают перегородки, которыми разделены части зерна. Заливают их 250 мл спирта или водки и настаивают три дня. Принимают при поносе по 6—10 капель, разбавляя теплой кипяченой водой. Спиртовую (водочную) настойку тонких перегородок ореха принимают по 1 столовой ложке 1 раз в день при образовании зоба.

Мелко истолченные скорлупки заливают водкой так, чтобы над их уровнем оказался слой толщиной 5—6 см, настаивают в течение недели и затем процеживают. Пьют настойку по чайной ложке 2—3 раза в день за полчаса до еды при суставном ревматизме, подагре, артритах и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Молодые, неспелые грецкие орехи, вместе с зеленой кожурой, нарезают ломтиками, заполняют ими 3/4 бутылки и заливают водкой. Настаивают 3—4 дня. Принимают не более двух раз в день по 1/2 чайной ложки при поносе. Детям настойка не рекомендуется.

В педиатрии особенной популярностью пользуются отвары кожуры плодов и ореховая перегородка как вяжущее средство при энтеритах (воспалении тонкой кишки) и энтероколитах (воспалении тонкой и толстой кишок) из расчета 1 чайная ложка мелкоизмельченной кожуры или лучше перегородок на 200 г кипятка, кипятят 30 мин, настаивают 2 часа и принимают по 1 чайной ложке отвара в 1/4 стакана теплой кипяченой воды.

И еще один рецепт: при снижении половой потенции необходимо съедать ежедневно 1 стакан зерен (в 2—3 приема), запивая козьим молоком (2 стакана). Курс лечения — 1 месяц.

Хорошо помогают листья грецкого ореха при наружном применении для полоскания рта при ангинах, а также в виде компрессов при некоторых кожных заболеваниях, гноящихся ранах, при маститах у кормящих женщин.

ГРЕЧИХА посевная (*Fagopyrum sagittatum*) — однолетнее растение сем. гречишных. Корень стер-

жневой, цветки от белой до красной окраски, с пряным запахом, собраны в кисть, щиток или полузонтик. Цветение очень растянуто — 25—40 суток. В культуру гречиха вошла более 4 тысяч лет назад. Гречневая каша употреблялась в пищу еще древними гуннами и монголами. В России широко распространена с XVI века. Растение содержит большое количество белков, крахмала (67 %), витаминов B₁ и B₂, железа, кальция, фосфора, цитроновой и яблочной кислот. Этим определяются его высокие диетические качества.

С лечебной целью используют цветки и листья гречихи. Отвар сухих цветков (две чайные ложки на стакан кипятка) пьют как чай без дозировки при бронхитах (хорошее отхаркивающее средство), гипертонической болезни, атеросклерозе, скарлатине, лучевой болезни. Иногда добавляют траву сушеницы болотной, обладающей свойством успокаивать нервную систему и понижать давление крови.

От рака крови собирают цветущие побеги гречихи посевной и пьют настой без дозировки (1 стакан высушенной травы на 1 л кипятка).

Свежие листья гречихи хороши как средство для лечения гнойных ран и нарывов. Для этого их раздавливают и, сложив листок на листок, прикладывают к больной части тела. Муку из листьев, просеянную через густое сито, применяют в виде присыпки при опрелостях у грудных детей.

Не следует употреблять внутрь свежие цветки и листья гречихи, так как это может вызвать отравление. Установлено, что даже сухая гречневая солома токсична: если давать ее в больших количествах скоту, у животных происходит выпадение шерсти.

ГРУША (Pyrus) — род плодовых деревьев подсемейства яблоневых, сем. розоцветных. Листья яйцевидные, не опушенные, темно-зеленые, блестящие, цельнокрайные. Цветки белые, редко розовые или красноватые, собраны в щитки. Плоды культурных и дикорастущих груш используют в свежем, сушеном и консервированном виде, а также для приготовления цукатов, пастилы и разных напитков. Из семян груши готовят кофейный напиток.

Отвары и соки груши обладают мочегонными свойствами и назначаются при заболеваниях почек и сердца, большом накоплении солей в организме, лихорадочных состояниях, расстройствах пищеварения и

охриплости голоса. В одном из старинных русских травников говорится, что «...груши вареные приятны телу, силу наводят и нутро мягчат».

В наши дни грушу используют в качестве лечебного и профилактического средства для укрепления капилляров, при заболеваниях желчного пузыря, расстройствах сердечной деятельности.

Отвар из сушеных груш прекрасно утоляет жажду, обладает обезболивающим действием. Назначают его при поносах, а варенье и печеные плоды — при сильном кашле, удушье.

Для приготовления отвара берут полстакана сухих груш и 2 столовые ложки овсяной крупы. Отваривают в 2 стаканах воды и принимают по полстакана натощак. Или: 1 стакан сухих измельченных груш отваривают в 0,5 л воды, настаивают 4 часа, процеживают и принимают 3 раза в день по полстакана при поносах, заболеваниях органов пищеварения.

ДЕВЯСИЛ (*Inula helenium*), дикий подсолнечник — многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Листья цельные, зубчатые. Цветки обычно желтые, одиночные или в щитковидных соцветиях. Цветет в июне—сентябре. Плод — семянка с хохолком. В Беларуси встречается несколько видов — боровник, золотушник, желтый глаз или сердечная трава. Растут по берегам рек, на заливных лугах, в кустарниках и лесах, выращивается как декоративное растение.

Собирают подземную часть девясила в августе—октябре или ранней весной, когда появляются первые листья. Быстро промывают в холодной воде, режут вдоль толстые корни и корневища и подвяливают 2—3 дня. Сушат собранное сырье под навесами, в сараях, на чердаках до тех пор, пока корневища (как более толстые) станут твердыми, а корни — ломкие.

Это растение с незапамятных времен привлекало внимание людей разных стран. В народе оно пользовалось большой популярностью, его наделяли сверхъестественной силой. Известно, что в древности число «девять» считалось магическим, и названием «девясил» (еще более древняя форма «невесил») обозначались у славян растения, с помощью которых можно лечить от девяти (т. е. многих) болезней.

В народной медицине многих стран настой и отвар корневищ и корней девясила применяют как отхаркивающее и противовоспалительное средство. Но не толь-

ко. Традиционно этими препаратами лечат заболевания органов дыхания, болезни желудка, туберкулез легких, грипп и катары верхних дыхательных путей, ревматизм, назначают при отсутствии аппетита, вялом пищеварении, расстройствах кишечника.

Популярен девясил (отвары, настои) и как наружное средство. Например, для разного рода ванн, компрессов, обмываний при ревматизме, кожных заболеваниях (сыпях, чесотке, кожном зуде, лишаях, экземе и др.). Одно из действенных средств — порошок (мелко растертые корневища) в смеси с медом, причем мед служит как лечебная добавка и устраняет неприятный горький вкус. Один из народных методов лечения настоем девясила при «вялости» желудка таков: 30 корней девясила на 1 л воды парят в течение нескольких часов в духовке, затем охлаждают, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

Отвар корня назначают для полоскания при воспалении десен, при лечении труднозаживающих, но не мокнущих ран наружно в виде промываний, примочек, компрессов, ванн. В последнем случае берут 100 г корней, отваривают в 1 л воды, настаивают 4 часа, тщательно процеживают (лучше через вату).

При головных болях чайную ложку измельченного корня девясила заливают стаканом холодной воды, настаивают 10 часов, процеживают и пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

При болезненных и нерегулярных менструациях, а также для профилактики преждевременных родов употребляют отвар корня: чайную ложку измельченного сырья заливают стаканом кипятка, кипятят 15 мин на слабом огне, настаивают 4 часа и пьют по столовой ложке 3—4 раза в день.

Водочную настойку (30 г корня на 0,5 л водки) принимают длительное время при старческом склерозе (по 25 мл в день).

10 г корневищ с корнями девясила и 10 г корней лопуха отваривают 20 мин на малом огне в 1 стакане воды. Настаивают, укутав, 4 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды при ревматизме. Припарки из свежих корней девясила употребляют на больные суставы.

Для детей при различных острых и хронических заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, пневмонии и др.), а также при инфекционно-воспалительных болезнях мочевыделительной и желче-

выводящей систем используется корневище с корнями девясила по следующей схеме: отвар или настой из 5 г сырья на 200 мл воды в дозе от 10 до 30 мл 4—5 раз в сутки.

ДОННИК лекарственный (*Melilotus officinalis*), буркун, нар. назв. малясник, томка — двулетнее травянистое растение сем. бобовых. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 0,5—1,5 м. Листья очередные, тройчатые с двумя ланцетовидными прилистниками. Цветки желтые, собраны в верхушечные и многочисленные пазушные кисти. Цветет в июне — августе, плоды — 1—3-семенные бобы созревают с июля до поздней осени. Встречается по всей территории Европейской части СНГ, на среднем и южном Урале, в Зап. Сибири. Растет на пустырях, насыпях, по обочинам дорог, на суходольных и степных лугах.

Собирают во время цветения верхушки и боковые побеги длиной до 30 см, срезая их ножом или ножницами. Сушат на чердаках, в хорошо проветриваемых помещениях, под навесами. При сушке растение приобретает сильный, приятный запах.

Наружно распаренную траву или настой травы донника из 30 г сырья на 200 мл воды в виде примочек, ванн и компрессов применяют при фурункулах, гнояниках, суставном ревматизме, ревматических опухолях, подагре, простуде ног, воспалении и затвердении молочных желез (маститы).

В целях ускорения «созревания» фурункула употребляют масляный экстракт на подсолнечном масле, который готовят настаиванием в течение 3 часов на водяной бане из 1 части нарезанной травы с 9 частями подсолнечного масла, а затем процеживают сквозь ватный тампон горячим.

Употреблять донник внутрь в виде настоев и отваров в домашних условиях не рекомендуется. Особенно опасно комбинированное назначение с препаратами, понижающими свертываемость крови.

ДУБ обыкновенный или черешчатый (*Quercus robur*) — долгоживущее листопадное дерево сем. буковых. Образует дубовые леса высотой до 40 м. Листья перистолопастные, цветки тычиночные в поникающих тонких сережках, сидят на удлиненном цветоносе. Цветет дуб одновременно с распусканием листьев в конце апреля — начале мая. Плоды — яйцевидные желуди, созревают в сентябре — начале октября.

Основные районы заготовок лекарственного сырья находятся в Беларуси, на Украине, в Башкирии и Краснодарском крае.

Заготавливают гладкую кору молодых ветвей по согласованию с лесхозом в местах весенней вырубki или санитарной очистки леса. Кора, имеющая трещины, содержит много пробки, но мало действующих веществ и не пригодна к употреблению. Время сбора должно совпадать с периодом сокодвижения — с апреля до июня. Сушат кору на чердаках с хорошей вентиляцией, под навесами, раскладывая ее тонким слоем на подстилки или марлевые гамаки. При быстрой и правильной сушке внутренняя сторона коры приобретает желтовато-бурую или светло-бурую окраску.

Готовое сырье — кору дуба применяют как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта, глосситах и фарингитах. Назначается в виде отвара для полосканий и примочек (20 г сырья на 200 мл воды).

При кровоточивости десен полезно полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Смешать две части коры дуба и одну часть липового цвета. Чайную ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить и остудить. Употреблять после каждого приема пищи.

Хорошо действует при заболевании полости рта солевой отвар коры дуба из 15 г сырья (в одной столовой ложке содержится 6—10 г, в одной чайной — 2,5 г) на 150 мл воды с 2 г алюмокалиевых квасцов и 15 г глицерина.

При лечении ожогов, пролежней иногда используют (в виде примочек) более концентрированный отвар, который готовят из 30—35 г коры на 1 стакан воды.

Отвар молодой коры дуба назначают при поносах, дизентерии, желудочно-кишечных кровотечениях, обильных менструациях. При болезнях желудка, рахите пьют желудевый кофе; при недержании мочи и сильных кровотечениях — отвар из сушеных листьев, цветков и корней дуба.

При энтеритах, энтероколитах различной этиологии (желудочно-кишечных заболеваниях) дают детям отвар из измельченной дубовой коры по 1 чайной ложке 3—4 раза в день в теплом виде до еды (1 чайную ложку сырья заливают 400 г воды, кипятят 30 мин, настаивают 2 часа, процеживают).

При общем ослаблении организма рекомендуют также ванны из дубовой коры. Сушеные листья дуба

заваривают как чай и используют при инфекционных заболеваниях.

ДУШИЦА обыкновенная (*Origanum vulgare*), нар. назв. душанка, пчелолоб — многолетнее травянистое растение сем. яснотковых. Листья продолговато-яйцевидные, цельные. Цветки мелкие, душистые, лилово-розовые или светло-пурпурные в колосках, собранных в щитковидно-метельчатое соцветие. Плод — четырехорешек. Растет на суходольных и пойменных лугах, в лесах и кустарниках. Районы заготовок находятся в Беларуси, на Украине, в Башкирии, в Краснодарском и Ставропольском краях.

Собирают цветущие верхушки душицы длиной 20—30 см в июле — августе, в сухую погоду, срезая их ножом или секатором. Вырывать с корневищем нельзя. Собранное сырье сушат тонким слоем в помещении с хорошей вентиляцией, на чердаках под черепичной, шиферной или железной крышей, под навесами или в сушилках при 40°. Сушка считается законченной, если стебли не гнутся, а ломаются. После сушки траву обмолачивают и грубые стебли отбрасывают.

Трава душицы широко применяется в народной медицине многих стран, является очень популярным лекарственным растением.

Установлено, что настой душицы благотворно влияет на нервную систему, оказывая успокаивающее действие, усиливает аппетит, улучшает пищеварение, обладает антибактериальным, желчегонным и потогонным свойствами. В эксперименте ученые Ивано-Франковского медицинского института установили и мочегонные свойства травы.

Настой из травы душицы применяют как средство, стимулирующее пищеварение. Это бывает при атонии кишечника, спазмах в области желудка, при желтухе, воспалении печени, острых и хронических бронхитах.

Наружно душицу применяют для сухих и влажных компрессов, ароматических ванн при ревматических и других болях.

В русской народной медицине траву душицы назначают при эпилепсии, параличах, болях в области кишечника, как потогонное и мочегонное, а как наружное — при кожных сыпях в качестве лечебных ванн, для обмываний при головных болях. Медики рекомендуют ее при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях печени.

Существует мнение, что настой травы душицы облегчает состояние жизни в климактерическом периоде, отчего растение называют «материнкой» (15 г сырья или 3 столовые ложки на 200 мл воды, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой).

Выпускаются брикеты травы душицы массой по 75 г, разделенные бороздками на 10 равных долек. Вес одной составляет 7,5 г. Удобнее всего готовить настой в термосе, для чего его ополаскивают кипятком, помещают одну размятую дольку брикета, заливают 0,5 л кипящей воды и оставляют на ночь. Процеженный настой пьют в теплом виде за 15—20 мин до еды по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Для снятия нервного напряжения, лечения невроза, стресса, головокружений 2 чайные ложки сухой измельченной травы душицы заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20—30 мин до еды в теплом виде.

Траву душицы нельзя употреблять при беременности, повышенной секреции желудка, при наличии в анамнезе (истории развития болезни) почечной, печеночной и кишечной колики.

ДЫНЯ — однолетнее травянистое растение рода *Cucumis* сем. тыквенных. Листья крупные на длинных черешках, в пазухах листьев усики. Цветки раздельнополые, но встречаются и обоеполые. Плод — многосеменная тыква разнообразной формы (от 200 г до 16 кг в зависимости от сорта). Наиболее распространена в культуре дыня обыкновенная. Культивируется как теплолюбивое растение в Индии, Иране, Афганистане, Японии, на Балканах, в Испании, Италии, Франции, у нас — в республиках Средней Азии, Поволжье, Молдове, на Украине и в Закарпатье. Плоды употребляют в свежем виде, вялят, сушат; используют также для приготовления варенья, цукатов, мармелада, повидла, бекмеса (дынного меда).

Издавна и очень широко используется дыня в качестве лечебного средства. Старинные русские травники рекомендуют ее мякоть при болезнях желудка, как мочегонное и слабительное средство, при туберкулезе, ревматизме, подагре.

Отвар дынного семени в молоке назначают при задержке мочи, при камнях мочевого пузыря, а дынный сок — при запорах и геморрое. Водный настой семян, который славится как эффективное мочегонное

и мягкое слабительное, очень полезен при заболеваниях почек, печени и мочевого пузыря.

Мякоть дыни хорошо утоляет жажду, успокаивающе действует на нервную систему. Ее назначают в качестве лечебного питания при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, болезнях почек и печени.

Однако следует знать, что излишнее употребление дыни может вызвать понос и резь в кишечнике.

ДЯГИЛЬ лекарственный (*Archangelica officinalis*)— травянистое растение рода дудник сем. зонтичных, высотой до 2,5 м. Корневище редьковидное, с млечным соком. Стебель дудчатый, тонкобороздчатый. Листья перисторассеченные. Цветки желтовато-зеленые, в полушаровидных сложных зонтиках. Цветет в июле — августе, плод — вислоплодник. Растет по берегам рек, озер, на заливных лугах, среди кустарников, на полянах и опушках заболоченных лесов. Распространен по всей Европейской части СНГ, кроме степной полосы; в Беларуси — повсеместно. Молодые побеги съедобны.

Собирают корневища и корни в разные сроки: у растений первого года жизни, которые имеют только прикорневую розетку листьев, — в августе—октябре, а у растений второго года жизни, которые имеют стебель, — весной. Растение выкапывают, отряхивают землю, ножом отрезают всю надземную часть, моют, затем толстые корневища и корни разрезают вдоль. Сушат на открытом воздухе, внося в помещение на ночь, или на чердаках, под навесами. При сушке в сушилках температура не должна превышать 30—35°.

В славянских языках слово «дягиль» означает «здороветь», «быть здоровым». Еще дягиль называют подранком, верстеном, дудником, кукотиной или волчьей дудкой. Из корневищ и корней дягиля готовят так называемую «ангеликовую воду», обладающую противосудорожным действием. Настой дягиля употребляют как потогонное, отхаркивающее, мочегонное и противовоспалительное средство, усиливающее секреторную и моторную функцию кишечника, снимающее спазмы и подавляющее бродильные процессы (вздутие живота).

Назначают обычно настой из 10 г сырья на 200 мл воды по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день.

Спиртовую настойку (1:5) корневищ употребляют для натираний при ревматизме, подагре, мышечных болях.

ЕЖЕВИКА, подрод *Eutabus* рода *Rubus* сем. розоцветных. Кустарники с многолетними корневищами и надземными побегами, обычно покрытыми шипами. Цветки белые, реже розовые, в кистевидных соцветиях. Цветет в мае—июне. Плоды — сборные, сочные костянки, черные или черно-красные, у многих видов с сизым налетом, не отделяющиеся от мягкого плодоложа, созревают в июле—сентябре. Растет в сырых лесах среди кустарников, распространена повсеместно, является ближайшим родственником малины, морошки, костяники, куманики.

С давних времен этот невысокий (1—2,5 м) кустарник считается замечательным ягодным и лекарственным растением. За ежевикой, или как ее часто называли, жевиной, ожиной, выходили целыми деревнями, собирали сладкую ягоду в лукошки и готовили сиропы, мармелад, джем, варенье. Плоды сушили, чтобы зимой заваривать вкусный, целебный чай. Он считался прекрасным общеукрепляющим и успокаивающим средством. Настой рекомендовали при бессоннице, повышенной возбудимости у детей, при расстройствах деятельности органов пищеварения, климаксе, соком из ягод утоляли жажду лихорадочные больные.

Настой листьев обладает ранозаживляющим, противовоспалительным, потогонным и мочегонным действием. Его с успехом используют при заболеваниях сердца, суставных болях, при поносах и как потогонное при простудных заболеваниях, для полосканий — при ангинах и воспалительных процессах полости рта, как «очистительное» при кожных заболеваниях, при желудочных кровотечениях, обильных менструациях.

Средство от поноса — сушеные плоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные с сахаром.

Настои и отвары из листьев ежевики назначают при одышке, кровохарканьях, гипертонической болезни, нервных расстройствах.

Наружно измельченные в кашицу листья прикладывают к лишаям, хроническим язвам, гнойным ранам, нарывам, ушибленным местам, лечат экзему и другие кожные заболевания.

Целебен и отвар корней ежевики. В особенности хороший эффект получают применением его в качестве мочегонного при водянке. 20 г корней на 400 мл кипятка, кипятить 20 мин, настоять 3—4 часа, процедить, принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

Душистый целебный чай из листьев ежевики готовят следующим образом: свежие листья помещают в закрытую эмалированную посуду и выдерживают, пока они не завянут и не потемнеют. Затем их сушат на воздухе и заваривают кипятком. 20 г листьев на 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 3 часа, принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

Приготовление целебного ежевичного морса: перебранные свежие ягоды промывают, разминают и отжимают сок, который ставят в холодильник. Выжимки заливают горячей водой, кипятят 10—15 мин и процеживают. Отвар смешивают с соком и добавляют сахарный песок (1 стакан ягод ежевики, 0,5 стакана сахарного песка и 1 л воды).

ЕЛЬ обыкновенная, или европейская (*Picea abies*, или *P. excelsa*) — хвойное вечнозеленое дерево выс. 20—50 м сем. сосновых. Растет на свежих глинистых, суглинистых и супесчаных почвах, образует еловые леса, ее разводят в парках, высаживают в лесных полосах и вдоль железных и шоссе́йных дорог. Долговечна, живет 300—350 лет. Зрелые шишки крупные, бурые, свисающие; семена с крылышком, созревают в год опыления.

Хвою ели в народной медицине применяют в качестве мочегонного, желчегонного, потогонного и противогрибкового средства. При простудах хорошо помогает отвар молодых побегов или шишек ели в молоке, а при ссадинах, нарывах, язвах, порезах и других поражениях кожи используют смесь из равных частей еловой смолы, воска, меда и подсолнечного масла. Смесь разогревают на медленном огне и употребляют как мазь или в виде пластыря.

При кашле рекомендуют расплавить еловую смолу и желтый воск вместе, остудить, затвердевшие кусочки класть на раскаленные угли и вдыхать образующийся дым. Настойка из смолистых еловых почек применяется в качестве дезинфицирующего средства при заболеваниях органов дыхания — ринитах, ангинах, бронхиальной астме.

При сердечных заболеваниях пьют в народе настой еловой коры.

Настои хвои употребляют для ванн при ревматических, радикулитных и других болях.

Рецепт из народного травника для быстрого заживления ран: 100 г оливкового масла, 8 г желтого воска,

5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли) и одну столовую ложку свежего сливочного масла смешать, поставить на медленный огонь и нагревать 10 мин. Смесь необходимо постоянно помешивать и снимать пену, появляющуюся на поверхности, затем переложить в стеклянную банку. Намазывать на марлю тонким слоем и прикладывать к ране.

ЖЕНЬШЕНЬ (*Panax Ginseng*), корень жизни, человек-корень — многолетнее травянистое растение сем. аралиевых. Корень стержневой, слабоветвистый, мясистый, беловато-серый или желтоватый. Стебель прямой выс. около 70 см, в верхней части с мутовкой из 3—5 листьев. Листья длинночерешковые, пальчато-сложные из 5 (7) листочков с остропильчатыми краями. Из центра листовой розетки поднимается стрелка с простым зонтиком из 15—20 мелких зеленовато-белых цветков со слабым ароматом. Плод — ярко-красная дву- (реже одно- или трех-) семенная костянка. Цветет в июле, плоды созревают в августе.

Дикорастущий женьшень — реликтовое растение. Встречается в Приморском и Хабаровском краях, в сев.-вост. части Китая. Произрастает большей частью в девственных широко-лиственно-хвойных лесах. Предельный возраст дикорастущего растения около 100 лет. Успешно возделывается в культуре. Корень, напоминающий фигуру человека, заготавливают в августе — сентябре, когда плоды полностью созрели.

Корни женьшеня издавна применяли в народной медицине Китая и других стран Дальнего Востока. Установлено, что эти препараты возбуждают деятельность центральной нервной системы, усиливают обмен веществ в организме, способны восстанавливать силу и работоспособность, снимать усталость, улучшать аппетит, стимулировать тканевое дыхание, деятельность эндокринной системы и половых желез, урежать ритм сердца, увеличивать амплитуду сердечных сокращений, регулировать артериальное давление при гипертонии. Словом, действие их универсально.

Особенно полезны вытяжки, настои из корня женьшеня при упадке сил, общей слабости в период выздоровления после перенесенной тяжелой болезни, при сахарном диабете, малокровии, истерии, половом бессилии, кровохарканьи на фоне легочных заболеваний, ревматизме и некоторых кожных заболеваниях.

В различных странах методы приготовления лекарств из этого растения различны. В Корее и в

Китае корень женьшеня варят, превращая в кашицу, и употребляют по одной чайной ложке в день. Причем китайские врачи назначают препараты женьшеня не только при различных заболеваниях, но и с профилактической целью, прежде всего пожилым людям. Однако они не рекомендуют применять их при гипертонической болезни, в период летней жары, детям до 16 лет.

В Корее используют как корень, так и листья растения. Листья служат для быстрейшего заживления ран.

Для того чтобы корни дольше сохранили свои целебные свойства, после сбора и очистки от земли их варят в воде в течение часа, после чего накалывают иглами, кипятят три часа в растворе тростникового сахара, запекают на открытом огне и высушивают на солнце до полного затвердевания. Получается так называемый «красный корень». Когда корни женьшеня после промывки холодной водой сушат под электрическими лампами, получается «белый корень», когда обрабатывают паром и сушат на солнце — «желтый корень».

А вот еще один восточный рецепт приготовления женьшеня в домашних условиях: корень помещают внутрь выпотрошенного цыпленка и выдерживают на пару до тех пор, пока и цыпленок, и корешок не превратятся в мягкую кашицу. После этого цыпленка используют по назначению, а кашицу женьшеня принимают по 1 чайной ложке в день.

С успехом используют спиртовую настойку корня женьшеня, приготовленную на 70 % этиловом спирте (1:10), в качестве тонизирующего средства при гипотонии, усталости, переутомлении, неврастении (по 15—25 капель 3 раза в день).

Не следует однако забывать, что длительное применение препаратов из корня женьшеня или применение их в больших дозах может привести к весьма отрицательным результатам, прежде всего бессоннице, сердцебиению, снижению половой потенции, вызвать целый ряд непредвиденных патологических состояний.

ЖЕСТЕР слабительный (*Rhamnus cathartica*), жостер — кустарники выс. 1,5—5 м, часто с колючими ветвями сем. крушиновых. Листья цельные, с прилистниками. Цветки желтовато-зеленые, в пазушных пучках. Плод — сочная костянка. Цветет в мае

— июне, плоды созревают в августе — сентябре. Растет на склонах речных террас, как подлесок в лиственных лесах, по краю пойменных дубрав, на лесных опушках.

Собирают вполне зрелые плоды без плодоножек в сентябре — октябре, осторожно наклоняя ветки и срывая плоды руками. Нельзя обламывать или срезать ветви. Сушат плоды в печах (духовках) или сушилках при температуре не выше 50—60°, рассыпав их тонким слоем и часто перемешивая.

Плоды жостера оказывают мягкое слабительное действие, без побочных эффектов, принимают их при атонических и спастических запорах. Опорожнение кишечника происходит в течение 10 часов после приема.

Столовую ложку целых плодов заливают стаканом воды и доводят до кипения. Настаивают два часа в теплом месте. Процеживают и принимают по полстакана на ночь. Или: готовят отвар из 20 г сырья на 200 мл воды и принимают по 1—2 столовые ложки утром и вечером.

ЗВЕРОВОЙ продырявленный (*Nuregium perforatum*), или зверобой обыкновенный, — многолетнее травянистое растение сем. зверобойных. Нар. назв. зелье св. Ивана, росянка, кровка. Стебель прямостоячий, округлый, высотой до 100 см. Листья супротивные, цельнокрайние, сидячие с многочисленными просвечивающими точками-вместилищами. Внутри последних находятся капельки смолистых веществ, которые сильно преломляют свет, и поэтому листья кажутся продырявленными. Цветки золотисто-желтые, собраны в щитовидные соцветия, или метелки. Плод — многосеменная яйцевидная коробочка, раскрывающаяся тремя створками. Цветет с июня до августа. Плоды созревают в августе — сентябре.

Распространен по всей территории Беларуси, России, Украины, на Кавказе, в предгорных районах Средней Азии, в Сибири.

Собирают цветущие верхушки растения до появления незрелых плодов. Их срезают ножом или секатором, нижние, грубые основания стебля сбора не подлежат. С корнями вырывать нельзя. Сушат на чердаках, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях или сушилках при температуре не выше 40°. Сушку заканчивают в тот момент, когда стебли становятся ломкими.

Траву зверобоя назначают для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, при язвах, гастроэнтероколитах, поносах. Отвар, настойку зверобоя принимают в качестве тонизирующего средства, как кровоостанавливающее при маточных кровотечениях.

В Болгарии надземную часть растения используют как противовоспалительное и вяжущее средство, при заболеваниях органов пищеварения, печени, желчного пузыря — в основном в виде отвара. В Польше зверобой — популярное средство при лечении неврастении, невралгии, при бессоннице, головных болях, болезнях желудка, как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Во Франции масло зверобоя применяют при лечении язв и ожогов, как мочегонное, а также как средство, стимулирующее деятельность сердца и возобновление тканей.

Недавно получен новый препарат из зверобоя — иманин. Используют его как наружное при ожогах, свежих и инфицированных ранах, заболеваниях кожи, остром насморке.

При неврастении, повышенной раздражительности, невралгии, бессоннице столовую ложку травы зверобоя заливают стаканом кипятка, кипятят 15 мин, процеживают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

Или: 3 столовые ложки сухой травы на стакан кипятка, настаивают 2 часа. Доза: по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При ревматических заболеваниях: 10 г сухой травы (в одной столовой ложке 6,6 г) на стакан кипятка. Настаивают, укутав, 1 час, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2—4 раза в день после еды. Спиртовую или водочную настойку зверобоя (1:5 на 40-процентном спирте) пьют по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

Отвар или настойку применяют для полоскания полости рта — по 30—40 капель (или одна чайная ложка) на полстакана воды как вяжущее и противовоспалительное средство, при кровотечениях из десен, гингивитах, афтах, молочнице, при дурном запахе.

Для лечения ран и язв может быть с успехом использовано зверобойное масло, которое готовят из свежих цветков. 1 часть цветков заливают 1 частью 40-процентного спирта и 2 частями подсолнечного масла, настаивают в течение 3 дней и варят на слабом огне до полного испарения спирта и воды. Полученное масло фильтруют горячим (через вату).

Для заживления ран, при ушибах, ломоте применяют припарку из травы зверобоя. Столовую ложку измельченного сырья заливают 0,5 л водки и настаивают в течение недели. Хранят в плотно закрытой бутылке.

Одну часть измельченного в мелкий порошок зверобоя заливают двумя частями оливкового масла, настаивают 2—3 недели и процеживают. Марлю, смоченную зверобойным маслом, прикладывают при ожогах и раздражениях.

И еще один знахарский рецепт для лечения язвы желудка: взять кастрюлю, достаточно высокую, но небольшую. На дно ее положить солому или круг из асбеста и поместить туда банку с резаной травой зверобоя, залитого оливковым маслом так, чтобы трава была только покрыта. В кастрюлю налить воды вровень с содержимым банки. Кастрюлю с банкой и водой поместить в большую кастрюлю тоже с водой и поставить на огонь. По мере выкипания воды ее следует добавлять до прежнего уровня. Через 6 часов лекарство готово. Процедить и хранить в прохладном месте. Принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по две столовые ложки за полчаса до еды. Во время лечения соблюдать предписанную диету.

Зверобой среди многих целебных растений не случайно называют главной врачебной травой, излечивающей «девянство девять болезней». Однако не следует забывать, что это растение ядовито, внутреннее применение его требует осторожности, большие дозы категорически противопоказаны.

ЗЕМЛЯНИКА лесная (*Fragaria vesca*) — многолетнее травянистое растение сем. розовых со сложными тройчатыми крупнозубчатыми листьями и нежными беловато-розовыми цветками. В народных говорах именуют земляникой, позобником, суницей. Растет на лугах, травянистых склонах, в лесах и кустарниках, вырубках, на склонах холмов. Цветет в мае — июне. Ягоды ярко-малиновые, душистые, созревают в июне — июле.

Земляника по своей полезности растение универсальное, ее используют, что называется, без отходов — плоды, листья, цветки, корневища.

Земляника — одна из лучших целебных ягод, особенно дикорастущая. Ценность ее в том, что она возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, хорошо

утоляет жажду. Благодаря высокому содержанию многих необходимых для человеческого организма веществ земляника незаменима для всех, кто нуждается в диетическом питании.

Плоды земляники — не только прекрасный продукт, но и отличное, проверенное многими поколениями лекарство. Народная медицина рекомендует ее при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гастритах, камнях почек, авитаминозах. И свежие плоды, и их водный настой, а также настой листьев применяют при общем упадке сил, малокровии, при болезнях печени и желчных путей, при маточных кровотечениях, желтухе, рахите, геморрое.

Для детей, особенно ослабленных после болезни, очень полезны свежие ягоды с молоком и сахаром — как питательное и общеукрепляющее средство.

Растолченные ягоды используют как наружное для лечения экземы и лишаяев. (Как внутреннее такой препарат эффективен при поражениях слизистой рта и десен.)

Установлено, что плоды земляники способны понижать кровяное давление, дают хороший эффект при склерозе. Выдающийся шведский ботаник Карл Линней, страдающий долгие годы от подагры, полностью избавился от этого недуга, используя лишь одно лекарство — свежие ягоды земляники. Свежий сок из земляничных ягод обычно следует принимать натощак по 4—6 столовых ложек.

Лекарственным сырьем являются также земляничные листья, которые собирают в пору цветения и сушат в хорошо проветриваемых помещениях, оберегая от сырости. Настой из листьев помогает при колитах, гастритах, бронхиальной астме, желчнокаменной болезни, нормализует работу органов пищеварения. Этот настой является также хорошим противодинготным средством, расширяет кровеносные сосуды, повышает тонус организма, усиливает сокращение матки. 20 г высушенных листьев земляники лесной (одна столовая ложка весит 2 г) залить стаканом кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Отвар из ягод: 20 г на 300 мл кипятка, прокипятить при закрытой крышке 5 мин, настоять 30 мин, процедить. Пить по полстакана 3—4 раза в день.

Травяные чаи, в состав которых входят листья земляники, с добавлением листьев ежевики, малины, цветков липы и зверобоя, травы чабреца, обладают

общеукрепляющим, кроветворным и противосклеротическим действием, улучшают обмен веществ, а по вкусу и аромату не уступают знаменитому китайскому чаю.

Наружно отвар назначают в виде припарок при геморрое, в виде компрессов — при мокнущих и кровоточащих ранах, для полоскания полости рта при дурном запахе.

У некоторых людей, особенно у детей, земляника может вызвать явление аллергии, у них появляется зуд, отечность век и всего лица, шелушение кожи, зудящие высыпания типа крапивницы или диатеза. В этом случае прием ягод и лекарственных препаратов следует немедленно прекратить.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК малый (*Centaureum minus*), или золототысячник зонтичный, центаврий; нар. назв. сердечник, тысячник — двулетнее травянистое растение сем. горечавковых. Стебель прямостоячий, гладкий, четырехгранный достигает высоты 10—40 см. Нижние листья собраны в розетку. Соцветия в виде щиткового полузонтика. Цветки розовые, раскрываются перед восходом солнца, обладают нежным запахом. Цветет в июне — августе. Плод — узкая, продолговатая коробочка, созревающая в августе — сентябре. Распространен преимущественно в Сев. полушарии. В Беларуси встречается на сухих лугах, лесных полянах, среди кустарников, иногда по склонам холмов.

Собирают всю надземную часть растений в период цветения, пока еще прикорневые листья не пожелтели. При сборе срезают стебли ножом или ножницами у самой земли так, чтобы попала прикорневая розетка листьев. Если эти листья уже пожелтели, срезают стебель на уровне нижних стеблевых листьев. Сушат в тени, на чердаках, связывая траву небольшими пучками и подвешивая ее в хорошо проветриваемом месте.

Трава золототысячника стимулирует секрецию и перистальтику органов пищеварительного тракта, нормализует кислотность желудочного сока, усиливает желчеотделение, действует слегка послабляюще. Ее назначают в виде настоя: 10 г (или 2 столовые ложки) сырья на 200 мл кипяченой воды, настаивают 30 мин, принимают по 1 столовой ложке перед едой (также в качестве возбуждающего аппетит средства).

Издавна золототысячник успешно используют как противодиабетическое средство, а также для лечения алкоголизма. Оно приносит облегчение при головной

боли, простуде, желтухе, заболеваниях сердца, при малярии.

Приготовление отвара: 10 г сырья заливают 300 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают, укутав, 30 мин, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Знахарский рецепт: заварить в стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки аптечной. Прикрыть блюдцем, дать остыть и процедить. Принимать при обострении колита по 1 столовой ложке 5—7 раз в день. Это средство рекомендовалось не только при колите, но и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ИВА козья (*Salix caprea*), бредина — двудомное дерево (иногда кустарник) сем. ивовых с гладкой зеленовато-серой корой. Листья плотные, овальные, распускаются позднее цветков. Цветочные сережки густые, с листочками у основания. Цветет в апреле — мае, плод — коробочка, созревает в июне. В Беларуси распространена повсеместно. Растет в лесах, у дорог, на вырубках, по берегам рек, водоемов.

К лекарственным видам относится также ива белая, белолоз, ветла (*Salix alba*). В Беларуси встречается преимущественно на востоке.

Кору ивы заготавливают весной, в период сокодвижения, сушат под навесами или в сушилках при температуре не выше 40—50°.

Горькие настои ивовой коры употребляют для лечения малярии, в качестве вяжущего средства при расстройствах желудка и кишечника, жаропонижающего при ревматических болях. Для этого берут 1 чайную ложку сухой коры ивы белой на 2 стакана остуженной кипяченой воды, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по полстакана 2—4 раза в день до еды. Порошки коры принимают по 1 г 3 раза в день до еды при суставном ревматизме, подагре.

Иву козью употребляют при хроническом бронхите, туберкулезе, поносах, заболевании селезенки. Отвар используют для полоскания полости рта, при заболеваниях горла, для укрепления десен.

Знахарские рецепты: 1 столовую ложку измельченной коры засыпают в эмалированную кастрюлю, заливают 1 стаканом кипящей воды, закрывают крышкой и держат на кипящей водяной бане 20 мин. Процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 4 раза в день до еды.

Настрогать кору ивы и несколько дней подряд утром натошак пить чай из этой коры. Для приготовления чая 1/2 чайной ложки измельченной коры кипятить в полутора чашках воды до тех пор, пока не останется одна чашка отвара. Остудить и добавить мед, так как отвар очень горький. Принимать при малярии.

Не только кора, но и другие части ивы обладают целебными свойствами. Свежие листья прикладывают к мозолям для их размягчения, используют для ванн при туберкулезе суставов. Соцветия (мужские) в виде спиртовой настойки (1:10) или отвара рекомендуют при неврозах, расстройствах сердечно-сосудистой системы, воспалительных заболеваниях.

ИНЖИР (*Ficus carica*), фиговое дерево, смоковница — субтропическое плодовое дерево или кустарник сем. тутовых. Молодые побеги зеленые, гладкие или опушенные, с млечным соком. Листья опадающие, крупные, 3—7-лопастные, простые или цельные, с нижней стороны опушенные. Цветет в апреле, плоды созревают во второй половине июля. В диком состоянии встречается в Закавказье, Крыму и Средней Азии. Листья и сочные колбовидные соплодия инжира, называемые «винными ягодами», имеют прямое отношение к «зеленой аптеке».

Ягоды смоковницы применяют как слабительное средство, при малокровии, отваром из листьев лечат дизентерию, млечный сок незрелых плодов залечивает раны и рассасывает нарывы. Молочный отвар свежих плодов с успехом используют при кашле, ангине, трахеите, бронхите, поражении голосовых связок.

Плоды инжира применяют для лечения тромбозов, заболеваний сердечно-сосудистой системы, для регуляции нарушенного обмена веществ, при хронических запорах, простуде, как жаропонижающее средство. Пьют сок по 1/2 стакана утром и вечером после еды.

Однако плоды инжира противопоказаны при сахарном диабете, их нельзя употреблять больным, страдающим острыми воспалительными заболеваниями кишечника.

КАЛЕНДУЛА (*Calendula officinalis*), ноготки лекарственные — однолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Стебель округлый, прямостоячий, ветвистый, выс. до 60 см. Листья очередные, ланцето-

видные. Цветки золотисто-желтые или оранжевые, собраны в верхушечные корзинки. Цветет в июле — августе, плоды — изогнутые семянки, созревают в августе. Культивируемое растение, которое иногда дичает. Является декоративным и разводится на клумбах, газонах.

Собирают полностью распустившиеся цветочные корзинки в период горизонтального расположения язычковых цветков. Их срывают и удаляют цветоносы. Сушат соцветия в тени, на чердаках или в сушилках при температуре 40—50°.

Цветки ноготков обладают противовоспалительным и бактерицидным действием (особенно в отношении микробной флоры — стафилококков и стрептококков). Поэтому настой из 10 г цветков на 200 мл воды и спиртовую настойку (1:10 на 70-процентном спирте) применяют для лечения ран при ампутациях, ушибах, ожогах, отморожениях, пролежнях, фурункулезе, экземах, при кожных сыпях, лишаях.

Для полоскания горла при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей разводят 1 чайную ложку настойки в стакане воды. Внутрь принимают также как желчегонное средство по 10—20 капель на прием. Цветки ноготков в домашних условиях можно настоять на водке.

Хорошо сочетается календула с соком калины и медом: на 1/2 стакана горячей воды берут 1 стакан сока калины, 7—8 столовых ложек настойки календулы, 1/2 стакана меда.

В виде настоя (1 столовая ложка цветков на 200 мл кипятка) с успехом применяется календула при заболевании печени и желчного пузыря, при гипертонической болезни, неврозах сердца, рахите, для промывания глаз при ячменях и конъюнктивитах.

В гинекологической практике используют 2-процентный раствор настойки календулы (чайная ложка на 1—1/2 стакана кипяченой воды) в виде спринцеваний при эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитах.

Свежим соком растения пользуются против укусов пчел и ос.

КАЛИНА обыкновенная (*Viburnum opulus*) — листопадный кустарник или деревце сем. жимолостных. Листья трехлопастные, по краю крупнозубчатые, осенью ярко-желтые или пурпурные. Цветки белые

или розово-белые, душистые, в зонтиковидных метелках. Цветет в мае — июле. Плоды — ярко-красные костянки, созревают в сентябре, съедобны после заморозков. Растет в лесах, кустарниках, на лугах, по берегам рек и озер. Любит места достаточно увлажненные. Выращивают калину в садах и парках. Распространена до Соловецких островов на Севере, на Кавказе, в Закавказье, Сибири, Крыму, Казахстане. На Дальнем Востоке не встречается.

Заготавливают кору и плоды калины. Сбор коры производят весной, во время движения соков. На срубленных ветках делают кольцевые надрезы через каждые 20—25 см, соединяя их затем продольными, после чего снимают кору. Сушку производят на открытом воздухе, чердаках, под навесами, обеспечив хорошую вентиляцию. Время от времени ворошат куски коры. Плоды калины собирают в период полной зрелости, в сентябре — октябре, их срывают вместе с веточками. Сушат в печах, на чердаках, веточки отделяют после высухания плодов. Еще лучше сушить в сушилках при температуре 60—80°.

Препараты, полученные из коры калины, усиливают тонус мускулатуры матки и оказывают кровоостанавливающее действие. Жидкий экстракт коры калины (1 часть порошка коры на 10 частей 50 % спирта или водки) употребляют по 20—40 капель на прием 2—3 раза в день при маточных кровотечениях, при миомах, не требующих срочного оперативного вмешательства, при болезненных менструациях. Оказывает легкое мочегонное действие.

Отвары действуют эффективно, так как биологически активные вещества коры калины почти не растворяются в воде.

Тем не менее народные целители рекомендуют при кровотечениях 4 чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 мин, процедить отвар горячим, долить кипяченую воду до первоначального объема и принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды.

При простудных заболеваниях, кашле, удушье назначают отвар коры из расчета 10 г (одна столовая ложка) на стакан кипятка, кипятить 20 мин, настаивать 4 часа, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар из корней употребляют при золотухе, судорогах, истерии, бессоннице (5 г сырья на 150 мл воды, настаивают 30 мин, выдерживают еще столько же

времени на огне и затем вытяжку процеживают, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день).

При сильном кашле, осиплости голоса, при водянке, головных болях, желудочно-кишечных заболеваниях (в том числе язвенных), при болезнях печени принимают в теплом виде отвар ягод калины с медом (или сок калины с медом). Приготовление отвара: 30 г ягод калины (6 столовых ложек) залить стаканом кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 1 ч, принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

Плоды свежие, сушеные, консервированные (джем, сок, протертые плоды с сахаром) с успехом употребляют при нервном возбуждении, сосудистых спазмах, гипертонической болезни, атеросклерозе. Кроме того считают, что систематическое употребление плодов калины значительно улучшает самочувствие больных злокачественными опухолями органов пищеварения. Для этой цели пользуются свежим соком или морсом, который нормализует кровяное давление, обладает прекрасным антисептическим и ранозаживляющим свойством.

Используют также настой из цветов калины при воспалении верхних дыхательных путей, кашле, при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. 20 г цветков калины залить 300 мл кипятка, кипятить 5 мин, настоять 2—3 часа, процедить, принимать в теплом виде по 1/2—1 стакану перед едой.

КАПУСТА (*Brassica*) — род растений сем. крестоцветных. Корни веретеновидные, разветвленные, стебли прямостоячие или полуприподнятые, ветвистые. Листья очередные, нижние — в розетке. Цветки собраны в кисти или щитки, лепестки желтые, плод — стручок. К роду капусты относятся культурные виды — овощные и кормовые, а также брюква, рапс, репа, сурепица, абиссинская капуста, или горчица, и дикорастущие виды, распространенные в Евразии.

Капусту белокочанную (огородную) традиционно считают полезной при авитаминозах, заболеваниях печени, водянке, подагре, сахарном диабете. Наличие определенного количества меди делает ее незаменимой в питании больных с поражением нервной системы.

При испытаниях в клинике установлена высокая эффективность препарата из сока капусты при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Применяется также сухой сок. Выпускается он в виде порош-

ка. Назначают его по 1—2 чайные ложки (на 0,5 стакана теплой воды) 3—4 раза в день за полчаса до еды.

При гастритах и язвенной болезни желудка можно с успехом пользоваться свежеприготовленным соком белокочанной капусты. Принимают по 0,5—1 стакану 3—4 раза в день за 40—50 мин до еды в течение месяца. В этой же дозировке назначают его при атеросклерозе. Капустным соком пользуются при бородавках.

Квашеная капуста и ее сок применяются при лечении цинги. Капуста является ценным продуктом в лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудочно-кишечного тракта.

Особенно ценным является блюдо, приготовленное из брюссельской и цветной капусты. По калорийности и содержанию витаминов белокочанная капуста несколько уступает этим сортам. Брюссельская капуста считается диетическим продуктом. Бульон, приготовленный из нее, почти равноценен куриному. Он входит в меню послеоперационных больных, людей с патологией сердечно-сосудистой системы, пополам с морковным соком полезна больным сахарным диабетом, холециститами (заболеваниями печени).

Прикладывание к голове свежих листьев капусты белокочанной помогает при головных болях. Утверждают также, что сырые листья, приложенные к больным местам, «унимают подагрическую боль и колотье в боку». При подагре кроме того рекомендуют употреблять капусту в виде салатов.

Некоторые знахари лечат болезни печени смесью рассола квашеной капусты и томатного сока по полстакана каждого, а капустный сок, разведенный с водой, рекомендуют для полосканий при заболеваниях горла.

Листья капусты, сваренные в молоке, смешанные с отрубями, назначают в виде припарок при золотухе, мокнущей экземе, а измельченные свежие листья, смешанные с яичным белком, прикладывают к гнойным ранам, ожогам, хроническим язвам.

Разнообразные блюда из капусты следует употреблять при ожирении. Она же способствует выведению из организма холестерина, что является положительным фактором предупреждения атеросклероза.

КАРТОФЕЛЬ (*Solanum*) — многолетнее растение сем. пасленовых. Корневая система мочковая, лист непарноперисторассеченный от желто-зеленой до темно-зеленой окраски, опушенный. Цветки 5-членные,

со спайнодольной чашечкой и неполносросшимися белыми, красно-фиолетовыми, сине-фиолетовыми долями венчика. Плод — шарообразная, овальная или реповидная ягода с мелкими семенами.

Трудно найти более обычное для нас растение, фактически «второй хлеб». Однако мало известно, что кроме основного продукта питания картофель очень широко используется в народной медицине, к тому же он очень доступен, всегда «под рукой».

Вареные клубни картофеля обладают мочегонным, послабляющим действием, являются хорошим лечебным средством при заболеваниях верхних дыхательных путей. Горячий картофель размельчают, помещают в посуду, накрывают голову полотенцем и вдыхают 5—10 мин картофельный пар. Процедуру повторяют несколько раз. Печеный картофель «в мундире» рекомендуют есть вместе с чисто вымытой кожурой при гипертонии.

Сок сырых клубней нормализует кислотность желудка, регулирует функции кишечника, прекращает изжогу, тошноту и рвоту, устраняет боли в желудке и кишечнике, его пьют при головных болях по 1/4 стакана 2 раза в день — натощак, за полчаса перед едой, и перед сном. Картофель для сока протирается на терке вместе с кожурой (сначала тщательно моют щеткой клубни и вытирают досуха). Отжатый сок употребляют только раз, его нельзя хранить до следующего раза.

Свежеприготовленный сок картофеля рекомендуют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью. Следует принимать по 3/4 стакана натощак. После приема сока необходимо лечь на полчаса. Через час можно есть. Продолжать лечение 10 дней, затем 10 дней перерыва и лечение повторить.

Установлено, что картофель содержит туберозин, губительно действующий на микробактерии туберкулеза.

Для лечения геморроя, трещин заднего прохода из сырой картофелины вырезают свечку в палец толщиной с тупым концом и вводят ее в задний проход. Можно держать в течение ночи. Утром свеча выйдет с калом или при легком натуживании.

Цветки картофеля рекомендуют при раковых опухолях. Сушат их в тени под навесом, затем 1 столовую ложку цветов заваривают 0,5 л кипятка, настаивают на горячей плите 3 часа и принимают по полстакана 3

раза в день за 30—40 мин до еды. На один курс лечения необходимо 4 л настоя.

КИЗИЛ (*Cornus*) — род деревьев и кустарников сем. кизилковых. Листья простые, цельные, супротивные. Цветки мелкие в зонтиковидных соцветиях. Плоды — красные мясистые костянки на ножках. Произрастает в Ср. и Юж. Европе, М. Азии, Центральном Китае, Японии и Сев. Америке, у нас — в Крыму и на Кавказе в подлеске лиственных лесов, на опушках и в зарослях кустарников. Плоды его употребляют в пищу в сыром виде, а также в компотах, вареньях и т. д.

Кизил — традиционное лекарственное растение у кавказских и других восточных народов. Отвар корней, принимаемый внутрь, помогает при ревматизме, а отвар из косточек плодов используют при расстройствах кишечника. В США употребляют корни и кору кизила как противомаларийное средство. Китайские народные врачеватели ценят это растение за тонизирующие и общеукрепляющие свойства, применяют при болях в поясничной области, при туберкулезе, заболеваниях почек, мочевого пузыря.

1 чайную ложку корней отваривают 15 мин в 1 стакане воды, настаивают, укутав, 2 часа, процеживают и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Русская народная медицина свежие плоды кизила использует при малокровии, заболеваниях кожи, подагре, при болях в суставах, нарушении обмена веществ, в качестве вяжущего и противоязвенного средства.

Для приготовления настоя берут столовую ложку сухих плодов кизила на стакан воды, доводят до кипения и настаивают, укутав или в термосе, в течение 8 часов.

КЛЮКВА болотная (*Oxycoccus palustris*), журавина — вечнозеленый кустарник сем. вересковых. Листья мелкие, кожистые, яйцевидной формы с завороченными вниз краями. Цветки темно-розовые, поникшие, по 1—6 в зонтиковидных соцветиях. Цветет в мае—июне, плоды — красные ягоды, созревают в августе—сентябре. Распространена в умеренных и холодных областях Евразии. В Беларуси растет на торфяной почве, сфагновых болотах, в заболоченных кустарниках вместе с багульником, голубикой, осоками и др. болотными растениями. Местами образует сплошные заросли.

Собирают зрелые ягоды осенью, до выпадения устойчивого снежного покрова, и затем ранней весной. Подснежная клюква, собираемая весной, лишена витамина С, хотя и слаще на вкус. Нельзя заготавливать клюкву недозрелую (белобочку), а затем выдерживать на чердаках или под навесами до тех пор, пока ягоды не приобретут окраску, свойственную зрелым. Такие ягоды для лечебных целей непригодны.

Созревшие ягоды хорошо сохраняются в свежем виде в течение нескольких месяцев (в прохладном и затененном, хорошо вентилируемом месте).

Ягоды клюквы свежие и переработанные в виде сока, морса улучшают работу желудка и кишечника, употребляются в основном при пониженной кислотности желудка.

Клюквенный сок в смеси со свекольным (1:1) применяют при сосудистых спазмах и гипертонии, сок и морс при лихорадочных состояниях в качестве жаропонижающего, противовоспалительного, утоляющего жажду средства. В особенности их рекомендуют при атеросклерозе, при заболеваниях, характеризующихся недостаточной прочностью стенок кровеносных сосудов.

Ягоды клюквы обладают сильным противомикробным действием. Русский врач Г. П. Горянский еще в конце XIX века показал, что клюквенный сок действует на возбудителя холеры сильнее, чем карболовая кислота (фенол) и березовый деготь, являющиеся классическими антисептиками. Эффективность применения клюквенного сока известна в хирургии, где он используется для заживления гнойных ран и поверхностных ожогов.

Клюква противопоказана людям, страдающим гастритами с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями печени.

КОЗЛЯТНИК лекарственный (*Galega officinalis*), галега — многолетнее травянистое растение сем. бобовых. Стебли стоячие, иногда распростертые, выс. 90 см. Цветки голубые или бледно-фиолетовые мотылькового строения, собранные в густые кисти длиной до 25 см. Плоды — бобы содержат гладкие, зеленовато-желтые семена. Заросли козлятника можно встретить по берегам рек и ручьев, на лесных опушках и среди кустарников, в глубоких оврагах и на склонах гор на Северном Кавказе, Украине, в Крыму. Кое-где встре-

чается и в Беларуси, где произрастает по берегам озер, рек и ручейков.

Надземную часть козлятника собирают до периода цветения, подрезая ножом или секатором на расстоянии 10—15 см от земли, высушивают на воздухе в тени, под навесами, на чердаках или в сушилках. Для получения семян растение скашивают, когда бобы приобретают бурую окраску, вяжут в пучки, обмолачивают и семена очищают от сора на ситах или веялках.

Народная медицина издавна использовала отвары из травы или семян в качестве мочегонного, потогонного, противоглистного и молокогонного средства. В особенности полезен козлятник при начинающихся легких формах сахарного диабета. 20 г травы заливают 300 мл кипятка, кипятят 5 мин, охлаждают и процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Или: 10 г семян козлятника лекарственного заливают 300 мл кипятка, кипятят 20 мин, настаивают, укутав, 3 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке перед едой.

Наружно настои галеги травознаи назначают при золотухе у детей, для ускорения созревания нарывов, промывания гноящихся ран, при переломах.

КРАПИВА двудомная (*Urtica Dioica*) — многолетнее травянистое растение сем. крапивных. Стебли прямостоячие, четырехгранные, 60—170 см высоты. Листья супротивные, внизу яйцевидные, средние — яйцевидно-ланцетовидные, а самые верхние — ланцетовидные с пильчатым краем. Цветки невзрачные, светло-зеленые, собраны в пазушные сережки. Все растение покрыто жгучими волосками. Плод — яйцевидный мелкий орешек. Цветет с июня до осени. Плоды созревают с июля. Растет повсеместно в тенистых влажных лесах, кустарниковых зарослях, на вырубках, на пустырях и сорных местах.

Собирают листья крапивы в период цветения. Стебли срезают и через несколько часов, когда увянут не только листья, но и стебли, обрывают листья. Сушат в тени, на чердаках, под навесами или в сушилке при температуре 40—50°. Недопустимы примеси листьев крапивы других видов — жгучей и коноплевой.

Готовое сырье — лист крапивы используют при гиповитаминозах, внутренних кровотечениях: маточ-

ных, легочных, кишечных; как мочегонное средство, а также при сахарном диабете. Настой листьев крапивы с медом рекомендуют при головной боли, для улучшения функции почек, желудка, работы сердца. Обычно 20 г листьев (в одной столовой ложке 5 г сырья) заливают 300 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 3 часа, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой.

Препараты крапивы двудомной повышают свертываемость крови, увеличивают процент гемоглобина и количество эритроцитов, оказывают тонизирующее влияние на гладкую мускулатуру матки, обладают сосудосуживающим действием. Настой из листьев крапивы: 15 г травы заваривают 1 стаканом кипятка как чай и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день для общего укрепления организма.

Настой сухих листьев крапивы приносит облегчение при болезненном геморрое, для этого 1 столовую ложку сырья заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин на слабом огне. После того как настой остынет, процеживают, принимают по 1 столовой ложке 5 раз в день перед едой.

Сок из свежих листьев крапивы принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 мин до еды при чрезмерных менструациях и различных кровотечениях.

Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат) употребляют по 30—40 капель за 30 мин до еды в 1/4 стакана воды для профилактики маточных кровотечений.

Ватный тампон, смоченный соком свежих листьев крапивы, или кашицу из листьев на тампоне вводят во влагалище при эрозии шейки матки.

Народные целители рекомендуют: заполнить бутылку свежими листьями крапивы, залить спиртом и закрыть пробкой. Выставить на солнце на две недели. Смоченная в такой настойке марля и приложенная к ране или порезу ускорит заживление ран и предохранит от инфекции.

В народе часто для лечения ревматизма и радикулита крапиву используют в свежем виде наружно, нанося свежесорванными побегами легкие удары по болезненным участкам или, перемешивая их с ветками березы, парятся этими вениками в бане. При остром суставном ревматизме, подагре, мышечных болях пьют настой, приготовленный следующим образом: 1 столовую ложку сухих листьев на 1 стакан кипятка.

Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Крапива как незаменимый компонент входит в состав многих поливитаминных, желудочных, противогеморроидальных сборов. Кроме того листья молодой крапивы применяют в кулинарии.

Способ приготовления щей: перебрать и промыть молодые листья, варить в кипящей воде до мягкости, затем протереть через сито. Нарезанные морковь, петрушку и лук обжарить в масле, добавить немного муки и жарить еще несколько минут, после чего обжаренные овощи и протертую крапиву залить горячим мясным бульоном и отваром из-под крапивы, поставить на огонь. За 5—10 мин до окончания варки добавить нарезанный щавель, посолить. К щам можно добавить сметану и крутое яйцо. На 500 г мяса требуется 500 г крапивы, 200 г щавеля, коренья, лук, одна столовая ложка муки и две столовые ложки сливочного масла.

Крапиву добавляют в салаты, борщи. Блюда из крапивы обладают тонизирующим действием, снимают умственную и физическую усталость, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение.

Можно приготовить целебные напитки со свежим соком, обладающие профилактическими свойствами:

Напиток «Здоровье». Готовят из 1 стакана сока крапивы, 1 стакана сока свеклы, двух столовых ложек меда и двух стаканов воды. Смесь перемешивают и охлаждают.

Диетический напиток. Свежий сок крапивы перемешивают с равным количеством концентрата кваса промышленного производства. Хранят в холодильнике не более 10 дней. Пьют напиток с теплой водой, чаем, минеральной водой — по 2 столовые ложки на стакан воды, чая.

Чай «Аромат поля». Смешивают сухие листья зверобоя, душицы и крапивы (по 1 стакану) и байховый грузинский чай (0,5 стакана), добавляют немного полыни и пижмы. Смесь хранят в сухом месте, перед употреблением заваривают как чай.

К лекарствам из крапивы, однако, следует относиться с определенной осторожностью, они противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, страдающими атеросклерозом, гипертонией.

КРУШИНА ольховидная (*Frangula alnus*), крушина ломкая — кустарник выс. 2—3 м, реже деревце сем. крушиновых. Листья очередные, черешковые, заост-

ренно-эллиптические, цельнокрайние, блестящие, с 6—8 парами параллельных слабо изогнутых жилок. Цветки мелкие, желтоватые, узкоколокольчатые, расположены по 2—7 в пазухах листьев. Плод — ягодообразная шаровидная костянка, вначале красная, а к моменту созревания черная. Цветет во второй половине мая или в июне. Плоды созревают в августе — сентябре. Распространена в Европе, Восточной Азии, Средиземноморье, Америке. В Беларуси встречается в подлеске, по берегам рек, озер, на окраинах болот, вырубках, часто совместно с ольхой, черемухой, ивами и другими кустарниками.

Кору крушины заготавливают весной, в период от момента набухания почек до начала цветения. В местах, отведенных лесничеством, на срубленных стволах и толстых ветвях делают кольцевые надрезы, соединяют их продольными надрезами и снимают кору в виде желобоватых кусков. Нельзя состругивать кору ножом, так как при этом куски коры содержат остатки древесины. Лишайники на коре следует счищать.

При заготовке коры крушины ольховидной по ошибке может быть собрана кора других, сопутствующих ей, кустарников. Следует помнить, что от всех сопутствующих ей растений крушина отличается тем, что при легком соскабливании наружного слоя пробки у нее на коре обнаруживается слой малиново-красного цвета, в то время как у других кустарников и деревьев при этом бывает виден зеленый или бурый слой.

Сушат кору крушины на открытом воздухе под навесами или на хорошо проветриваемых чердаках, раскладывая рыхлым слоем. За время сушки кору ворошат несколько раз. Сушку прекращают, когда кора становится хрупкой, т. е. при сгибании ломается с треском.

Готовое сырье — кора крушины (*Cortex Frangulae*) обладает слабительным действием, которое наступает спустя 8—10 часов и иногда может сопровождаться болями коликообразного характера. Обычно назначается в виде жидкого и сухого экстракта. Первый принимают по 20—40 капель, второй — по 1—2 таблетки перед сном.

Отвар коры крушины для лечения хронических запоров готовят следующим образом: 1 столовую ложку коры обливают стаканом кипяченой воды, кипятят 20 мин, процеживают, остужают; принимают по полстакана на ночь и утром.

Отвар, настои и препараты крушины противопоказаны беременным женщинам, так как вызывают прилив крови к тазовым органам и могут быть причиной аборта.

КРЫЖОВНИК (*Grossularia*) — род многолетних растений сем. крыжовниковых. Побеги с шипами в узлах и шипиками в междоузлиях. Листья очередные, 3—5-лопастные, голые или опушенные. Цветки мелкие, сидячие, собраны обычно по 1—3 в кисти. Плод—ложная ягода, округлая или продолговатая, голая или опушенная белой, желтой, зеленой, красной, пурпуровой или черной окраски. Культурные формы светолюбивы и теплолюбивы. Плохо переносят засуху. Широко возделываются в Беларуси, на Украине и в Прибалтике.

Плоды крыжовника используются в пищевой и консервной промышленности, а также домашнем хозяйстве для приготовления компотов, варенья, джемов, вин, безалкогольных напитков. Для лекарственных целей и использования в сыром виде собирают только хорошо созревшие плоды, когда они становятся мягкими, а для варенья, наоборот, пригодны недозревшие, еще плотные ягоды.

Крыжовник очень популярен, так как по содержанию сахара (8 %) он на втором месте после винограда, его принято называть «северным виноградом». Настои и отвары плодов крыжовника принимают как болеутоляющее, общеукрепляющее средство при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при нарушении обмена веществ, особенно при излишней полноте. Ягоды крыжовника, соки, морсы рекомендуются при хронических запорах. Это ценнейший диетический продукт при сахарном диабете.

В народной и научной медицине ягоды и цветки крыжовника используют как желчегонное и мочегонное средство, а также при пониженной прочности кровеносных капилляров и связанных этим кровоизлияниях, атеросклерозе, гипертонической болезни, анемии.

Так как ягоды содержат до 2% клетчатки, они противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, а также при энтеритах, колитах и других желудочно-кишечных заболеваниях со склонностью к поносам.

КУКУРУЗА (*Zea mays*), маис — вид однолетних культивируемых травянистых растений сем. злако-

вых. Стебли высотой до 3 м, неветвистые. Корневая система мочковатая, проникает на глубину 1—1,5 м. Листья очередные, длинные, линейные, сверху опушенные, снизу голые, нижняя часть их образует влагалище. Мужское соцветие на верхушке стебля — метелка; женское (в пазухах листьев) — сложный колос, обычно называется початком. На растении развивается и достигает полной спелости 1—3 початка. Плод — зерновка. В фазе бутонизации и цветения из початка выступают длинные столбики с 2 рыльцами на верхушке. Цветет в июне—августе. Плоды созревают в сентябре—октябре.

Собирают столбики с рыльцами (нар. назв. кукурузный волос), когда они начинают подсыхать, обычно в период молочной спелости початков кукурузы в августе—сентябре. Пучки столбиков срывают руками, срезают ножом или серпом. Почерневшие части столбиков удаляют. Сушат сырье без промедления, разложив тонким слоем на бумаге или ткани на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами. Высушенные рыльца при сгибании ломаются. При медленной сушке толстого слоя сырья оно буреет, плесневеет, приобретает посторонний запах и становится непригодным к употреблению.

Экстракт и настой из сухих рылец кукурузы способствуют увеличению секреции желчи, уменьшают ее вязкость, ускоряют свертывание крови, действуют желчегонно, мочегонно. Эти препараты применяются при холециститах, холангитах, гепатитах, как желчегонное, как кровоостанавливающее и мочегонное средство при почечнокаменной болезни и водянке. Известно их противодиабетическое действие. Башкирская народная медицина рекомендует кукурузные рыльца для похудения как средство, снижающее аппетит.

Кукурузное масло значительно снижает уровень холестерина в крови, используется с профилактической и лечебной целью при атеросклерозе.

При заболевании мочевого пузыря народные врачи советуют пить натошак чашку чая из кукурузного волоса или стебельков черешни и вишни. Можно прибавлять мед по вкусу. В народе кукурузные рыльца считаются средством, «сокрушающим» мочевые и желчные камни в песок.

Приготовление отвара: 30 г кукурузных рылец залить 250 мл кипятка, прокипятить 10 мин, настоять 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в

день после еды (в одной столовой ложке 3,3 г кукурузных рылец).

Зерно кукурузы обладает высоким содержанием крахмала — 60—70 процентов, жира — 8 процентов и более. А самым главным ее достоинством является то, что в зернах кукурузы содержится протеин (белок), который играет первостепенную роль во всех процессах жизнедеятельности организма. В разнообразном и большом семействе сортов кукурузы имеется так называемая десертная. В пищу ее употребляют обычно в сыром виде в стадии молочно-восковой зрелости. Именно в таком виде она наиболее полезна для здоровья человека и обладает хорошими вкусовыми свойствами.

Многие люди на нашей земле (к сожалению, их теперь немало и у нас) недоедают белковой пищи и этим сокращают свой век. Поэтому употребление кукурузы в пищу — один из возможных путей выхода из кризисной ситуации. Агротехника выращивания десертной кукурузы проста и доступна каждому владельцу садового участка.

Крахмал из зерен кукурузы используется для присыпок.

ЛАНДЫШ майский (*Convallaria majalis*) — многолетнее травянистое растение сем. лилейных. Корневище длинное, ползучее. Листья крупные, овально-ланцетовидные, на верхушке заостренные. Из пазухи верхнего листа выходит трехгранная цветочная стрелка 15—20 см длиной, которая заканчивается слегка поникающей однобокой кистью. Цветки белые, колокольчатые, в количестве 3—13. Плод — шаровидная, оранжево-красная ягода с тремя (2—6) угловатыми семенами. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в июне — июле. Растет в широколиственных и широколиственно-хвойных лесах, по опушкам, лесным полосам, склонам речных долин, среди кустарников. В Беларуси нар. назв. кроспак, конвалей лесная. Из-за повсеместного варварского истребления встречается редко. Культивируется как декоративное растение.

Сбор сырья (цветков, листьев, травы) ландыша проводят только в сухую погоду, после высыхания росы. Траву и цветки заготавливают в период цветения, листья — до цветения и в начале цветения ландыша. Траву и листья срезают ножом или ножницами на высоте 3—5 см от почвы. Запрещается обрывать или выдергивать растения, так как при этом они погибают.

Следует помнить, что растение ядовито. Сушат сырье на чердаках или в сушилках при температуре 50—60°, раскладывая тонким слоем и часто вороша. Сушка должна производиться в день сбора и вестись быстро с целью предотвращения увядания и связанного с ним резкого снижения активности сырья.

Для лечебных целей используются цветки и трава (стебли и листья вместе с цветками) чаще всего в виде спиртовой настойки (1:10 на 70% спирте). Можно настаивать на водке. Хранить настойку следует во флаконах темного стекла. Принимать внутрь: взрослым по 15—20 капель, детям от 1 до 12 капель, в зависимости от возраста, 2—3 раза в день.

Настойку ландыша применяют при сердечных неврозах, при эндокардитах, аритмиях, усиленном физическом напряжении, в климактерическом периоде, как мочегонное при заболеваниях сердца.

В Германии настоем цветков ландыша на вине считается эффективным средством при параличе. В Англии водный настой употребляют как средство, укрепляющее нервную систему, предупреждающее от инфекционных заболеваний, при головных болях.

Для лечения сердечно-сосудистых заболеваний цветки ландыша плотно натолочь и доверху засыпать в темную бутылку, залить спиртом и закопать на 10 дней в землю. Принимать от 5 до 15 капель, ежедневно добавляя по капле.

Порошок из цветков ландыша нюхают при сильном насморке.

Противопоказаны препараты ландыша при гастритах, острых заболеваниях печени, почек.

ЛАПЧАТКА прямостоячая (*Potentilla erecta*), дубровка, калган, узик — многолетнее травянистое растение сем. розоцветных. Стеблевые листья сидячие, тройчатые, с крупными листовидными, глубоко надрезанными прилистниками. Листочки и прилистники ланцетовидные или обратнойцевидные, в верхней части крупнопильчатые, по жилкам прижато-волосистые или голые. Цветки желтые, одиночные, на длинных тонких цветоножках. Плод — сборный орешек. Цветет с мая до сентября. Плоды созревают в августе — сентябре. Растет на лугах, по окраинам болот, в лесах, на вырубках. Предпочитает кислые, бедные гумусом увлажненные почвы.

Корневище лапчатки заготавливают в период ее цветения в июле — сентябре. Их выкапывают лопата-

ми, на торфяниках — вилами, очищают от земли, ножом отрезают стебли, корни и моют в холодной воде. Сплошная заготовка корневищ недопустима, следует оставлять хотя бы 1 цветущий или плодоносящий экземпляр на каждые 1—2 м² зарослей. Сушат корневища на открытом воздухе, на солнце, под навесами, на чердаках или лучше в сушилках при температуре 50—60°.

Дубильные вещества лапчатки имеют такой же механизм действия, как у горца змеинового. Назначается в основном как вяжущее средство при поносах, дизентерии, язвенной болезни желудка, гастритах, в качестве кровоостанавливающего средства внутрь при кровотечениях: кишечных, легочных и маточных.

Лапчатка рекомендуется при болезни Боткина, ревматизме, подагре, наружно — при ожогах, мокнущих экземах и других кожных заболеваниях, болезнях полости рта: стоматитах, гингивитах и др.

1 столовую ложку корневищ залить 1 стаканом воды. Кипятить 15—20 мин. После закипания настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды при подагре и ревматизме.

В виде отвара применяется лапчатка из расчета 10 г сырья на 200 мл воды по 1 столовой ложке 3—4 раза в день. Такой же отвар используется наружно.

Настой и отвар корня дикого калгана, дубровки применяли в России как средство лечения катара желудка и дизентерии. Отвар для этой цели готовили следующим образом: одну столовую ложку грубоистолченного корневища залить стаканом воды и кипятить на медленном огне под крышкой 20 мин. Остудить, процедить и принимать по столовой ложке 3—5 раз в день.

Чай из корней лапчатки рекомендуют пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при опущении желудка, надрыве тяжестями.

ЛЕН обыкновенный (*Linum usitatissimum*) — однолетнее травянистое растение сем. льновых. Корень стержневой, маловетвистый. Стебли округлые, прямостоячие, длиной до 1 м. Листья очередные, сидячие, узколанцетовидные и продолговатые. Цветки небесно-голубые, собраны на верхушке в рыхлое щитковидное соцветие. Плод — шаровидная коробочка, содержащая чаще всего 10 семян, при созревании не раскрывается.

Цветет в июне—августе. Плоды созревают в августе—сентябре. Имеется две культурные разновидности — лен-долгунец и лен-кудряш. Семена их равноценны.

Льняное семя используют наружно для припарок и внутрь в качестве обволакивающего и смягчающего средства, для усиления моторики тонкого кишечника, для коррекции гиперлипотеинемии при атеросклерозе. Для приема готовят слизь из 1 части цельного льняного семени и 30 частей горячей воды.

В народном лечебнике приводится следующий рецепт: четыре чайные ложки льняного семени залить одним литром воды. Вскипятить. Кастрюлю снять с огня, завернуть в теплое одеяло и дать настояться. Процедить и для вкуса можно добавить сок лимона. Принимать по полстакана 6 раз в день, примерно через каждые 2—2,5 часа. Результат достигается через 1—2 недели. Пить отвар следует теплым. Применять при внутренних отеках, отеках ног.

ЛИМОННИК китайский (*Schizandra chinensis*), шизандра — деревянистая лиана сем. лимонниковых. Ветвящиеся побеги лимонника обвивают стволы деревьев и кустарники, вращаясь по ходу часовой стрелки. Стебли нередко достигают 10—15 м в длину. Листья черешковые, очередные, эллиптические или широколанцетовидные, заостренные, снизу с более заметным перистым жилкованием, темно-зеленые, слегка мясистые. Край листовой пластинки с малочисленными неясно выраженными зубцами. Цветки сучены у основания одногодичных веточек, по 3—5 в пазухах листьев, душистые. Околоцветник венчиковидный, состоящий из 6—9 листочков снаружи белого, а внутри розового цвета. Плоды — шарообразные оранжево-красные ягоды, собранные в плотную кисть, со вкусом и запахом лимона. Произрастает в Приморском и Хабаровском краях, Амурской и Сахалинской областях. Заросли, дающие плоды, чаще всего встречаются по берегам рек и ручьев, вдоль лесных дорог.

Заготавливают плоды и семена лимонника. Сбор плодов производят по мере их созревания (в сентябре—октябре до наступления заморозков). Сушка состоит из двух этапов: вначале ягоды подвяливают на воздухе (под навесом, на чердаке) в течение 2—3 дней, затем досушивают в сушилке (духовке, печи), вначале поддерживая температуру не выше 40° и повышая ее к концу сушки до 60°.

Семена лимонника получают после отжимания сока из кистей с плодами. Отмытые семена сушат в отапливаемых помещениях, рассыпав их тонким слоем и периодически помешивая.

Лимонник применяется как средство, стимулирующее и тонизирующее центральную нервную систему при физической и умственной усталости, для усиления остроты зрения, при астенических и астенодепрессивных состояниях у психических и нервных больных, при вяло гранулирующих ранах и трофических язвах. Коренные жители Дальнего Востока, отправляясь в тайгу на охоту, никогда не забывали захватить с собой сухие ягоды лимонника, помогавшие им сохранить силы при длительном преследовании зверя. Для восстановления работоспособности уставшего человека достаточно принять в течение суток 0,5—1 г порошка семян или 25—30 г свежих плодов.

Тонизирующими, лечебными свойствами обладают также настои листьев (1 столовую ложку высушенных листьев заливают стаканом кипящей воды, выдерживают до охлаждения, принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день).

Препараты лимонника снижают сахар в крови при диабете, стимулируют функцию сердечно-сосудистой системы, расширяют периферические сосуды, возбуждают дыхание, усиливают сокращения матки.

При половом бессилии принимают плоды (по 2—5 ягод или 0,5 г измельченных сухих ягод) 2 раза в первой половине дня; аптечный препарат — спиртовую настойку — по 15—20 капель 2—3 раза натощак или через 4 часа после приема пищи (желательно в первой половине дня). Настойку лимонника готовят на 95-процентном спирте (1:5).

При передозировке возможно перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой системы. Препараты лимонника противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, повышенном артериальном давлении, нарушениях сердечной деятельности. Их применение желательно по назначению и под наблюдением врача.

ЛИПА сердцевидная (*Tilia cordata*) — листопадное дерево сем. липовых, с широкой густой кроной, достигает высоты 25—30 м. Листья очередные, длинночерешковые, цельные, округло-яйцевидные или округло-сердцевидные, на верхушке оттянуты в острие, по краю пильчатые, сверху темно-зеленые, снизу сизые,

голые, с пучками бурых волосков в углах жилок. Цветки душистые, желтовато-белые, собраны по 5—16 в висячие или прямостоячие полузонттики. Плоды — шаровидные орешки с вкусными семенами. Цветет в конце июня или начале июля. Плоды созревают в августе — сентябре. Обычно растет в смеси с другими породами, особенно дубом. В Беларуси липовые леса встречаются в Могилевской области.

При сборе соцветий с прицветниками, чтобы не портить деревья, рекомендуется пользоваться сучкорезами и большими раздвижными лестницами-стремянками. Обычно секаторами или ножами срезают ветви липы длиной 20—30 см с обильными цветками и в затененном месте с них обрывают цветки вместе с прицветниками. Не подлежат сбору соцветия, поврежденные ржавчиной или листоедами. Нельзя собирать также не обсохшие после дождя или росы соцветия, так как они при сушке буреют. Сушат цветки липы на чердаках под железной, черепичной или шиферной крышей или в помещении с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на бумаге, мешковине, стеллажах. Нельзя сушить на солнце, так как это приводит к изменению окраски и потере качеств.

Цветки липы обладают потогонным, а отсюда жаропонижающим действием. С этой целью их заваривают как чай из расчета 1 столовая ложка резаного сырья на 1 стакан кипятка, настаивают не менее 20—30 мин, пьют по 1/2—1 стакану на прием. На древней Руси считали, что вместе с потом из организма «выходит» болезнь, а «вселяется» здоровье. Можно употреблять липовый чай с медом, малиновым вареньем. Отвар из свежих цветков пьют при резах в мочеиспускательном канале.

Липа обладает и дезинфицирующим действием, поэтому настой из цветков (чай) применяется для полоскания рта и горла. В этом случае цветки липы смешивают с шалфеем и ромашкой поровну, 1 чайную ложку смеси заваривают 1 стаканом воды. Применяют летний настой через каждые 2—3 часа.

Измельченные свежие почки и листья липы употребляют местно при ожогах, воспалении молочных желез, а порошок из листьев — для остановки кровотечений из носа.

ЛОПУХ большой (*Arctium lappa*), нар. назв. брили, дедовник, задерка, собачник — двулетнее травянистое растение сем. сложноцветных. В первый

год жизни он сочный, а на второй расходует питательные вещества и становится дряблым и полым внутри. Растения первого года жизни имеют лишь прикорневую розетку крупных черешковых листьев, а на второй — прямостоячий, ребристый, красноватый, вверху ветвистый стебель 60—180 см высоты. Стеблевые листья очередные, сердцевидно-яйцевидные, сверху с редкими волосками, снизу — серовато-войлочные. Цветки трубчатые, лилово-пурпурные, в шаровидных корзинках, образующих соцветия. Цветет в июле — августе. Плоды — семянка с хохолком — созревают в августе — сентябре. Растет повсеместно на пустырях, у жилья, водоемов, на окраинах полей, в зарослях кустарников.

Собирают корни растений первого года жизни, которые не имеют стебля. Растения второго года со стеблями не используются. Сбор производят в сентябре — октябре. Растение выкапывают лопатой, отряхивают от земли, отрезают надземную часть и тонкие корешки и моют. Вымытые корни очищают от пробки, толстые разрезают вдоль и сушат на солнце, на чердаках или в других проветриваемых помещениях. Высушенные корни легко ломаются.

Корень лопуха обладает мочегонным, потогонным действием, полезен при сахарном диабете, его используют в народной медицине при болезнях почек, камнях мочевого пузыря, гастрите, язвенной болезни желудка.

Рецепт: 15 г корней залить 300 мл кипятка, кипятить 20 мин, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Рекомендуют также измельчить в порошок корни лопуха большого и принимать по 1 столовой ложке, запивая стаканом холодной воды (можно порошок развести в воде), 1—2 раза в день за полчаса до еды в течение месяца при артритах и артрозах, суставном ревматизме, подагре. Листья употребляют в виде компрессов на больные суставы.

Больным сахарным диабетом и в качестве профилактического средства следует приготавливать диетические блюда из корней или листьев лопуха.

Салат из лопуха. 100 г листьев лопуха, 30 г хрена, 50 г зеленого лука, 20 г подорожника, 20 г сметаны, соль.

Промытые листья лопуха опускают на минуту в кипяток, слегка обсушивают, измельчают. Перемешивают с измельченным луком, добавляют тертый хрен

и насеченный подорожник, заправляют сметаной по вкусу.

Кофе из корней лопуха. Корни лопуха первого года жизни промывают, просушивают и прожаривают в духовке до побурения, а затем размалывают на кофемолке. Заваривают из расчета 1—2 чайные ложки на 1 стакан кипятка, доводят до кипения.

ЛУК (Allium) — род дву- и многолетних травянистых растений сем. луковых. По всему земному шару распространено 400 видов, в Беларуси 5 дикорастущих видов: лук виноградный, угловатый, огородный, причесочный и черемша. В культуре возделывается лук репчатый, порей и др. Листья прикорневые, линейные, цилиндрические, реже эллипсоидные. Цветки мелкие, белые, желтые, фиолетовые, розовые, пурпурные, собраны в зонтиковидные соцветия. Плод — коробочка. Дикая виды растут по травянистым склонам, на пойменных лугах, в кустарниках, иногда как сорняки в посевах. Цветут в июне—августе.

♦Лук от семи недуг♦ — гласит русская пословица. Он издавна считался могучим средством против ряда болезней. Римляне и греки приписывали луку способность возбуждать неистощимую жизненную силу, энергию, им питали воинов. Нередко в период средневековья лук использовали как талисман, надежно предохраняющий от злого глаза, колдовских чар, ранения в бою, его носили на груди в ладанках. В старинном русском травнике читаем: «Приятно утробу смягчит, но жажду наводит и дух смердящий из рта истребляет... отменно действует при слабости желудка и худом пищеварении, судорогах истерических женщин, слизистой и судорожной одышке, водяной и каменной болезни, равно как в скорбуге и глистах... Во время господствующих заразительных болезней весьма полезно прибавлять лук к пище...»

Целебные свойства лука в основном объясняются наличием в нем фитонцидов, уничтожающих бактерии туберкулеза, дифтерии, стрептококков и др.

Лук благоприятно влияет на органы пищеварения, улучшает деятельность печени, повышает аппетит. Кашицу из свежего тертого лука рекомендуют употреблять при ревматизме, подагре, обморожениях и ожогах.

Лук жареный или отваренный в молоке, или настойка из лука способствуют отхаркиванию мокроты, смягчают кашель. Однако употребление настойки про-

тивно показано при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени. При простудных заболеваниях лучше всего смешать тертый лук с гусиным жиром (1:1) и втереть эту смесь в область грудной клетки, обвязаться теплым платком. Процедуру можно повторить через 1—2 дня. От кашля репчатый лук мелко покрошить и засыпать сахаром. Когда появится сок, принимать по 2—3 ложки кашицы в день.

При болях в груди рекомендуют печеный (или жареный) со свежим маслом лук, наружно — при лечении гнойных заболеваний кожи, для быстрого излечения фурункулов, чирей.

При старых гнойных ранах народные лекари употребляли следующую мазь: столовую ложку козьего или овечьего жира, половину столовой ложки поваренной соли и столовую ложку мелко нарезанного лука сложить в крепкую посуду или ступку и тщательно растереть. Смесь наложить на рану на сутки. Первое время при наложении смеси боль будет сильная, но по мере очищения раны и ее эпителизации боль прекратится. Менять повязку с мазью необходимо ежедневно до полного очищения раны.

Полезно при гриппе очистить головку лука средних размеров, натереть на мелкой терке, залить 250 мл кипящего молока, хорошо размешать, настоять 10—15 мин и пить в течение дня небольшими глотками.

МАЛИНА (*Rubus*) — род растений сем. розовых. Полукустарник высотой 1—3 м с 1-летними зелеными и 2-летними одревесневшими побегами. Листья тройчатые или перистосложные. Цветки белые, в кистях или щитках. Цветет в мае—июне. Плод — сложная сочная костянка, созревает в июле—сентябре. Известно свыше 250 видов, распространенных в умеренных поясах Евразии, Америки, Австралии, Африки. В Беларуси растут малина обыкновенная или красная, ежевика, морошка, костяника, куманика, изредка выращивается малина пахучая.

Дикорастущая малина встречается по всей территории. Произрастает главным образом по лесным опушкам, просекам, полянам, среди других кустарников, по берегам рек. Любит умеренно увлажненные места. Широко культивируется.

Для лечебных целей собирают зрелые плоды дикорастущей малины. Сбор производят только в сухую погоду, так как увлажненные плоды быстро подвергаются порче. Заготавливают плоды без цветоложа. Их

собирают, не допуская деформации плодов. После предварительного подвяливания на солнце плоды сушат в печах или духовке при температуре не выше 50°.

С глубокой древности славится малина как лекарственное средство. У нее целебно практически все — плоды, листья, цветки, корни. Если ее сушеные плоды заварить как чай — это эффективное средство при простудных заболеваниях (действует как потогонное и жаропонижающее). А в свежем виде плоды исключительно полезны при плохом аппетите, желудочных и кишечных заболеваниях, как обезболивающее, противовоспалительное, противорвотное. Они обладают свойством снимать опьянение («против хмеля»).

Народная медицина многих стран применяет приготовленные из малины настои, отвары, мази.

Настой плодов — незаменимое средство при простудных и многих желудочно-кишечных заболеваниях, отвар корней — хорошее кровоостанавливающее средство (например, при геморрое).

Настой или отвар листьев пьют при неукротимых поносах, чрезмерных менструациях, желудочных кровотечениях, болезнях дыхательных органов, заболеваниях кожи, употребляют в виде полосканий при ангине.

Настой готовят обычно из высушенных плодов следующим образом: две столовые ложки ягод заливают стаканом кипящей воды, настаивают 20—30 мин, процеживают, принимают по 1/2—1 стакану 2—3 раза в день.

Плоды малины входят в состав эффективных потогонных сборов.

В восточной и тибетской медицине против гриппа приписывают ветки малины, которые можно собирать и зимой, и летом. Рецепт: столовую ложку мелко нарезанных стеблей заливают стаканом кипятка, кипятят 10—20 мин, настаивают около 2 часов и пьют небольшими глотками, но часто, в течение дня.

В Германии, Болгарии настои и отвары листьев принимают при поносах, для полоскания ротовой полости и горла при стоматитах, фарингитах, ангинах. Для приготовления отвара берут 6 г (1 столовая ложка весит 1,7 г) листьев на 200 мл кипящей воды, настаивают 10—15 мин и принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

МАТЬ-И-МАЧЕХА (*Tussilago farfara*), маточник, камчужная трава — многолетнее травянистое рас-

тение сем. сложноцветных. Корневище длинное, ползучее, ветвистое, с тонкими корнями. Ранней весной развивается несколько цветоносных прямо-стоячих, неветвистых стеблей. Стебли паутинисто-пушистые, покрыты чешуевидными листьями, заканчиваются одиночными цветочными корзинками. Цветки золотисто-желтые. Цветет в апреле — мае. При отцветании образуются плоды — семянки, снабженные хохолками из тонких шелковистых волосков, которые созревают в мае — июне. Следует отличать от белокопытника ненастоящего, или подбела, а также лопуха войлочного (паутинистого). У первого пластинка листа неясно треугольная, у основания глубоко вырезанная, у второго — овально-округлая, цельнокрайняя, имеет угловое жилкование при отчетливо видной главной жилке, в то время как у мать-и-мачехи — округлая или широко-яйцевидная, неравновыемчатая, по краям зубчатая. Мать-и-мачеха распространена по всей Европейской части СНГ, на Кавказе, в Сибири (на востоке от Байкала) и в горах Средней Азии. Растет по оврагам, на склонах, по берегам канав, рек, железнодорожным насыпям.

Листья собирают в первой половине лета (июнь—июль), когда они еще сравнительно невелики и с верхней стороны почти голые. Обрывать листья следует лишь с небольшой (не длиннее 5 см) частью черешка. Нельзя собирать совсем молодые листья, опушенные с обеих сторон, а также листья, пораженные ржавчиной и начинающие желтеть. Сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках под железной или черепичной крышей, разложив растение тонким слоем и время от времени осторожно вороша, чтобы обеспечить равномерную сушку обеих сторон листа.

В начале цветения — в марте — апреле — собирают тонкие цветочные корзинки, срывая их руками и удаляя остаток стебля. Сушат в тени на стеллажах, бумаге, раскладывая тонким слоем в один ряд.

Народная медицина относит мать-и-мачеху к растениям-универсалам. Настой или отвар листьев используется при кашле, удушье, водянке, золотухе, а свежесжатый сок из листьев и корней — при туберкулезе, как желчегонное и потогонное средство (по 1 столовой ложке 3 раза в день).

Наружно в виде кашицы свежие листья употребляют при лечении опухолей, фурункулов, нарывов. По-

могает и при головной боли: свежие листья гладкой стороной прикладывают к голове.

Настой или отвар (15 г — 3 столовые ложки сырья на 200 мл воды, по 1 столовой ложке через 2—3 часа) пьют при катаре желудка, воспалении мочевого пузыря, почечных заболеваниях. Широко употребляется в сборах.

В научной медицине применяется мать-и-мачеха в виде настоя как отхаркивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, как вяжущее — при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Рецепт: 1 столовую ложку листьев облить стаканом кипящей воды, настоять 10 мин, остудить, процедить, принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

МЕДУНИЦА (*Pulmonaria*), легочница, легочная трава — род травянистых растений сем. бурачниковых. Корневищный многолетник высотой до 30 см. Стебель слегка ребристый. Прикорневые листья широко-яйцевидные, стеблевые — яйцевидные. Цветки в двойных завитках, изменяют цвет, вначале красные, затем розовые и далее становятся фиолетовыми, иногда синими. Цветет в апреле—мае. Плод — четырехорешек. Распространена в Евразии, на Урале, в Сибири, а также в Западной Европе и в Скандинавии. В Беларуси встречаются 3 вида. Растет в смешанных и широколиственных лесах, в поймах рек, на горных лесных лугах.

Срывают и заготавливают траву в момент цветения растения в сухую погоду, следя за тем, чтобы она не почернела. Сушат в хорошо проветриваемом помещении или в сушилке при температуре не выше 50°.

Молодые стебли и цветки медуницы едят свежими, листочки измельчают и кладут в весенние салаты, супы, овощные пюре. В народной медицине свежие стебли и листья, предварительно размятые, чтобы выступил сок, советуют прикладывать к кровоточащим ранам, местам ушибов, переломам.

Настой листьев и стеблей применяют как кровоостанавливающее, обволакивающее, смягчительное, вяжущее и регулирующее деятельность желез внутренней секреции средство, в частности поджелудочной и половых желез, а также с известным эффектом для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, легких, печени, почек, мочевого пузыря.

Рецепт: 20 г листьев медуницы залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 3—4 часа, принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

Салат из медуницы и зеленого лука. 300 г медуницы, 100 г зеленого лука тщательно промыть, нарезать и перемешать. Добавить нарезанное круто сваренное яйцо, сметану, соль по вкусу.

Соленая медуница. Промытая медуница измельчается, плотно накладывается в стеклянную банку, заливается 10-процентным раствором поваренной соли и хранится в холодильнике. Используется в зимнее время как приправа к салатам, соусам.

Пюре из медуницы. Медуницу промывают, просушивают, пропускают через мясорубку, тщательно солят, укладывают в стерильные стеклянные банки из-под майонеза, заливают по поверхности соком растительным маслом. Хранят в холодильнике, используют по 1—2 столовые ложки к гарнирам, с мясными и рыбными блюдами.

МЕЛИССА лекарственная (*Melissa officinalis*), мята лимонная, нар. назв. медовка, маточник, роевник, пчельник — многолетнее растение сем. губоцветных. Корневище сильно ветвистое, стебель прямой, четырехгранный, ветвистый высотой 30—100 см. Листья черешковые, яйцевидные, городчато-пильчатые. Цветки беловатые или розовые, плод — дробный, состоит из четырех орешков, сидящих на дне неопавшей чашечки. Цветет с июня до сентября. Плоды созревают в августе—октябре. В диком виде растет на Украине, в Крыму, на Кавказе в лесах и на опушках, по кустарникам, в Средней Азии — в ореховых лесах и влажных тенистых ущельях. В Беларуси разводится пчеловодами, встречается в садах и огородах. Обладает сильным и приятным лимонным запахом.

Надземную зеленую массу собирают в фазе бутонизации, в июне в сухую безветренную погоду. Листья отделяют от стебля и сушат в тени, чаще всего на чердаках или в сушилках при температуре 35°.

Целебные свойства растения определяются наличием эфирного масла, которое обладает успокаивающим действием.

В тибетской медицине отвары или настои мелиссы пользовались большим успехом при лечении водянки, заболеваний верхних дыхательных путей, при нарушениях деятельности желудка и кишечника. На Руси

мелисса также была популярна в качестве легкого возбуждающего, слабительного и сердечного средства. В некоторых районах за ней даже закрепилось название «сердечная трава». Мелисса улучшает аппетит, способствует лучшему перевариванию пищи, а в зимнее время высушенные листья лимонной мяты можно заваривать как витаминный чай.

Настой из листьев мелиссы народные врачеватели рекомендуют при малокровии, упадке сил, неврозах, головокружении, от головной боли, как средство болеутоляющее, снижающее кровяное давление. Есть данные, что трава успешно помогает при опущении матки, прекращает судороги, снимает болевые ощущения в области сердца.

В некоторых странах мелиссу используют как аналог валерианы.

Обычно принимают в виде настоя из расчета 20—40 г сырья на 400 мл кипятка. Настаивают 1—2 часа, укутав, охлаждают, процеживают и пьют по полстакана (100 мл) 3—4 раза в день.

Наружно настой листьев назначают в виде полосканий при заболеваниях десен, зубной боли, подушечек-компрессов при ушибах, язвах, ревматизме.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК обыкновенный (*Juniperus communis*) — хвойное вечнозеленое деревце или кустарник высотой 3,5—4 м. Крона у деревьев конусовидная, у кустарниковых форм — яйцевидная и конусовидная. Хвоя игольчатая, линейно-шиловидная, колючая, в мутовках по 3, сохраняется до 3 лет. Побеги красновато-бурые. Кора серо-буроватая, растрескивающаяся. Цветки в виде шишечек, двудомные. Плод представляет собой сочную ягодообразную, почти сидящую шишку — шишкоягоду. Плоды созревают лишь на второй или третий год, поэтому на одном и том же растении имеются одновременно и зеленые и черно-синие плоды. Зрелые шишкоягоды сладкие, с ароматическим запахом. Можжевельник «цветет» в мае, зрелые ягоды собирают лишь на второй год, осенью. Распространен в Сев. полушарии. В Беларуси растет в подлеске хвойных и смешанных лесов, на открытых песчаных местах, образует иногда небольшие заросли. Выращивается в садах и парках.

Обычно осенью собирают зрелые шишкоягоды, обязательно в сухую погоду. Под кустами расстилают холст, брезент или другую ткань, на которую стряхивают ягоды, слегка ударяя по ветвям рукой в рукавице

(плотной). Перебирают и сушат только на воздухе — на чердаках, под навесами, на затененных верандах.

В народной медицине можжевельник применяют очень широко. Женщины используют ягоды при белях.

Полезен можжевельник и при золотухе. Отчасти как потогонное его употребляют внутрь и при лихорадке.

Как укрепляющее можжевельник показан также при цинге (для полоскания).

Наружно можжевельник применяют при чесотке. При ревматизме и подагре как наружное болеутоляющее средство втирают можжевелевое масло или настойку, либо применяют ароматические ванны (не только из ягод, но и из молодых стеблей).

В народе можжевельник используют как дезинфицирующее средство, окуривая зараженное помещение стеблями, тлеющими на горячих углях.

В народном быту при отсутствии можжевелевого масла пользуются свежими или сушеными плодами можжевельника (делают отвар) и даже хвоей или молодыми стебельками растения.

Способ применения. Отвары для внутреннего употребления: 15 г ягод залить стаканом кипятка, прокипятить 10—15 мин, долить кипятка до 300 мл, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Или: 10—12 измельченных сухих ягод заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают до охлаждения, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Вместо того чтобы пить отвар, можно употреблять свежие ягоды, начиная с 4 ягод, увеличивая прием их по одной до 13 и потом уменьшая количество снова до 4 ягод. Этот метод считают самым эффективным.

Для наружного применения берут 50 г ягод и стеблей на ведро кипятка.

Старинный рецепт можжевелевого сиропа. Растереть в ступке 1 кг ягод, залить водой (3 л), нагреть до 40—50° и держать для выпаривания и сгущения при той же температуре 2—3 часа. Процедить и охладить.

МОРКОВЬ (*Daucus*) — род растений сем. зонтичных. Двулетнее, редко одно- или многолетние травы с многократно перисторассеченными листьями. В первый год морковь образует корнеплод с прикорневой розеткой листьев, во второй — цветочный стебель. Цветки собраны в сложный зонтик. Плод — двусемян-

ка, сухой. Семена со специфическим запахом из-за содержащихся эфирных масел. Корнеплод мясистый, округлый, усеченно-конический, цилиндрический или веретенообразный, весит от 30—200 г и более. В культуре была известна еще древним грекам и римлянам. У нас распространена повсеместно морковь огородная, или культурная. Она очень богата множеством витаминов, минеральными солями калия, кобальта, железа и др., в особенности каротином (9 мг на 100 г сырой массы), чрезвычайно необходимого для организма человека. Его недостаток приводит к нарушениям обмена веществ, исхуданию, задержке роста, нарушению функций нервной системы и желез внутренней секреции, понижению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, снижению остроты зрения. В моркови, так же как в луке и чесноке, много фитонцидов. Достаточно пожевать кусочек моркови, как количество микробов во рту резко уменьшится.

В народной медицине находит применение все растение — ботва, корнеплод и его сок, семена.

Действие моркови на организм универсально — общеукрепляющее, слабительное, мочегонное, обезболивающее, кровоостанавливающее и ранозаживляющее. Сок моркови освежает цвет лица, у кормящих матерей способствует выделению молока. Обладает противоглистным действием, уничтожает остриц — паразитов анального отверстия. Он особенно полезен в начальной стадии туберкулеза, при почечнокаменной болезни, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Сок моркови хорошо заживляет гнойные раны, им рекомендуют смазывать раковые опухоли на коже и принимать одновременно при любых формах рака. Свежим соком полощут полость рта и глотки при различных воспалительных процессах, тертую морковь прикладывают при ожогах, обморожениях, язвах.

Очень часто сок употребляют в сочетании с медом или варят протертую морковь в молоке — помогает при малокровии, упадке сил, простудах, расстройствах пищеварительного тракта, половом бессилии.

Настой из семян обладает спазмолитическим действием, его принимают при мочекаменной болезни и стенокардии. 10—15 г семян залить 300 мл кипяченой воды, нагревать в течение 15 мин при частом помешивании на огне, снять с огня, охладить, процедить. Принимать по 2—3 столовые ложки в день.

Сок моркови и блюда из нее противопоказаны при обострении язвенной болезни, энтеритах (воспалительных процессах в тонком и толстом кишечнике).

МЯТА (*Mentha*), нар. назв. английская мята, холоднянка, холодка — род многолетних травянистых растений сем. яснотковых с горизонтальным корневищем и четырехгранными прямыми или приподнимающимися стеблями до 100 см высотой. Листья цельные, яйцевидно-продолговатые, зубчатые или пильчатые. Цветки мелкие, розовато-лиловые, в густых пазушных мутовках или головчатых и колосовидных соцветиях. Плод — четырехорешек. В Беларуси чаще встречается дикорастущая мята полевая, растет на полях, огородах, лугах, по берегам водоемов, в кустарниках. Цветет в июне—сентябре. Мята перечная (*Mentha piperita*) нигде в диком виде не встречается, культивируется как лекарственное, пищевое, эфиромасличное растение.

Оптимальным сроком сбора мяты является то время, когда половина цветков в соцветиях распустилась, а другие еще находятся в стадии бутонизации. Срезают надземную часть растения, сушат на воздухе в хорошую погоду, после сушки иногда траву обмолачивают и стебли отбрасывают.

Листья мяты полевой применяют как ветрогонное, потогонное, отхаркивающее и сосудорасширяющее средство. Препараты мяты повышают кишечную перистальтику, обладают желчегонным, дезодорирующим и противорвотным действием. Используют настой листьев мяты из расчета 5 г (в 1 столовой ложке содержится 10 г) сырья на 200 мл кипятка. Настоять 15—20 мин, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Наружно крепкий водный настой травы мяты полевой употребляют для обмываний и примочек при судорогах, ревматических и артрических болях.

В кулинарии листья мяты используют в качестве приправы к различным блюдам — салатам, окрошкам и пр.

НАСТУРЦИЯ (*Tropaeolum*), капуцин, нар. назв. красульки, повертень, индейский кресс — род однолетних растений сем. настурциевых. Стебли сочные, ветвистые. Листья очередные, длинночерешковые, со щитовидными пластинками. Цветки неправильные, оранжевые, желтые или красные, со шпорцем. Плод сухой, распадающийся на три дольки, каждая из ко-

торых имеет по одному семени. Настурция большая (*T. majus*) распространена как садовое декоративное растение (цветки оранжевые с кроваво-красными полосками). Встречаются и другие виды. Родиной настурции является Южная Америка. Требуется солнечного местоположения и рыхлой нежирной почвы.

Свежие листья, твердые цветочные почки, незрелые зеленые семена отличаются приятным острым вкусом, употребляются в качестве приправы к салатам, мясным, овощным и яичным блюдам. Цветочные почки и зеленые плоды маринуют с укропом и уксусом. Распустившиеся цветы применяют в виде гарнира. Немногие знают, что это растение обладает целебными свойствами. Прежде всего оно богато витамином С, содержание которого в молодых листьях настурции в 2 раза больше, чем в зелени петрушки. В Новой Зеландии свежие листья настурции используют в качестве витаминного салата, для чего листья заливают кипятком, кипятят три минуты, отцеживают. Такой салат обладает противогрибковым свойством.

В народной медицине Америки сок из листьев настурции употребляется наружно при зуде и чесотке, а также как средство против выпадения волос, настой цветков — внутрь при болезнях сердца, гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Рецепт: 5—6 цветков на 200 мл кипятка, настоять 20—30 мин, принимать по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Салат из листьев настурции: молодые листья промыть, мелко нарезать на тарелке во избежание сока, добавить несколько капель лимонного сока, укроп, мелко нарезанный болгарский перец, перемешать, заправить сметаной, украсить цветками.

Листья настурций — 100 г, цветки — 5 шт., сладкий болгарский перец — 30 г, сметана и соль по вкусу.

ОБЛЕПИХА крушиновидная (*Hippophae rhamnoides*) — колючий кустарник или небольшое дерево сем. лоховых, высотой 1,5—6 м. Кора старых ветвей и стволов буро-зеленая, желто-бурая, темно-бурая, иногда почти черная. Молодые побеги серебристые, покрыты чешуевидными и звездчатыми волосками. Листья простые, очередные, линейные или линейно-ланцетные, коротко-черешковые (почти сидячие), одножилные, с клиновидным основанием, сверху серебристо-серые или серебристо-зеленые, снизу — буровато-се-

ребристые или желтовато-белые, опушенные. Растение двудомное, так как мужские и женские цветки находятся на разных экземплярах. Цветет одновременно с разворачиванием листьев или даже несколько ранее (апреле — мае). Цветки невзрачные, собраны короткими кистями на прошлогодних побегах. Плод — сочная, желтая и оранжевая (до темно-красной) костянка овальной или коротко-эллипсоидной формы. Околоплодник сочный и ароматный. Плоды созревают в августе — сентябре, в зависимости от района распространения. Основные массивы дикорастущих зарослей облепихи находятся на Алтае, в Южной части Бурятии, значительные заросли встречаются в юго-восточном Казахстане, в Средней Азии, на Сев. Кавказе и в Закавказье. Найдена облепиха и в Одесской области, а также на Нижнем Дону. В Беларуси в ряде хозяйств есть плантации сортовой облепихи, культивируется в садах, огородах. Плоды сортовой облепихи созревают в августе, дикорастущей — во второй половине сентября и октябре.

Сбор производят в основном вручную. В Сибири обычно плоды убирают лишь тогда, когда установятся устойчивые морозы (-10° и ниже). Тогда под куст расстилают мешковину и осторожно поколачивают по ветвям или встряхивают их: замороженные плоды падают на ткань. Категорически запрещается срезать плодоносящие ветви с плодами. Это наносит непоправимый вред растению. Нельзя также заготавливать зеленые плоды. Не годится для лекарственных целей заплесневелое сырье, лежалое, загнившее, сбившееся в комки.

Плоды облепихи широко используют в научной и народной медицине. Облепиховым маслом лечат ожоги, пролежни, лучевые поражения кожи. Его употребляют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, фурункулах, ревматических болях в суставах, гинекологических расстройствах (при эрозиях шейки матки в виде тампонов в течение 12—14 дней), нарушениях обмена веществ.

В домашних условиях облепиховое масло готовят следующим образом: высушенные в духовке плоды облепихи или жмых, остающийся после получения плодового сока, измельчают вручную или с помощью кофемолки, семена отделяют просеиванием через крупное сито и измельченную массу заливают равным объемом рафинированного подсолнечного (или оливкового) масла в эмалированной кастрюле, которую плот-

но закрывают крышкой. Смесь выдерживают при 50—60° в течение 2—3 дней, перемешивая два раза в сутки. После этого масло отделяют любым доступным способом и процесс повторяют, заливая этим же маслом свежую порцию жмыха, а использованную массу заливают свежим подсолнечным маслом. Двойная, а лучше тройная экстракция обычно позволяет получить облепиховое масло вполне удовлетворительного качества.

Алтайские садоводы пользуются несколько иным приемом получения масла.

Собранные в ноябре — декабре плоды перебирают, оставляя лишь целые и здоровые, просушивают, разложив в один слой на чистой ткани, из ягод отжимают сок, а выжимки-шкурки и зерна подсушивают до состояния сыпучести, помещают в стеклянную или эмалированную посуду и заливают тонким слоем подогретого до 60 градусов растительного масла. Смесь помещают в темное место на полторы-две недели, и затем масло отжимают, дают отстояться и если на дне образуется осадок, еще раз сливают. Полученное масло отличается от подсолнечного более насыщенным красноватым или оранжевым цветом, обладает специфическим запахом. Хранят при температуре 4—6° в течение года.

Многие целебные свойства облепихи позволяют применять ее довольно успешно при опухолевых процессах, в особенности при лечении осложнений лучевой терапии рака пищевода и желудка.

Сок, пюре, джем и другие пищевые продукты, полученные из плодов облепихи, являются поливитаминными средствами и применяются при болезнях, вызванных недостаточностью витаминов (гипо- и авитаминозы). Рекомендуются для укрепления здоровья лицам, перенесшим инфекционные заболевания и хирургические операции.

Разнообразное применение находят листья облепихи. Припарки из распаренных листьев употребляют при ревматизме и подагре.

Однако следует помнить, что употребление внутрь облепихового масла противопоказано при острых заболеваниях печени (холециститах), поджелудочной железы (панкреатитах), а также при склонности к поносам.

ОВЕС посевной (*Avena sativa*) — однолетнее травянистое растение сем. злаковых. Листья линейные, соцветие в виде метелки, плод — зерновка. Корень

проникает в почву до 120 см. Культура влаголюбива и не требовательна к теплу. Семена начинают прорастать при 1—2°. Считают, что родиной овса культурного является Монголия и Северный Китай.

Отвар из зерна (более 1 часа кипячения) применяется как слизеобразующее средство для желудочно-кишечного тракта и бронхов, седативное (успокаивающее) при гипертиреозе (повышении функции щитовидной железы), гипогликемизирующее (сахароснижающее) при сахарном диабете.

Настойку или водную вытяжку из соломы овса рекомендуют при бессоннице, умственном истощении, физической усталости.

Способ приготовления высококалорийного отвара овса с молоком и медом: всыпать стакан овса в 5 стаканов воды и вываривать смесь до густоты жидкого киселя, который затем процедить через сито или марлю. Влить содержимое в 2 стакана молока, нагреть до кипения, добавить 4 чайные ложки меда и снова закипятить.

Отвар овсяной соломы используется для ванн при ревматизме. Иногда пользуются отваром из зеленой соломы. Из распаренной теплогорячей соломы или из крепкого отвара делают «обклады» на больные места, припарки при болезни суставов.

При сильном кашле народные целители рекомендовали взять овес или ячмень, насыпать его в кастрюлю, заполнив ее на 2/3, долить молоком, не заполнив ее до конца на два пальца, закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. Долить молоко по мере выкипания, пока овес не разварится. Пить этот отвар по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

Русские знахари советовали также при запорах пить воду, в которой долго варились овес или сливы.

В регулярном диетическом питании заболевших сахарным диабетом систематически используют овсяную крупу «Геркулес», овсяные хлопья, готовят кисели и настои из овса.

Рецепты отвара из стеблей и семян овса:

1) 20 г стеблей залить 250 мл кипятка, прокипятить 30 мин, долить до 300 мл, настоять 2 часа. Процедить и принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

2) 30 г семян овса залить 300 мл кипятка, настоять 3—4 часа, прокипятить 20 мин, настоять еще раз 2 часа, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день после еды.

ОГУРЕЦ (*Cucumis sativus*) — однолетнее травянистое овощное растение сем. тыквенных. Корневая система состоит из стержневого корня и боковых корней, расположенных главным образом в верхнем (10—30 см) слое почвы. Стебель ползучий или лазающий, длиной 1,5—2 м. Листья очередные, слегка лопастные, 5-угольные, с зазубренными краями. Плод — тыкваина разной формы и размеров. Светолюбивое, влаголюбивое, требовательное к теплу и почвенному плодородию растение. Культивируют огурцы более 6000 лет. Родиной их считается Индия.

Питательная ценность огурцов невелика. В них содержится 85—96% воды. Однако наряду с этим огурцы богаты оригинальным составом микроэлементов: медью, марганцем, кобальтом, цинком, йодом. Медь чрезвычайно необходима для нормального функционирования центральной нервной системы, регуляции двигательных функций организма. Наличие в огурцах йода обеспечивает нормальную функцию щитовидной железы и заметное противосклеротическое действие. Содержание цинка способствует процессам выработки инсулина, необходимого для регуляции углеводного обмена, поэтому огурцы являются незаменимым продуктом питания больных сахарным диабетом.

Малоизвестно, что за этим огородным растением еще со времен Гиппократата закрепила слава целебного растения. Для этой цели применяются не только плоды и их сок, но и кожура, семена, цветки.

Огуречный сок полезен при самых разнообразных заболеваниях, он обладает заметным мочегонным, противовоспалительным, обезболивающим, легко послабляющим действием. Напиток, приготовленный из огуречных семян, применяют при лихорадочных состояниях, при болезненном мочеиспускании, при заболевании дыхательных органов.

Порошком из сухих плодов (без семян) присыпают пораженную часть тела при ожогах.

Особое действие на организм оказывают огурцы при нарушениях сердечной деятельности: ощелачивается внутренняя среда, приводятся в сбалансированное соотношение соли натрия и калия, выводится избыток воды и соли натрия из организма, что способствует устранению отеков.

Больным с ожирением, подагрой, нарушениями сердечно-сосудистой деятельности, при болезнях печени и почек рекомендуются разгрузочные огуречные дни — потреблять до 1—1,5 кг огурцов в день.

Огуречный сок в сочетании с морковным, шпинатным и салатным соком способствует росту волос, ногтей, улучшает состояние больных ревматизмом. Высокое содержание калия делает его полезным при нарушениях регуляции уровня кровяного давления.

Огуречные плети, собранные осенью после уборки огурцов, сушат, мелко нарезают, предварительно промыв в холодной воде от песка и пыли. 50 г сырья в 0,5 л воды доводят до кипения, настаивают 1—2 часа, принимают по полстакана 3 раза в день при маточных, кишечных, геморроидальных кровотечениях.

Для абсолютно здоровых при ожирении рекомендуют пить по полстакана 3 раза в день огуречный рассол, добавляя в него 1 столовую ложку 10-процентного уксуса. Курс лечения — 2 недели.

Не следует употреблять соленые и маринованные огурцы при заболеваниях желудка, кишечника, пороках сердца, нарушениях функции печени, атеросклерозе, гипертонии, нарушениях водно-солевого обмена, особенно эндокринного происхождения, снижении функции щитовидной железы.

ОДУВАНЧИК лекарственный (*Thalictrum officinale*), нар. назв. ветродуйка, кульбаба, зубной корень, молочай, богатка, котики, попок, дмухель, желтый цикорий, зубник, ксёндз — многолетнее растение сем. сложноцветных. Листья в прикорневой розетке, в очертании ланцетовидные и перисто-лопастные, а затем перисто-раздельные, струговидные по форме, с направленными косо вниз острыми лопастями. Цветочные корзинки золотисто-желтые, одиночные, на концах безлистных цветоносов, состоят из язычковых цветков. Цветет в мае — июне. Плод — семянка с белым хохолком. Распространен во всему земному шару, за исключением Арктики. Растет на лугах, особенно обилен у жилья, на полянах и лесных опушках. Все растение содержит белый млечный сок.

Заготавливают корни одуванчика, начиная со второй половины августа до поздней осени. Растения выкапывают лопатой, отряхивают землю, отрезают всю надземную часть, оставляя корневище, удаляют мелкие корни, моют холодной водой и складывают в корзины. Перед сушкой корни сыпают в небольшие кучи и завяливают их до тех пор, пока у надрезов перестанет выделяться млечный сок. После этого

сырье рассыпают тонким слоем и сушат на солнце, под навесами, на чердаках или в сушилках при температуре 40—50° до ломкости корней.

Одуванчик издавна признан как замечательный целитель различных недугов, его считают «эликсиром здоровья», придающим силы, снимающим усталость. Установлено, что горькие вещества растения возбуждают аппетит и улучшают деятельность пищеварительного тракта, обладают желчегонным, противоглистным, слабительным и мочегонным действием. Корень и траву одуванчика применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтухе, колитах, гастритах, запоре, геморрое.

Китайские народные врачеватели все части растения используют в качестве жаропонижающего и потогонного средства, при плохом аппетите, воспалении лимфатических узлов, кожных заболеваниях, при недостатке молока у кормящих женщин.

В Болгарии листья и сок одуванчика используют при лечении атеросклероза, анемии, при заболеваниях кожи, недостатке в организме витамина С. Народные врачеватели этой страны рекомендуют одуванчик при лечении заболеваний печени, желчного пузыря, желтухи, геморроя, при воспалении желудка и кишечника. В Германии корень одуванчика используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, почечнокаменной болезни. А молодые листья и сок — при авитаминозе, малокровии, ревматизме, подагре. В Польше траву одуванчика назначают при общей слабости, болезнях печени, камнях в печени.

Интересно, что это растение во Франции культивируется как огородная культура. Сок молодых листьев рекомендуют для улучшения состава крови. Листья после отмачивания в течение 30 мин в холодной соленой воде употребляют в пищу. Горечь из листьев удаляется.

Листья и корень одуванчика французские врачи используют для лечения заболеваний печени как средство, уменьшающее количество холестерина в крови. Сок растения используют как тонизирующее, мочегонное средство, а также при подагре, желтухе, кожных заболеваниях.

Млечный сок одуванчика в русской народной медицине нашел широкое применение при выведении мозолей, как косметическое средство для удаления веснушек, угрей, кожных пятен. Научная медицина

рекомендует корни и траву одуванчика для возбуждения аппетита и улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта.

Рецепты: Корень применяется обычно в виде отвара из расчета 10—20 г (одна столовая ложка весит 10 г) сырья на 200 мл воды, прокипятить 20 мин, настоять 3 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

Листья одуванчика лекарственного (25 г) заливают 350 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 3 часа, процеживают и принимают по 3 столовые ложки 3—4 раза в день после еды.

Весной, когда большинство овощей еще не созрело и ощущается недостаток витаминов, молодые листья одуванчика можно использовать как прекрасный источник легко усвояемых солей кальция, фосфора, магния, алюминия, марганца, причем в таких количествах, которых нет во всех других листовых овощах. Из цветков одуванчика можно приготовить варенье и с успехом употреблять при простудных заболеваниях.

Салат из листьев одуванчика. Замочить 100 г листьев в теплой подсоленной воде на 30—40 мин. Листья просушить на воздухе, нарезать мелко, как для салата, заправить вареным яйцом, зеленым луком или редисом, добавить сметану или растительное масло по вкусу, соль, перемешать.

Кофе из корней одуванчика. Корни одуванчика тщательно промывают, высушивают и поджаривают в духовке до побурения. Размалывают в кофемолке. Заваривают, как кофе.

ОКОПНИК лекарственный (*Symphytum officinale*) — многолетнее травянистое растение сем. бурачниковых. Стебли прямостоячие, чаще одиночные, в верхней части ветвистые, высотой 50—100 см. Листья очередные, шершавые, снизу с выступающими жилками, образующими сетчатое жилкование; нижние продолговато-яйцевидные, верхние — более мелкие, ланцетные, сидячие. Цветки собраны в завитки, в начале цветения фиолетовые или пурпурные, а по отцветании голубые с белым краем. Цветет в мае — июле. Плоды — четырехорешки, созревают в июле — сентябре. Встречается в лесной, лесостепной и степной зонах, в Западной Сибири и Восточном Казахстане. Широко распространен в Беларуси на пойменных лугах, в черноольшаниках, растет рассеянно, зарослей не образует, ядовит.

Собирают подземные органы в августе — октябре. Растения выкапывают, семена стряхивают в лунку, образовавшуюся при копке. Ножом отрезают стебель, удаляют мелкие корни, толстые режут на кусочки и моют. Сушат корни на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 30—40°. При медленной сушке, плохой вентиляции корни буреют, что делает их непригодными.

Препараты из корней обладают обволакивающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным действием, снижают артериальное давление, повышают тонус и усиливают сокращения мускулатуры кишечника и матки, способствуют регенерации костной ткани. Отвар назначают при переломах костей и ранениях, гнойных воспалениях тканей, при трудно заживающих и глубоких ранах, кашле, бронхите, поносе, хроническом гастрите и язвенной болезни желудка.

Рецепт: 10 г корней заливают 200 мл кипятка, кипятят 15—20 мин, настаивают 1—3 часа и принимают по 1 десертной ложке 3—5 раз в день после еды.

Наружно отвар из корней применяется для полоскания рта при парадонтозе, в виде компрессов и припарок при переломах, вывихах, болях в суставах, ранах и язвах, а также при злокачественных опухолях.

Корень окопника входит в состав сборов, назначаемых при влажном плеврите, заболеваниях кишечника и др.

ОЛЬХА (*Alnus*) — род листопадных деревьев и кустарников сем. березовых. Листья очередные, зубчатые. Все виды ольхи (их около 30) цветут ранней весной, до распускания листьев. Цветки собраны в сережки. Плод — односемянный двукрылый орешек. К лекарственным видам относится ольха клейкая, или черная (*A. glutinosa*), и ольха серая, или обыкновенная (*A. incana*). Первая образует черноольховые леса вдоль пойм рек, на заболоченной и хорошо увлажненной почве. Вторая растет по берегам рек, на опушках, просеках, на болотах и в сырых лесах. Встречается в лесной зоне Европейской части СНГ, на Кавказе, заходит за Урал, в Беларуси распространена повсеместно.

Собирают в качестве лекарственного сырья осенью и зимой (до начала марта) соплодия ольхи серой и клейкой, напоминающие шишки. Ветви наклоняют и обрывают соплодия руками, а затем укладывают их в корзины. Сушат соплодия на солнце, на чердаках, под

навесами или в сушилках при температуре 30—40° до появления темно-бурого цвета.

Издавна славится ольха как растение-целитель, пожалуй, одно из самых популярных в арсенале зеленой аптеки. Ее соплодия применяются при простудных заболеваниях, суставном ревматизме, подагре. 1 столовую ложку шишек ольхи серой или черной заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар соплодий является хорошим вяжущим средством при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевых путей, поносах. Пользуются и настойкой из 25 г коры на 100 мл спирта или водки, принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день, после чего нормализуется стул, исчезают боли в животе.

ОМЕЛА белая (*Viscum album*), птичий клей — вечнозеленый кустарник полушаровидной или почти шаровидной формы в диаметре 120 см сем. омеловых. Паразитирует на многих лиственных и реже хвойных деревьях. Особенно хорошо заметными становятся «шапки» омелы после листопада. Стебель и ветви зеленые, многократно дихотомически разветвленные, заканчиваются двумя супротивными, кожистыми, продолговато-ланцетовидными листьями с тупой верхушкой. Цветки мелкие, невзрачные, желтовато-зеленые, располагаются в разветвлениях верхних ветвей. Плод — шаровидная белая ложная ягода, диаметром около 1 см, в клейкой мякоти которой находится одно семя. Цветет в марте — апреле. Плоды созревают в сентябре — октябре. Чаще всего омелу можно встретить на тополях, яблонях, грушах и ивах, реже — на липах, березах, дубах. Распространена в Прибалтике, Беларуси, на Украине и Кавказе.

Собирают омелу поздней осенью или зимой, стаскивают с деревьев баграми, обламывают вручную или срубают топориками. Часто деревья, пораженные омелой, даже спиливают, чтобы предохранить рядом растущие от заражения. В этом случае сбор облегчается. У собранных растений толстые стебли отбрасывают, удаляют плод, а тонкие побеги рубят на куски длиной не более 20 см и насыпают в корзину. Сушат сырье на чердаках, под навесами, в сараях с хорошей вентиляцией.

Настой из побегов и листьев омелы расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давле-

ние, усиливает сердечную деятельность, оказывает слабое кровоостанавливающее действие. Омела применяется в основном как гипотензивное средство при гипертонической болезни I и II стадий, при атонии кишечника и легочных, а также носовых кровотечениях. Употребляют настой или отвар из 15 г смеси побегов и листьев на 200 мл воды по 1 столовой ложке 3 раза в день.

В народной медицине рекомендуется настойка из листьев и стеблей омелы белой как противоопухолевое средство, а также наружно как отвлекающее при радикулите и миозитах.

ОСИНА, тополь дрожащий (*Populus tremula*) — листопадное дерево из рода тополь сем. ивовых. Крона округлая и ширококоническая. Листья почти округлые или округлоромбические, серовато-зеленые, по краю с крупными неравными зубцами. Черешки сильно сплюснуты с боков, отчего листовые пластинки колышутся даже при слабом ветре. Цветочные сережки цилиндрические, повисшие. Плод — коробочка, семена с пушистым хохолком. Цветет в апреле, семена созревают в начале июня. Светолюбива, живет до 150 лет. Распространена на севере Евразии как примесь в хвойных и широколиственных лесах, в Беларуси — в основном в северо-восточных районах, где образует осиновые леса. Часто растет по склонам оврагов, на местах пожарищ и вырубок.

Заготавливают кору из молодых ветвей, почки и листья. Кору можно собрать после рубки деревьев по согласованию с лесхозом ранней весной. Ни в коем случае нельзя ранить дерево, которое не подлежит спиливанию. Листья и почки обрывают руками, сушат на чердаках, под навесом на открытом воздухе или в сушилках, печках при температуре 50—60°.

Отвар из коры (10 г сырья на 200 мл кипятка прокипятить 20—30 мин, настоять 2 часа, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды) применяют как вяжущее и противоопухолевое средство.

Почки и листья дерева обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Отвар из них или спиртовую настойку коры принимают при лихорадке, простуде, остром и хроническом воспалении мочевого пузыря, геморрое, ревматизме, подагре.

Осиновые листья накладывают на геморроидальные шишки и держат около 2 часов, если это не вызывает

беспокойства. Затем листья снимают и подмываются. Через 1—2 дня процедуру можно повторить.

Спиртовую настойку внутренней коры молодых ветвей с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70° спирта) принимают по 25—30 капель на воде 3 раза в день при подагре и ревматизме.

Высушенными и измельченными в порошок осиновыми почками, смешанными со свежим сливочным маслом, лечат ожоги, раны и язвы.

При отложении солей берут по 1 кг коры березы и коры осины, 100 г коры дуба, готовят крепкий отвар, упаривая его. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день. В начале лечения боли могут усиливаться, в дальнейшем наступает значительное улучшение.

ПАПОРОТНИК мужской (*Dryopteris filix-mas*), щитовник мужской — многолетнее травянистое растение сем. аспидиевых. Корневище толстое, темно-бурое, листья прикорневые, в пучках, высотой до 1 м, черешковые; листовые пластинки перисторассеченные. Группы спорангиев (сорусов) расположены на нижней стороне листьев. Распространен в умеренном поясе Евразии и Сев. Америке. В Беларуси растет в сырых лесах, кустарниках, на торфяных болотах. Спороносит в июле — августе, споры созревают в августе — сентябре.

Корневище выкапывают в сентябре — октябре или в начале вегетации (апрель — май), отряхивают землю, отрезают листья до самого их основания и очищают ножом от корней и листовых черешков. После очистки на корневищах остаются желто-зеленые основания черешков. Сушат корневища в тени, в хорошо проветриваемом помещении.

Из корневища готовят противоглистные лекарства, известные издавна. Установлено, что растение обладает эффективным действием против ленточных глистов, противосудорожным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Русская народная медицина использует настой из корневищ для ванн, обтираний и примочек при судорогах ног, ревматизме, гнойных ранах, геморрое, язвах. Народные врачеватели Карачаево-Черкесской автономной области отвар корневищ применяют внутрь при венерических заболеваниях, заболеваниях седалищного нерва, а спиртовую настойку в виде капель — при сухом плеврите.

Однако ввиду того, что содержащиеся в папоротнике филиксовая кислота и фильмарон являются мышечными ядами, внутреннее применение препарата не

рекомендуется или же требует обязательного врачебного наблюдения.

50 г сухого или 100 г свежего корневища кипятить в 2—3 л воды. Употреблять для ванн, обтираний, примочек при ревматизме,

ПАСТУШЬЯ СУМКА (*Capsella bursa-pastoris*) — однолетнее травянистое растение сем. крестоцветных. Корни стержневые, слабоветвистые. Стебли одиночные, простые или ветвистые, высотой 20—60 см. Прикорневые листья в розетке, черешковые, удлинено-ланцетные; стеблевые — сидячие, цельные, выемчато-зубчатые. Цветки белые, в кистях. Плод — обратнотреугольный стручок. Цветет в апреле — октябре. Широко распространенный сорняк, растет на пустырях, полях, в садах, реже на лугах. Встречается почти по всей территории СНГ, кроме севера Сибири, пустынь и полупустынь Средней Азии.

Собирают всю надземную часть во время цветения в июне — июле, после обсыхания росы, срезая траву ножом или секатором. Недопустим сбор растений со зрелыми (раскрывшимися) плодами, а также растений, пораженных грибом (с белым налетом на листьях). Сушат пастушью сумку под навесами или на чердаках под железной крышей, разложив ее тонким слоем на бумаге или ткани. Допустима сушка и на открытом воздухе, в тени. При сборе нельзя путать с яруткой полевой, отличие которой — плодики овальной формы.

Пастушью сумку издавна и широко применяют в народной медицине. Она хорошо останавливает различные внутренние кровотечения, снижает артериальное давление, суживает периферические кровеносные сосуды, обладает мочегонным и желчегонным действием. Назначают в виде жидкого экстракта как кровоостанавливающее средство после родов и для усиления сокращения мускулатуры матки при родах (1:1 70% на спирте, 25 капель 2—3 раза в день).

На Руси пастушью сумку считали наипервейшим зельем при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, лихорадочных состояниях. Свежий сок употребляли при лечении суставного ревматизма и желудочно-кишечных расстройств, а также наружно для ускорения заживления ран и язв.

Рецепт: 20 г (в одной столовой ложке 5 г травы) залить стаканом кипятка, прокипятить 5 мин, настоять, процедить. Принимать по 2—3 столовые ложки

3—4 раза в день после еды. Противопоказана при беременности.

ПЕРВОЦВЕТ весенний (*Primula veris*), баранчики, примула — многолетнее травянистое растение сем. первоцветных. Стебель округлый, прямостоячий, сочный, представляет собой цветочную стрелку высотой 15—30 см. Нижняя часть его с короткими междоузлиями несет прикорневую розетку листьев. Листья яйцевидные или продолговато-яйцевидные, зауженные в черешок. Цветки, которых 5—13, ярко-желтые, поникающие в одну сторону в зонтиковидном соцветии, похожем на завиток. Плод — коробочка. Цветет с половины апреля по июнь. Плоды созревают в июне — июле. Встречается в широколиственных и смешанных лесах, в березняках, на лесных полянах и по краю сосновых лесов, среди кустарников. Распространен в лесной и лесостепной зонах Европейской части СНГ, на Алтае и в Саянах, в предгорьях Крыма. Занесен в Красную книгу. Для заготовки листа от дикорастущих растений нужна лицензия.

Собирают листья в начале цветения, срывая их руками. При этом половину листьев на каждом растении оставляют, чтобы не повредить цветению и плодоношению. Сушат на чердаках, но лучше в печах или сушилках при температуре 80—100°. В народной медицине используются корни, листья и цветки, главным образом в виде настоя.

Первоцвет — древнее и испытанное зелье. Цветки растения заваривают как чай, они служат и как потогонное, и для успокоения нервной системы, и как отхаркивающее при заболеваниях органов дыхания (бронхите, коклюше, астме), при простудных заболеваниях (гриппе), ревматических болях, как мочегонное. Препараты примулы усиливают желудочную секрецию, повышают обмен веществ. Народные врачи рекомендуют цветки ее при головной боли, нервной слабости, бессоннице.

Во многих областях страны из листьев первоцвета приготавливают салат, суп, приправы к мясу. Исключительно полезны такие блюда весной, когда организм особенно нуждается в витаминах.

Салат из первоцвета и моркови. Мелко нарезанные листья первоцвета и натертую морковь смешать, заправить по вкусу солью и сметаной или майонезом. При желании можно добавить зубок мелко посеченного чеснока.

ПЕТРУШКА кудрявая, или огородная (*Petroselinum crispum*) — двулетнее травянистое растение сем. зонтичных. В первый год образует прикорневую розетку длинночерешковых дважды-, триждыперисторассеченных листьев, а на следующий год — прямостоячий ветвистый стебель, достигающий высоты 30—100 см. Цветки желто-зеленые, мелкие, собраны в 10—20-лучевые сложные зонтики. Плоды — серовато-бурые вислоплодники, распадающиеся при созревании на 2 полуплодика. Все растение обладает своеобразным запахом. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в июле — августе. Родина растения — горные районы Средиземноморья, у нас разводится как огородное пряное растение.

В пищу и в качестве народного лекарственного средства в основном используют листья и корень петрушки, но в медицине применяются, особенно в сборах, ее плоды. Их собирают в тот момент, когда половина плодов в зонтиках станет сухой. Растения срезают, связывают в снопики и сушат на солнце на бумаге или ткани. После сушки верхушки растений обмолачивают и плоды отделяют с помощью сита.

Плоды петрушки обладают мочегонным, желчегонным и спазмолитическим действием, повышают тонус гладкой мускулатуры матки, кишечника и мочевого пузыря, подавляют процессы брожения в кишечнике. Применяют их в виде настоя, который готовят, настаивая 1/2 чайной ложки измельченных в кофейной мельнице или истолченных плодов в 2 стаканах кипятка в термосе в течение ночи, а затем выпивают в 3—4 приема в течение дня. Настой помогает при отеках сердечного происхождения, почечнокаменной болезни, воспалительных процессах в мочевом пузыре, сопровождающихся болями, при нарушениях менструального цикла.

Листья петрушки прикладываются к больным местам как обезболивающее и противовоспалительное средство.

Зелень петрушки и корень обладают небольшим сахароснижающим эффектом, их рекомендуют при сахарном диабете. Свежий сок петрушки снимает воспаление и боль при укусах комаров, пчел, ос.

В качестве эффективного мочегонного средства русские знахари рекомендуют 800 г петрушки тщательно вымыть, облить кипяченой водой и нарезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покры-

вало всю нарезанную траву. Поставить в нежаркую печь (духовку) и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки каждый час.

При задержке мочи 100 г корней залить 1 л кипятка, настоять 1 час и принимать в течение дня по 1/2—1 стакану.

ПИЖМА обыкновенная (*Tanacetum vulgare*), дикая рябинка — многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных, с сильным своеобразным запахом. Корневище горизонтальное, многоглавое. Стебли высотой 50—150 см, многочисленные, прямостоячие, ветвистые в соцветии, голые или слегка опушенные. Листья очередные, непарноперисторасчеченные, нижние — черешковые, а средние и верхние — сидячие. Цветки оранжево-желтые, собраны в полушаровидные корзинки, которые образуют щитковидные соцветия. Плод — продолговатая семянка без хохолка. Цветет с конца июня до сентября. Плоды созревают в августе — октябре. Встречается почти по всей территории СНГ, кроме севера и северо-востока Сибири, востока Закавказья, пустынь и полупустынь Средней Азии. Растет на межах, лугах, среди кустарников, по берегам рек.

Собирают цветочные корзинки в начале цветения растений, когда соцветия имеют вдавленную середину. Щитки срезают и затем уже обрывают корзинки без цветоносов или с остатком их длиной не более 4 см. Сушат в тени, под навесами, на чердаках или в сушилках при температуре 25—30°.

В народной медицине пижму применяют как желчегонное и глистогонное средство, при заболеваниях желудка, желчных путей, при эпилепсии, головных болях, малокровии, нарушениях менструального цикла, нерегулярных менструациях.

Потребляют цветки в виде мелкого порошка по 1/4 чайной ложки на прием 1—2 раза в день. Настой готовят из 5—10 г цветков на 200 мл воды (кипятка), настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин до еды. Помогает также при ревматизме.

Наружно настой цветочных корзинок и настой листьев пижмы в виде теплых ванн и компрессов рекомендуют как обезболивающее средство при ревматизме, подагре, болях в суставах.

ПИОН уклоняющийся (*Paeonia anomala*), марьин корень — травянистый многолетник сем. лютиковых, высотой около 1 м. Корневая система мощная, состоит из многоглавого корневища, от которого отходят веретеновидные, мясистые, сидячие корни. У близких видов пиона, не имеющих целебного значения, нет столь массивного корневища, а корнеклубни благодаря резким перехватам у основания очень напоминают по форме корнеклубни георгина. Окраска подземных органов пиона уклоняющегося снаружи коричневая или красновато-буроватая, на изломе желтовато-беловатая, быстро темнеющая до розовато-буроватого с лиловым оттенком по краям. Вкус пряный, острый, сладковатый. Цветки обычно по одному на верхушке стебля с розово-красными лепестками. Плод — многолистовка, семена крупные, в основном черные, блестящие. Цветет на равнинах с конца мая до конца июня, в горах — до середины июля. Встречается от юго-востока Кольского полуострова до западных районов Якутии и Забайкалья на востоке, до Тянь-Шаня и Памиро-Алтая на юге. В основном распространен в Западной и Восточной Сибири. Растет в негустых, лиственных, березовых, темнохвойных и смешанных лесах, особенно в приречных, на таежных лугах, опушках и полянах.

Для лечебных целей обычно используют два вида сырья: корневища с корнями и надземную часть (траву) в соотношении 1:1 (масса сухого сырья). Надземную часть заготавливают во время цветения пиона, корни — в любое время вегетационного периода, но обычно их выкапывают с надземной частью. Последнюю отделяют от корневища ножом или топориком. Корни и корневища моют в воде, а затем сушат на чердаке или под навесами. Сырье считается высушенным, если при сгибании корни ломаются.

Пион широко употребляют в качестве средства для лечения желудочных заболеваний, эпилепсии, нервных расстройств, малярии, параличей, при бессоннице. Оказывает седативное (успокаивающее) действие на центральную нервную систему.

При раковых опухолях, при раке желудка рекомендуют из майских корней пиона уклоняющегося, подсушив их, готовить настой или отвар и пить по 100 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

При ревматизме, подагре, параличах взять чайную ложку сухих корней на 3 стакана кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15—30 мин до еды. Можно

принимать спиртовую настойку (10 г корневищ, корней и травы пиона на 100 мл 40 % спирта или водки) по 30—40 капель (до 1 чайной ложки) 3 раза в день в течение 1 месяца.

ПОДОРОЖНИК большой (*Plantago major*), трипутник — двулетнее растение сем. подорожниковых. Корневище короткое, вертикальное с многочисленными почковатыми нитевидными корнями. Листья собраны в прикорневую розетку, черешковые, широкояйцевидные или широкоэллиптические, цельнокрайние с 3—9 дугообразными главными жилками. Цветки мелкие, невзрачные, с буроватым венчиком. Плод — коробочка с 4—8 семенами в каждом гнезде. Цветет в мае — сентябре. Плоды созревают в августе — сентябре. Встречается по всей территории СНГ, чаще всего растет на обочинах дорог (сбору не подлежит), во дворах, садах, на пойменных и суходольных лугах, на осушенных болотах и торфяниках.

Листья подорожника заготавливают в период цветения, в мае—августе, до начала их пожелтения. Обычно срывают их руками, сушат на чердаках, на открытом воздухе, в тени строений.

Подорожник используют для остановки кровотечений, очистки гноящихся ран, лечения заболеваний органов дыхания и пищеварения.

Настой листьев из расчета 15—20 г сырья (в одной столовой ложке 5 г) на 200 мл кипятка принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как отхаркивающее средство при бронхитах, коклюше, туберкулезе легких. Такой же настой показан при поносах, метеоризме (вздутие живота в результате избыточного скопления газов), заболеваниях желудка и кишечника, геморрое, отеках. Препараты подорожника противопоказаны однако при гастритах и язвенной болезни с повышенной кислотностью.

Семена подорожника используются как слабительное в целом или истолченном виде по 1 столовой ложке на ночь или утром до еды с киселем или чаем. Перед приемом семена обливают кипятком и быстро сливают. Действие наступает через 5—12 часов.

Листья и сок подорожника употребляют и при ушибах, порезах, нарывах, воспалении кожи, ожогах, свежих мозолях и укусах насекомых. Для этой цели свежесобранные листья тщательно промывают кипяченой водой, пропускают через мясорубку и получен-

ную кашицу отжимают через двойной слой марли. В сок добавляют небольшое количество спирта и хранят его в хорошо вымытых стеклянных флаконах в темном прохладном месте.

Можно приготовить мазь со свежим соком подорожника. В качестве основы для мази берут ланолин и вазелин, которые смешивают с равным количеством сока. Полученную мазь наносят тонким слоем на пораженные участки кожи (раны, порезы, нарывы и т. п.).

ПОЛЫНЬ горькая (*Artemisia absinthium*) — многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных, высотой 50—100 см. Корневище многоглавое, короткое, вертикальное, одревесневающее. Все надземные части серовато-серебристые от густого войлочного опушения с сильным «полынным» запахом. Стебли многочисленные, прямостоячие или при основании слегка приподнимающиеся, ребристые. Листья перисторассеченные. Верхушечные листья сидячие, цельные или трехраздельные. Цветки мелкие, желтые, собраны в шаровидные, поникающие корзинки. Последние образуют метельчатое, широкое и густое соцветие. Цветет в июне — августе. Плоды — семянки, лишенные хохолка, созревают в сентябре — октябре. Встречается почти по всей Европейской части СНГ (за исключением северных районов), на Кавказе, юге Западной Сибири, редко в Восточной Сибири и Казахстане. В Беларуси растет на лугах, песках, в садах, огородах, вблизи жилья.

В качестве лекарственного сырья используют траву и листья полыни. Траву заготавливают в начале цветения (июнь — август), срезая верхушки побегов длиной 20—25 см, без грубых оснований стеблей. В случае опоздания со сбором трава при сушке приобретает темно-серый цвет, а корзинки буреют и рассыпаются. Лист полыни заготавливают до ее цветения, в течение июня, срывая руками вполне развитые прикорневые или стеблевые листья. Сушат полынь на чердаках, под навесами или в тени. При сборе нужно быть очень внимательными и отличать полынь горькую от полыни обыкновенной, или чернобыльника, которая образует с горькой полынью растительное сообщество. У чернобыльника листья сверху голые, зеленые, но после сушки становятся темно-зелеными, почти черными, снизу — серые. Цветки красноватые, собраны в овальные корзинки.

Полынь возбуждает аппетит, усиливает пищеварение, повышает кислотность желудочного сока, стимулирует деятельность желудка и кишечника, усиливает выделение желчи, уменьшает воспалительные процессы, рассасывает припухлость, заживляет раны. Растение заслуженно считают испытанным домашним лечебным средством. Применяют его при нарушении пищеварения, повышенной кислотности, желудочных коликах, гастритах, болезнях печени и желчного пузыря, бессоннице. Замечено также, что полынь обладает противоглистным, противосудорожным, антисептическим, противомаларийным и слегка снотворным действием. В этих случаях препараты принимают внутрь.

В немецкой народной медицине настоем полыни считают важнейшим лекарственным средством при желудочных болях, спазмах, гастритах, малокровии, болезнях печени.

Обычно настой готовят из 10 г сырья (в одной столовой ложке 5 г травы) на 200 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день перед едой. Детям рекомендуют брать 1 чайную ложку измельченной травы на 200 мл кипятка. До 3 лет давать по 1 чайной ложке, 4—7 лет — 1 десертной ложке, 8—14 лет — по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 5—6 дней.

В народной медицине Карачаево-Черкесской АО настоем травы пьют при ревматизме, для чего берут 1 чайную ложку полыни на 2 стакана кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 неделя.

Назначают водный настой полыни и наружно — для полоскания рта, обмываний, примочек, компрессов при ушибах, гнойных ранах, припухлостях, язвах.

Препараты полыни не следует употреблять длительное время, так как это может вызвать судороги, галлюцинации и даже явления психических расстройств.

Интерес представляют появившиеся недавно в печати данные о применении полыни обыкновенной (чернобыльника) в качестве лучшего средства при воспалении и набухании любых желез. Следует мелко нарезать высушенные стебли с цветами, опустить в теплое подсолнечное прокипяченное масло и дать настояться 1 месяц в теплом месте. При свинке, набухании желез, гланд смазывать больные места полынным маслом.

Для уничтожения болезнетворных микробов несколько капель полынного масла добавляют в воду, которой моется пол.

ПОМИДОР, ТОМАТ (*Lycopersicon*) — однолетнее травянистое растение сем. пасленовых. Стебли полегающие или прямостоячие, голые или слабо опушенные. Листья непарно перисторассеченные. Цветки мелкие, желтые, различных оттенков. Плод — сочная дву- или многогнездная ягода округлой, плоскоокруглой, эллипсоидной, сливовидной, грушевидной формы, от темно-красной и оранжевой до бледно-розовой, светло-желтой и белой окраски. Созревание плодов наступает через 80—140 суток после появления всходов растений. Культура теплолюбивая, минусовых температур не выдерживает. Этот южноамериканский экзот ныне распространен на всей территории СНГ, широко культивируется в огородах, питомниках, теплицах и парниках.

Применение помидоров не ограничивается пищевым потреблением, их принято включать в диетическое питание при многих заболеваниях. Томатный сок благоприятно действует на состояние больных гипертонией, при желудочно-кишечных заболеваниях, помогает в лечении многих недугов. Свежие плоды и их сок принимают при полиавитаминозах, сок — отличное лекарство при чесотке, глазных болезнях.

Свежий томатный сок рекомендуют при язвенной болезни желудка по 1/2—1 стакану в день. Считают, что выпитый натощак он способен растворять камни, поэтому по стакану и больше его пьют при болезнях печени, а также чтобы стимулировать деятельность половых желез.

Помидор выше всяких похвал и как наружное средство против нарывов, гнойных язв (в том числе при расширении вен) на поверхности кожи.

ПУСТЫРНИК сердечный (*Leonorus cardiaca*) — многолетнее травянистое растение сем. яснотковых, высотой 20—100 см с прямостоячим, ветвистым четырехгранным стеблем. Листья накрест супротивные, черешковые, пальчаторассеченные. Цветки розовые, собраны на верхушке стебля полумутовками в пазухах верхних листьев. Плод состоит из четырех орешков (четырёхорешек), сидящих на дне непадающей колючей чашечки. Цветет в июне — июле. Плоды созревают

в июле — августе. Встречается преимущественно в западных районах Европейской части СНГ, на Кавказе, на юге Западной Сибири. Растет на пустырях, вдоль заборов, на межах, пастбищах, пойменных лугах.

Собирают надземные части растений, срезая верхние стебли длиной до 40 см. Сбор производят в самом начале цветения, когда цветки нижних полумутовок распустились, а верхние еще находятся на стадии бутонизации. Сушат в тени или сушилках при температуре 40—50°.

Пустырник или сердечная трава, сердечник, известен в народной медицине со времен средневековья. Впервые как растение-целитель упомянут в травнике XV века. Это популярное сердечное средство, и не в меньшей мере — от упорного кашля.

В немецкой народной медицине пустырник нашел более широкое применение: при учащенном сердцебиении, желудочно-кишечных коликах, астме, одышке, но особенно часто к нему прибегают при болезненных менструациях и их задержке.

Английская народная медицина рекомендует пустырник как средство при истерии, невралгии, сердечной слабости, одышке, в Румынии им лечат базедову болезнь, эпилепсию.

В некоторых странах предпочитают лечение соком свежих растений.

О растении можно с полным правом сказать, что это целитель-универсал. Народный опыт показал, что оно действительно при нервных потрясениях, испугах, импотенции, гипертонии, как молокогонное средство, с его помощью улучшается сон и общее самочувствие.

Применяется пустырник в виде настоя из 15 г сырья (одна столовая ложка весит 3,75 г) на 200 мл кипятка. Настаивают около часа, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Можно использовать пустырник в виде настойки (1:5) на 70 % спирте по 30—40 капель 3 раза в день.

ПЫРЕЙ ползучий (*Agrorugum reptans*) — многолетнее травянистое растение сем. злаковых с ползучим, дающим длинные побеги, тонким горизонтальным корневищем. Стебель гладкий, голый, прямостоячий, реже приподнимающийся, высотой 60—120 см. Листья очередные, плоские, линейные. Цветки зеленые, сизо-зеленые, собраны на верхушке стебля в сложный колос. Плод — зерновка. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в августе — сентябре. Пырей изве-

стен как злостный сорняк полей и огородов. Встречается повсеместно, растет также в поймах рек, на лесных полянах и опушках, у жилищ.

Собирают корневища осенью — в конце августа — сентября, реже весной. Их выкапывают, отряхивают землю, обрывают или обрезают стебли и моют в воде. Придаточные корни обычно тоже отрываются. Сушат на воздухе, в тени под навесами, на чердаках, раскладывая тонким слоем и время от времени переворачивая. Сушка считается законченной, когда корневища не гнутся, а при сгибании складываются под острым углом.

Пырей используют как средство при заболеваниях дыхательных путей и почек, при нарушении менструального цикла, ночном недержании мочи, сахарном диабете, нарушении зрения, при туберкулезе легких, фурункулах, геморрое.

Отвар пырея назначают пить при диатезах, детских экземах, золотухе, хронических запорах. В нем купают детей. Особенно ванны из отвара корневищ пырея и одновременный прием внутрь рекомендуют при фурункулезе, рахите, кожных заболеваниях.

Для наружного применения потребуется 100 г корневищ на ведро воды. Измельченное сырье заливают кипятком, ставят на небольшой огонь и кипятят в течение 20—30 мин.

Отвар из 100 г корневищ на 1 л воды упаривают постепенно до половины объема. Принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день при желтухе, желчно-каменной болезни, воспалении мочевых путей. При мочекаменной болезни рекомендуют принимать по стакану отвара 3 раза в день как сильное мочегонное средство.

В качестве потогонного и отхаркивающего 15—20 г корневищ заливают 2 стаканами холодной воды и настаивают 10—12 часов, принимают по полстакана 2—3 раза в день. Имеются данные об эффективности сока, получаемого из свежей травы пырея ползучего, который принимают по полстакана 1—2 раза в день.

При ревматизме, подагре, ломоте в суставах употребляют корневища пырея по следующей рецептуре: 2 чайные ложки корневищ на 1 стакан воды. Кипятить 10 мин. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день. Или: 4 чайные ложки сухих корневищ на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настоять 12 часов, процедить. Оста-

ток корневищ залить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Смешать оба настоя и принимать по 1/3 стакана 2—4 раза в день.

ПШЕНИЦА (*Triticum*) — род однолетних травянистых растений сем. злаковых. Объединяет свыше 20 дикорастущих и культурных видов. Корневая система мочковатая, развивается в верхнем слое почвы, отдельные корни могут проникать на глубину до 180 см. Лист состоит из листового влагалища, охватывающего стебель, и линейной листовой пластинки. Соцветие — сложный колос. Общий ареал распространения охватывает все континенты земного шара. Это одно из древнейших культивируемых растений.

Питательные и целебные свойства пшеницы высоко ценили в Древней Руси. В русском травнике XVII в. говорится: «Все внутренности укрепляет и силы телесные утверждает». В пшенице в значительных количествах найдены витамины группы В₁, Е, холин и ряд других весьма полезных веществ.

Отвар из зерен пшеницы обладает общеукрепляющим и смягчительным действием. Его назначают для восстановления сил после длительных тяжелых болезней. Отвар отрубей с добавлением меда принимают при заболеваниях органов дыхания, кашле. Отвар мякиша пшеничного хлеба — при простых и кровавых поносах. Для быстрого созревания нарывов или для рассасывания опухолей прикладывают мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке.

Пшеничные отруби используют для облегчения стула по следующей схеме, предложенной НИИ проктологии МЗ Российской Федерации:

в первые 10—12 дней назначают отруби по 1 чайной ложке, которые заваривают кипятком и после отстоя и охлаждения процеживают. Оставшийся мякиш принимают с пищей во время еды 3 раза в день;

следующий цикл длится 2 недели, доза отрубей достигает 2 столовых ложек на прием 3 раза в день во время еды;

в последующем, в течение 2 месяцев, назначают сухие отруби 2—3 раза в день по 2 чайные ложки.

Однако отруби абсолютно противопоказаны при наличии любого воспалительного процесса в любом участке пищеварительного тракта, поэтому потреблять их можно только как послабляющее средство при атонии (ослаблении тонуса) кишечника.

В настоящее время большое внимание в научной медицине уделяется действию на организм проросших зерен пшеницы, ржи, овса, кукурузы. Их называют продуктом повышенной биологической ценности. Оказалось, что при проращивании, например, пшеничного зерна количество витаминов В₆ и С увеличивается более чем в 5 раз, витамина В₁ — более чем в 1,5 раза, В₂ — в 13,5 раза, фолиевой кислоты — в 4 раза. В зерне резко возрастает концентрация природных антибиотиков и стимуляторов роста. Поэтому проросшие зерна пшеницы относят к ценнейшим оздоровительным продуктам, особенно необходимых для детей, а также людей, работающих в условиях Крайнего Севера или вообще занятых тяжелым физическим трудом.

Методика приготовления проросших пшеничных (или ржаных и кукурузных) зерен проста. Зерно моют, расстилают между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, смоченной теплой водой, и оставляют при температуре 22—24°. Верхнюю ткань время от времени увлажняют до появления ростков («проклевывания»). Едят без приправ или с фруктами. При необходимости замоченное или проросшее зерно после подсушивания можно перемолоть в муку на кофемолке и добавлять к салатам, соусам, другим кулинарным изделиям. Если засыпать порошок в стакан со свежевскипяченным молоком или кипятком, получается каша или кисель, которые едят с чайной ложкой меда и сливочного масла.

Рекомендуется использовать в питании зерна пшеницы с проростками не более 1 мм длины, так как с увеличением ее они становятся менее полезными и вкусными.

РЕДЬКА (*Raphanus*) — род травянистых растений сем. крестоцветных. Чашелистники прямостоячие, лепестки желтые, белые, розовые или фиолетовые. Плод — стручок, на верхушке с носиком. В культуре широко распространена редька посевная, или огородная и зимняя круглая черная. Последняя наделена особенными целительными свойствами.

Установлено, что редька усиливает работу желез пищеварительного тракта, обладает желчегонным и мочегонным свойствами. Ее сок рекомендуется как желчегонное средство в виде 30-процентного водного раствора, а пополам с медом применяется при лечении простудных заболеваний верхних дыхательных путей, особенно в тех случаях, когда заболевание сопровож-

дается изнурительным сухим кашлем и охрипlostью. Принимают по 1—2 столовые ложки 2—3 раза в день. Детям лекарство дозируется чайными ложками. Этот же состав рекомендуется в качестве профилактического средства с целью предупреждения желчнокаменной и почечнокаменной болезней, атеросклероза и водянки. Рекомендуется принимать столовыми ложками до еды. Дневная доза 1/2 стакана. К концу месяца дозу необходимо постепенно довести до 2 стаканов. Профилактический курс — 1 месяц. Лечение проводят 1—2 раза в год.

Редька в сочетании с морковью и свеклой считается незаменимым средством при малокровии. Очищенные сырые корнеплоды в равных весовых количествах измельчают и отжимают сок через холщевое полотно (лучше пользоваться соковыжималкой), затем сливают его в емкость из темного стекла и ставят в предварительно вытопленную печь или духовку на три часа. Желательно, чтобы емкость была не плотно закрыта. Принимают по столовой ложке за 15 мин до еды. Курс лечения три месяца.

Эффективное средство от бронхита и кашля у детей: нарезать редьку маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2 часов на слабом огне. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку и принимать по 2 столовые ложки в день перед едой и на ночь перед сном.

Или: натереть черную редьку, выжать сок, смешать с медом (в равных количествах) и употреблять по 2 столовые ложки перед едой и перед сном. Показания: коклюш, катар верхних дыхательных путей, бронхиты, кровохарканье, водянка, малокровие, камни в почках и мочевом пузыре, как молокогонное и противоглистное средство.

Цинга нам пока еще не угрожает, но все же полезно знать, что самое прекрасное средство от этой болезни — микстура из редьки, которая готовится так: срезать нижнюю часть, выдолбить сердцевину и заполнить пустоту медом. Сок редьки полезен и для регулирования работы кишечника. В редьке много аскорбиновой кислоты — это важно для эластичности капиллярных сосудов и для активизации поджелудочной железы.

Как и другие лекарства, редька имеет свои противопоказания к применению. Из-за наличия раздражающих веществ не следует употреблять ее в пищу как лечебное средство при язве желудка

и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, воспалениях тонкого и толстого кишечника, при болезнях печени и почек, не связанных с отложением камней. В остальных случаях редька полезна всем, как ценный пищевой продукт, и в рационе питания она должна быть составной частью витаминной пищи.

Наружно применяют редьку при лечении «ломоты и боли» в суставах. Способ приготовления «снадобья» прост. В свежеприготовленном соке редьки (2 стакана) растворяют столовую ложку соли, добавляют полстакана водки и $\frac{3}{4}$ стакана меда и все тщательно перемешивают. Смесь втирают в больные места, после чего обвязывают шерстяной тканью.

Хороший лечебный эффект дают растертые в порошок семена с добавлением небольшого количества воды. Припарками из такой кашицы лечат экзему, гнойные раны и язвы.

РОДИОЛА розовая (*Rhodiola rosea*), золотой корень — многолетнее травянистое растение сем. толстянковых. Корневище толстое с тонкими придаточными корнями. Стебли многочисленные, реже одиночные, прямостоячие, неветвистые, обычно высотой 10—40 см. Листья сидячие, продолговато-яйцевидные, эллиптические или почти ланцетовидные, заостренные, в верхней части по краю пильчатозубчатые. Цветки желтые или красные (разных оттенков) в щитковидном соцветии. Плоды — прямостоячие зеленоватые листовки. Время цветения родиолы зависит от высоты над уровнем моря: с начала июля и до конца июля (1700—1800 м над уровнем моря) или с конца июля до середины августа (2200 м над уровнем моря). Родиола розовая распространена в основном на территории Сибири. Она встречается также на Урале, в горах Восточного Казахстана, на Дальнем Востоке, в Карпатах. Наибольший участок ее ареала охватывает горы юга Сибири (Алтай, Западные и Восточные Саяны, высокогорья Тувы и Забайкалья). Местонахождения родиолы розовой известны также на севере Красноярского края (низовья Енисея, Подкаменная Тунгуска), в Якутии, восточной Киргизии. Обычно растет в верхней части лесного пояса, а также в субальпийском и нижней части альпийского пояса, по каменистым долинам рек и водостоков, в листовеннично-кедровых редколесьях, на влажных лугах, в зарослях субальпийских кустарников.

Выкапывают корневища родиолы кирками, реже лопатами. Не подлежат сбору молодые растения с 1—2 стеблями. Выкопанные корневища с корнями отряхивают от земли, моют в проточной воде, очищают от старой бурой пробки, загнивших частей, отделяют от стеблей и раскладывают в тени для подсушки. После этого корневища разрезают поперечно на куски длиной 2—10 см и сушат в печи или в сушилках при температуре 50—60°.

Название растения — золотой корень обусловлено не только цветом корневища, но и его высокими целебными свойствами. Являясь сильным тонизирующим средством, препараты родиолы превосходят женьшень, лимонник, элеутерококк, левзею. Растение малотоксично.

Золотой корень употребляют при малокровии, малярии, заболеваниях желудка и кишечника, болезнях печени, нервной системы. Это универсальное лечебное средство при упадке сил, переутомлении, общей слабости, болезни почек, печени, одышке, туберкулезе, женских болезнях. Препараты из родиолы приводят в норму кровяное давление (при его понижении, гипотонии), снимают головную боль, активизируют работу щитовидной железы.

Мелкие измельченные корневища настаивают на спирте или 40-градусной водке в темном месте в течение 8—10 дней (100 г сырья на 1 л спирта или водки). Принимают по 5—10 капель 2—3 раза в день за час до еды. Курс лечения 10—20 дней.

При желудочно-кишечных заболеваниях корневища родиолы настаивают на меде: 100 г предварительно измельченного сырья на 1 кг чистого меда, принимают по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

Еще чаще золотой корень применяют не в виде спиртовой настойки, а в форме водного извлечения — чая, который пьют не ежедневно, а лишь при необходимости (при упадке сил, при тяжелой физической или умственной работе, в качестве стимулятора половой функции). К растениям — стимуляторам половой функции, кроме родиолы, относятся также элеутерококк, женьшень, медуница лекарственная, чеснок, лук, пыльца растений.

Противопоказания к применению золотого корня: состояния возбуждения, гипертонические кризы, лихорадочные состояния. Препарат не рекомендуют принимать во второй половине дня.

РОЖЬ (*Secale*) — род травянистых растений сем. злаковых. Рожь посевная, или культурная (*S. cereale*), возделывается преимущественно в странах Сев. полушария. Корневая система ржи мочковатая, мощная, расположена в верхнем слое почвы, отдельные корни проникают вглубь на 2 см. Стебель — полая соломина высотой в среднем 110—180 см, разделенная узлами на 6—7 междуузлий. Лист состоит из влагалища и линейноланцетной листовой пластинки, зеленой или сизо-зеленой, матовой от воскового налета. Соцветие — сложный колос. Плод — зерновка, названа зерном.

Применение ржи в повседневном быту издавна было двойным — для выпечки хлебов и в народной медицине. Такая традиция установилась во многих странах мира. В России рожь использовалась также для приготовления кваса, обладающего ценными диетическими свойствами, хорошо утоляющими жажду.

Употребление ржаного хлеба может быть рекомендовано всем, кто страдает постоянными, длительными запорами. Иное действие оказывает отвар ржаных отрубей: он полезен при сильных поносах. Отвар пьют также как смягчительное и отхаркивающее при застарелом кашле.

Как наружное ржаной хлеб, размоченный в горячем молоке, эффективен при нарывах. Такого рода припарки способствуют их быстрому созреванию и размягчению. Тем же смягчительным действием отличается ржаное тесто. Припарки из него — отличное средство для лечения твердых болезненных опухолей.

РОМАШКА аптечная (*Matricaria recutita*), хамомилла — однолетнее растение сем. сложноцветных. Корень стержневой, слабоветвистый. Стебли одиночные, высотой 15—60 см, иногда от основания разветвленные, ребристобороздчатые, голые, доверху облиственные. Листья очередные, сидячие, дважды или трижды перисторассеченные на узкие, нитевидные сегменты. Цветки многочисленные в корзинках, краевые цветки белые, язычковые, внутренние — желтые, трубчатые. Цветет в мае—июне; продолжительность цветения 15—20 дней. Плоды (семянки без хохолка) созревают в июле—августе. Встречается на всей территории Европейской части СНГ, кроме Крайнего Севера, на Кавказе, реже в Сибири и некоторых районах Средней Азии. Наиболее обильна в черноземной полосе. В Беларуси растет обычно вблизи жилья, на пустырях, на полях, в посевах.

Для лечебных целей заготавливают соцветия — корзинки (цветки) в начале цветения (май — начало июня) в сухую погоду. Опоздание со сбором приводит к рассыпанию корзинок во время сушки. Корзинки с остатком цветоносов не длиннее 3 см срывают руками и сушат под навесами, на чердаках, по возможности в сушилках при температуре не выше 40°. При сборе не следует допускать примеси других ромашковидных растений. Ромашку аптечную легко отличить от других ромашек, недопустимых в сырье, по строению цветоложа, оно полое, в то время как у других видов цветоложе без полости и приятный ромашковый запах, как правило, отсутствует.

Водный настой или настойку ромашки аптечной употребляют при многих болезнях, прежде всего как эффективное противовоспалительное, болеутоляющее, успокаивающее, потогонное, желчегонное средство. Помогает настоем или чаем из ромашки при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях, спазмах и болях в желудке, поносах, повышенной возбудимости, судорогах, маточных кровотечениях. Он уменьшает образование газов в кишечнике, оказывает отчасти дезинфицирующее действие.

Лечебный ромашковый чай обычно готовят из расчета 15 г сырья на 200 мл кипятка, или 1 чайную ложку слегка измельченных цветков на стакан кипятка (для детей), настаивают в термосе 15—20 мин при периодическом взбалтывании. Одна чайная ложка такого настоя снимает спазмы кишечника, способствует отхождению газов у новорожденных и исчезновению боли в животе. Действует гораздо эффективнее, чем укропная вода и другие ветрогонные средства.

Настоем ромашки промывают гнойные раны, язвы, нарывы, употребляют его для полоскания горла при ангине. Наружно настоем используют для промываний при геморрое (2—3 столовые ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

Крепкий водный настой ромашки используют для ванн при ревматических и подагрических болях в суставах, для ножных ванн при потливости. Иногда делают распаренные подушечки из цветов черной бузины и ромашки и прикладывают к больным местам. Цветки ромашки входят в состав целого ряда лекарственных сборов.

РУТА пахучая (*Ruta graveolens*) — серовато-зеленый полукустарник сем. рутовых, высотой 50—80 см. Листья очередные, дважды- или триждыперисторассеченные. Цветки зеленовато-желтые, собраны в щитовидную метелку на верхушке стебля. Плод — почти шаровидная, четырехлопастная коробочка. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре. Все растение обладает сильным своеобразным запахом. Растет в Крыму, по каменистым склонам. Культивируется в северо-западных районах Беларуси и Украины.

Собирают траву руты в период цветения, срезая ножницами побеги текущего года с листьями и цветками. Если работать со свежей рутой без перчаток, то она может вызвать аллергию, проявляющуюся в виде кожной сыпи. Высушенная трава такого действия не оказывает. Собранную траву сушат на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 25—30°.

В старинных травниках рута пахучая упоминается почти как универсальное средство от всех недугов. Считалось, что одного запаха этого полукустарника достаточно, чтобы люди набирали силы, избавлялись от душевных и физических страданий. Существовало поверье, что змеи не поползут туда, где растет это растение, ее запаха боятся мухи. В Европе сохранился обычай, заимствованный у римлян, подносить жениху и невесте пряники с рутой, как символом любви, нежности, семейного благополучия.

В лечебной практике установлена противоопухолевая активность руты пахучей. Она обладает разносторонним действием — противосудорожным, успокаивающим, спазмолитическим.

Настой из расчета 10 г сырья на 200 мл кипятка (по 1 столовой ложке 3 раза в день) и настой, приготовленный холодным настаиванием в течение 8 часов (неполная чайная ложка резаной травы на 2 стакана холодной кипяченой воды — выпивать в течение суток) употребляют при нервных заболеваниях, в том числе неврозах сердца, эпилептиформных судорогах, отсутствии менструации, ревматизме, подагре, болезнях желудка и кишечника, атеросклерозе. Считают, что чай из травы руты благоприятно действует в климактерическом периоде, помогает при импотенции (половом бессилии).

Рута противопоказана беременным женщинам. В больших дозах трава ядовита.

РЯБИНА обыкновенная (*Sorbus aucuparia*) — листопадное дерево сем. розоцветных, высотой до 4—6 м. Кора стволов серая, гладкая. Листья продолговатые или продолговато-ланцетовидные, сверху матово-зеленые, снизу серо-зеленые, в нижней части цельнокрайние, в верхней — остропильчатые. Соцветия — густая щитковидная метелка. Цветки белые, душистые. Плод сочный, желтовато-оранжевый или оранжево-красный. Цветет в мае—июне. Плоды созревают в августе—сентябре, часто остаются на дереве до глубокой зимы. Встречается в лесной и лесостепной зонах Европейской части СНГ, на Урале и в горно-лесном поясе Кавказа. Растет в подлеске, на полянах, по лесным опушкам, вырубкам, в кустарниковых зарослях по берегам рек и озер.

Заготавливают зрелые плоды. Их собирают как с дикорастущих, так и с культивируемых растений осенью (в сентябре—октябре) до наступления заморозков. При уборке осторожно срезают щитки с плодами, стараясь не повредить ветви. Сушат плоды в печах или духовках при температуре не выше 40° в течение нескольких часов, после чего досушивают при более высокой температуре (60°). Солнечная сушка рябины уничтожает аскорбиновую кислоту и другие полезные вещества. Можно сушить в вентилируемых помещениях (чердаки, веранды, навесы), рассыпав тонким слоем и часто перемешивая.

Народные лекари считали рябину одним из главных растений-целителей. Она всегда была в почете у русского народа. В старину рыбаки свято верили в то, что если взять с собой в море рябиновую ветку, то застигнутая буря не сможет принести вреда, крестьяне рябиновой веткой слегка ударяли коров, чтобы у них было больше молока.

Рябина используется обычно как противоцинготное, легкое слабительное, мочегонное, вяжущее, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство. Назначают его при авитаминозах, поносах, дизентерии, запорах, камнях в почках, ревматизме, геморрое.

Настой, а еще лучше отвар из ягод рябины способствует быстрому восстановлению сил. Настой: 20 ягод залить двумя стаканами кипятка и настаивать в течение часа. Отвар: ягоды кипятить до размягчения, протереть и отжать. Такой отвар можно хранить 2—3 дня.

В медицинской практике плоды рябины применяют как витаминное средство при цинге и различных ави-

таминозах. Особенно популярен поливитаминный чай, который заваривают пополам из плодов рябины и шиповника. Берут половину столовой ложки измельченной смеси и заливают 2 стаканами кипятка, томят в водяной бане 10 мин, оставляют на сутки в закрытом сосуде, прибавляют сахар и пьют по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

При геморрое рекомендуют пить по 75—100 г сока 3 раза в день, запивая холодной водой (комнатной температуры). Можно добавить мед или сахар. Если принимать сок свежей рябины продолжительное время, то залечивается даже внутренний геморрой.

Отваром или свежим соком рябины спасались в старину в случае ослабления зрения. Для этого на протяжении 2-х недель каждый день высасывали сок из 10 ягод.

При хроническом ревматизме советуют спелые ягоды рябины положить в стеклянную посуду и залить (1:1) немного подогретым медом. Настаивать надо очень долго — год, затем процедить и к полученному настою прибавить столько же воды. Принимать медовку 3—4 раза в день по 20—30 г. Вместо меда можно использовать сахарный сироп.

Отвар из плодов рябины готовят следующим образом: 15 г (в 1 столовой ложке 9,5 г) измельченных ягод залить 300 мл кипятка, прокипятить 20 мин, настоять 3—4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

Однако, используя плоды рябины, следует помнить, что они могут повышать свертываемость крови, поэтому не следует их употреблять без рекомендаций врача.

САЛАТ (*Lactuca sativa*) — однолетнее овощное растение сем. сложноцветных. Вначале развивает розетку прикорневых листьев, затем сильно разветвленный цветоносный стебель высотой 60—120 см с большим количеством некрупных соцветий (корзинок). Цветки желтые. Плод — семянка с летучкой. В культуре распространен почти на всем земном шаре, в странах СНГ — повсеместно. После образования цветочной стрелки теряет свои вкусовые качества.

Сок из стеблей салата как болеутоляющее и снотворное вошел в медицинскую практику с глубокой древности. Салат называют копилкой витаминов. Это ценное диетическое и целебное растение, чрезвычайно полезное больным и детям, особенно при заболеваниях

желудочно-кишечного тракта, нарушениях водно-солевого обмена, функции мочеотделения, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях центральной нервной системы, болезнях сердца. Свежий сок из салата снимает чувство тревоги, он является прекрасным успокаивающим средством. Употребление салата благоприятно действует на уровень холестерина, что препятствует развитию атеросклероза, гипертонии. Особенно рекомендуется для людей пожилого возраста и для тех, кто перенес тяжелую болезнь.

Водный настой измельченных семян увеличивает количество молока у кормящих матерей.

Настой из свежих измельченных листьев салата употребляют при повышенной эмоциональной возбудимости, бессоннице, цинге, гипертонии, заболеваниях печени.

СВЕКЛА (Beta) — род овощных растений сем. маревых. Цветоносный стебель травянистый, прямостоячий, сильно ветвистый, у двух- и многолетних видов появляется на 2-й год жизни. Листья крупные, гладкие или волнистые, треугольной, языковидной или сердцевидной формы, прикорневые на длинных черешках, стеблевые — мелкие, почти сидячие. Цветки зеленые или беловатые, собраны в длинные, облиственные соцветия, обычно сидят по нескольку штук вместе. Корнеплод шаровидно-уплощенной, шаровидно-овальной или уплощенной формы, имеющий темно-красную, бордовую, красно-фиолетовую мякоть. Культивируются различные сорта свеклы повсеместно.

Свекла обладает мочегонным, слабительным, противцинготным, противовоспалительным и обезболивающим действием. При ее употреблении понижается кровяное давление. Важным элементом полезности свеклы является высокое содержание йода, что важно для активизации обменных процессов, особенно при нарушении обмена веществ и ожирении.

При гипертонии и простудных заболеваниях принимают свежий свекольный сок, смешанный с медом по столовой ложке 4—5 раз в день.

Свежий сок пьют при диабете по 1/4 стакана 4 раза в день.

Как успокаивающее средство употребляют свекольный сок, смешанный пополам с медом по полстакана 3—4 раза в день в течение 10 дней.

При сильном насморке с густыми выделениями рекомендуют промывать носовые ходы теплым све-

кольным соком; детям, особенно маленьким, при насморке закапывают в нос свежеприготовленный сок свеклы.

Для лечения ангины следует натереть на терке стакан свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, дать настояться, затем сок отжать и прополаскивать им горло, а также принимать внутрь по 1 чайной ложке 5—7 раз в день, запивая сливками или молоком.

Кашицу из корнеплодов свеклы применяют при наружных опухолях и язвах. Измельченные листья эффективны как противовоспалительное наружное средство.

Свекольный сок полезен при малокровии, нарушениях менструаций и половой функции. Смесь свекольного, морковного и огуречного соков рекомендуют как эффективное средство при образовании камней в почках и желчных путях, геморрое.

СИНЮХА голубая (*Polemonium caeruleum*), нар. назв. годинник, острушка, рябинка — многолетнее травянистое растение сем. синюховых. В первый год жизни образует прикорневую розетку листьев, а на второй и последующие — стебли. У молодых растений стебли одиночные, а у старых их несколько, высотой 35—120 см. Листья очередные, непарноперистые, с многочисленными листочками. Цветки голубые, синевато-лиловые или фиолетовые, собраны на верхушке стебля в метельчатые соцветия. Цветет в июне—июле. Плод — коробочка, созревает в августе—сентябре. Встречается в лесной и лесостепной зонах Европейской части СНГ, в Закавказье, в Сибири до озера Байкал и в Таджикистане. Растет по берегам рек, в сырых лесах, кустарниках, по лугам. В Беларуси также культивируется.

Собирают подземные органы только у молодых растений в конце августа—сентябре или весной в период образования стеблей. У старых растений корневище внутри загнивает. Корневище выкапывают лопатой, отряхивают от земли, ножом обрезают всю надземную часть, вырезают поврежденные вредителями участки, быстро моют в проточной воде. При длительной мойке вода становится пенистой, так как вымываются главные действующие вещества. Хорошо отмытое сырье имеет желтовато-белые корни. Сушат на солнце, на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 50—60°.

В народной медицине используют настой или отвар как эффективное отхаркивающее при бронхитах, успокаивающее, болеутоляющее при язвенной болезни желудка средство.

Рецепт: 6—8 г корневищ (1 столовая ложка весит 3 г) на 200 мл кипятка. Кипятить 15—20 мин, настаивать 3—4 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день после еды.

При язвенной болезни желудка (как болеутоляющее средство) в виде отвара пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды совместно с настоем сушеницы болотной (10 г на 100 мл воды) по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды.

СИРЕНЬ обыкновенная (*Syringa vulgaris*) — дерево или кустарник сем. маслиновых. Листья темно-зеленые, заостренные, с сердцевидным основанием. Цветки белые, розовые, лиловые, фиолетовые, простые и махровые. Цветет в апреле—июне. Плод — двугнездная коробочка. Широко распространена в диком виде и культуре.

Листья сирени являются эффективным средством при малярии. Приводим несколько рецептов:

1 стакан свежих зеленых листьев сирени и 2 стакана воды кипятить до тех пор, пока не останется один стакан отвара. Процедить и принимать по 1/5 стакана с целью предупреждения приступа малярии.

Или: взять 300 г мелких веток сирени с листьями и кипятить в течение 20 мин в литре воды. Дать настояться отвару не менее 2 часов и процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Популярное средство лечения малярии у знахарей Харьковской губернии: девять листьев сирени сложить в бутылку, залить 100 г чистого спирта и заткнуть пробкой. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 15 мин до еды, запивая столовой ложкой кипяченой воды.

Или: взять 12 листьев сирени, заварить крутым кипятком и оставить настаиваться на ночь. Утром натощак выпить отвар. Повторять еженедельно.

Свежие листья сирени обыкновенной прикладывают к больному участку при головной боли.

Чай из листьев сирени, собранных в период цветения, оказывает хороший лечебный эффект при бронхиальной астме.

При сахарном диабете рекомендуют собрать почки сирени весной, при их набухании, высушить в

тени. 1 столовую ложку почек заварить 1 л кипятка, настоять 15—20 мин. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Водочным настоем цветков сирени (1 стакан цветков на пол-литра водки) пользуются при ревматизме для компрессов, а также при ушибах и ранах.

Весьма интересно применение цветков сирени в народной медицине Восточной Сибири при отложении солей в суставах и особенно при пяточной шпоре. В этом случае рекомендуют высушенные цветки насыпать рыхло в поллитровую бутылку и залить водкой, настоять 8—10 суток, после чего принимать внутрь по 30—40 капель 2—3 раза в день и одновременно делать компрессы из той же настойки или натирать болезненные участки.

СМОРОДИНА черная (*Ribes nigrum*) — кустарник сем. крыжовниковых (камнеломки). Стебли высотой 1—1,5 м прямостоячие, ветвистые. Нижние ветви иногда лежат на земле. Листья очередные, черешковые, реже пятипальчатолопастные, со слегка сердцевидным основанием, сверху голые, тусклые, снизу по жилкам опушенные и усаженные точечными золотистыми железками. Край листа пильчатый и крупноострозубчатый. Имеют сильный специфический аромат. Цветки собраны по 5—10 в рыхлые пазушные кисти. Плод — черная или черно-бурая шаровидная ягода, ароматная, с многочисленными мелкими семенами. Цветет в конце мая—июне. Плоды созревают в августе. Широко распространен евроазиатский вид, произрастающий в Европейской части СНГ от северных границ лесотундры до побережья Черноморья, в Сибири от Урала до Лены. В Беларуси дикорастущую черную смородину можно встретить по краям болот, в заболоченных лесах, особенно в ольшаниках, по берегам рек и озер. Давно введена в культуру как ценное пищевое и лекарственное растение.

Лекарственным сырьем являются зрелые плоды и листья. Листья собирают в июне — начале июля. Сбор производят выборочно, обрывая руками неповрежденные здоровые листья только срединные, оставляя верхушечные и нижние. Сушат на чердаках, под навесами, разложив тонким слоем на бумагу или ткань. Следует обеспечить хорошую вентиляцию. Заготовку зрелых плодов производят обычно в августе (в южных районах во второй половине июля). Ягоды без плодо-

ножек собирают утром после обсыхания росы или в конце дня. Сушат на воздухе, в тени или же в духовках, печах, сушилках при температуре не выше 60°. Срок годности сырья — 1 год.

В народной медицине плоды смородины черной употребляют как поливитаминное, потогонное, мочегонное, противопоносное средство. Плоды особенно рекомендуются ослабленным людям, перенесшим тяжелые заболевания, детям, лицам пожилого и старческого возраста. Сок, морс из ягод обладают освежающими свойствами и назначаются лихорадящим больным.

Обычно плоды рекомендуют в виде отвара, для чего 1,5 столовой ложки сухих ягод следует залить 1 стаканом воды и кипятить в течение 30 мин, процедить и принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день. Отвар может быть заменен свежим соком или киселем из свежих и сухих плодов.

При сильном кашле употребляют сок с медом или сахаром, при ангилах хороший эффект дают полоскания глотки и полости рта свежим соком, разбавленным водой (1:1). Очень полезны ягоды, сок из них, настои и отвары из сухих плодов при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни. Отвар сушеных плодов готовят так: 2 столовые ложки сырья залить стаканом горячей воды, кипятить 10 мин на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана отвара 4 раза в день.

При сильной головной боли пьют свежий сок черной смородины по 1/4 стакана 3 раза в день, такую же дозу назначают при гастритах с пониженной кислотностью.

При простудных заболеваниях, гриппе обычно рекомендуют 1 чайную ложку (с верхом) измельченных листьев смородины черной на 200 мл кипятка. Настоять, укутав (или в термосе), 3—4 часа, процедить. Доза: по 1/2 стакана 4—5 раз в день.

Или: смешать листья черной смородины (измельченные) с цветками липы в пропорции 1:1. Щепотку этой смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить и принимать по стакану в теплом виде как чай 3—4 раза в день.

Водный настой листьев или отвар пьют при водянке, ревматизме, подагре, камнях в мочевом пузыре, задержке мочи. Взять 1 столовую ложку листьев на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить и принимать по полстакана 4—5 раз в день.

Лечение кожных болезней проводится с помощью ванн (с одновременным приемом отвара внутрь), таким же способом лечат детей, больных золотухой.

Менее популярную смородину красную тоже можно с успехом использовать как потогонное, желчегонное, мочегонное, кровоостанавливающее средство, которое улучшает обмен веществ при подагре и сахарном диабете.

СОЛОДКА (*Glycyrrhiza*) — род растений сем. бобовых. Многолетние травы с утолщенным ползучим корневищем. Листья непарноперистые, клейкие от обильных железок. Цветки обычно лиловатые, белофиолетовые, собраны в негустые пазушные кисти. Плод — боб с 1—8 семенами. Распространена в умеренном и субтропическом поясах Евразии и Америки, в Северной Африке и Австралии. Для сбора лекарственного сырья — солодкового корня используют 3 вида солодки: солодку голую, солодку уральскую и солодку Коржинского.

Солодка голая (лакричник, солодковый или лакричный корень), нар. назв. буян, биян, мия, кизил-мия — цветет в мае—июле. Плоды созревают в сентябре. Распространена на юге Европейской части СНГ, Кавказе, в Казахстане и Средней Азии. Солодка уральская произрастает на юге Сибири, в Казахстане и Средней Азии, солодка Коржинского — в междуречье Волги, Урала, Тобола, Ишима и Сарысу. Основными местообитаниями этих растений являются долины рек, реже равнинные пространства междуречий. Являясь злостным сорняком, она часто встречается в посевах, посадках и на залежах. В горах может подниматься до высоты 2000 м над уровнем моря. Все виды солодки солевыносливы, особенно солодка уральская, поэтому нередко встречаются по берегам соленых озер на солонцеватых и солончаковых лугах.

Корни и корневища солодки можно заготавливать почти круглый год. В Туркмении и Азербайджане делают лишь небольшой перерыв в декабре—январе, на время морозов. Выкопанные растения отряхивают от земли, отделяют от стеблей. Выбирают только здоровые корни и корневища, имеющие желтый цвет в изломе. Часть корней сушат на солнце, складывая их в рыхлые скирды, а другую часть вначале очищают от пробки, а затем сушат. Сушка считается законченной, когда корни ломаются, а не гнутся. Солодки включены в Красную книгу. Исследованиями научных сотрудни-

ков Центрального ботанического сада АН Беларуси доказана реальная возможность выращивания солодки на территории Беларуси.

Корневища и корни солодки можно купить в аптеке. Они входят в состав многих сборов: грудных, желудочного, мочегонного, слабительного.

Корень солодки обладает широким спектром лечебного действия: его употребляют как противовоспалительное, отхаркивающее, мочегонное и регулирующее деятельность кишечника средство. Он находит применение у больных с хронической надпочечниковой недостаточностью как стимулятор выработки собственных гормонов, в особенности после отмены кортикостероидных гормонов из-за длительного их применения.

Солодку в качестве препарата с эффективным действием назначают при заболеваниях органов дыхания, пневмонии (воспалении легких), бронхите, туберкулезе.

Детям рекомендуют отвар или настой из 5 г корня (1 столовая ложка весит 10 г) на 200 мл кипятка, кипятить 15—20 мин, настоять 1 час, давать в дозе от 5 до 15 мл 4 раза в день, взрослым — 15 г корня на 200 мл воды, принимать по столовой ложке 4—5 раз в день.

СОСНА лесная (*Pinus sylvestris*) — вечнозеленые хвойные деревья сем. сосновых. Кора красно-бурая, шелушащаяся. Ветви расположены мутовчато в несколько ярусов, по числу которых можно приблизительно судить о возрасте растения. Листья игольчатые, называемые хвоей, сидят попарно. Шишки висячие, семена орешковидные, обычно с крылом, созревают на второй год. Образует леса в Европейской части СНГ и Сибири.

Почки сосны собирают весной в марте—апреле, когда они набухли, но не тронулись в рост и покрывающие их чешуйки еще прижаты к почке и склеены. Сбор производят при весенней рубке леса, санитарной чистке посадок сосны. Если эти работы не производятся, собирают почки на верхушках ветвей деревьев. Воспрещается собирать верхушечные почки в молодых посадках леса. Собранное сырье обычно сушат на чердаках или под навесами, а в хорошую погоду на солнце.

Собирают также живицу сосны — жидкую смолу, вытекающую при подсочке деревьев в период ве-

гетации. Подсочку производят за 5—10 лет до рубки леса.

В народной медицине ряда стран популярен отвар сосновых почек, обладающий противомикробным, дезинфицирующим, мочегонным, желчегонным, антицинготным, кровоочистительным и отхаркивающим действием. Его назначают при заболеваниях дыхательных органов, ревматизме, подагре, водянке, рахите у детей, при нарушении обмена веществ. Пары отвара почек снимают воспалительные явления, хорошо дезинфицируют дыхательные пути, помогают при кашле, бронхите, коклюше. Для ингаляции берут 1 чайную ложку почек на полстакана воды, ставят на огонь и вдыхают пары в течение 5—7 минут через рупор, сделанный из плотной чистой бумаги.

При рыхлости, кровоточивости десен рекомендуют 5 столовых ложек хвои сосны без веточек (мелко нарезать), 2 столовые ложки шиповника (истолочь), 1 столовую ложку луковой кожуры (мелко нарезать), залить 1,5 л кипятка, довести до кипения и кипятить 5 мин. Отвар пить как чай теплым в течение дня.

10 г сосновых почек (1 столовую ложку резаного сырья) заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав, 2 часа, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день при подагре, ревматизме. Аптечный экстракт из хвои, а в народе просто отвар, применяют в виде ванн при подагре, а также как успокаивающее средство при заболеваниях нервной системы.

Для детей готовят лекарство из почек сосны в виде сиропа: 50 г почек заливают в термосе 200 мл кипятка, настаивают 2 часа, процеживают, добавляют 300—500 г сахара и варят сироп. Принимают от 5 до 15 мл (в зависимости от возраста) от 3 до 6 раз в сутки.

В народе считают, что сосна помогает и в борьбе с таким тяжким недугом, как туберкулез легких. Противотуберкулезным средством является спиртовая настойка почек, которую принимают в виде капель с водой и вдыхают фитонциды сосновой хвои в сосновых борах.

Для заживления ран применяют следующий состав: 100 г оливкового масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли) и одну столовую ложку свежего сливочного масла смешать, поставить на медленный огонь и нагревать 10 мин. Смесь необходимо постоянно помешивать и снимать пену, появ-

ляющуюся на поверхности. Затем приготовленную мазь переложить в стеклянную банку. Намазывать на марлю тонким слоем и прикладывать к ране.

СПОРЫШ — см. Горец птичий.

СТАЛЬНИК полевой, или пашенный (*Ononis arvensis*), — многолетнее травянистое растение сем. бобовых. Стебли прямостоячие, округлые, опушенные, с простыми колючками у основания или без них, высотой 30—80 см. Листья очередные, черешковые, нижние и средние — тройчатые, верхние — простые. У основания листьев находится два крупных прилистника, сросшихся с черешками. Цветки розовые, на коротких цветоножках, расположены по два в пазухах верхних листьев, образуют густые колосовидные соцветия. Плод — округло-яйцевидный вздутый боб. Цветет в июне—августе. Плоды созревают в июле—сентябре. Все растение обладает своеобразным, неприятным запахом. Встречается в лесостепной и степной зонах Европейской части СНГ, на Кавказе, на юге Беларуси. Растет по берегам рек, на лугах, в кустарниках, на лесных опушках и полянах. В Полтавской области на Украине культивируется.

Собирают корни осенью, в сентябре — октябре. Растение выкапывают лопатой, отряхивают от земли, отрезают надземную часть, корни, а оставшееся корневище разрезают на несколько частей и закапывают в землю, чтобы на том же месте выросло новое растение. Корни моют в холодной воде, завяливают их в течение 1—2 дней, затем сушат на чердаках, под навесами, в сараях с хорошей вентиляцией или сушилках при температуре 40—45°.

Препараты стальника обладают мочегонным, послабляющим действием, несколько повышают артериальное давление, ускоряют свертывание крови. Они мало токсичны и с успехом применяются при лечении геморроя, хронических запоров, трещин сфинктера прямой кишки. Корень стальника используют при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни, а также при ломоте, подагре, ревматических заболеваниях.

Для приготовления отвара берут 30 г сухих корней на 1 л горячей воды, кипятят (упаривают) в закрытой эмалированной посуде до объема 500 мл, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 3

раза в день до еды. Курс лечения длится обычно 2—4 недели.

Пользуются также спиртовой настойкой из корней стальника (1:5 на 70 % спирте) по 40—50 капель 3 раза в день за 30 мин до еды при геморрое, а также в качестве слабительного.

СУШЕНИЦА топяная или болотная (*Gnaphalium uliginosum*), жабья травка — однолетнее травянистое растение сем. сложноцветных высотой 5—30 см, светло-серое из-за плотного шерстистого или войлочного опушения. Листья очередные, линейно-ланцетные. Цветочные корзинки мелкие, желтовато-белые или оранжевые, собраны в маленькие яйцевидные корзинки и окруженные лучисто расходящимися верхними листьями. Плод — семянка. Цветет в июне—августе. Плоды созревают в августе—октябре. Распространена по всему земному шару, в том числе по всей Европейской части СНГ, особенно в лесной и лесостепной зонах, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет по берегам рек, озер, на пойменных лугах, вдоль сырых лесных дорог, по краю болот, часто встречается как сорное растение на картофельных и ржаных полях.

Собирают траву сушеницы в период цветения — в июне—августе. Растение вырывают. Отряхивают землю и, не отрезая корня, сушат на открытом воздухе, как сено, часто вороша. Допускается сушка на солнце. В ненастную погоду траву сушат под навесами, на чердаках или в сушилках при температуре 40°.

Сушеницу болотную или жабью травку в народной медицине используют при гастритах, маточных, геморроидальных и носовых кровотечениях, поносах, цинге, как успокоительное средство при заболеваниях нервной системы и гипертонии, астме, сахарном диабете.

Настой готовят из расчета 10 г травы (2 столовые ложки) на 200 мл кипятка. Кипятят 5 мин, настаивают 2 часа (в термосе), процеживают и принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Отвар сушеницы употребляют и как наружное средство при лечении ран, ожогов, язв. Присыпки из травы используют при экземе. Гипертоникам рекомендуют делать ножные ванны (200 г на 5 литров воды).

ТИМЬЯН ползучий, или чабрец (*Thymus serpyllum*), нар. назв. цимбер, цебрик, колотовочки, богородская трава — вечнозеленый, сильно ветвистый,

низкий полукустарничек сем. губоцветных. Стебель в нижней части деревянистый, покрыт темно-бурой корой, часто образует придаточные корни. Верхние побеги травянистые, прямостоячие, округлые, со всех сторон опушенные, высотой 2—10 см. Листья супротивные, короткочерешковые эллиптические, цельнокрайние, с многочисленными железками на задней стороне. Цветки розово-лиловые, собраны на верхушках ветвей в пазушные полумутовки, образующие головчатые соцветия. Плод — многоорешек. Цветет в июне—июле. Плоды созревают в августе—сентябре. Встречается, наряду с многочисленными представителями данного вида, в лесных и степных районах Европейской части СНГ и частично в некоторых районах Сибири. Изолированные местонахождения имеются на Кавказе, в Средней Азии, на Дальнем Востоке, на юге Северного Урала. Основные районы заготовок находятся в Беларуси, на Украине, в Воронежской и Ростовской областях, в Краснодарском и Ставропольском краях Российской Федерации. Растет обычно на сухих песчаных местах, склонах, в кустарниках, на суходольных лугах, лесных опушках и полянах, в разреженных светлых сосновых и смешанных лесах.

Собирают верхние травянистые побеги чабреца без нижних одревесневших стеблей во время цветения, срезая их ножницами или секатором, стараясь не вырвать растений с корнями. Сушат траву в тени под навесами, на чердаках, раскладывая тонким слоем и периодически вороша. Сушку прекращают, когда листья и цветки начинают осыпаться. Сырье обмолачивают, отбрасывая стебли, затем просеивают через решето.

Как лекарственное это растение почиталось издавна в народной медицине. Иногда рекомендуют использовать всю надземную часть растения — стебли, листья, цветки. Водный настой с успехом применяют как отхаркивающее, болеутоляющее и мочегонное при отеках средство, при болях в животе, дизентерии, бессоннице, простудных болезнях, язве желудка, болезнях сердца и нервных заболеваниях, малокровии, сахарном диабете. Помогает при коклюше, бронхите, поносах, метеоризме (скоплении газов в кишечнике).

Рекомендуют 15 г травы чабреца залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для употребления детям готовится настой из 5 г травы на 200 мл кипятка, доза: от 5 до 15 мл 4—5 раз в сутки.

При болях в суставах, радикулите, миозитах пьют настойку травы на спирте. Кроме того 50 г чабреца заваривают в ведре кипятком, настаивают плотно закрытым 1 час и используют для ванн.

Тимьян ползучий получил применение в парфюмерной и пищевой промышленности. В виде порошка в малых дозах он идет в овощные и мясные супы, в больших дозах добавляется к рыбным блюдам, придавая им приятный вкус и аромат. Однако длительное применение чабреца может привести к гипофункции щитовидной железы, особенно у детей.

ТМИН обыкновенный (*Carum carvi*) — двулетнее травянистое растение сем. зонтичных. Стебель полый, разветвленный, высотой 30—80 см. Листья сложноперистые, с короткими линейными долями. Цветки мелкие, белые, собраны в сложный зонтик с равными лучами. Плод — семянка с продолговатыми ребрами, распадающаяся на два полуплодика. Цветет в июне—июле, созревает в июле—августе. Семена обладают своеобразным пряным вкусом и ароматным запахом. Встречается в диком виде в лесной и лесостепной зонах Европейской части СНГ, в Крыму, на Кавказе, в южной части лесной зоны Западной и Восточной Сибири, реже на Дальнем Востоке и в горах Средней Азии. Растет на лугах, по долинам рек, в светлых лесах, на опушках и лесных полянах. Как пряное пищевое растение выращивается в огородах, на делянках. В Беларуси, на Украине, в Латвии и Эстонии ведется заготовка тмина для медицинской промышленности.

Сбор тмина лучше всего производить рано утром или вечером, чтобы предотвратить осыпь зрелых плодов. По той же причине сбор ведут в июле—августе, в фазу, когда созревают плоды в центральных зонтиках, а краевые плоды еще не созрели. Стебли тмина срезают серпом или ножом, связывают в снопики. При сушке на открытом воздухе или в помещении происходит дозревание плодов, после чего верхушки обмолачивают руками, стебли отбрасывают, а плоды очищают на ситах и провеивают. Чтобы сырье не содержало больше допустимого минеральной примеси, нельзя растение вырывать с корнями. Следует также отличать сходные с тмином обыкновенным купырь лесной и гирчу тминолистную. У последних плоды удлинённые или ши-

рокоэллиптические, в то время как у тмина обыкновенного — серповидноизогнутые, а стебли ребристые, голые. У купыря стебли глубоко бороздчатые, опушенные, у гирчи тминолистной — часто с тонкими прозрачными крылышками.

Препараты из семян тмина — признанное средство при болезнях желудка и кишечника: они возбуждают аппетит, повышают секреторную и моторную деятельность желудка, усиливают желчеотделение, сдерживают процессы гниения и брожения в кишечнике.

Хлеб с тмином или сметана, прокипяченная с тмином в течение пяти минут, прибавляют молоко у кормящих матерей.

Настои, отвары из плодов тмина обладают сосудорасширяющим свойством, расслабляют гладкую мускулатуру, усиливают диурез (отделение мочи), способствуют отделению слизи и мокроты. Их применяют при желудочных и кишечных коликах, вздутии живота скопившимися кишечными газами, воспалительных явлениях в кишечнике, нарушении пищеварения, особенно у детей.

Плоды тмина применяют в виде настоя: 10 г (одна столовая ложка весит 9,6 г) сырья залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 мин, настоять 2—3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 2—4 раза в день, детям давать по 1 чайной ложке 2 раза в день.

В народной медицине готовят и более «крепкие» отвары из 20 г измельченных плодов на 200 мл воды, рекомендуют их от удушья и кашля. Для укрепления ослабленных детей делают тминные ванны. Смесь из щепотки тминного порошка и свежеприготовленного сливочного масла употребляют как эффективное средство при расстройстве кишечника (поносе, дизентерии).

ТОЛОКНЯНКА обыкновенная (*Arctostaphylos uva-ursi*), медвежье ушко, нар. назв. толоконница, мучница, мучаник — многолетний вечнозеленый кустарничек сем. вересковых. Очень короткий центральный ствол обычно покрыт опавшими листьями, веточками и песком. От него во все стороны расходятся стелющиеся и укореняющиеся стебли длиной до 2 м, от которых растут прямостоячие побеги высотой 10—15 см. Листья очередные, кожистые, голые, цельнокрайные, суженные в короткий черешок, сверху темно-зеленые, снизу немного светлее, блестящие с сетью вдавленных жилок. Молодые листья бледнее, значи-

тельно нежнее и тоньше старых. Цветки бледно-розовые, овальнокувшинчатой формы, собраны в поникающие, верхушечные кистевидные соцветия по 3—7 цветков в каждом. Плод — костянка с 5 косточками. Цветет в мае — июле. Плоды созревают в июле — августе. Встречается в лесной зоне Европейской части СНГ, Сибири и Дальнего Востока, а также на Кавказе и в Карпатах. Растет в сухих светлых сосновых и лиственных (особенно березовых) лесах, на вырубках, в молодых посадках сосны, на приморских дюнах, щебнистых склонах гор.

Собирают толокнянку в апреле — мае до цветения и осенью после созревания плодов. При несвоевременном сборе листья буреют во время сушки и становятся непригодными. Веточки с листьями срезают ножом или секатором, сушат собранные побеги на чердаках, под навесами или в сушилках при температуре 50—80°. После сушки листья обмолачивают, а стебли отбрасывают. Удаляют почерневшие или побуревшие листья.

Толокнянка обладает прежде всего выраженным мочегонным действием. Ее обычно назначают при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, сахарном диабете с сопутствующими нарушениями функции почек. Отвар можно использовать лицам с отеками почечного и сердечного происхождения. Однако назначать толокнянку при острых заболеваниях почек не рекомендуют, так как она раздражает почечную ткань. Ее лучше использовать в составе сборов, в частности с пустырником, особенно при заболеваниях центральной нервной системы.

Рецепт: 1 столовую ложку листьев толокнянки обыкновенной залить 300 мл кипятка, прокипятить 3 мин, настоять 3—4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Детям до 5 лет давать по 1 десертной ложке 4 раза в день из расчета 3 г сырья на 100 мл воды.

При нервных расстройствах народные целители рекомендуют 1 столовую ложку листьев толокнянки варить в 3 стаканах сырой воды, пока не испарится 1/3 жидкости и пить после охлаждения по 2 стакана ежедневно, не употребляя при этом алкогольные напитки. Отвар этот применяют и для лечения заболеваний мочевого пузыря, а также в качестве вяжущего и противоглистного средства.

Большие дозы препарата толокнянки не следует принимать, так как это может вызвать тошноту, рвоту, понос.

ТЫКВА (*Cucurbita*) — культивируемое однолетнее растение сем. тыквенных. Стебли стелющиеся, разветвленные, длиной до 5—7 м, с 3—5 спирально закручивающимися усиками в пазухах листьев. Листья очередные, крупные, пятилопастные или почти цельные, шершавоопушенные. Цветки желтые или оранжевые. Плод — крупная многосеменная «тыква» различной формы и цвета. Семена беловатые или желтоватые, обратно-яйцевидные или почти округлые, сплюснутые, с утолщенным краем в виде ободка. Цветет в июне — сентябре (до первых осенних заморозков). Плоды созревают в сентябре — октябре. Родиной этого растения является Северная и Южная Америка. В Беларуси, на Украине, в Молдове, Закавказье, Средней Азии, Поволжье, на Северном Кавказе культивируется как кормовое и пищевое растение.

В качестве лекарственного сырья используют семена всех видов тыквы (у нас выращивается 3 вида), целебным является сок из мякоти тыквы, сама тыквенная мякоть, цветки. Тыкву называют аптекой в миниатюре. Соком из мякоти плодов успешно лечат заболевания почек (принимают по полстакана в сутки), он обладает противовоспалительным свойством и применяется как наружное при ожогах, сыпях, экземе.

Сырая тыква полезна при хронических запорах и как мочегонное. Блюда из нее рекомендуются при атеросклерозе, болезнях печени и мочевого пузыря, гипертонии, нарушениях обмена веществ, при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирении.

Тыквенная мякоть улучшает пищеварение, способствует ликвидации воспаления толстого кишечника. Сырую тыкву едят до 0,5 кг, вареную и печеную до 1,5—2 кг в день на протяжении 3—4 месяцев либо пьют свежий тыквенный сок по 2—3 стакана в день.

Отвар цветков тыквы обладает хорошими свойствами заживлять раны. Компрессы и повязки с таким отваром используют больные сахарным диабетом в случаях образования трофических язв на конечностях.

Семена тыквы применяют как глистогонное средство. Для этого следует очищенные семена пропустить через мясорубку и принимать по 2 столовые ложки, запивая теплым молоком, утром натощак, а через час принять слабительное.

Систематически употребляемые в небольших количествах семена тыквы оказывают целебное действие на

сердце, снимают сердечные боли при стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваниях.

Как мякоть тыквы, так и семена обладают мочегонным действием, для лечебных целей их не жарят.

Полезны и родственные виды тыквы — кабачки, патиссоны, особенно пожилым людям. Они легко усваиваются организмом. Их употребляют для активизации пищеварения, при атеросклерозе, ожирении. Молодые плоды кабачков фаршируют, тушат, в свежем виде используют для салатов.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК обыкновенный (*Achillea millefolium*), нар. назв. кровавец, серпорез, грудная трава, рудометка — многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Стебли высотой 20—60 см прямостоячие, разветвленные, округлые, тонкобороздчатые, с укороченными, облиственными веточками в пазухах верхних и средних стеблевых листьев; в верхней части, как и листья, опушены беловатыми волосками. Листья очередные, линейно-ланцетовидные, дважды-перисторассеченные. Прикорневые листья черешковые, стеблевые — сидячие. Цветки белые или розовые, собраны в мелкие корзинки, которые образуют щиток. Плод — плоская продолговатая семянка. Цветет с июня до конца лета, плоды созревают с августа. Все растение обладает своеобразным запахом. Встречается по всей территории Европейской части СНГ, на Кавказе, в Западной и Средней Сибири. Растет на суходольных лугах, опушках и полянах, среди кустарников, по берегам рек, в лесополосах, парках, возле жилья.

Для лечебных целей используют траву и соцветия тысячелистника. Траву собирают во время цветения, ножом срезают верхушки побегов длиной до 15 см. Сушат на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. При сборе соцветий срезают щитки с цветоносом не длиннее 2 см и отдельные цветочные корзинки. Сырье заготавливают в сухую погоду, после того как сойдет роса. Ни в коем случае нельзя вырывать растения с корнями. Сушат соцветия так же, как и траву. Недопустима примесь тысячелистника благородного, который имеет густое серовато-войлочное опушение и несколько стеблей.

Действие тысячелистника многогранно. Он обладает противовоспалительным, обезболивающим, желчегонным и кровоостанавливающим действием.

При внутренних (кишечных, легочных, геморроидальных, маточных) и местных (носовых, зубных, в результате ранений) кровотечениях рекомендуют пить траву в виде настоя из расчета 15 г (1 столовая ложка весит 7,5 г) на 200 мл кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 3 часа, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Как горько-пряное сырье назначается также для возбуждения аппетита, при колитах, язвенной болезни, воспалениях мочевыводящих путей, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря в качестве препарата, усиливающего желчеотделение.

Для детей настои готовят из расчета: 1 чайная ложка измельченной травы на 200 мл кипятка. Настаивают 1 час. Детям до 3 лет дают по 1 чайной ложке, 4—7 лет — 1 десертной ложке, 8—14 лет — 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 недель.

При остром затяжном бронхите принимают по 2 столовые ложки сока свежей травы тысячелистника 4 раза в день.

Настойку из 30 г травы на 300 мл спирта по 50 капель 3 раза в день рекомендуют при геморрое, или пить свежий сок травы по 2 столовые ложки в день, желательно с медом.

Тысячелистник пьют как чай или пользуются настоек, соком при появлении крови в моче (гематурии).

При лишаях, чесотке, золотухе принимают ванны (50 г травы на ведро воды) и одновременно пьют отвар. Помогает при ночном недержании мочи, поллюциях (непроизвольном извержении семенной жидкости у мужчин, обычно во время сна), поносах, упадке аппетита, бессоннице, язвенной болезни.

Вымытую кипяченой водой траву с соцветиями пропускают через мясорубку и полученную массу прикладывают к послеоперационным ранам, чтобы ускорить их заживление.

При функциональных расстройствах нервной системы, ревматизме советуют 1 столовую ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав (или в термосе), 1 час, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

УКРОП пахучий (*Anethum graveolens*) — однолетнее травянистое растение сем. зонтичных высотой 120—130 см. Стебель прямой, одиночный, ветвистый. Листья очередные трижды-, четыреждыперистые, рас-

сеченные на нитевидные дольки. Нижние листья черешковые, верхние сидячие. Цветки мелкие, желтые, собраны в сложные зонтики. Плод — широкоэллиптический вислоплодник, распадающийся при созревании на два полуплодика. Цветет в мае — июле, плоды созревают в августе — сентябре. Все растение обладает сильным своеобразным запахом. Родина укропа Персия и Восточная Индия. У нас культивируется повсеместно как огородное пряно-вкусовое растение.

Собирают плоды укропа, причем сбор обычно производят в несколько этапов. Вначале срезают самые крупные зонтики с буроватыми плодами, а затем, по мере созревания более мелких зонтиков, срезают все растение, связывают в снопики, сушат их под навесами и обмолачивают верхушки. Плоды очищают на ситах и веялках.

Настой плодов укропа используют в качестве ветрогонного, отхаркивающего средства, при поносах, бессоннице, болях в животе, заболевании печени, повышенном давлении крови, для усиления секреции молока у кормящих женщин.

Настой готовят из 1 чайной ложки плодов, которые предварительно измельчают на кофейной мельнице, а затем заливают 1 стаканом кипятка. Настаивают в течение не менее 45 мин, процеживают и принимают в 3—4 приема в течение дня. Помогает при хронической коронарной недостаточности, при спазмах органов брюшной полости, при болях в мочевом пузыре, упорной икоте.

Укроп обладает также противорвотным свойством и используется при нарастающей интоксикации у больных сахарным диабетом, при почечных и печеночных нарушениях, а также при заболеваниях центральной нервной системы.

В качестве снотворного готовят напиток из семян укропа: 50 г семян (одна столовая ложка весит 5,1 г) варят на слабом огне в 0,5 л кагора или портвейна. Принимают перед сном по 50—60 мл.

При желчнокаменной болезни травники рекомендуют 2 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, охладить, процедить. Пить по полстакана отвара 4 раза в день. Курс лечения 2—3 недели.

ФИАЛКА (*Viola*) — род травянистых растений сем. фиалковых. Как лечебное средство используют фиалку трехцветную (*V. tricolor*), нар. назв. Иван-да-Марья,

анютины глазки, и фиалку полевую (*V. arvensis*). Стебли простые или ветвистые, прямостоячие или приподнимающиеся, слегка ребристые, опушенные, высотой 10—45 см. Листья очередные с двумя перистыми трилистниками. Нижние — широкояйцевидные, черешковые, верхние — ланцетовидные с короткими черешками, почти сидячие. Цветки одиночные на длинных цветоножках, выходящих из пазух листьев, сине-фиолетовые или желтые. У фиалки трехцветной цветки более крупные, венчик больше чашечки. У фиалки полевой цветки более мелкие, венчик равен по длине чашечке или меньше ее. Верхний лепесток обычно белый, реже светло-фиолетовый, а остальные желтые. Плод у обоих видов — продолговато-яйцевидная коробочка. Цветут с апреля до осени, плоды созревают с июня. Фиалка трехцветная распространена в лесной, лесостепной, реже в степной зонах Европейской части СНГ, Западной Сибири, в Екатеринбургской и Челябинской областях. Фиалка полевая имеет несколько больший ареал. Она встречается еще на Кавказе, более широко распространена в Западной Сибири.

Собирают надземную часть фиалки трехцветной и полевой во время цветения, в мае — июле. Траву срезают ножом и сушат тонким слоем на бумаге или полотне в проветриваемом помещении, на чердаках или в сушилках при температуре не выше 40°.

Фиалка издавна популярна как волшебный и целебный напиток. В Древней Греции считалось, что настоящее на нем вино придает силу и бодрость, оберегает «перед злой силой». Препараты из фиалок усиливают секрецию бронхиальных желез, обладают мочегонным и противовоспалительным действием, улучшают обмен веществ (особенно при кожных заболеваниях). Поэтому настой травы с успехом применяют как отхаркивающее при кашле и других заболеваниях органов дыхания, как разжижающее мокроту, а также при рахите и кожных заболеваниях у детей. Рекомендуют при кожных сыпях, гнойниках на коже, кожном зуде, кроме приема внутрь, делать примочки из отвара (20 г травы на 200 мл воды).

В немецкой народной медицине используют настой фиалки полевой при заболеваниях органов дыхания, воспалении мочевого пузыря, запорах, затрудненном мочеиспускании.

При суставном ревматизме, подагре, артрите готовят настой из 1 столовой ложки измельченной сухой травы на 1 стакан кипятка, настаивают, укутав, 2 часа,

процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для облегчения сердечных болей русские знахари издревле советовали «больным сердцем» пить чай из цветов фиалки. Пить его надо долго и упорно, много раз на день.

Обычно трава фиалки назначается в виде настоя из 10 г резаного сырья (2 столовые ложки) на 200 мл кипятка, нагревать в течение 15 мин, охладить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ФИЗАЛИС (*Physalis*) — травянистое растение сем. пасленовых, в народе его часто именуют «фонариками», «земляничным томатом», «мексиканским помидором» или «пёсьей вишней». Корневище тонкое, стебель прямостоячий выс. 70—100 см или наклоненный. Листья сердцевидные или продолговато-яйцевидные. В пазухах верхних листьев располагаются одиночные, поникшие беловатые или зеленовато-белые цветки с фиолетовыми или пурпурными тычинками. Плод — оранжево-красная ягода, заключенная в чашечку, напоминающую китайский фонарик. Распространен по опушкам светлых лесов, в оврагах, зарослях кустарников в Крыму, на Кавказе, в Молдове, на Украине, в Средней Азии. В Беларуси выращивается в садах, огородах, на клумбах.

В народной медицине плоды физалиса применяют как мочегонное средство при камнях в почках и мочевом пузыре, гипертонии, при водянке, подагре, суставном ревматизме. В лечебных целях используют как свежие плоды и плодовой сок, так и высушенные ягоды, из которых готовят настои и отвары. Плоды физалиса следует употреблять без чашечек, так как в них содержатся токсические вещества. Обычно летом принимают 15—20 свежих плодов или 20—25 г плодового сока ежедневно. Используют отвар из сушеных плодов, для чего 20 г ягод варят 10—15 мин в 0,5 л воды, настаивают до охлаждения и пьют по 1/4 стакана 4—5 раз в день.

ХВОЩ полевой (*Equisetum arvense*) — многолетнее травянистое споровое растение сем. хвощовых. Корневище тонкое, горизонтальное, имеющее два типа побегов. Ранней весной развиваются буроватые или красноватые, сочные, неразветвленные побеги выс. около 20 см со спороносным колоском на верхушке. После

созревания спор они отмирают, а вместо них развиваются зеленые, ветвистые вегетативные побеги высотой до 50—60 см. Эти стебли ребристые, членистые с мутовчато расположенными ветвями. Листья, как у всех хвощей, недоразвиты, вместо них имеются трубчатые зубчатые влагалища. Широко распространенный сорняк, растет по полям, лугам, пустырям, оврагам, на откосах железных и шоссейных дорог. Не следует собирать другие виды хвощей, иногда произрастающие вместе с ним. Некоторые из них, как, например, хвощ болотный, ядовиты. Имеет неразветвленные четырех-, пятигранные ветви с полостью, по краям зубцов влагалищ стебля развита белая прозрачная кайма.

Собирают зеленые вегетативные побеги хвоща полевого только в сухую погоду, срезая их на высоте 5 см от поверхности почвы. Сушат на чердаках, под навесами, на открытом воздухе в тени, в сушилках при температуре 40—50°.

С лечебной целью трава хвоща полевого употребляется как мочегонное, кровоостанавливающее и болеутоляющее средство, при заболеваниях легких, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, геморроидальных и маточных кровотечениях. Считается, что препараты из хвоща способствуют растворению камней в почках и мочевом пузыре. Их назначают при застойных явлениях сердечно-сосудистого происхождения.

Для улучшения обмена веществ и «очищения организма» русские знахари рекомендовали принимать отвар полевого хвоща. Высушенную и нарезанную траву заваривают как чай и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

При геморроидальных и маточных кровотечениях 2 чайные ложки измельченной травы заваривают стаканом кипятка, настаивают 1—2 часа, процеживают и пьют глотками в течение дня. По 1 столовой ложке 5—6 раз в день пьют такой же настой при подагре, ревматизме.

В качестве мочегонного при отеках на почве недостаточности кровообращения, при плевритах с большим количеством экссудата, при воспалительных процессах мочевого пузыря обычно рекомендуют отвар из 30 г травы (6 столовых ложек) на 300 мл кипятка. Прокипятить 5 мин, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой. Наружно употребляют для ванн и компрессов

при трудно заживающих ранах и фурункулах, для полосканий рта и горла при воспалительных явлениях.

Для приема внутрь хвощ противопоказан при нефритах (воспалительном заболевании почек), так как вызывает раздражение почечной ткани.

ХРЕН деревенский, или обыкновенный (*Armoracia rusticana*) — многолетнее травянистое растение сем. крестоцветных, высотой 100—150 см, с толстым корнем, глубоко уходящим в почву. Прикорневые листья яйцевидно-продолговатые, стеблевые — продолговато-ланцетные и линейные. Цветки душистые, белые, собраны в многоцветковую кисть на верхушке стебля и его ветвей. Плоды — вздутые стручочки. Семена, как правило, не образуются. Родиной хрена считают юго-восточную часть Европы. В одичалом виде встречается вблизи жилья, на засоренных участках. Культивируется во многих странах мира, у нас повсеместно.

Как лечебное средство хрен применялся уже в XVII веке. Сок его корней упоминается во многих лечебных книгах того времени. В народе издавна бытует поговорка: «Хрен да капуста лиха не пустят». Или: «Ешь хрен едуч и будешь живуч» — гласит русская пословица. На самом деле хрен благодаря наличию в соке свежих корней вещества лизоцима, способного разрушать оболочки бактериальных клеток, обладает выраженным антимикробным действием.

С лечебной целью используют свежесжатый сок из корней и кашу. Свеженатертую кашу намазывают на ткань и прикладывают к больному месту наподобие горчичника при радикулитах, ишиасе, невралгии или же для этого используют свежие листья хрена.

Разбавленный водой сок хрена (1:1), а также сахаром или медом употребляют для полоскания полости рта и горла при воспалительных явлениях, ангине, стоматитах (воспаление слизистой оболочки рта), пародонтозе, заболеваниях десен воспалительного, дистрофического и другого характера.

В Болгарии корень хрена служит как средство, усиливающее секрецию пищеварительных желез, рекомендуется при лечении гастритов с пониженной кислотностью, при подагре и ревматизме, как диуретик, при катаральных воспалениях дыхательных путей. В индийской медицине корни хрена используют как стимулирующее, мочегонное и отвлекающее средство при воспалении седалищного нерва.

Предпринимались попытки лечить с помощью хрена раковые заболевания. Так, во всех травниках и лечебниках рекомендовались для этого растения, содержащие фитонциды, в том числе и хрен. В частности, против рака ротовой полости назначался сок из хрена. При раке кожи очень древним средством является вода из хрена.

Знахарский рецепт для излечения в течение 3 дней малярии: взять три чайные ложки жареного и мелко помолотого черного кофе, две чайные ложки тертого хрена и два стакана воды, все варить 20 мин, процедить и пить горячим по полстакана два раза в день в течение трех дней.

Употреблять хрен противопоказано при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также болезнях печени и почек.

ХУРМА (*Diospyros*) — род субтропических и тропических листопадных растений сем. эбеновых. В диком виде и в культуре встречается на Кавказе и в Средней Азии. Хурма кавказская (*D. lotus*) — дерево высотой до 30 м, является прародителем культурной хурмы восточной (*D. kaki*), отличающейся от своего дикого родича почти в три раза меньшей высотой. Зато плоды восточной хурмы очень крупны, похожи на помидоры, имеют светло-желтую желеобразную мякоть и сильный приятный аромат. В плодах хурмы много углеводов, минеральных веществ (медь, железо, марганец, калий), витамина С, органических кислот, каротина.

Сок хурмы обладает выраженной бактерицидностью в отношении кишечной и сенной палочки, стафилококков. Это прекрасное диетическое средство для людей, страдающих повышенной кислотностью желудочного сока. Народная медицина ряда стран рекомендует применять сок и мякоть хурмы при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, при расстройствах желудочно-кишечного тракта и заболеваниях печени. Употребление плодов хорошо влияет на обмен веществ, особенно при нарушениях функции щитовидной железы, поскольку они содержат высокое количество йода. Столь же полезны варенья, компоты, желе из плодов хурмы. Однако при сахарном диабете пользование хурмой противопоказано из-за высокого содержания сахара.

ЦИКОРИЙ обыкновенный (*Cichorium inthybus*), нар. назв. придорожная трава, синий цветок, петровы

батоги — многолетнее травянистое растение сем. сложноцветных. Стебель прямостоячий, разветвленный. Листья очередные, от струговидных до зубчатых, нижние в розетке. Соцветия — корзинки, сидящие в пазухах листьев и на верхушках стебля и его ветвей. Цветки голубые, синие или голубовато-розовые. Плод — семянка. Произрастает на всей территории Европы, в Казахстане и в Средней Азии, на юге Западной Сибири. Его можно встретить на суходольных лугах, опушках, на пустырях, возле жилья, на окраинах полей, в посевах.

Собирают корни цикория до наступления заморозков, в сентябре — октябре, их выкапывают лопатой, ботву обрезают, корни очищают от земли и сушат на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Высушенный корень имеет буровато-серый цвет, при сгибании ломается. Некоторые народные целители собирают и сушат надземную часть растения, в основном побеги с листьями и цветками, и употребляют для отваров и настоев.

Корень цикория имеет большое лекарственное значение. Он повышает аппетит и улучшает пищеварение, а также обмен веществ, обладает мочегонным и слабительным действием. Отвары корня травознаи рекомендуют при заболевании печени и почек, увеличении селезенки, сахарном диабете, надрывах тяжестями, нарушениях мочеотделения, болезнях крови, повышенной возбудимости и истерии. Наружно настой корня применяется при кожных сыпях и фурункулах.

Рецепт: 20 г измельченных корней цикория обыкновенного залить 300 мл кипятка, прокипятить 20 мин, настоять 3—4 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой.

При простудных заболеваниях употребляют корень цикория обыкновенного и пустырник в равных пропорциях (1:1), заваривают крутым кипятком как чай, дают настояться 20—30 мин и принимают по полстакана 3 раза в день.

Кофе из корней цикория. Промытые корни подсушивают на воздухе, а затем поджаривают в духовке до коричневого цвета и размалывают в кофемолке. Заваривают 1/2—1 чайную ложку на стакан кипятка как кофе (доводят до кипения). Сахар и молоко добавляют по вкусу.

ЧАБРЕЦ — см. тимьян ползучий.

ЧАГА (березовый черный гриб) — наросты на живых деревьях, вызываемые трутовиком косым, грибом из сем. трутовиковых. Споры его проникают в древесину, особенно на поврежденных местах коры, и разрушают ее. На месте заражения дерева стерильной формой трутовика косога появляются твердые черные наросты с бугристой поверхностью и многочисленными неглубокими трещинами. Чаще всего они округлые, в виде желваков с неправильными очертаниями, длиной до 30—40 см, толщиной 10—15 см. На разрезе видны три слоя: наружный — черный, очень твердый, толщиной 1—2 мм, средний — плотный, буро-коричневый различной толщины, внутренний — рыхлый, реже бурый или желтоватый, распространяющийся внутрь дерева в виде глубоко идущей гнили древесины. Чага развивается только на живых деревьях, главным образом на березе, реже на ольхе и очень редко на рябине, вязе и буке. Встречается в лесной зоне Европейской части СНГ (северная и средняя полоса), на Урале, в Западной Сибири.

Собирают чагу обычно поздней осенью и зимой, когда листва деревьев не маскирует наростов. Нарост подрубают под самое основание — у ствола дерева, затем отсекают ненужную рыхлую светлоокрашенную часть (рыже-бурую или желтоватую). Оставляют только наружную часть и твердую среднюю часть нароста, очищенные от рыхлой массы, бересты и остатков древесины. Не пригодны наросты с сухих или с засыхающих деревьев, а также старые крошащиеся, имеющие черную окраску по всей толщине. Для ускорения сушки чагу разрубают на куски, длиной примерно по 10 см, и сушку ведут в печах или сушилках при температуре 60°. Летом в хорошую погоду чагу можно сушить на чердаках, под навесами и в хорошо проветриваемых помещениях. После сушки сырье сразу используют, так как в домашних условиях оно легко портится.

Чага используется при лечении желудочно-кишечных заболеваний, злокачественных опухолей, ее назначают как общеукрепляющее средство после тяжелых болезней, перенесенных сложных операций. Она улучшает самочувствие больных при злокачественных заболеваниях любой локализации.

В «Народном лечебнике» рекомендуют свежий гриб обмыть и натереть на терке, сушеный, перед тем как натереть, замочить на 4 часа в холодной кипяченой воде. На одну часть натертого гриба взять пять частей

кипяченой воды, температура которой не должна превышать 50 °С, настаивать 2 суток. Процедить, отжать в настое осадок. Принимать по 3 стакана в сутки, разделив на несколько приемов, за полчаса до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте.

ЧЕРЕДА трехраздельная (*Bidens tripartita*), нар. назв. собачки, лапотник — однолетнее растение сем. сложноцветных. Стебли прямостоячие, вверху супротивно ветвящиеся, высотой 15—16 см. Листья супротивные, короткочерешковые, трехраздельные, реже пятираздельные, при основании суженные в крылатый черешок; верхние листья цельные. Цветки грязновато-желтые, собраны в одиночные корзинки на верхушке стебля и супротивных пазушных побегах. Плод — зеленовато-бурая, сплюснутая семянка с зубчиками, направленными косо вниз, благодаря чему они легко цепляются к шерсти животных, одежде человека и переносятся на большие расстояния. Цветет с конца июня до сентября. Плоды созревают в конце сентября — октября. Распространена по всей территории Европейской части СНГ, на Кавказе, юге Средней Азии, юге Западной Сибири, в районе Байкала, на юге Приморского края. Растет по сырым берегам рек, вдоль мелиорационных каналов, у прудов и озер, на сырых лугах, в ольшаниках, как сорняк в огородах и посевах.

Собирают верхушки стеблей и боковых ветвей длиной не более 15 см и все листья в период бутонизации в первой половине июня. Их обрывают вручную или срезают ножом. Для сушки траву череды раскладывают тонким слоем в тени на брезент или мешковину и ежедневно ворошат. Сырье, собранное в период цветения, после сушки становится непригодным. С чередой трехраздельной нередко встречается череда поникшая, не подлежащая заготовке. Она отличается простыми, не разделенными на доли, сидячими, ланцетовидными, на верхушке длинно-заостренными, по краю пальчатыми листьями и поникающими цветочными корзинками, в которых наряду с трубчатыми имеются также золотисто-желтые язычковые цветки.

Траву череды трехраздельной применяют в виде настоя как потогонное средство при простудных заболеваниях, как мочегонное при заболеваниях мочеполовых органов.

Отвар из 15—30 г травы на 1 л воды применяется для ванн как профилактическое средство от скрофуле-

за (золотухи). Детей купают в ванне без мыла, разбавив отвар кипяченой водой. Для лечения этого заболевания кроме ванн, которые делают 3 раза в неделю, детям назначают отвар из 10 г травы на 200 мл воды по 1/2 чайной ложки 3 раза в день.

При лечении псориаза (хроническое заболевание кожи, выражающееся появлением бляшек, покрытых тонкими чешуйками) взрослым назначают отвар из 20—25 г травы на 200 мл воды по 2—3 столовые ложки 3 раза в день.

Выпускаются брикеты травы череды в виде прямоугольных плиток массой 75 г, делящихся на 10 долек по 7,5 г, или в виде круглых брикетов по 7,5 г. Одну дольку или один брикет заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10 мин, процеживают. Для ванн берут 1 стакан. Внутрь принимают по 1 столовой ложке утром и вечером.

При подагре, артритах, ревматизме рекомендуют 2 столовые ложки травы залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

ЧЕРЕМУХА обыкновенная (*Radus avium*), нар. наз. черемха, черемшина, черемушина — листопадный кустарник или дерево сем. розоцветных, высотой 2—10 м. Кора матовая, черно-серая, на молодых ветвях коричневая, с бело-желтыми чечевичками. Листья очередные, короткочерешковые, эллиптические, с остропильчатыми краями. Цветки белые, душистые, собраны в длинные поникающие многоцветковые кисти. Плоды — шаровидные, черные, блестящие костянки, съедобные, вяжущего вкуса. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе. Распространена по всей Европейской части СНГ (до северной границы лесотундры), в Сибири, Средней Азии, Казахстане, на Кавказе (в субальпийском поясе). Растет по берегам рек, озер, ручьев, на сырых лесных полянах, в кустарниках. В Беларуси встречается очень часто, выращивается в садах и парках.

Зрелые плоды собирают в августе — сентябре, в сухую погоду утром или вечером, стараясь не наносить повреждения ветвям. Сушат в печах, духовках или сушилках при температуре не выше 50°.

Народная медицина считает черемуху растением-целителем. Если измельченные листья черемухи поместить рядом с каплей воды, в которой плавают простейшие существа — инфузории, то «туфельки» сразу

погибнут. Также губительно она действует и на болезнетворные микроорганизмы благодаря содержанию большого количества фитонцидов. Плоды растения, обладающие вяжущим, мочегонным и потогонным действием, успешно применяют для облегчения ревматических и подагрических болей, при лечении желудочно-кишечных заболеваний. Отвары, настои, морсы и кисели, приготовленные из плодов черемухи, используют как эффективное противопаразитарное средство.

Для приготовления отвара берут 1 столовую ложку высушенных плодов, заливают 1 стаканом кипящей воды, кипятят 20 минут, процеживают. Принимают по полстакана 2—3 раза в день.

Готовят также настои из плодов черемухи с ягодами черники. По 1 столовой ложке высушенных плодов этих растений заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут (можно в термосе), процеживают. Принимают в той же дозировке, что и отвар черемухи.

Настоем коры ветвей черемухи на водке (4 столовые ложки на 0,5 л) натирают больные места при радикулитах, ревматизме, люмбаго (прострел, приступы болей в поясничной области).

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта у детей используют отвар коры черемухи так: 5 г коры кипятят в стакане воды 20 — 30 минут, процеживают и дают детям от чайной до столовой ложки (в зависимости от возраста) 3—4 раза в день.

ЧЕРНИКА (*Vaccinium myrtillus*) — кустарники сем. брусничных. Стебли сильно ветвистые, высотой 8—40 см, прямостоячие или приподнимающиеся. Листья на коротких черешках, тонкие, яйцевидные или почти округлые, по краю мелкопильчатые. Цветки мелкие, располагаются в пазухах листьев на коротких цветоножках. Плод — черная (иногда с сизым налетом) ягода с темноокрашенным соком. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в июле — августе. Широко распространена в Европейской части СНГ, Сибири, на Кавказе. Растет в сосновых борах, ельниках, еловошироколиственных лесах, в тундрах и лесотундрах, на сфагновых болотах образует заросли.

Заготавливают для лекарственных целей ягоды и листья черники. Сбор производят только после обсыхания росы. Перезрелые, больные и поврежденные вредителями ягоды собирать не следует. Плоды сушат на чердаках, под навесами, обеспечив хорошую вентиляцию. Целесообразно производить сушку в печах,

духовках или сушилках при температуре не выше 40°, повышая ее затем до 55—60° С. Листья собирают во время цветения. Осторожно ножницами срезают нецветущие облиственные побеги, высушивают их в затененном, хорошо проветриваемом помещении, после чего отделяют от стеблей. Можно также собирать отдельные листья.

Свежие и сушеные ягоды черники применяют при расстройстве деятельности желудка и кишечника, особенно они полезны при катарах желудка с пониженной кислотностью. Отвар черники — старинное средство лечения поноса. Обычно заваривают ягоды крутым кипятком как чай.

Настой сухих ягод черники рекомендуется готовить горячим и холодным настаиванием: 2—3 столовые ложки ягод заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают не менее 8 часов, принимают по 1/3—1/2 стакана несколько раз в день.

При ангинах, катаре верхних дыхательных путей, стоматитах полезны настои ягод, приготавливаемые горячим путем: 1—2 чайные ложки высушенных ягод заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 15 минут, процеживают и принимают по 1/3 стакана 3—5 раз в день или используют для полоскания.

Настои ягод черники используются также при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, малокровии, экземах, чешуйчатом лишае, кожных сыпях. Густые отвары ягод и сок применяют в компрессах и примочках для лечения мокнущих экзем, ожогов, гнойных язв. Для этого 100 г ягод заливают 0,5 л воды, нагревают до кипения и кипятят до тех пор, пока объем отвара не уменьшится наполовину. Компрессы с черничным отваром или свежееотжатым соком меняют 3—4 раза в течение суток.

Для приема внутрь при атеросклерозе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонической болезни применяют иногда следующий отвар: 20 г ягод черники залить 300 мл кипятка, прокипятить при закрытой крышке 3 минуты, настоять 30 минут. Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день после еды.

Продукты переработки ягод — соки, протертая черника с сахаром, компоты, джемы — обладают также лечебными свойствами.

Настой листьев черники рекомендуют как эффективное средство при сахарном диабете. 1 чайную ложку измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите (или в термосе),

процедить. Пить длительное время по 1/3 стакана 3 раза в день.

ЧЕСНОК (*Allium sativum*) — луковичное растение сем. линейных. Листья плоские, ланцетовидные. Цветоносный стебель высотой 60—150 см. Луковица сложная, состоит из 2—30 зубков, каждый из которых покрыт жесткой кожистой чешуей. В диком виде встречается в горах Средней Азии, на юге Казахстана, на Кавказе, в Индии, в странах Средиземноморья; в культуре — в Европе, Азии, Северной и Южной Америке, в Африке и Австралии. Принадлежит к числу древнейших огородных культур.

В медицинской, как научной, так и народной практике используется луковица чеснока. Препараты чеснока усиливают двигательную и секреторную функции желудочно-кишечного тракта, подавляют процессы гниения и брожения в кишечнике (при атонии кишечника и колитах), эффективно помогают при гипертонии, атеросклерозе, хронических бронхитах и туберкулезе легких. В древнем Египте фараоны приказывали потреблять чеснок своим рабам, для того чтобы они были сильными, выносливыми, не болели. При эпидемиях чумы и холеры люди намазывались чесночным соком и спасались от этих страшных болезней. А знаменитый врач Авиценна рекомендовал чеснок «от всяких заболеваний».

В настоящее время практика показала, что применение чеснока эффективно:

- против цинги;
- в качестве мочегонного, для выведения глистов;
- при лечении малярии, отеков ног, головной боли, увеличении селезенки, удушливом кашле, бронхиальной астме, задержке менструаций, остеохондрозе;
- при заболеваниях желчного пузыря;
- при простудах, гриппе, ангинах (ингаляция паров чеснока);
- можно также растертую в кашицу массу луковиц завернуть в небольшие кусочки марли и вкладывать на 10—15 мин в ноздри утром и вечером (чтобы уменьшить чувствительность к чесноку, такие тампоны смачивают настойкой календулы). Для профилактики гриппа чеснок принимают и внутрь, иногда в виде кашицы с тертыми яблоками и медом или глотают небольшими кусочками;
- при телесной слабости, геморрое, эпилепсии.

Приводим тибетский рецепт, найденный в 1971 г. в монастыре и переведенный с глиняных табличек (датируется примерно IV веком до н. э.).

Назначение: очищает организм от жиров, известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ, в результате чего сосуды становятся эластичными; предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей; восстанавливает зрение. При точном осмысленном лечении омолаживается организм.

Приготовление: 350 г чеснока мелко нарезать и потолочь в посуде деревянной толкушкой, взвесить 200 г этой массы (взять ее снизу, где больше сока), положить в глиняный сосуд и влить 200 г спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. После этого массу процедить через плотную ткань, остаток отжать. Через 3 дня начать лечение. Лекарство пить с холодным молоком (50 г на прием), вливая его каплями строго по схеме. Первый день: завтрак — 1 капля, обед — 2 капли, ужин — 3 капли, второй день: завтрак — 4 капли и так далее по возрастающей с каждым приемом, доведя общее количество капель на 6-й день до 15, а уже после этого в обратном порядке — до 1 капли на десятый день приема лекарства. Далее — по 25 капель 3 раза в день, пока не кончится запас лекарства (примерно 4—5 месяцев).

Повторить курс лечения через 5 лет.

К средствам обезболивающего действия при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки относят также отвар чеснока в молоке с сахаром. Для этого берут на 200 мл молока 30 г мелко нарезанного чеснока и 30 г сахара. Кипятят 10 мин. Настаивают 2 часа и дают пить детям до 7 лет — 2 столовые ложки, 8—14 лет — 1/4 стакана 4 раза в день за 1,5 часа до еды или через 1,5 часа после еды.

В качестве общеукрепляющего и противосклеротического действия народные целители назначали следующий состав: 300 г чеснока, вымытого и очищенного, положить в поллитровую бутылку и залить спиртом. Настаивать в течение 3 недель и принимать по 20 капель ежедневно в половине стакана молока.

При стенокардии с одышкой рекомендовалось принимать чеснок с медом. Взять литр меда, 10 лимонов, 5 головок (не долек) чеснока. Из лимонов отжать сок,

чеснок очистить, промыть и натереть на терке или пропустить через мясорубку. Все смешать и оставить закрытым в прохладном месте на неделю. Принимать по четыре чайные ложки один раз в день, причем принимать необходимо медленно, с расстановками между приемом каждой ложки по 1 минуте.

Десять головок чеснока, принятых с топленым молоком, по мнению русских знахарей, изгоняли все виды глистов. Через 2 часа после приема чеснока принять слабительное.

Как бы ни был чеснок полезен, следует соблюдать осторожность при его потреблении и строго придерживаться указанной в рецептах нормы, так как при передозировке или обильном приеме внутрь чесночных луковиц может произойти антагонистический (обратный) эффект — явление спазма коронарных сосудов сердца и головного мозга. Полнокровным эпилептикам и беременным женщинам вообще не советуют принимать чесночные препараты.

В домашних условиях нередко используют сок чеснока при простудных заболеваниях, насморке следующим образом: берут 1 часть свежеприготовленного морковного сока, 1 часть растительного масла и несколько капель чесночного сока, смешав их, закапывают в нос 3—4 раза в день.

Сок чеснока, смешанный со свиным жиром, втирают в кожу шеи и грудной клетки при коклюше. Измельченным чесноком лечат кожные заболевания — чешуйчатый лишай, бородавки, облысение.

ЧИСТОТЕЛ большой (*Chelidonium majus*), нар. назв. бородавник, желтый молочай, цалидония, цанцалия — многолетнее травянистое растение сем. маковых. Стебли высотой до 1 м, прямостоячие, вверху ветвистые, голые или снизу и по узлам волосистые. Прикорневые и нижние стеблевые листья черешковые, верхние сидячие, очередные. Листья глубоко перисто-раздельные, сверху зеленые, снизу сизые. Цветки с четырьмя ярко-желтыми лепестками, правильные, на длинных цветоносах, собраны в простые зонтики. Плод — коробочка, открывающаяся двумя створками. Цветет с мая по июнь, а в южных районах на полмесяца раньше. Плоды начинают созревать с июня. Все части чистотела содержат оранжевый млечный сок. Растение сильно ядовито. Встречается в Беларуси, на Украине, в Европейской части Российской Федерации, на Кавказе, в горах Восточного Казахстана и Средней

Азии, в Сибири. Растет на пустырях, как сорное растение в садах и парках, у заборов, на лесосеках. Иногда образует заросли.

Собирают всю надземную часть растения во второй половине апреля — мае — начале июня, в фазу цветения, без грубых нижних частей стебля (не менее 15 см от земли), обязательно в сухую погоду. Сушат без промедления на чердаках под железной, черепичной или шиферной крышей, под навесом с хорошей вентиляцией. Бурая, загнивающая трава для лекарственных целей не годится.

В народной медицине траву и свежий сок чистотела применяют при кожных болезнях, труднозаживающих ранах, волчанке, при опухолях кожи. Свежий млечный сок чистотела является распространенным средством сведения бородавок, мозолей, темных пятен на коже. Его используют при чесотке.

В медицине многих стран применяют внутрь при заболевании печени и желчного пузыря, как слабительное, мочегонное и болеутоляющее средство. Его считают эффективным при подагре, ревматизме, хроническом полиартрите.

Рецепт: 1 чайную ложку сухой травы чистотела большого залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 3—5 дней.

Внимание! Необходимо точно соблюдать дозировку, так как растение ядовито, может вызвать тошноту, рвоту, паралич дыхательного центра.

Чистотел следует применять с осторожностью детям старше 10 лет из расчета: чайная ложка сухой травы на 400 мл кипятка, настоять 1 час, пить от чайной до десертной ложки 3 раза в день после еды, разбавляя водой.

В слабом отваре травы чистотела народные лекари рекомендуют купать детей с кожными заболеваниями, применять наружно при золотухе, сыпях, лишаях, крапивнице, кожном туберкулезе, угрях, гнойных ранах, язвах.

В настоящее время все больше уделяется внимания этому растению как исцеляющему больных злокачественными опухолями, однако следует соблюдать большую осторожность при приеме внутрь и клизмах, производить лечение только под наблюдением врача. Даже при наружном употреблении есть противопоказания больным эпилепсией, бронхиальной астмой, сте-

нокардией и другими заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной системы.

ШАЛФЕЙ лекарственный (*Salvia officinalis*) — полукустарник сем. губоцветных. Стеблей несколько, ветвистые, высотой 20—50 см. Нижние — деревянистые, верхние — травянистые четырехгранные. Листья накрест супротивные, черешковые, молодые — беловойлочные. Цветки сине-фиолетовые, собраны по 6—10 в ложные мутовки, образующие верхушечные кистевидные соцветия. Цветоножки короткие. Плод — дробный, состоит из четырех орешков. Цветет в июне — июле. Плоды созревают в сентябре. В диком виде растет в Средиземноморье. Культивируется на Украине, в Молдове, Краснодарском крае, возделывается преимущественно как лекарственное. В Беларуси изредка встречается шалфей луговой (нар. назв. жаврец), мутовчатый и дубравный. С лекарственной целью не применяются.

Собранные в течение лета листья шалфея обычно сушат в печах, сушилках при температуре 40—50 °С, на чердаках, под навесами. После сушки растение обмолачивают, чтобы отбросить стебли, если они остались.

Еще врачи древней Эллады Гиппократ, Диоскорид высоко ценили целебные свойства шалфея, считали очень полезным при бесплодии, хорошим тонизирующим и желудочным лекарством. Как о лекарственном растении писали о нем древнеримский медик Гален и автор «Естественной истории» Плиний Старший. Водный настой листьев шалфея известен как «греческий чай».

Растение широко используется с лечебной целью во многих странах. В индийской медицине — как ароматическое вяжущее средство, в Польше — как противовоспалительное, дезинфицирующее, вяжущее, смягчительное средство.

В русской и немецкой народной медицине растение применяют в виде чая при болезнях горла, простудах, зубной боли, одышке, желудочно-кишечных заболеваниях. Свежую траву используют наружно при лечении опухолей.

Сейчас в Молдове, Крыму научились изготавливать сгущенный концентрат шалфейного препарата. Лекарство годами сохраняет целебную силу.

Настой из 20 г (1 столовая ложка весит 3,4 г) травы шалфея лекарственного на 200 мл кипятка (настоять

30 мин) по 2—3 столовые ложки 3 раза в день употребляют при ночных потах, для уменьшения образования молока у кормящих матерей, при бронхитах, желудочных и кишечных воспалениях, поносе, холецистите (воспалительном заболевании печени).

При бронхитах рекомендуют пить шалфей, настоянный на молоке: в эмалированной посуде вскипятить стакан молока с 1 столовой ложкой травы шалфея, остудить, процедить и вновь вскипятить. Пить горячим перед сном. Однако при сильном кашле и воспалениях почек настои и отвар шалфея противопоказаны.

Настой шалфея является эффективным средством для полоскания при воспалительных процессах полости рта и горла, ангинах, катарах дыхательных путей.

ШИПОВНИК (*Rosa*) — листопадный кустарник сем. розоцветных, высотой 0,2—3 м. Почти всегда имеет шипы, которые достигают полного развития на двух-трехлетних ветвях. Однолетние побеги снабжены тонкими и мягкими шипиками. В нашей стране распространено несколько видов шиповника: коричный, собачий, иглистый, даурский и др. Всего известно около 90 видов растения. Цветки одиночные, иногда собранные в щитковидное или метельчатое соцветие, чаще не махровые, от белых до пурпурных тонов. Цветут во второй половине мая — июне. Плоды созревают в августе — сентябре. Шиповник — родной брат розы. Отсюда название — дикая роза. Растение с глубокой древности получило широкое распространение и было введено в культуру в странах Ближнего Востока и Южной Европы, в Китае и Индии, в Средней Азии и Иране.

Когда в печке или в духовке поддерживается температура 70—75°, ягода, разложенная тонким слоем на сито или противень, высыхает за 3—4 часа. При этом хорошо сделать щель-отдушину, через которую улетучиваются пары и сходит свежий воздух. Правильно высушенная ягода оранжевая или красноватая, какой она бывает в свежем виде.

Если же после сушки ягода шиповника темно-бордовая или коричневая — ее сушили неправильно и в ней разрушились витамины. Правда, в такой ягоде остались кислоты, тоже очень полезные для организма. Но лучше, когда сохраняется и то и другое.

Как поливитаминное растение шиповник широко используется в практической медицине. Применение в ней находят не только плоды и семена, но и цветки, листья и даже корни.

Плоды (свежие) употребляют для получения сока и витаминного сиропа, из них готовят желе, варенье, вино, настойки, пюре, компоты. Пищевая промышленность выпускает драже, концентраты, медицинская — таблетки, жидкий экстракт. Для медицинских целей пригодны и сухие плоды.

Препараты, настои, чай из шиповника обладают многими ценными качествами. Например, настои плодов повышают сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, ослабляют развитие артериосклероза и обладают общеукрепляющим, тонизирующим действием. Но и это далеко не все: настой плодов увеличивает выделение желчи, ослабляет и останавливает маточные кровотечения, ускоряет заживление ран, ожогов, обморожений, обладает легким послабляющим действием.

Разнообразно и весьма благотворно действие препаратов из семян растения, корней, листьев, цветков. Отвар семян — хорошее желчегонное, мочегонное и противовоспалительное средство; отвар корней — вяжущее, желчегонное, антисептическое; полный настой листьев и цветков — противомикробное, болеутоляющее, универсальное желудочное средство.

Чаще всего готовят настой из сушеных плодов следующим образом: 15 г (в одной столовой ложке 10 г) измельченных ягод заливают 300 мл кипятка, кипятят 5 — 10 мин, настаивают 3—4 часа, процеживают через сложенную в несколько раз марлю. Принимают по полстакана 3—4 раза в день. Отваривание плодов следует производить в эмалированной посуде при закрытой крышке. Можно готовить настой в термосе, настаивая плоды в течение ночи.

Отвар листьев шиповника: 20 г залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 1 час, пить как чай 2—3 раза в день.

При параличах и ослаблении мышц ног, при ревматизме и подагре отвар корней, а также плодов употребляют для ванн.

ЭКАЛИПТ шариковый (*Eucalyptus globulus*) — вечнозеленое дерево сем. миртовых, высотой до 50—70 м. Кора ствола и ветвей беловато-серая, гладкая. Расположение и форма листьев в зависимости от возраста

различны, но листья всегда цельнокрайные, обычно пахучие. Цветки одиночные, пазушные, с многочисленными тычинками. Плод — коробочка. Цветет осенью, семена созревают через 1,5—2 года после цветения. Родиной эвкалиптов является Австралия и о. Тасмания. В конце XIX — начале XX века их стали разводить на Черноморском побережье Кавказа.

Собирают листья в течение всего года, особенно летом, но молодые листья можно собирать не раньше ноября, так как эфирное масло накапливается во вместилищах к этому времени. Сушат сырье на открытом воздухе или в сушилках при температуре не выше 40°.

Отвар и настой эвкалипта применяют как антисептическое и противовоспалительное средство для полосканий и ингаляций при заболеваниях верхних дыхательных путей. 2 чайные ложки на полстакана воды, ставят на огонь, делают длинный рупор из плотной бумаги (ватмана) и через него вдыхают целебные пары.

Наружно настой и настойка, разбавленные свежeproкипяченной и охлажденной водой, применяют для промывания инфицированных ран, свищей и язв.

При флегмонах (разлитое гнойное воспаление жировой клетчатки), долго не заживающих язвах и ранах пользуются примочками из отвара измельченных сухих листьев эвкалипта: 30 г (1 столовая ложка весит 5 г) заливают стаканом крутого кипятка и кипятят при постоянном помешивании 30 минут. Остуживают и процеживают.

При гриппе народные целители советуют принимать спиртовую настойку листьев эвкалипта. 20 г сухих, измельченных листьев залить 100 мл спирта, плотно закрыть; настаивать 7—8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20—25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды.

ЭЛЕУТЕРОКОКК колючий (*Eleutherococcus senticosus*), свободно-ягодник, нар. назв. дикий перец — кустарник сем. аралиевых, высотой 2—2,5 м. Побеги прямые, со светло-серой корой, густо усаженные косо внизу направленными шипами. Корневая система расположена в верхнем слое почвы, представлена сильно разветвленным корневищем. У хорошо развитых кустов общая длина корневища с корнями достигает 30 м. Листья длинночерешковые, пальчатопятираздельные. Цветки на длинных цветоножках с бледно-фиолетовы-

ми или желтоватыми лепестками, собранными в шаровидные зонтики и имеющими своеобразный запах. Цветет в июле — августе. Плоды созревают в сентябре — октябре. Растет на Дальнем Востоке (Приморский край, юг Хабаровского края, юго-восток Амурской области и Южный Сахалин). Встречается в кедрово-широколиственных и широколиственных лесах (за исключением дубняков), в долинах и на склонах гор.

Сбор корневищ и корней проводят осенью, начиная со второй половины сентября. Заготавливать нужно корни взрослых, хорошо развитых растений, оставляя в почве в пределах каждого куста не менее 20 % имеющейся корневой системы. Выкопанные корневища и корни отряхивают от почвы, моют в проточной воде и раскладывают для проветривания на открытом воздухе, выбраковывают все отмершие и поврежденные корни, обрубая остатки надземных побегов. Сушку производят на чердаках под железной крышей, где имеется хорошая вентиляция, или в сушилках при температуре 70—80°. Не пригодные для использования корни отличаются темной окраской. Высушенное сырье при сгибании легко ломается.

Препараты элеутерококка повышают работоспособность, тонус организма, способность выносить перегрузки. По стимулирующему действию на нервную систему они не только не уступают настойке женьшеня, но есть предположения, что в ряде случаев даже превосходят ее. Настои и отвары уменьшают восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям, в частности, к гриппу, к действию различных вредных факторов физической, химической и биологической природы, снижают токсичность средств, используемых для лечения злокачественных новообразований, подавляют рост и развитие болезнетворных микроорганизмов.

При приеме экстрактов элеутерококка обостряются зрение и слух, память, тонизируется деятельность не только центральной нервной системы, но и сердечно-сосудистой, умеренно повышается артериальное давление, снижается уровень сахара в крови.

Принимают элеутерококк в виде спиртовой настойки в соотношениях 1:1 на 40 % спирте или водке по 20—30 капель за полчаса до еды. Курс лечения 25—30 дней. Ребенку можно давать столько капель, сколько ему лет, разводить в 2 столовых ложках воды, в течение не больше 3 недель.

Для приготовления отвара чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, настаивать 2—3 часа. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Экстракт элеутерококка нельзя принимать при лихорадочных состояниях, гипертонической болезни, инфаркте миокарда.

ЯБЛОНЯ (*Malus*) — род листопадных деревьев сем. розоцветных. Листья черешковые, голые или опушенные, с опадающими или остающимися прилистниками. У дикорастущих видов на ветвях колючки. Цветки белые, розовые, красноватые, в полузонтиках или щитках. Плод — яблоко с 5 гнездами (камерами), содержащими по 2 семени. В культуре распространена повсеместно в странах с умеренным и субтропическим климатом. Растение долговечное, дикорастущие виды живут до 300 лет.

Свежие плоды яблони — давнее и проверенное лекарственное средство. Протертые сырые яблоки употребляют при колитах. Яблочный отвар смягчает кашель. Очень полезны яблоки при малокровии. Яблочный сок или слегка взброженный сидр применяют при желудочно-кишечных заболеваниях.

Яблоки благоприятно действуют на пищеварение. Их употребление в виде яблочной диеты (1—2 кг яблок за сутки) дает хороший лечебный эффект при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе, подагре, ревматизме. Плоды препятствуют образованию излишков мочевой кислоты, почему и применяются при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты. Хорошо и полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать 3—5 неочищенных плодов, кипятить в 1 л воды в закрытой кастрюле 10 мин, настоять 4 часа. Принимать в теплом виде как чай несколько раз в день.

При гастрите одним из эффективных методов лечения русские лекари считали лечение яблоками. Для лечения подходят только зеленые сорта. Вымытые, очищенные от сердцевин и кожуры плоды натереть на мелкой терке. Четыре — пять часов до и после приема яблок не есть и не пить. Желательно есть яблоки рано утром, тогда к 11 часам утра уже можно завтракать. На ночь больным гастритом есть яблоки нельзя — это вызовет ухудшение состояния из-за повышения газообразования. Лечение продолжать в течение месяца ежедневно, второй месяц — 2—3 раза в

неделю, третий — еженедельно. При этом необходимо соблюдать предписанную диету и не употреблять молока, жирную, острую, соленую пищу, крепкий чай, кофе, свежий хлеб, пряности.

В прошлом веке, когда худоба, особенно для женщины, считалась если не пороком, то большим недостатком, русские знахари рекомендовали взять 300 г внутреннего свиного сала и шесть больших зеленых яблок. Яблоки не очищать. Нарезать то и другое мелкими кусочками, перемешать и топить на очень медленном огне, чтобы не пригорело. Двенадцать яичных желтков растереть со стаканом сахарного песка. Добавить в желтки 300 г измельченного шоколада. Пропустить через сито смесь из топленого сала и яблок и смешать с яйцами и шоколадом. Дать остыть. Смесь намазывать на хлеб и запивать теплым молоком. Леченные этим средством быстро прибавляли в весе.

ЯСНОТКА белая (*Lamium album*), белая глухая крапива, нар. назв. шанта, медовник — травянистое многолетнее растение сем. губоцветных. Корневище ползучее, горизонтальное, с длинными подземными побегами. Стебли восходящие или прямые, высотой до 150 см, обычно не ветвистые, четырехгранные. Листья супротивные, черешковые, яйцевидные или яйцевидно-треугольные с сердцевидным основанием и крупнопильчатыми краями. Цветки по 6—16 в пазушных кольцах, почти сидячие, с линейно-шиловидными прицветниками. Венчик белый, снаружи волосистый, с волосистым кольцом в трубке. Плод — орешек. Цветет с конца апреля по сентябрь. Плоды созревают в июне—сентябре. Распространена почти во всех районах Беларуси, Украины, Российской Федерации, а также в Западном Закавказье и южной Сибири. Растет в лесах, среди зарослей кустарников, нередко как сорняк в парках, огородах, вдоль заборов, на полях.

Для лекарственных целей собирают венчики цветков и листья, обрывают их вручную в фазе полного цветения, до начала увядания. Собранное сырье сушат в проветриваемых помещениях, на чердаках, под навесами, периодически перемешивая. Сушку прекращают, если венчики при сжатии в руке не слипаются, не образуют комков. К заготовке не допускаются другие виды яснотки, в частности яснотка пятнистая, отличающаяся розово-пурпурным венчиком, не имеющим волосистого кольца в трубке.

Отвар из цветков и листьев яснотки белой используют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, малярии, как кровоостанавливающее средство при желудочных и маточных кровотечениях, при сахарном диабете. Наружно применяют при повреждении кожных покровов, фурункулах, ожогах.

Рецепт: 20 г сырья заливают 300 мл кипятка, кипятят 3—5 мин, настаивают 3 часа, процеживают и принимают по стакану 3 раза в день перед едой.

Листья яснотки белой содержат много каротина и витамина С, их полезно употреблять для салатов, а также в первые блюда для приготовления щей.

VII. КАК МОЖНО ОСЛАБИТЬ ДЕЙСТВИЕ РАДИОНУКЛИДОВ НА ОРГАНИЗМ

Многие сотни лет человечество ничего не знало об ядерных излучениях. Открытие радиоактивности, радиоактивных веществ позволило ознакомиться с новой таинственной формой лучистой энергии — с ионизирующей радиацией. Стало известно, что человек постоянно находится под воздействием невидимых лучей, которые составляют часть окружающей физической среды. В некоторых районах мира — штате Керал (Индия), в долине реки Амазонки (Бразилия) — человек получает в год до 1,3 бэра, но эта относительно высокая доза не оказывает сколько-нибудь вредного влияния на здоровье людей. Однако мы, жители Беларуси, Украины, Российской Федерации, до трагических событий на Чернобыльской АЭС не сталкивались с такими дозами. Загрязнение радионуклидами значительной части территории и создание тем самым повышенного радиоактивного фона оказалось не безразличным для здоровья человека. Результаты экспериментальных и клинических исследований показали, что под влиянием ионизирующих излучений даже в малых дозах происходят метаболические и функциональные сдвиги, отрицательно влияющие на жизненно важные функции организма. Поэтому сегодня необходимо знать, каким образом можно уберечь себя от воздействия радиоактивных веществ, какие препараты помогают предотвратить действие радионуклидов, попадающих с водой, пищей, пылью и т. п. Оказывается, исключительно важную роль в деле защиты могут сыграть многие лекарственные растения, об антирадиоактивном действии которых мы даже не подозреваем.

Одним из таких препаратов, выводящих радионуклиды, является трава *хвоща полевого*. В своем составе она содержит флавоноиды, кремниевую кислоту, каротин, дубильные вещества, витамины. Кремниевая кислота и ее соли обладают выраженным мочегонным действием, которое усиливают флавоноиды — антагонисты радионуклидов. Употребляют траву хвоща полевого в виде отвара из 20 г сырья на 200 мл кипятка, кипятят 5 мин, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день.

Хвощ противопоказан при нефритах (воспалительных явлениях в почках).

Для защиты почек и печени от радионуклидов хорошо зарекомендовал себя *почечный чай*, который можно приобрести в брикетах (*Briketum folii Orthosiphoni*), изготавливаемых из порошка листа ортосифона (культивируется в Аджарии). Масса плиточного брикета — 60 г, он состоит из 10 долек по 6 г каждая. Заливают 1/2 дольки стаканом кипящей воды, кипятят 5 мин, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Настой листьев почечного чая можно приготовить следующим образом: 2—3 столовые ложки сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в другой кастрюле кипящей воды (на водяной бане) 15 мин, охлаждают в течение 45 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают, объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл (исходного объема). Применяют в теплом виде по 1/2—1/3 стакана 2—3 раза в день.

Лучшие результаты получают при сочетании травы почечного чая с другими лекарственными растениями — хвощом полевым, донником, березой повислой, листом брусники, толокнянки и др.

Рецепты: взять хвоща полевого 40 г, чая почечного — 40 г, донника лекарственного — 20 г, смешать, 2 столовые ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Или: хвоща полевого — 30 г, чая почечного — 30 г, донника лекарственного — 20 г, цветков бессмертника песчаного — 20 г. Заварить как в предыдущем случае, настоять и пить по полстакана 3 раза в день.

Считают, что эти сборы помогают не только защитить почки и печень от воздействия радионуклидов, но и способствуют их удалению из организма через мочевыводящую систему.

При отсутствии какого-нибудь компонента при приготовлении сборов можно пользоваться настоем из каждого растения по отдельности. Так, например, трава *донника лекарственного*, содержащая химический компонент — кумарин, увеличивает минутный объем сердца, улучшает мозговое и периферическое кровообращение и кровообращение органов брюшной полости. Так как более всего из органов человека подвержены

воздействию радиации мозг и половая система, то с улучшением кровообращения этих органов током крови выносятся застрявшие там радионуклиды.

Рецепт приготовления настоя: 2 столовые ложки донника лекарственного залить 200 мл горячей кипяченой воды (в эмалированной кастрюле), закрыть крышкой и нагревать 15 мин на водяной бане, охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, отжать, объем полученного настоя довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

Не менее благоприятное антирадиоактивное действие оказывает трава *спорыша* или *горца птичьего*. В ней содержится большое количество витаминов С и К, провитамина А (каротина), дубильных веществ, соединений кремниевой кислоты. Приготовленные настои обладают прекрасным мочегонным, антимикробным и противовоспалительным действием, препятствуют образованию мочевых камней. Кроме того, их успешно применяют при заболеваниях, связанных с задержкой в организме токсических продуктов обмена, в связи с выраженными антитоксическими свойствами препарата.

Рецепт: 3 столовые ложки сырья поместить в эмалированную посуду, залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, а оставшееся сырье отжать. Довести кипяченой водой до первоначального объема (200 мл). Принимать по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Полезно применять *березовый гриб* — *чагу*, настой из которого готовят следующим образом: гриб обмыть водой и настаивать в кипяченой воде 4—5 часов, затем измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, использовать для настоя. Одну часть измельченного гриба залить 5 частями (по объему) оставшейся после замачивания воды, подогреть до 50°. Настоять в течение 48 часов, воду слить, а осадок отжать через сложенную в несколько слоев марлю. Полученную густую жидкость разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями. Настой ограничивают при заболеваниях, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. В этом случае настой чаги следует употреблять взамен чая и других напитков или же применять настой

двойной крепости: 2 объемные части гриба на 5 частей воды.

В цветочных корзинках *бузины черной* содержатся целебные вещества, обладающие потогонным, мочегонным, противовоспалительным действием. 2 чайные ложки измельченных цветков заливают стаканом кипятка, настаивают 20 мин в закрытой посуде, процеживают и пьют по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Брусничный лист лучше заваривать в термосе. На пол-литра кипящей воды брать 1 чайную ложку измельченного листа. Настоять 1—2 часа и пить по 2—3 стакана в день вместо обычного чая в течение 2—3 недель. Сахар не употреблять.

Кроме перечисленных выше растений, в состав сборов или для употребления по отдельности можно рекомендовать цветки василька синего, корни лопуха большого и солодки, плоды можжевельника обыкновенного, листья толокнянки, траву череды трехраздельной.

Употреблять полезно следующие сборы:

1. Хвощ полевой 25 г, горец птичий 25 г, корень лопуха большого 15 г. 1 столовую ложку первых двух компонентов залить стаканом кипятка, прокипятить 5 мин, настоять 10 мин, процедить. Отвар из корней лопуха приготовить следующим образом: 15 г залить 300 мл (полтора стакана) кипятка, кипятить 20 мин, охладить, процедить. Затем отвар из корней смешать с настоем трав хвоща полевого и горца птичьего. Смесь принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

2. Плоды можжевельника 20 г, льняное семя 20 г, листья брусники 25 г, листья черники 25 г. 1 столовую ложку сбора залить 400 мл кипятка, прокипятить 10 мин, настоять, процедить. Принимать по полстакана 2—3 раза в день.

3. Листья брусники 20 г, листья черники 20 г, трава козлятника лекарственного 20 г, кора крушины 10 г, листья березы бородавчатой 10 г. Все компоненты, кроме крушины, залить 300 мл кипятка, прокипятить 3 мин, остудить, процедить. Кору крушины залить 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 20 мин, процедить, остудить. Затем смешать с отваром трав. Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день.

Траву для лекарственных целей следует заготавливать вдали от шоссе и железнодородных путей, обязательно вне 500-километровой зоны от Чернобыльского эпицентра взрыва, проверять с помощью дозиметра или в дозиметрических центрах.

Можно воспользоваться рецептом Ирины из г. Харькова (пер. Ржевский, д. 18, кв. 5), напечатанном в «Советском спорте», с помощью которого, по утверждению автора, организм освобождается от радионуклидов. Без сомнения, не повредит. Один стакан семян льна залить 2—2,5 л кипятка и варить на паровой бане 2 часа. Охладить. Принимать по 0,5 стакана 6—7 раз в день.

Молодыми ростками сосны, если заполнить кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения. Варить 10 минут. Настоять в тепле. Утром процедить. Напиток хранить в холодильнике, но употреблять в теплом виде по 0,5 стакана несколько раз в день.

Воздействие радиации на организм можно ослабить с помощью правильно составленного рациона питания, в который следует включать морскую капусту, кальмары, свеклу, урюк, грецкие орехи, лук, чеснок. Выведению радиоактивных веществ способствует метионин. Он содержится в твороге, других молочно-кислых продуктах, рыбе, яйцах. Последние лучше употреблять в жареном виде из-за накопления в скорлупе стронция и других радионуклидов, которые при варке переходят в белок.

Очень полезно употребление овощных и фруктово-ягодных соков, особенно с мякотью, — морковного, грушевого, яблочного, томатного, свекольного и огуречного. Вишни, абрикосы и сливы согласно рекомендациям доктора Гейла противопоказаны. Очень эффективны соки: гранатовый, клюквенный, из черноплодной рябины, виноградный, апельсиновый, мандариновый.

Для нормализации моторной функции кишечника и сведения до минимума нахождения радионуклидов в желудочно-кишечном тракте необходимо использование продуктов, содержащих большое количество клетчатки, — белково-отрубяного хлеба, перловой, овсяной и гречневой крупы, пшена, красной и черной смородины, крыжовника, клубники, земляники, яблок, груш, а также чернослива, слабительных трав, хлебного кваса.

Важное значение, кроме того, имеет содержание в пище достаточного количества витаминов, активизирующих иммунитет, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, в том числе к радиации. Это прежде всего витаминный препарат отечественного производства «Амитетравит».

Его назначают в качестве адаптогенного средства, повышающего общую неспецифическую сопротивляемость организма, а также резистентность при проведении лучевой терапии. Он применялся во время аварийных работ на ЧАЭС. Для этих целей рекомендуют по 3 таблетки 2 раза в день во время еды в течение 14 дней. Повторный курс — после 3—4 недельного перерыва.

Хорошо для повышения резистентности (сопротивляемости) организма употреблять витамины, начиная с аскорбиновой кислоты (витамин С) и кончая многокомпонентными комплексными препаратами, такими как «Гексавит», «Декамевит», «Ундевит», «Олиговит» (Югославия), «Юникан М» (США). Два последних являются лучшими, так как содержат целый комплекс витаминов, в том числе и витамин Е. Особенность последнего состоит в том, что он защищает генетический аппарат человека. Витамин Е желателен употреблять ежедневно в дозе 100 мг в течение 3 недель. Препарат безвреден. Рекомендуется мужчинам при нарушениях сперматогенеза и слабой потенции. Женщинам его хорошо употреблять даже беременным. В этой дозе его применяют при угрозе выкидыша в течение двух-трех месяцев ежедневно или через день. Из отечественных поливитаминов витамин Е входит в состав «Декамевита», «Ундевита», «Аэровита», «Глутамевита». Применяют по 1 драже 2—3 раза в день в течение 20—30 дней.

Витамин Е содержится в растительных маслах, кукурузе, зеленом горошке, салате, сливках, орехах, печени, особенно им обильны молодые ростки злаков; витамин С — в шиповнике, облепихе, черной смородине, лимонах, апельсинах, петрушке, красном перце; витамин В — в мясе, печени, молоке, твороге, дрожжах, хлебе, гречке, чае, многих овощах и фруктах; витамин А — в сливочном масле, маргарине, молоке, сметане, яичном желтке, печени, икре, рыбьем жире, каротине растений (в основном моркови, красном перце, томатах, красной рябине); витамин Р (применяется для профилактики и лечения лучевой болезни) — в плодах шиповника, гранате, цитрусовых, в ягодах черной смородины, черники, голубики, клюквы, брусники, в рябине, черноплодной рябине, в чае (особенно зеленом).

Кроме того антагонисты радионуклидов — флавоноиды содержатся в таких плодово-ягодных растениях как арония, груша, виноград, крыжовник, земляника,

малина, облепиха, боярышник, калина, китайский лимонник.

При анемиях и лейкопениях, вызванных лекарственными веществами и ионизирующей радиацией, необходимо употреблять фолиевую кислоту в количестве 5 мг в сутки. Основным пищевым источником этого витамина из группы В являются печень, почки, дрожжи, салатные овощи.

В сомнительных случаях возможности приобретения чистых от радиоактивных загрязнений пищевых продуктов и плодово-ягодных растений лучше употреблять готовые витаминные препараты (драже), строго соблюдая рекомендации для их применения.

Следует помнить, что витамины — вещества не совсем безопасные. Избыточный прием некоторых из них вредит здоровью. Гипервитаминоз может вызвать головную боль, тошноту, рвоту, понос, неприятный вкус во рту, сонливость, вялость, расстройство зрения, ослабление сердечной деятельности, спазмы, или, наоборот, расширение кровеносных сосудов кожи и зуд. Продолжительное применение в больших дозах витаминов РР может привести к поражению печени, а витаминов Р, В₆, фолиевой кислоты — к отравлению. Даже прием не в меру такого неядовитого препарата как витамин С может нарушить обмен веществ, неблагоприятно отразиться на общем состоянии организма. Поэтому следует всегда разумно относиться к использованию любых, в том числе витаминных средств.

Препятствуют проникновению радионуклидов в организм минеральные воды «Боржоми», «Нарзан», «Ессентуки-4 и 17», «Арзни» и другие. Можно употреблять воду из местных минеральных источников, которая, как правило, не содержит радионуклидов. Она находится глубоко под землей, а залегающие выше пласты глины выступают в качестве хорошего сорбента (поглотителя) тяжелых металлов. Содержание в минеральных водах ионов калия и кальция уменьшает воздействие на организм радиоактивных элементов — стронция и цезия.

Важным компонентом рациона является также свиное сало, которому приписывают защитные антирадиоактивные свойства, способность помогать организму не адсорбировать радионуклиды.

Считают, что обязательными в ассортименте должны быть и грибы, поскольку в них имеются ферменты, способные подавлять рост опухолей. Особенно много веществ, препятствующих росту раковых клеток, со-

держат лисички. Однако следует знать, что радионуклиды накапливаются в грибах в зависимости от их вида. Меньше их в белых грибах, опятах осенних, подосиновиках, подберезовиках, лисичках, подзеленках. Моховики, маслята, польские, говорушки и другие обладают способностью накапливать радионуклиды, поэтому следует ограничить потребление этих грибов в пищу. В радиусе 500-километровой зоны от эпицентра поражения, как и в других районах с повышенным радиационным фоном, собирать грибы опасно, да и повсюду необходима тщательная дозиметрическая проверка их на радиоактивность.

VIII. ТАЙНЫ ЗЕЛеной КОСМЕТИКИ

Многообразный растительный мир не только способен исцелять человеческие недуги, но и способен помочь поддержать внешнюю красоту, привлекательность, молодость. Настои трав, соки овощей, фруктов, ягод можно с успехом использовать в качестве недорогих косметических средств, стимулирующих кожный обмен, обладающих смягчающими, питательными, очищающими, защитными и лечебными свойствами. Прежде всего это маски, которые дают коже важные для нее вещества: аминокислоты, холестерин, летицин и витамины. Они очищают кожу от продуктов обмена веществ, отмерших кожных клеток, открывают поры, улучшают кровообращение, делают кожу гладкой, эластичной, разглаживают морщины.

Наносят маску ватным тампоном или пальцами на очищенное вымытое лицо. Не рекомендуется с нанесенной маской выполнять какую-нибудь, хотя и незначительную, работу по дому. Следует лечь, подложив под ноги подушечку или свернутое одеяло, а на верхние веки положить тампоны, смоченные настоем ромашки, чая или лепестков розы, не разговаривать, не двигаться. Маску держать не более 15—20 мин, затем смыть теплой водой, под конец холодной. Процедуру проделывать не чаще 2—3 раз в неделю, хотя бы один раз в 10 дней. Но прежде всего надо определить тип своей кожи, которая бывает нормальной, сухой, жирной и смешанной.

Нормальная кожа — гладкая, эластичная, имеет чистый матовый тон, жирный блеск отсутствует. На ней нет черных точек, малозаметны поры.

Сухая кожа — тонкая, нежная, очень чувствительная, после умывания шелушится. Без систематического ухода она очень быстро покрывается морщинами, становится дряблой уже после 30—35 лет.

Жирная кожа — постоянно блестящая, с расширенными порами, лоснится, покрыта черными точками, на ней часто появляются прыщи или угревая сыпь. Может быть врожденной, но чаще основной причиной является нарушение деятельности кишечника, эндокринной системы.

Смешанная кожа — на лбу, носу (особенно на крыльях носа), подбородке жирная, блестит, а вокруг

глаз и на щеках, висках сухая, иногда шелушится. Причиной этого является неравномерное распределение жировой смазки на различных участках лица.

Чтобы определить тип кожи, следует через 2—3 часа после умывания приложить к ней бумажную салфетку (папиросную бумагу) или чистое стекло. Если на бумаге или стекле появится масляное пятно, то кожа относится к типу жирных. Если такого пятна нет, то она сухая или нормальная. В случае смешанной кожи выступают пятна неравномерно. В зависимости от типа кожи выбирают соответственные маски, лосьоны, кремы и пр.

Маски растительного происхождения для нормальной и сухой кожи лица

- ◆ 1 чайная ложка овсяных хлопьев, 1 чайная ложка измельченной травы ромашки и шалфея, пол-ложки меда и несколько капель оливкового масла (можно подсолнечного). Перемешать с теплой водой до консистенции сметаны и наложить на лицо и шею.
- ◆ Вареную картофелину очистить и размять в пюре, добавить чайную ложку молока и желток. Полученную кашицу нанести на лицо и шею в горячем состоянии, накрыть лицо махровым полотенцем для сохранения тепла. Держать 20 мин. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой.
- ◆ 2 столовые ложки свежего творога, столовую ложку молока, чайную ложку подсолнечного масла, нарезанный ломтиками помидор смешать, посолить, приготовить кашицу и нанести на лицо, шею.
- ◆ 2 столовые ложки творога, столовую ложку молока, чайную ложку подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного петрушки перемешать, посолить и кашицу нанести на лицо и шею.
- ◆ 2 столовые ложки измельченной зелени петрушки растереть с одной столовой ложкой меда и одним желтком. Через 15 мин смыть маску теплой водой и протереть лицо кубиком льда из отвара петрушки.
- ◆ Сок петрушки (10 г) смешать с 10 г молока или сметаны. Нанести на лицо и шею, через 20 мин смыть.
- ◆ Смешать натертый на терке помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы, добавить не-

сколько капель растительного масла. Нанести на лицо и шею, через 15—20 мин смыть.

- ◆ 1 чайную ложку измельченных свежесобранных молодых листьев березы залить 1/4 стакана крутого кипятка. Настаивать 2—3 часа, процедить, смешать со сливочным несоленым маслом или маргарином. Нанести на лицо и шею. Полезно при этом в течение 7—10 дней принимать витаминный напиток из листьев березы по 1 стакану 3 раза в день (способ приготовления см. в разделе «Сведения о лекарственных растениях», Береза). Кожа станет свежей, бархатистой и молодой.
- ◆ Зрелые плоды боярышника освобождают от косточек, тщательно растирают, добавляя к полученному пюре немного меда, яичный желток или свежей сметаны (сливок). Маску наносят на лицо и шею, через 20 мин смывают водой.
- ◆ Если лицо шелушится, можно воспользоваться следующей очистительной процедурой: 1 чайную ложку измельченного липового цвета залить 100 граммами холодной воды, довести до кипения, настоять 15 мин на медленном огне. Процедить, добавить 1 чайную ложку цветочного меда. Этим составом обильно смачивают очищенную кожу лица и шеи в течение недели.
- ◆ Кожу, склонную к шелушению, чувствительную, с признаками стягивания хорошо время от времени промывать настоем липового цвета. Для этого взять 1 столовую ложку цветков на 1 стакан кипятка, настоять, процедить (холодным) и добавить 1/3 чайной ложки меда.
- ◆ 2—3 чайные ложки тертой моркови смешать с 1 чайной ложкой сметаны или желтка. Нанести на лицо и шею, предварительно смазав их кончиками пальцев морковным соком, предназначенным для маски.
- ◆ С огурца срезать кожуру и наложить внутренней стороной на кожу лица и шеи на 1—5 мин, снять кожуру, затем на лицо нанести натертую на терке морковь, смешанную с яичным желтком (на 20 мин). Смыть маску теплой, а затем прохладной водой.
- ◆ Листья салата мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, прокипятить в течение 5 мин, затем полученную кашу положить на салфетку или марлю и теплой наложить на лицо и шею. Отвар использовать для протирания.
- ◆ Прекрасный увлажняющий эффект, а если добавить ложечку сметаны — и питательный, дает маска из натертых на терке яблок, нанесенная на лицо и шею.

- ◆ Измельченные листья свежей капусты отварить в молоке до состояния кашицы и нанести на лицо и шею на 20 мин. Или: взять несколько капустных листьев, ошпарить небольшим количеством кипятка, чтобы они стали мягкими. Вынуть листья из воды, смочить их растительным маслом и покрыть ими лицо и шею. Через 20 мин листья снять и умыться отваром ромашки.
- ◆ Измельчить свежие листья малины, ежевики, калины и нанести на предварительно смазанные жирным кремом лицо и шею. Держать 15 мин, смыть теплой, а затем прохладной водой.
- ◆ Для освежения и смягчения кожи полезно употреблять отвар цветков ромашки: 2 столовые ложки сушеного сырья залить стаканом воды, кипятить 10 мин, остудить, процедить. Влажным тампоном, смоченным в отваре, 2—3 раза в день протирать предварительно умытые лицо и шею. Для этой цели можно использовать также мяту, лепестки розы, жасмина, липовый цвет, листья малины, черной смородины и земляники.
- ◆ Равные части крапивы, ромашки, мяты, валерианы, семени льна, хвой, ели, листьев березы измельчите в мясорубке. 3 столовые ложки смеси заварить кипятком (до состояния кашицы) и в течение 10—15 мин нагревать на пару. Теплую кашицу нанести на лицо и шею на 10—15 мин. Смыть холодной водой.
- ◆ Маска из мякоти апельсинов витаминизирует кожу, снимает усталость, придает ей свежесть (полезна для любого типа кожи). Нарезанные тоненькими кружочками плоды кладут равномерно на лицо и шею. Длительность процедуры 15—20 мин.
- ◆ Березовые почки настаивают в теплой воде (для разбухания), затем, отцедив воду, смешивают с равным количеством меда, ставят на 2—3 часа в духовку, в остывший отвар добавляют немного водки и снова процеживают. Маску заготавливают на весь курс, состоящий из 10 процедур. Длительность каждой процедуры 20—30 мин. Маску смывают теплой водой, после чего кожу промокают мягким полотенцем и смазывают сметаной или сливками на 15—20 мин. Смывают теплой, затем холодной водой. Испытанное средство, придающее коже мягкость и свежесть, устраняющее морщины.
- ◆ Сок не вполне зрелых ягод винограда прекрасно тонизирует кожу, придает ей мягкость, эластичность, свежесть.
- ◆ Своеобразным «чудо-эликсиром красоты» считают мякоть дыни. Если маски из нее использовать регулярно в тече-

ние месяца, максимум полутора месяцев, кожа становится эластичной, принимает бело-румяный цвет с матовым оттенком. Употреблять можно для любого типа кожи.

Маски для жирной кожи лица

При уходе за жирной кожей лица необходимо прежде всего очищать ее от скопившегося сала и грязи. Ежедневно по утрам кожу следует мыть водой с борнотимоловым или глицериновым мылом, пользуясь мочалкой или губкой, затем вытирать насухо. Вымытую кожу полезно слегка смазать нежирным кремом или смесью из взбитого в пену 1 белка, 1 столовой ложки глицерина, полстакана кипяченой воды, полстакана 40—70 % спирта или одеколона и 2 г буры. Лицам с жирной кожей необходимо постоянно следить за нормальной работой кишечника, меньше или не употреблять совсем в пищу животных жиров, свиного сала, много жидкости, алкоголя, принимать воздушные и солнечные ванны.

Популярным косметическим средством при жирной коже является огурец. С этой целью используют огуречный сок и водный настой зеленой кожицы для обмывания. Процедуры с огуречными препаратами отбеливают, смягчают, освежают кожу, разглаживают морщины, снимают угри, веснушки, родимые пятна.

- ◆ 2—3 чайные ложки тертого огурца смешивают с 1 чайной ложкой взбитого куриного белка, добавляют соль на кончике ножа. Соком из порции, предназначенной для маски, кончиками пальцев предварительно смазывают лицо и лишь после того наносят приготовленную массу на 20 мин. Смывают теплой, а затем прохладной водой.
- ◆ На жирную кожу с пигментацией после ее очистки можно наносить через день или ежедневно в течение 10—15 дней маску из сока лимона, смешанного в равных частях с тертым хреном и сметаной.
- ◆ Взбить белок яйца, влить в него 2 столовые ложки свежего огуречного сока, осторожно все перемешать и нанести на лицо и шею. Смыть теплой, а затем холодной водой через 15—20 мин.
- ◆ Большую сочную морковь натереть на терке, смешать ее мякоть с небольшим количеством талька, кашицу нанести на лицо и шею.

- ◆ Маска, суживающая поры. Раздавить несколько белых и несколько красных смородин, смешать сок с 1 столовой ложкой картофельной муки, нанести на лицо и шею. Смыть через 20 мин теплой, а затем прохладной водой.
- ◆ Разрезать одну или две ягоды клубники пополам и натереть соком лицо и шею, слегка увлажняя и веки. Через 15—20 мин маску смыть холодной водой.
- ◆ Такую же маску можно сделать и из земляники, но поскольку она не такая сочная, как клубника, нужно сначала раздавить ягоды и потом положить массу на лицо.
- ◆ Натереть на терке сочный огурец, кашицу положить на лоскут марли и прикрыть им лицо. Держать 10—15 мин.
- ◆ 2 столовые ложки натертых кислых яблок смешать с одной чайной ложкой картофельной муки и взбитым яичным белком. Массу нанести на лицо и шею, после 10—15 мин смыть теплой, а затем холодной водой.
- ◆ 1 столовую ложку цветков василька синего залить 3 стаканами кипятка, прокипятить 2 мин на медленном огне, слегка охладить, добавить 10 капель сока лимона. Получившуюся кашицу нанести на лицо и шею. Для вязкости можно добавить толокно или ржаную муку. Маску держать в течение 15—20 мин, смыть водой комнатной температуры.
- ◆ Смочить соком кислой капусты марлевую салфетку, положить ее на лицо на 20 мин. Сняв ее, ополоснуть лицо прохладной водой. Можно употреблять при нормальной, смешанной и сухой коже, но после окончания процедуры лицо следует смазывать кремом для соответственного типа кожи.
- ◆ Столовую ложку измельченных цветков липы залить 100 мл горячей воды. Нагреть на слабом огне до образования густой массы. На жирную кожу нанести маску толстым слоем, на сухую и нормальную — также толстым слоем, но после остывания. Продолжительность процедуры 15—20 мин. Снять маску сухим ватным тампоном, после чего вымыть лицо прохладной водой, а на сухую, смешанную или нормальную кожу нанести жирный крем.

Примечание: при смешанном типе кожи можно пользоваться масками, предназначенными для жирной кожи, после чего участки сухой кожи смазывать кремом.

- ◆ Мякоть одного плода спелой хурмы растереть, добавить для вязкости крахмал или толокно, нанести кашицу на лицо и шею. После 10—15 мин смыть маску водой комнатной температуры.
- ◆ Свежие абрикосы очистить от кожицы, нарезать, смешать с кислым молоком (в равной пропорции) и нанести на лицо и шею.
- ◆ Прокрутить в мясорубке капустные листья, смешать кашицу со взбитым белком. Нанести на лицо и шею на 25—30 мин, а затем смыть водой комнатной температуры.
- ◆ Полстакана настоя ромашки (из расчета 1 столовая ложка цветков на стакан кипятка) смешать со взбитым яичным белком (можно добавить чайную ложку лимонного сока) и нанести на лицо и шею.
- ◆ Приготовить настой из 2 столовых ложек цветков календулы, замоченных в течение 2 часов в 2 стаканах кипятка. Процеженной жидкостью смочить марлю или вату и сделать компресс, держать на лице 20 мин. Эту процедуру желательно повторять ежедневно в течение месяца.
- ◆ Взять 1 чайную ложку измельченных цветков фиалки трехцветной, 1 чайную ложку порошка из травы хвоща полевого, 1 чайную ложку хорошо размятых свежих дрожжей и несколько капель лимонного сока. Все компоненты хорошо перемешать с кипяченой теплой водой до консистенции кашицы. Наложить ее толстым слоем на лицо и шею. По истечении 15—20 мин смыть водой комнатной температуры. Жирную кожу смазать кремом увлажняющим, сухую и нормальную — жирным или полужирным. Маска особенно полезна для жирной кожи с расширенными порами, предрасположенной к угревой сыпи.
- ◆ Во взбитый белок всыпать 1 столовую ложку овсяной муки, перемешать и нанести маску ватным тампоном на 15—20 мин. Смыть также тампоном, смоченным в прохладной воде.
- ◆ В 30 мл помидорного сока с мякотью (2 столовые ложки) добавить столько же по объему миндальных отрубей или толокна. Полученную массу нанести на лицо и шею, через 15 мин смыть прохладной водой.
- ◆ Столовую ложку печеного яблока смешать со столовой ложкой взбитого яичного белка. Нанести маску на 15—20 мин. Смыть прохладной водой. При коже сухой и нормальной вместо белка следует взять все яйцо (с желтком).

- ◆ 2 столовые ложки смеси цветков календулы, зверобоя, тысячелистника, ромашки, василька, шишек хмеля залить 500 мл кипятка, прокипятить на водяной бане 10—20 мин, отцедить. Теплую кашицу нанести на лицо и шею, через 20 мин сполоснуть оставшимся отваром.
- ◆ Горсть свежих цветков маргариток и их листьев или 3 чайные ложки сушеных залить полстаканом кипятка, кипятить 15—20 мин, отцедить, нанести кашицу на лицо и шею. После окончания процедуры сполоснуть лицо оставшимся отваром, промокнуть салфеткой.
- ◆ Свежие листья подорожника мелко нарезать, растереть до получения сока, приготовленную массу нанести на 20—30 мин, затем сполоснуть лицо водой комнатной температуры, протереть борным спиртом.
- ◆ Натереть очищенный сырой картофель, добавить щепотку соли, половину взбитого белка, чайную ложку толочка. Нанести смесь на 20 мин, смыть водой комнатной температуры, протереть лицо лосьоном для жирной кожи.
- ◆ Хорошо протирать кожу настоем из следующих трав: крапива, подорожник, календула, алоэ, мать-и-мачеха, зверобой, эвкалипт, тысячелистник. Одну столовую ложку смеси трав или каждой по отдельности заварить 1 стаканом кипятка и дать настояться в течение 3—4 часов.

Маски, предназначенные для дряблой, преждевременно стареющей кожи

- ◆ Косметологи рекомендуют рябиновые маски для устранения морщин, придания коже свежести и приятного матово-розового цвета. Зрелые плоды рябины размять и нанести на лицо и шею.
- ◆ При увядающей сухой коже можно пользоваться маской из охлажденной заварки чая. Предварительно очищенная лосьоном кожа лица и шеи покрывается марлей, смоченной в холодном настое чая (для носа и глаз в марле вырезаются отверстия). Затем влажную кожу покрывают кремом.
- ◆ Очень эффективна освежающая маска из следующих компонентов: 3 столовые ложки ромашки залить кипятком, прибавить 1 желток, 1 столовую ложку меда и 1 чайную ложку растительного масла. Все хорошо перемешать и полученную смесь наносить ватным тампоном на лицо и шею через 5—10 мин в течение получаса, не

допуская засыхания. Затем промыть лицо теплым отваром ромашки и не вытирать.

- ◆ Тонизирующее действие на дряблую кожу оказывает маска из дрожжей и хрена. 1 столовую ложку мелко натертого хрена смешать с таким же количеством дрожжей, развести молоком или сливками до консистенции сметаны. Маска, наложенная на 15 мин, улучшает кровообращение в коже, увеличивает упругость мышц лица и шеи.
- ◆ При пористой увядающей коже следует нарезать мелкими кусочками лимон, залить его водой и настаивать 2 дня в закрытой стеклянной посуде. Готовый лимонный экстракт процедить, разбавить равными количествами воды и заморозить. Полученным льдом ежедневно в течение 10 дней протирать лицо. Курс повторять каждый месяц.
- ◆ Чудодейственным средством против морщин и вялости, дряблости кожи считается целебный лед из отвара липового цвета и листьев малины (по столовой ложке того и другого на стакан воды), которым следует протирать чистую кожу лица по утрам.
- ◆ Полезно после умывания протирать один-два раза в день кожу лица льдом из крепкого настоя чая.
- ◆ При увядающей, морщинистой коже хорошо делать следующую маску: 2 неполные столовые ложки цветов ромашки залить 1 стаканом кипятка и настоять, добавить 1 столовую ложку предварительно истолченного льняного семени. Смесь хорошо размешать и теплую кашицу нанести на лицо. Через 15 мин маску смыть теплой водой, а лицо протереть лосьоном или борной кислотой.
- ◆ Лосьон для разглаживания морщин делается из стакана виноградного вина, 10 г сушеной ромашки и 1 чайной ложки салицилового спирта. Настаивать в течение 5 дней процедить.

Рецепты целебных лосьонов на растительной основе

Для нормальной кожи лица:

- ◆ *Цветочный.* 2 столовые ложки смеси лепестков розы, жасмина, ромашки, липы залить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Используется для освежения и смягчения кожи.

- ◆ **Огуречный.** 80 % свеженатертого огурца смешать с 20 % водки, дать составу отстояться в течение 4—7 дней и процедить. Обладает отбеливающими свойствами.
- ◆ **Укропный.** 30 мл укропной воды, 5 мл глицерина, 35 мл двухпроцентной борной воды, 30 мл одеколона или спирта. Очищающий, тонизирующий.
- ◆ **Земляничный.** Полстакана свежесобранных ягод земляники залить стаканом водки, дать настояться в течение 4 недель, процедить и выдержать еще 2 недели. Можно воспользоваться и ускоренным способом приготовления: из ягод отжать сок, полстакана его смешать со стаканом водки. В зависимости от чувствительности кожи земляничный лосьон разбавляют водой. Смягчающий, очищающий, отбеливающий.
- ◆ Для смягчения кожи и улучшения цвета лица в старину пользовались «огуречной водой». Натереть неочищенные огурцы на крупной терке или мелко нарезать, сложить в бутылку и залить водкой или разведенным спиртом. Выставить бутылку на солнце на две недели. Через две недели «огуречная вода» готова к употреблению. Протереть лицо процеженной неразбавленной настойкой.
- ◆ Приготовить раствор из трех частей свежего непастеризованного молока и одной части чистого спирта. Втирать смесь в кожу лица на ночь. Это средство русские знахари рекомендовали при пигментных пятнах после родов.
- ◆ Для предохранения кожи от старения и морщин польские косметологи рекомендуют следующую своеобразную гимнастику для кожных кровяных сосудов: лицо ополаскивают горячей водой (42—45°) около 30—40 раз, затем 50—60 раз — холодной водой (20°). Первый результат можно наблюдать очень скоро — через 5—6 дней после начала процедур. Хорошо действуют и горячие компрессы, которые можно накладывать через день на 2—3 мин на вымытое лицо, после чего его следует ополоснуть холодной водой. Можно обтирать лицо и шею ватным тампоном, пропитанным холодным соленым раствором (половина чайной ложки на стакан воды).

Лосьоны для очистки и лечения жирной кожи лица:

- ◆ **Цветочный.** 2 столовые ложки смеси лепестков роз, васильков, ромашки, календулы, маргариток залить стаканом кипятка, кипятить в течение 10 мин. После того как смесь остынет, процедить, добавить 4 чайные ложки

борного спирта и чайную ложку уксуса. Протирать лицо 2—3 раза в день.

- ◆ *Травяной.* 2 столовые ложки смеси трав (мать-и-мачеха, календула, эвкалипт, тысячелистник, полевой хвощ, ромашка) залить половиной литра кипятка, прокипятить на медленном огне в течение 15—20 мин, дать настояться 3—4 часа, отцедить, добавить столовый уксус (чайная ложка столового уксуса на стакан настоя), чтобы настой был слегка подкислен. В эту смесь влить 30—50 мл спиртовой настойки календулы или одеколона (можно водки).
- ◆ *Земляничный.* Полстакана ягод земляники растереть, залить стаканом водки, дать смеси настояться в течение месяца, отцедить, смешать пополам с водой. Употреблять в любое время.
- ◆ *Мятный.* 2 столовые ложки сушеной мяты залить 1/2 л кипятка, прокипятить 5—10 мин на медленном огне, процедить, добавить 4 чайные ложки борного спирта, 2 столовые ложки настойки календулы, 1 чайную ложку столового уксуса или 1 чайную ложку лимонного сока. Применение этого лосьона делает кожу гладкой, свежей, придает ей здоровый вид.
- ◆ *Лимонно-спиртовой.* Очищенный и нарезанный лимон залить 200 мл водки и настоять в течение 4—7 дней. Полученную настойку отцедить. Если после употребления лосьона на коже появляется раздражение, то его разбавляют водой.
- ◆ *Лосьон из петрушки.* Столовую ложку сушеных корней и листьев петрушки залить стаканом кипятка, прокипятить 20—30 мин (лучше всего на водяной бане), настоять час, процедить, добавить 1/4 стакана белого вина. Можно вместо сушеной петрушки использовать свежую.
- ◆ *При раздражении кожи, при угревой сыпи применяют водный раствор листьев алоэ.* Листья, предварительно выдержанные 10 дней в темном и холодном месте (холодильнике), измельчить до кашицеобразного состояния и залить холодной кипяченой водой, взяв на одну часть измельченных листьев пять частей воды. Настаивать смесь в течение часа, а затем прокипятить, но не более 2—3 мин. Процедить. Протирать лицо утром и вечером.
- ◆ *Лосьон из лепестков белой лилии* — одно из лучших средств лечения угревой сыпи, гнойничковых заболеваний кожи. В бутылку с широким горлом или банку из темного стекла плотно уложить лепестки белой лилии. Залить водкой или 40 % спиртом так, чтобы прикрыть

лепестки выше на 2—2,5 см, плотно закрыть и поставить настаиваться в течение 6 недель в темном прохладном месте. Затем развести кипяченой водой для жирной кожи в соотношении 1:1, для нормальной и сухой — одну часть настойки разбавить 2 частями воды. Протирать кожу лица перед сном.

- ◆ *Клубничная вода.* Свежие ягоды клубники (250 г) растереть ложкой, продавить через тонкую ткань (марлю), добавить щепотку соды, несколько капель спирта (10—15), хорошо размешать затем добавить еще 1/4 стакана молока. Полученный сок можно хранить в холодильнике длительное время. Употреблять при любой коже один раз в день и через 10 мин смывать водой комнатной температуры.
- ◆ *Огуречная вода.* Огурец натереть на терке, выжать сок, добавить водки или 40 % спирта в соотношении 1:4. Протирать кожу лица несколько раз в течение дня.

Средства для выведения веснушек

- ◆ Из лепестков цветков календулы (ноготки) отжимать сок и смазывать им кожу лица.
- ◆ Хорошим косметическим средством для смягчения кожи и устранения веснушек, родимых пятен, угрей является свежий сок ягод земляники, которым несколько раз в день протирают кожу лица.
- ◆ Нарезать мелко пучок зелени петрушки, выжать сок и добавить столько же некипяченого молока. Протирать каждый день кожу лица.
- ◆ 50 г натертого хрена залить 250 г столового уксуса. Полученный состав перелить в бутылку с притертой пробкой и поставить на 2 недели в темное прохладное место. Затем жидкость процедить, добавить полтора литра холодной воды и протирать кожу дважды в день.
- ◆ Иногда от веснушек, угрей, родимых пятен используют свежую кашлицу или сок лука, которые наносят на вымытое лицо на 15—20 мин, а затем смывают холодной водой.
- ◆ Крепкий отвар корней петрушки в смеси с соком лимона — народное косметическое средство, позволяющее избавиться от веснушек и темных пигментированных пятен кожи. 2 столовые ложки измельченного корня на 100 мл воды кипятить 20 мин, настоять 2 часа, процедить и смешать

с соком пол-лимона. Смазывать лицо два раза в день — утром и вечером.

- ◆ 30 ядер миндаля опустить в кипящую воду и минут через 10 очистить их от кожицы и пропустить через мясорубку. Добавить по каплям, сильно размешивая, 1 чайную ложку холодной кипяченой воды, 15 г меда. Полученной смесью смазывать кожу лица ежедневно в течение 2 недель, держать 15 мин, затем смывать водой комнатной температуры.
- ◆ Горчичная мука в смеси с медом (в равных количествах), замешанная на отваре цветков белой лилии (15 г измельченного сырья на стакан кипятка, кипятить 10—15 мин, настоять 1 час), считается хорошим средством для выведения веснушек.

Мешки под глазами не украшают

- ◆ Для их устранения употребляют примочки из крепкого чая на верхние веки, а на нижние наносят кашицу из 1 чайной ложки тертого картофеля.
- ◆ Хорошо зарекомендовали себя ежедневные протирания кусочком льда из воды или молока, а также контрастные примочки из настоя шалфея. 1 чайную ложку травы залить 1/2 стакана кипятка, настоять 2—3 часа плотно закрытым, процедить. Затем половину настоя опять нагреть, приготовить два тампона ваты и попеременно класть их на веки, смачивая горячим и холодным настоем. Начинать с теплой примочки, заканчивать холодной. Всего 5 чередований. Процедуру повторять через день в течение месяца. На ночь смазывать веки кремом «Лимонный», «Косметический», «Вечер».
- ◆ Уставшие и покрасневшие веки следует промывать утром и перед сном настоем ромашки (1 столовую ложку сухих цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа).

Уход за волосами

Красота волос является как бы зеркалом, отражающим общее состояние здоровья. Многие жалуются на ломкость, тусклость, выпадение волос и даже не подозревают, что самый тщательный уход за ними не поможет, если не будет уделено внимание правильному питанию, гигиене труда и отдыха.

Для сохранения и лучшего роста волос в пищевой рацион следует включать овощи и фрукты, причем употреблять их в сыром виде и в большом количестве (500—800 г в сутки), пить соки и морсы. Кроме того весной, когда натуральные продукты содержат меньшее количество витаминов, рекомендуется употреблять препараты — поливитамины «Декамевит», «Ундевит».

Плохо влияет на состояние волос пребывание на холоде или сильной жаре без головного убора. Холод вызывает спазм сосудов кожи, что значительно ухудшает питание волос, а солнце их высушивает чрезмерно, отчего они становятся ломкими, теряют естественный блеск.

При уходе за *нормальными волосами* основным требованием является чистота кожи и волос. Моют их детским мылом или шампунями (яичным, масляным и др.). При этом шампунь необходимо разбавлять водой и только после этого наносить на влажные волосы. В воду для последнего полоскания рекомендуется добавлять лимонный сок или столовый уксус (1 столовую ложку на 1 л воды). Еще лучше полоскать настоем трав:

1 столовую ложку сухих измельченных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, дать настояться 1 час, процедить. Настой предупреждает выпадение волос, придает им мягкость, шелковистость.

Таким же способом приготавливают настой листьев крапивы или цветков ромашки. Лучше использовать высушенное сырье. Настой укрепляет корни волос и предупреждает образование перхоти, придает волосам блеск и шелковистость.

Сухие волосы хорошо промывать настоем, который готовится следующим образом: 2 столовые ложки смеси ромашки, липового цвета, мяты, шалфея, полевого хвоща, хмеля, взятых поровну, заливают литром кипятка, настаивают 5—6 часов, процеживают и употребляют для мытья. Вода должна быть не очень горячей (около 35 градусов). Следует помнить, что очень горячая вода для волос вредна, она приводит к усиленному выделению жира.

Рекомендуется также мыть сухие волосы горчицей. Для этого 2—3 чайные ложки горчичного порошка смешивают с небольшим количеством воды, чтобы не было комочков, доливают литр теплой воды и полученный раствор втирают массажными движениями в кожу и волосы, а затем ополаскивают теплой водой.

При выпадении волос для сухой кожи головы русские знахари рекомендовали: вымыть голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы, втереть поваренную соль. Продолжительность манипуляции 10—15 мин. Промыть волосы. Повторить эту процедуру 6 раз. Русские знахари утверждали, что это средство спасало многих от облысения при сухой коже головы.

Приготовить смесь из измельченных корней лопуха и корневищ аира в равных пропорциях. Шесть столовых ложек смеси залить литром воды и кипятить в течение 15—20 мин. Дать остыть и настояться в теплом месте. Втирать в кожу головы 2—3 раза в неделю. Это хорошо укрепляет и оздоравливает волосы.

Для жирных волос, которые уже на второй или третий день после мытья лоснятся, можно испробовать следующий способ: вымыть их отваром из шишек хмеля, крапивы, полевого хвоща, тысячелистника, мать-и-мачехи, корня аира, корня лопуха (можно в смеси или отдельно). 2 ложки трав залить литром кипятка и прокипятить на медленном огне в течение 10 мин, дать настояться 15—20 мин и процедить.

При усиленном салоотделении, перхоти рекомендуется после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой листьев крапивы (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить). Применять 1 раз в неделю длительное время.

Или: взять 20 г корня лопуха, 20 г корневища аира, 10 г цветков ноготков, 15 г шишек хмеля. Смесь заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Смачивать голову на ночь.

При жирной коже головы и перхоти хорошо втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. При сухой коже головы — касторовое масло и настойка календулы берутся в равных пропорциях.

При зуде головы, жирной коже и перхоти полезно втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта. Втирать смесь нужно за несколько часов до мытья головы.

При начинающем облысении для укрепления корней волос издавна использовали отвар шишек хмеля. Собирать шишки нужно в сентябре — августе, до полного их созревания. Столовую ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 мин. После охлаждения втирать в кожу головы.

При облысении рекомендуют сок чеснока втереть в кожу головы, повязать голову на 1—2 часа полотенцем, а затем смыть водой с шампунем для жирных волос. Прополоскать чистой водой, а затем темные волосы — водой с уксусом (1 столовая ложка уксуса на литр воды), а светлые — подкисленным настоем ромашки (2 столовые ложки ромашки на пол-литра воды с добавлением лимонного сока или лимонной кислоты. Ромашка придает волосам золотистый оттенок).

Рецепты лечебных ванн

- ◆ *Хвойная ванна.* Один брикет хвойного экстракта или 30 г жидкого растворить в 1—2 л горячей воды, настоять 1 час и вылить в ванну. Продолжительность ванны 10—15 мин. Применяется при нервных заболеваниях, начинающемся атеросклерозе, кожных болезнях, усталости.
- ◆ *Ванна из отрубей.* Полстакана мыльных хлопьев, стакан пшеничных отрубей смешать в полотняном мешочке и опустить его в ванну с горячей водой (38—40°). Появляется обильная пена. Ванна очищает, смягчает, питает кожу, делает ее бархатистой.
- ◆ *Валериановая.* Пакет валерианового корня (75 г) залить 1 л кипящей воды, прокипятить на медленном огне 15 мин, дать настояться 3—4 часа в закрытой посуде. Перед употреблением процедить и влить в ванну с температурой воды 36—37°. Для этой цели можно использовать также аптечный спиртовой настой валериановых капель (2 пузырька на ванну). Продолжительность — 10—15 мин. Ванна хорошо успокаивает нервную систему, снимает невралгические боли.
- ◆ *Ванна из ромашки и липы.* 4 горсти цветов (по две каждого) залить литром кипятка, прокипятить на медленном огне 15—20 мин. Спустя 3—4 часа отвар отцедить. Температура ванны не должна превышать 36—37°. Применяется при бессоннице, раздражении кожи.
- ◆ *Ванна травяная.* Приготовить марлевый мешочек со сбором следующих трав: 25 г зерен можжевельника, 25 г цветов лаванды, 50 г липового цвета, 50 г чабреца, 50 г перечной мяты, 25 г зверобоя и 25 г ромашки. Опустить мешочек в посуду, залить 2 л воды и кипятить на сильном огне 2—5 мин, затем подержать на небольшом огне в течение 30 мин. Отвар вылить в ванну. При сухой коже хорошо добавлять густой отвар льняного семени и ромаш-

ки (по 100 г). Продолжительность 15—20 мин. Рекомендуется при жирной себорее, прыщах, угрях.

- ◆ *Ванна из травяного сбора.* Взять 250 г смеси следующих трав: ромашки, шалфея, лаванды, розмарина, тысячелистника, липового цвета, мяты, арники, укропа. Приготовить крепкий настой, для чего залить траву 1 л кипящей воды, плотно закрыть и настоять 30 мин, затем влить в ванну с температурой воды около 35°. Прекрасно смягчает, разглаживает кожу, снимает усталость, оказывает тонизирующее общеукрепляющее действие (даже при отсутствии 2—3 компонентов).
- ◆ *Ванна из корней аира.* 250 г корней залить 2 л кипятка, прокипятить, настоять 2 часа, процедить. Влить отвар в ванну с температурой воды 30°. При систематическом применении оказывает прекрасное тонизирующее действие на дряблую кожу. Особенно рекомендуется лицам, быстро теряющим избыточный вес. Влияет на укрепление и рост волос.
- ◆ *Ванна из пшеничных отрубей.* В мешочек из марли всыпать около 1 кг пшеничных отрубей и повесить над ванной под краном так, чтобы вода протекала через отруби. После ванны кожу не вытирать, а осушить легкими постукивающими движениями рук. Ванна предназначена для особенно чувствительной кожи.
- ◆ *Солевая.* 800—1000 г морской соли растворить в ванне с температурой воды 35—37°. Вместо морской соли можно употребить поваренную. Ванна очищает, тонизирует кожу, укрепляет мышцы.

IX. МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ИСЦЕЛЯЮЩЕГО КАМНЯ

Драгоценные камни и самоцветы, ожерелья, перстни, серьги, браслеты... С незапамятных времен они украшают нас, радуют глаз волшебной игрой цвета, совершенством форм. Но, оказывается, это не все... Традиционные украшения способны влиять на своих обладателей. Легенды о целебных и магических свойствах драгоценных камней передавались из столетия в столетие, недаром их использовали как амулеты и талисманы. «Храни меня, мой талисман, храни меня во дни гоненья, во дни раскаянья, волненья...» — писал А. С. Пушкин о перстне с сердоликовой вставкой, подаренном ему графиней Е. К. Воронцовой.

Сердолик — камень легенд, притягивающий чужую страсть, разжигающий любовные чувства владельца. Согласно преданиям оберегает все живое от смерти, болезней, дарует счастье и покой. Считался талисманом жизни и любви. Символизирует также супружеское счастье. Существует поверье, что сердолик улучшает настроение, создает благополучие, отводит злых духов, предохраняет от волокиты в делах, оказывает успокаивающее и усмиряющее действие. Из него рекомендовали приготавливать микстуры и порошки, а для улучшения зрения нужно было «подолгу лицезреть его»

В Кипрском манускрипте V века говорилось, что «этот камень имеет лечебную силу. Врачи лечат им опухоли и раны, полученные от меча. Для этого растирают его в воде и потом такой водой натирают больные места, и раны излечиваются».

В нашем веке многие лаборатории занимались изучением лечебных свойств этого камня. Выяснилось, что сердолик стимулирует развитие растительных и животных клеток, оказывает бактерицидное влияние. Одно время даже возникла сердоликотерапия. Сердоликом пользовались для поднятия тонуса у спортсменов. Его растирали в порошок, добавляли в молоко или воду и пили. Вера в магический камень прибавляла сил.

Алмаз — придает владельцу силу, твердость и мужество. Предохраняет от врагов, усиливает остроту ума, укрощает ярость и сластолюбие, дает воздержание и целомудрие. Турки и персы в XVI веке считали, что пристальное созерцание прозрачного бриллианта разгоняет хандру, снимает с глаз мрачную завесу, делает

человека пронизательным, настраивает его на веселый лад. Алмаз, привязанный к руке женщины, помогает ей разрешиться от бремени, сгоняет с лица «пестрый цвет».

Изумруд — отгоняет дурные сны, утишает биение сердца, отводит черные мысли. Кто носит изумруд, к тому не приближаются змеи и скорпионы. По старинным русским преданиям изумруд считался камнем мудрости и хладнокровия, он спасал от тоски и падухой болезни, избавлял от чар любви и бессонницы, способствовал долголетию.

Рубин — предохраняет от тяжелых заболеваний. Вот запись в «Лапидарии» — старинном лечебнике: «Рубин врачует сердце, мозг, силу и память человека...» Здесь же приводятся рецепты по применению толченого рубина в качестве лекарства, исцеляющего от тяжелых недугов. Рубин — символ страсти.

На Востоке считалось, что рубин дает обладателю силу льва, бесстрашие орла и мудрость змеи. Ему приписывалось свойство хранить от ночных кошмаров, продлевать жизнь.

Аметист — защищает от проказы, чесотки и подобных болезней. «Кто носит аметист, у того имущество и благосостояние не оскудевают, сам он и слова его приятны людям». Носить этот камень полезно для благоразумия. Владеющий аметистом пьет вино, но разум не покидает его. На аметисте вырезали бога веселья и виноделия Бахуса, однако он считался камнем сдерживания страстей. Символ преданности.

Агат (оникс) — издавна считалось, что его может обнаружить только чистый сердцем и безгрешный в мыслях человек. Как свидетельствует Плиний, люди верили, что агат «полезен от ужаления пауков и скорпионов». Древние считали, что агат обладает способностью защищать от козней врагов и даже спасать от землетрясений. Агат употребляли для растирания лекарств, а также держали во рту для утоления жажды. Символ здоровья и долголетия.

Гранат — в русской торговой книге назывался «бечета». Вот запись из нее: «Бечета сердце обвеселит и неподобные мысли отгоняет, разум и честь умножает, от греха и неприятностей обороняет и от губительного поветрия морового сохраняет, беременным женам к скорому рождению детей приводит». Гранат носят как амулет, предохраняющий от несчастных случаев во время путешествия, им лечат лихорадку и желтуху.

Гранат — камень любви, гнева и крови, символ верности.

Халцедон — оберегает от душевных заболеваний и депрессий. Приносит удачу.

Кошачий глаз — предохраняет от проказы, чесотки и других кожных заболеваний, а также от алкоголя. Отводит сглаз, хранит от врагов. Считался самым аристократическим камнем.

Топаз — полезен против вялости, близорукости и душевной болезни. Дарует мужчинам мудрость, а женщинам — избавление от бесплодия. Люди, носящие топаз, становятся честными, порядочными, великодушными. Топаз — символ дружбы.

Психологи утверждают, что человек, верящий в магическую силу исцеляющего камня, лучше сопротивляется невзгодам, легче достигает поставленной цели, способен самоизлечиваться. Чтобы ощутить сродство с камнем, позаимствовать от него целебную силу, нужно представить себя окутанным невидимой дымкой цвета камня и силой воображения впитывать ее в себя через камень, особенно в область больного органа. Это достигается не сразу, а лишь путем многократных 5—10 минутных упражнений.

Ниже приводится таблица целебных свойств камней.

Название камней	Какие болезни способны исцелить
Сапфир, алмаз, топаз, изумруд, жемчуг	Помогают при лихорадке, воспалениях, желтухе, рвоте и остром увеличении печени.
Жемчуг, изумруд, сапфир	Незаменимы при эпилепсии, экземе и болезнях матки, при лечении почек, мочевого пузыря, заболеваний мочевыводящих путей, диабета. Оказывают легкое гипотензивное действие (снижают артериальное давление)
Рубин, кораллы, топаз, лунный камень, кошачий глаз	Способствуют лечению паралича, заболеваний крови, бессонницы, артритов, болезней позвоночника, хронического воспаления миндалин, анемии, воспалений костной ткани.
Изумруд, рубин, кошачий глаз	Снижают кровяное давление, улучшают состояние при псориазе.

Название камней	Какие болезни способны исцелить
Топаз, лунный камень, кораллы	Способствуют лечению острых депрессий, воспаления миндалин (ангина), хронической желтухи, гормональных расстройств и болезней желез внутренней секреции.
Рубин, сапфир, кошачий глаз	Помогают при воспалениях суставов, астме, слабости сердечной деятельности, ревмокардите, воспалении околосердечной сумки, воспалении среднего уха, при параличе после инсульта и при хронических депрессиях.
Жемчуг, сапфир, кошачий глаз	Нормализуют нерегулярные менструации и снимают менструальную депрессию.
Алмаз, сапфир	Показаны при всех заболеваниях кожи.
Рубин, жемчуг	Ослабляют астму, помогают ее излечению.
Рубин, алмаз, кошачий глаз	Помогают при шизофрении, депрессии, дневной усталости, ночной бессоннице (на ночь регулярно класть на грудь или на голову в течение 3 месяцев), снимают раздражительность.
Сапфир, алмаз, топаз, лунный камень, изумруд, кораллы, жемчуг, рубин, циркон, кошачий глаз	Показаны при хронических заболеваниях (делают более эффективной лекарственную терапию).

Замечено, что краденые камни всегда влияют очень плохо, а купленные входят в силу лишь спустя несколько лет после приобретения. Только подаренные или унаследованные ювелирные камни наиболее эффективны.

Х. СИСТЕМА ЦЕЛЕБНОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕРЕВЬЕВ И ЛЮДЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ДНЕМ РОЖДЕНИЯ

Эта система составлена мудрецами Древней Галлии, которые верили в возможность передачи энергии деревьями соответственным людям. Оказывается, у каждого человека есть дерево, наиболее близкое ему по биоэнергетическим характеристикам. Именно оно может стать хранителем его здоровья. Когда плохо, изнуряют болезни или одолевают другие напасти, надо прийти к своему дереву, прижаться к нему, вслушаться в шелест его листвы, как бы слиться с ним воедино — и оно поделится своей энергией.

ЯНВАРЬ: 1 (яблоня), 2—11 (ель), 12—24 (вяз), 25—31 (кипарис).

ФЕВРАЛЬ: 1—3 (кипарис), 4—8 (липа), 9—18 (кедр), 19—29 (сосна).

МАРТ: 1—10 (верба), 11—20 (липа), 21 (дуб), 22—31 (лесной орех).

АПРЕЛЬ: 1—10 (рябина), 11—20 (клен), 21—30 (грецкий орех).

МАЙ: 1—3 (тополь), 15—24 (каштан), 25—31 (ясень).

ИЮНЬ: 1—3 (ясень), 4—13 (граб), 14—23 (фига), 24 (береза), 25—30 (яблоня).

ИЮЛЬ: 1—4 (яблоня), 5—14 (ель), 15—25 (вяз), 26—31 (кипарис).

АВГУСТ: 1—4 (кипарис), 5—13 (тополь), 14—23 (сосна), 24—31 (грецкий орех).

СЕНТЯБРЬ: 1—2 (лесной орех), 3—12 (верба), 13—22 (липа), 23 (слива), 24—30 (лесной орех).

ОКТЯБРЬ: 1—3 (лесной орех), 4—13 (рябина), 14—28 (клен), 29—31 (грецкий орех).

НОЯБРЬ: 1—11 (лесной орех), 12—21 (каштан), 22—30 (ясень).

ДЕКАБРЬ: 1 (ясень), 2—11 (граб), 12—21 (фига), 22 (бук), 23—31 (яблоня).

Не огорчайтесь, если не найдете соответствующего вам дерева. Помните: дуб и береза щедро делятся своей энергией со всеми.

ЛИТЕРАТУРА

- Александров Б. В мире целебных трав. М., 1966.
- Асеева Т. А., Блинова К. Ф., Яковлев Г. П. Лекарственные растения тибетской медицины. Новосибирск, 1985.
- Астапенко А., Капков А. От ста недугов. (Народная медицина: советы на каждый день). М., 1990.
- Библиотечка «Домострой» в 7 книгах. Мн.: ТПЦ Полифакт, 1991.
- Благов В. И. Домашний лечебник (412 рецептов русской народной медицины и современной фармакологии). Б. м., 1981.
- Ботанический атлас. Под ред. чл.-кор. АН СССР Б. К. Шишкина. М.-Л., 1963.
- Ваше дерево. «Ленинская смена». Н. Новгород, 1991, № 167.
- Вольф Н. Л. Домашний доктор. Л., 1990.
- Воронина Г. А., Воронина А. В. Травы русской народной медицины. Выпуск 2-й. М., СП «Экспрессинтерком», 1990.
- Ворошилов В. Н. и др. Энциклопедический словарь лекарственных эфиромасличных и ядовитых растений. М., 1951.
- Гаммерман А. Ф., Шупинская М. Д., Яценко-Хмелевский А. А. Растения-целители. Лекарственные растения нашей родины. М., 1963.
- Гольшепенков П. П. Лекарственные растения и их использование. Саранск, 1966.
- Горбенко П. П., Телятников Г. В., Дубинская А. В. и др. По бабушкиным рецептам. Л., 1989.
- Губергрид А. Я., Ляневский Ю. В. Лечебное питание. Киев, 1989.
- Губергрид А. Я., Соломченко Н. И. Лекарственные растения Донбасса. Донецк, 1968.
- Залесова Е. Н., Петровская О. В. Полный русский словарь-травник и цветник. СПб., 1901.
- Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. М., 1958.
- Знахарские рецепты. Лечебник доктора П. М. Куренева. Алма-Ата, МГП «Эдо», 1990.
- Зуев Д. П. Дары русского леса. М., 1966.
- Йорданов Д., Николов П., Бойчинов А. Фитотерапия. София, 1970.
- Ковалёва Н. Г. Лечение растениями. М., 1971.
- Козловская Н. В., Парфёнов В. И. Хорология флоры Белоруссии. Мн., 1972.
- Кондратюк Е. Н., Ивченко С. И., Смык Г. К. Дикорастущие лекарственные и плодовые растения Украины. Киев, 1969.
- Краткая медицинская энциклопедия (для среднего медицинского персонала). Т. 1—3. М.: Советская энциклопедия. 1972.
- Красная книга. Под ред. В. Б. Куваева. М.: Лесн. пром-ть, 1978.
- Кузнецова М. А. Лекарственное растительное сырьё и препараты. М.: Высшая школа, 1987.
- Левченко М. А. Лекарственные вещества. М., 1968.
- Лекарственные растения. Под ред. А. Ф. Гаммерман и И. Д. Юркевича. Мн.: Наука и техника, 1967.
- Лекарственные растения и их применение. Мн.: Наука и техника, 1974.
- Лифшиц И. А., Сосин Ю. В. и другие. Домашняя аптечка. Иркутск, 1981.

- Ложко В. Камня сила неслучайная. «Советская Белоруссия», 1991—1992.
- Машковский М. Д. Лекарственные средства. В 2 ч. 9-е изд., перераб. и доп. Мн.: Беларусь, 1987.
- Медведев В. А. Тысяча забытых рецептов. РИПФ «Пласт», Б. м., 1990.
- Минько Л. И. Народная медицина Белоруссии. Мн., 1969.
- Михлин В. М., Кирьяк В. А. Неклассическое врачевание: прошлое и настоящее. Издание 2-е. Кишинёв, 1988.
- Мурох В. И., Стекольников Л. И. Наш зеленый исцеляющий друг. Мн., Ураджай, 1987.
- Народная медицина. 150 рецептов. Черновцы, 1990.
- Народный лечебник. Киев, 1990.
- Николайчук Л. В. Сахароснижающие растения. Мн.: Ураджай, 1988.
- Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы их применения в народе. Киев: Госмедиздат УССР, 1960.
- Полезные советы. М., «Московский рабочий», 1959.
- Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев, 1968.
- Попов В. П., Шапиро Д. К., Данусевич И. К. Лекарственные растения. Мн.: Полымя, 1984.
- Популярная медицинская энциклопедия. М.: Советская энциклопедия, 1964.
- Популярная медицинская энциклопедия. 3-е переработанное и дополненное издание. М.: Советская энциклопедия, 1991.
- Правила сбора и сушки лекарственных растений (сборник инструкций). Под ред. проф. А. И. Шретера и др. М.: Медицина, 1985.
- Природа Белоруссии. Популярная энциклопедия. Мн.: БелСЭ, 1989.
- Простая мудрость целителей Китая. Выпуск 5-й. М., кооператив «Шанс», 1990.
- Рецепты народной медицины. Б. м., б. г. Издательство ПО Соввест при Советском Детском Фонде им. В. И. Ленина.
- Сам себе доктор (Медицинская семейная библиотечка). Редакторы-составители М. Ткаченко и др. Гомель: Хозрасчетный Центр науч.-техн.эколог. и природоохранительных услуг, 1990.
- Секреты знахарей. Сборник. Б. м., б. г.
- Сидоренко Г. И., Зборовский Э. И. Как уберечь себя от гипертонической болезни. Мн.: Беларусь, 1976.
- Советы народной медицины. Составитель «КООПЕРАТОР». М., 1990.
- Сорокин А. Д., Сорокин Л. Ю. и др. Лечение естественными методами. Б. м., б. г.
- Спок Бенджамин. Ребенок и уход за ним. Издание 2-е. М.: Медицина, 1971.
- Стекольников Л. И., Мурох В. И. Целебные кладовые природы. Мн.: Ураджай, 1980.
- Травник. Целебные свойства растений. Мн.: Полымя, 1990.
- Уманский К. Г. Рецепты, забытые медициной. М.: Юридическая литература, 1990.
- Усов И. Н., Фурсевич М. К., Кевра М. К. Фармако-рецептурный справочник педиатра. Мн.: Высшая школа, 1990.
- Шасс Е. Ю. Фитотерапия. М., 1952.
- Якубова А. И., Гребешок М. Е., Галиновская Г. Е. Косметика и флора. Растения в лечебной косметике. Кемеровское книжное издательство, 1980.
- Журнал «Здоровье». М.: Правда, 1981—1992.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
I. НЕКОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СОСТОЯНИЯ	5
II. ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ	105
III. ДОМАШНЯЯ АПТЕЧКА	122
IV. ДОМАШНЯЯ МЕДСЕСТРА	125
V. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ	129
VI. СВЕДЕНИЯ О ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЯХ	156
VII. КАК МОЖНО ОСЛАБИТЬ ДЕЙСТВИЕ РАДИОНУКЛИДОВ НА ОРГАНИЗМ	319
VIII. ТАЙНЫ ЗЕЛЕННОЙ КОСМЕТИКИ	327
IX. МАГИЧЕСКАЯ СИЛА ИСЦЕЛЯЮЩЕГО КАМНЯ	344
X. СИСТЕМА ЦЕЛЕБНОЙ ВЗАИМОСВЯЗИ ДЕРЕВЬЕВ И ЛЮДЕЙ В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ДНЕМ РОЖДЕНИЯ	348
XI. ЛИТЕРАТУРА	349