

ИСКУССТВО  БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ

И.О. Сурмина

ЛЕЧЕНИЕ ПРИРОДОЙ

 **ВЛАДОС**
ПРЕСС

Ирина Олеговна Сурмина

Лечение природой

Глава 1. Лекарство из улья

...

• КТО НЕ СЛЫШАЛ О ЦЕЛИТЕЛЬНЫХ СВОЙСТВАХ УНИКАЛЬНОГО ПРИРОДНОГО ВЕЩЕСТВА – МЕДА? ЕЩЕ В ДРЕВНЕМ РИМЕ ВРАЧИ БЫЛИ УВЕРЕНЫ, ЧТО МЕД СПОСОБЕН СПРАВИТЬСЯ С МНОГОЧИСЛЕННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И УКРЕПИТЬ ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ. ВОСТОЧНЫЕ МЕДИКИ ДРЕВНОСТИ НЕ СОМНЕВАЛИСЬ В ТОМ, ЧТО С ПОМОЩЬЮ МЕДА МОЖНО НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ. МЕД ОБЛАДАЕТ УСПОКАИВАЮЩИМИ И ВОССТАНАВЛИВАЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОЧЕТАНИЯ С ОПРЕДЕЛЕННЫМИ ПИЩЕВЫМИ КОМПОНЕНТАМИ ОН СПОСОБЕН ОКАЗЫВАТЬ КАК ТОНИЗИРУЮЩИЙ, ТАК И УМИРОТВОРЯЮЩИЙ ЭФФЕКТ. НЕ СЛУЧАЙНО МЕД ИЗДАВНА ПРИМЕНЯЕТСЯ В МЕДИЦИНЕ. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА СОДЕРЖАТСЯ И В ДРУГИХ ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ МЕДОНОСНЫМИ ПЧЕЛАМИ ПРОДУКТАХ – В ПЧЕЛИНОМ ЯДЕ, ПРОПОЛИСЕ, ПЕРГЕ, МАТОЧНОМ МОЛОЧКЕ.

• Целебные свойства продуктов пчеловодства

Не существует никаких сомнений в том, что все продукты, вырабатываемые медоносной пчелой, при умелом использовании являются весьма полезными в лечении различных заболеваний. Мед, яд пчелы, маточное молочко, воск, прополис, перга – прекрасные медикаменты.

Удивительно, что столь разнообразные целительные средства производятся маленькими крылатыми труженицами, которые в естественных природных условиях гнездятся в дуплах деревьев, а на пасеках населяют специально для них предназначенные ульи. Прежде чем приступить к рассказу о медицинском применении продуктов пчеловодства, вспомним, при каких условиях, каким образом и для чего

вырабатываются насекомыми указанные питательные и целебные вещества.

В каждом улье размещается пчелиная семья, состоящая из одной пчелиной матки, нескольких тысяч рабочих пчел и 4–5 сотен трутней (пчел-самцов). Общее количество пчел в улье колеблется в зависимости от времени года. В летний период численность этих насекомых достигает максимальных размеров. К зиме трутней изгоняют из улья, и они погибают; уменьшается и количество рабочих пчел. Оставшиеся пчелы переносят в улье холодное время года. С наступлением весеннего тепла пробуждается от зимнего оцепенения природа и жизнь пчелиной семьи активизируется. Выводятся личинки, из которых развиваются новые поколения пчел. Вновь неутомимые маленькие труженицы спешат собирать нектар и пыльцу цветов – вещества, из которых вырабатываются необходимые для питания пчел и личинок продукты.

В пчелиной семье существуют свои законы и строгое распределение обязанностей. Все работы по сбору и переработке питательных веществ, кормлению личинок, поддержанию чистоты и порядка в улье, защите своего жилища от чужаков выполняют рабочие пчелы. Уже в первые дни своей непродолжительной жизни они должны трудиться в восковых ячейках сот, очищая их и полируя. В дальнейшем сложность и ответственность работ нарастают. Молодые пчелы кормят личинок составом из меда и цветочной пыльцы, а затем и маточным молочком. Потом они занимаются строительством восковых сот, охраной улья и поддержанием в нем соответствующей температуры, а также приемом и переработкой нектара, добытого их старшими сестрами. Наконец, по достижении возраста около полумесяца рабочие пчелы принимаются за самое ответственное дело: сбор пыльцы и нектара растений.

Именно в процессе деятельности рабочих пчел создаются все целебные и питательные продукты.

Большое значение для жизни насекомых имеет цветочная пыльца, которая, по сути, еще не является продуктом пчеловодства. Крылатые труженицы собирают ее с различных растений и относят в улей, где на основе пыльцы вырабатывается так называемый «пчелиный хлеб» – перга. Происходит это следующим образом. Уже в процессе сбора пыльцы пчелы увлажняют ее за счет меда и нектара, содержащихся у них во рту. В дальнейшем, после того как пыльца окажется размещенной в сотах, насекомые добавляют к ней мед, нектар и слюну уже в больших количествах. Из полученной смеси и образуется перга, которая служит питанием для самих пчел и личинок и находит применение в медицине.

Те личинки, из которых в дальнейшем развиваются пчелиные матки, требуют особо тщательного ухода и усиленного питания. Помимо прочего корма, они получают так называемое маточное молочко. Это вещество вырабатывается специальными железами молодых пчел, еще не покинувших пределы улья.

Важнейшим продуктом пчеловодства является, конечно, мед. Пчелы вырабатывают его из цветочного нектара – сладковатого вещества, напоминающего по виду мельчайшие росинки. В нектаре содержится сахар, что и определяет сладкий вкус меда. Особенности вкусовых качеств различных сортов меда зависят от вида растений, с цветков которых маленькие труженицы собирали питательное вещество.

Пчелы вытягивают нектар из цветков растений при помощи специального хоботка и заглатывают его. Та часть вещества, которая не пошла на питание рабочих пчел, переносится ими в улей и передается другим его обитателям. Они, в свою очередь, несколько раз заглатывают нектар и снова выпускают его на хоботок, а затем помещают оставшуюся капельку в предназначенную для меда сотовую ячейку. В результате длительной переработки уменьшается количество влаги, происходит обогащение различными питательными и обеззараживающими

веществами. Нектар превращается в мед. Когда излишняя влага испарится, пчелы запечатывают наполненные медом восковые ячейки сот. Создаются важные для питания насекомых запасы ценного продукта.

Строительным материалом для сот (своеобразных хранилищ меда и пыльцы, а также помещений для развития пчелиного потомства) служит воск. Он вырабатывается особыми восковыми железами молодых пчел (в том случае, если они получают полноценное питание, главным образом за счет пыльцы). Прежде чем приступить к созданию сот, пчелы подвергают воск дополнительной переработке, пережевывая его и обогащая веществами, содержащимися в их слюне.

Однако для поддержания в порядке сот и всего улья одного лишь воска недостаточно. На помощь приходит особый пчелиный клей – прополис. Он представляет собой густое вещество темно-зеленого цвета, вырабатываемое, главным образом, на основе смол, собираемых пчелами с некоторых растений (в частности, с почек различных деревьев). Прополис необходим для полирования ячеек сот, устранения щелей и неровностей, уменьшения пространства отверстия, открывающего доступ в улей. При помощи прополиса пчелы бальзамируют и замуровывают проникших в их жилище и умерщвленных вредителей (препятствуя, таким образом, их разложению).

О защите пчелами своего улья следует сказать несколько слов особо, поскольку с этим связано вырабатывание насекомыми еще одного ценного для медицины вещества – пчелиного яда, или апитоксина. Он содержится в жалящем аппарате рабочих пчел и матки. В случае опасности пчелы пользуются присущим им от природы оружием. Однако, ужалив человека или животное, пчела уже не может высвободить жало, и улетает, оставив его в ранке. Вскоре после потери жала насекомое погибает. Указанное свойство пчел затрудняет добывание апитоксина

для медицинских целей (подробнее об этом будет рассказано на с. 20–21).

Мед – важнейшее медицинское средство

Ароматный, сладкий на вкус мед издавна признавался одним из ценнейших продуктов питания. В старину на Руси был весьма популярен готовившийся на основе меда напиток – сыта. Упоминания о нем сохранились даже в знаменитом летописном предании о белгородских колодцах.

Высоко ценится мед и в качестве лечебного средства. Из всех продуктов пчеловодства, применяемых в медицине, он, безусловно, стоит по значимости на первом месте.

О целебных свойствах меда людям было известно с глубокой древности. Рекомендации относительно его применения в медицинской практике содержат египетские папирусы, памятники письменности Индии и Ирана (такие, как законы Ману или Авеста).

Во времена Древней Эллады и Рима мед также рассматривался в качестве лекарственного средства. Упоминания об этом содержатся в трактатах античных врачей – Гиппократ и Клавдия Галена, в сочинениях знаменитых философов – Пифагора, Демокрита, Аристотеля.

Большое внимание уделяла меду средневековая арабская медицина. В странах Средней Азии, в Иране и на других территориях, входивших в ареал арабской культуры, не были утрачены медицинские знания, накопленные в Греции и государствах Древнего Востока.

Народы Западной Европы, Древней Руси и Византии не оставались в неведении относительно присущих меду целебных свойств. Свидетельством тому служит, в частности, интересный медицинский

трактат, который был написан на греческом языке в начале XII в. целительницей Евпракси-ей, внучкой русского князя Владимира Мономаха. Со времени создания этого текста, содержащего немало сведений о меде, прошло уже более восьми с половиной столетий, обогативших человечество новыми знаниями о возможностях применения ценнейшего продукта. Опыт использования меда продолжала накапливать и народная медицина.

К настоящему времени издано множество книг и статей, посвященных целебным свойствам уникального природного продукта. Едва ли возможно найти образованного человека, которому не было бы ничего известно о применении меда в медицинских целях.

Как уже упоминалось, мед производится пчелами из переработанного цветочного нектара. В его состав, помимо содержащихся в нектаре веществ, входят витамины, органические кислоты, минеральные вещества, углеводы, микроэлементы (например, марганец, бор, медь).

С давних времен известны и ценимы такие свойства меда, как способность увеличивать сопротивляемость организма всевозможным отравлениям и инфекциям, улучшать работу сердечно-сосудистой системы. Не случайно мед с горячим чаем или молоком принимают в случае простуды. Иногда в народной медицине мед добавляют к различным отварам лекарственных растений, предназначенных, в частности, для полоскания горла при ангинах и других воспалительных процессах.

Помимо отмеченных свойств, мед обладает способностью оказывать общеукрепляющее действие на организм человека, улучшать настроение, преодолевать бессонницу. Глюкоза, присутствующая в составе меда, повышает энергию. Поэтому мед в сочетании с другими

питательными веществами (например, маслом, салом) и соком комнатного растения алоэ широко применяется при лечении туберкулеза: он помогает ослабленным тяжелой болезнью людям восстановить силы. Используется мед и в качестве профилактического средства, противодействующего развитию инфекционных и некоторых других заболеваний.

Мед является эффективным средством лечения серьезных расстройств нервной системы, в том числе бессонницы. В случае регулярного приема указанного продукта отмечается заметное улучшение состояния больных сердечным неврозом, неврастенией, истерией, хореей, исчезают раздражительность, головные боли, нарушения работы сердца.

В некоторых случаях мед применялся в психиатрии. Его растворы иногда служили заменителями глюкозы для внутривенных вливаний при лечении шизофрении и психических расстройств, вызванных злоупотреблением алкоголя.

Используется мед (в сочетании с другими продуктами) и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Как показали исследования, присутствующие в составе меда вещества оказывают благотворное воздействие на ослабленную сердечную мышцу, предотвращают приступы стенокардии, улучшают кровообращение и нормализуют артериальное давление. Правда, здесь нужно проявлять особую осторожность, поскольку излишняя нагрузка на больное сердце может навредить. Однако в большинстве случаев применение меда (особенно в сочетании с фруктами, овощными соками, творогом или молоком) приносит весьма ощутимую пользу. Об этом свидетельствует вековой опыт народной медицины.

Живительным лекарством служит мед для печени. Ведь он содержит различные кислоты, соли и витамины, которые необходимы

для полноценной работы главного кроветворного органа. Использование меда (обычно в сочетании с лимонным соком и оливковым маслом) улучшает происходящие в организме человека обменные процессы, укрепляет его защитные функции, помогает справиться с болезнетворными бактериями.

Мед применяется и при болезнях почек. В первую очередь, при застойных воспалительных процессах, таких, как хронический нефрит. Мед не только обладает обеззараживающим свойством, он способствует восстановлению пораженных болезнью клеток внутренних органов. Многие врачи считают также, что мед является хорошим средством против мочекаменной болезни. Принимать этот продукт нужно с оливковым маслом и лимонным соком или с чаем из бедренца и шиповника.

Но этим использование меда в медицине не исчерпывается. Может показаться удивительным, но у меда, в случае его переносимости пациентом, поле действия практически не ограничено. Он способен стать даже антиаллергическим средством. На этом основано, в частности, лечение вазомоторного ринита.

Как уже отмечалось, мед (особенно липовый) весьма эффективен при лечении всевозможных простудных заболеваний (гриппа, ОРЗ, ангины, воспаления легких и ряда других).

В числе средств, при помощи которых преодолеваются всевозможные заболевания органов дыхания (хронический гайморит, ларингит, бронхит, бронхиальная астма, туберкулез), меду отводится очень важное место. Он употребляется самостоятельно или в смеси с другими веществами, может быть введен в организм при помощи ингаляций, электрофореза, тампонов или иным образом. Подчас результаты действия меда оказываются впечатляющими: после проведенного курса лечения полностью исчезают симптомы бронхита и

трахеита, заметно улучшается состояние лиц, страдающих бронхиальной астмой.

Особую эффективность меда при лечении различных легочных заболеваний отмечали уже врачи древности и средневековья. В народной медицине мед является неизменным компонентом большинства составов, предназначенных для борьбы с туберкулезом.

Включается мед и в различные составы, предназначенные для лечения заболеваний суставов – артритов.

В старину было замечено, что мед, в случае наложения его на рану, ускоряет ее заживление. О том, что это объясняется способностью меда усиливать отток крови и лимфы, улучшать промывание пораженного участка и питание клеток, стало известно позже. Не сразу было открыто и наличие в составе меда обеззараживающих веществ. Но отсутствие научного объяснения не препятствовало широкому использованию меда для врачевания ран и различных язв, поскольку накопленный веками опыт свидетельствовал в пользу такого метода.

Сейчас, при наличии эффективных фармакологических средств, в официальной медицине мед для лечения ран не применяется. Однако некоторые мази, предназначенные для заживления язв, ожогов, гнойных ран, а также для подготовки к пластическим операциям, имеют в своем составе пчелиный мед. Таковы, в частности, препараты Конькова, изготавливаемые на фармацевтических предприятиях нашей страны. В народной медицине для врачевания нарывов и ожогов используются смеси меда с мукой (в качестве пластыря) или с животными и растительными жирами.

Некоторые целительные свойства меда (способность облегчать боль, снимать ощущение тошноты и изжоги, улучшать процессы пищеварения, служить легким слабительным) открывают возможность

использования этого продукта при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта (например, гастрита, язвы желудка). В частности, было замечено, что мед может содействовать повышению или снижению кислотности желудочного сока. Различие результатов, в данном случае, зависит от времени и способа применения меда. Больным с пониженной кислотностью рекомендуется принимать мед непосредственно перед едой, в виде холодного водного раствора (1 ст. ложка меда на стакан воды). А при повышенной кислотности мед пьют растворенным в теплой воде, за 1,5–2 ч до или через 3 ч после принятия пищи. Особенно ценным средством считается мед для лечения язвенной болезни желудка. Издавна для исцеления от данного недуга практиковался прием меда натощак, лучше – в растворе теплой воды.

К весьма серьезным последствиям при отсутствии своевременного лечения могут привести такие глазные заболевания, как кератит или язвы роговой оболочки. Против этих недугов, наряду с другими средствами, используется мед – в виде растворов или в сочетании с сульфаниламидами. Издавна было замечено, что благодаря лишь нескольким каплям теплого меда можно избавиться от воспалительных процессов роговицы или слизистой оболочки глаз. Иногда мед входит в состав глазных мазей вместо вазелина. Его противомикробное действие усиливает эффект лекарства.

Теми же противомикробными, обеззараживающими свойствами меда обусловлено и применение его для лечения кожных заболеваний (различных сыпей, нарывов и даже туберкулеза кожи). Мед способствует смягчению и очищению кожи. Благодаря его применению (в составе мазей) удается быстро избавиться от фурункулов, карбункулов, лишаяев.

Как известно, здоровая кожа служит хорошей защитой организму от проникновения инфекций и других отрицательных влияний окружающей среды. Поэтому забота о ней также имеет немаловажное

значение для состояния здоровья человека. На основе меда изготавливаются профилактические косметические маски, служащие для предупреждения морщин и очищения кожи лица. А еще в сочетании с глицерином и некоторыми другими веществами мед применяют для смягчения кожи рук.

Наконец, мед используется в урологии (при заболеваниях мочевыводящих путей) и в гинекологии, что и объясняется его противовоспалительным действием. Так, введение меда посредством тампонов или при помощи электрофореза помогает быстро вылечить трихомонадный кольпит и многие другие инфекционные гинекологические заболевания.

Итак, применение меда в медицинской практике весьма разнообразно. Это средство (самостоятельно или в сочетании с другими) способствует лечению различных недугов, что обусловлено наличием в его составе разнообразных полезных для организма человека компонентов.

Выбор меда

Несмотря на то, что все сорта меда обладают целебными свойствами, каждый вид отличается своим особым действием. При лечении простудных заболеваний наиболее эффективен липовый (он также полезен и при легочных болезнях), а еще – малиновый, цветочный и горчичный. Мед любого вида – отличный антисептик, благодаря чему с помощью этого уникального продукта можно остановить развитие начинающейся болезни.

Правда, следует отметить, что некоторым лицам мед противопоказан, поскольку он может вызывать аллергические реакции, сопровождающиеся покраснением кожи, насморком, отеками, головными болями. Поэтому при лечении медом необходима осторожность.

Вообще у разных людей различная переносимость меда. Истинная аллергия на мед встречается довольно редко, но у некоторых при употреблении меда возникают схожие с ней проявления, вызванные повышенной чувствительностью к определенному сорту данного продукта. Поэтому специалисты советуют подбирать такой вид меда, который не только приятен на вкус, но и обеспечит самое оптимальное воздействие на организм.

Каким же образом подойти к выбору этого целительного продукта и вкуснейшего натурального лекарства? Как ни странно, здесь поможет метод проб и ошибок, но, конечно, это понятие не следует воспринимать в буквальном смысле. Ни в коем случае не употребляйте незнакомый вам сорт меда в значительном количестве. Если вы не знаете, какую реакцию выдаст ваш организм, значит, не должны бездумно рисковать своим здоровьем. Проведите пробный тест, съев одну, а лучше и вовсе половину чайной ложки меда. Если через некоторое время после этого у вас не появилось неприятных ощущений на слизистой, не текут слезы, не чешется горло и нет сыпи, значит, этот вид меда вам подходит. В случае появления хотя бы одного из перечисленных признаков употреблять такой мед не следует. Применение небольшого количества меда не вызовет значительных негативных проявлений, так что можете не опасаться этого.

Говоря о незнакомых сортах меда, прежде всего имеют в виду, конечно, те виды продукта, которые вы не пробовали никогда.

Однако степень чувствительности к меду может меняться в течение жизни, так что после долгого перерыва тоже следует осторожно подходить к употреблению продукта, дабы не вызвать негативных реакций.

А вот как определить, является ли предлагаемый вам продукт полностью настоящим? Ведь не секрет, что на рынках часто попадаются такие виды меда, которые на самом деле медом не являются. Целительных свойств, на которые мы надеемся и которые способны излечивать нас от разнообразных заболеваний, в том числе простудных, нет в сахарном сиропе и других суррогатах, которые часто выдают за мед.

Несколько наших советов позволят вам избежать приобретения подделок. Помните, что консистенция натурального меда полностью однородна, впрочем, так же, как и цвет продукта. Если в меде имеются какие-то странные вкрапления другого цвета или же плотность его неодинакова, то лучше его не покупать.

Приобретая мед темных цветов, например гречишный, следует быть осторожным: взамен любимого лакомства вам могут предложить падевый мед. Его целительные свойства значительно ниже, чем у любого из известных сортов меда, к тому же на вкус он несколько горек и специфичен.

Слишком светлые сорта меда тоже подозрительны: именно так выглядит мед, если пчел подкармливали сахарным сиропом. Сравните продукт с тем, который вы использовали раньше, и если он действительно намного светлее, лучше его не покупать.

Натуральный майский мед купить довольно сложно, так как пасечники обычно оставляют этот ценный продукт себе или же пчелам: для них это самая ценная подкормка. Майский мед можно приобрести или у знакомого пасечника, или у очень добросовестного продавца, но и тогда он наверняка будет стоить дороже остальных сортов. Что до тех продуктов, которые часто можно увидеть на рынке под названием «Майский мед», то в большинстве случаев за ними скрывается один из

распространенных сортов меда, причем засахарившийся и подогретый на водяной бане.

Как же определить, действительно ли предлагаемый продукт является майским медом? Прежде всего, зрелый майский мед прозрачен. Консистенция его вязкая, однако назвать этот мед жидким было бы неправильно. Попросите у продавца ложку и проведите нехитрый тест: зачерпните немного меда, поднимите ложку и посмотрите, как будет вытекать мед. Он должен ложиться волнистыми пластами, только тогда этот продукт действительно настоящий. Потоки меда непрерывны.

Бывает и незрелый майский мед, который плох тем, что не может долго храниться. Он имеет жидкую консистенцию и быстро закисает или бродит.

Следующие советы универсальны при выборе любого вида меда.

1. Если тонкий слой меда нанести на бумагу и на ней появится влажное или расплывчатое пятно, то в данный продукт добавлена вода или сахарный сироп.

2. В небольшое количество меда добавьте каплю йода. Он выявит, содержится ли в продукте часто добавляемый раствор крахмала: в этом случае цвет меда станет бурым или синеватым.

3. Влажность меда определяется так: кончик химического карандаша следует ненадолго опустить в продукт, а затем рассмотреть место соприкосновения. Если пятно будет расплывчатым, то влажность меда повышена, а это означает, что в нем наверняка имеются посторонние добавки.

4. При растворении настоящего меда в алкоголе не образуется никакого осадка. В противном случае мед не полностью натурален.

Целебные свойства меда сохраняются в продукте независимо от времени хранения. Именно поэтому не стоит считать засахарившийся мед менее полезным, чем свежий. Если же вы предпочитаете свежие сорта из-за их неповторимой консистенции, то ее вполне можно получить, нагрев засахарившийся мед до температуры 4 °С. Но не выше, потому что высокие температуры разрушают целительность продукта.

Медицинские рекомендации по поводу употребления меда схожи в том, что все они опираются на индивидуальную переносимость этого продукта. Прежде чем переходить на медолечение, следует посоветоваться со специалистом, и уж в любом случае нельзя пользоваться рецептами, не зная, подходит ли вам используемый сорт меда. Людям с повышенной чувствительностью к меду лучше не проводить лечение с его помощью самостоятельно, без предварительной консультации с врачом.

Лечебные свойства пчелиного яда, перги, маточного молочка и прополиса

Как уже отмечалось, в медицинских целях помимо меда применяются и другие продукты пчеловодства. Некоторые из них являются незаменимыми в борьбе с определенными видами болезней.

Важную роль в медицине играет пчелиный яд – апиток – $с_{11}H$, содержащийся в жалящем аппарате медоносных пчел.

В последнее время многие публикации уделяют значительное внимание лечению с помощью апитоксина. Позитивное действие пчелиных укусов общепризнано и не раз подтверждено на практике.

В случае попадания в организм человека в больших дозах пчелиный яд способен вызывать серьезную интоксикацию, а в

некоторых случаях – даже смерть. Однако при умелом применении пчелиный яд помогает успешно справляться с целым рядом недугов. Его лечебные свойства были известны уже во времена египетских фараонов. Старинные письменные памятники сохранили свидетельства о том, что пчелиным ядом лечились некогда франкский король Карл Великий и русский царь Иван Грозный.

Вообще целительство посредством ужалений пчел имеет весьма длительную историю. Много веков назад было замечено, что пчеловоды, как правило, не страдают от ревматизма, радикулита, подагры. Отсюда сам собой напрашивался вывод: может быть, именно пчелиные укусы, которым весьма часто подвержены люди указанной профессии, служат защитным средством от мучительных недугов? А что, если лекарственные вещества содержатся в самом яде медоносных насекомых?

Первоначально укусами пчел лечились от ревматизма, подагры, различных невралгий. Со временем было установлено, что пчелиный яд обладает сильными противовоспалительными и противоболевыми свойствами. Он способен снимать спазм сосудов, уменьшать свертываемость крови. Наконец, пчелиный яд – это сильное обеззараживающее, антибактериальное вещество.

В наши дни применение пчелиного яда в медицине довольно широко. При помощи такого необычного средства врачуются самые разнообразные недуги. Апитоксин зарекомендовал себя как панацея от ряда заболеваний, при которых не помогают ни прогревание, ни растирки, ни использование каких-либо других лекарственных препаратов.

В первую очередь, это относится к болезням суставов и мышц. Воспалительные процессы и болевые ощущения при ревматизме и артритах нередко требуют применения апитоксина, способного

справиться с подобными явлениями. Иногда исцеления от указанных заболеваний удавалось достигнуть исключительно благодаря использованию яда пчел. Примечательно, что люди, страдающие ревматизмом, переносят пчелиные укусы легче, чем здоровые.

Важную роль играют такие свойства апитоксина, как способность снижать кровяное давление и количество холестерина в крови, укреплять сердечную мышцу. В результате пчелиный яд оказывается весьма действенным средством в борьбе с грозными спутниками старости – атеросклерозом, гипертонией и некоторыми другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы. А способность апитоксина активизировать защитные силы организма открывает возможность применять его и в других, самых разнообразных, случаях.

В частности, широкую известность получило успешное использование апитоксина при лечении бронхиальной астмы. Благодаря указанному средству удается, как правило, добиться предупреждения или, по крайней мере, быстрого прекращения приступов удушья – неизменных симптомов заболевания. Помимо этого, отступают бессонница и раздражительность, улучшается общее самочувствие.

Хорошие результаты достигаются при лечении пчелиным ядом трофических язв и длительно не заживающих ран, некоторых кожных заболеваний (например, чешуйчатого лишая), а также постоперационных рубцов.

В медицинской практике известны примеры успешного применения апитоксина при воспалениях радужной оболочки глаз (иритах), сопровождавшихся резкой потерей зрения. После ужалений пчелами (естественно, под контролем врача) болезнь отступала уже на четвертый-пятый день, причем острота зрения восстанавливалась полностью.

Пчелиный яд (вследствие присущих ему противовоспалительных и болеутоляющих свойств) служит хорошим средством против заболеваний периферической нервной системы – невритов, невралгий. Он способствует снятию болевых ощущений при радикулите, мигрени и многих других недугах.

Однако лечение пчелиным ядом следует проводить очень осторожно, поскольку возможны различные нежелательные реакции. В частности, несовместимо с приемом апитоксина употребление спиртных напитков, а в некоторых случаях и курение. Существует ряд заболеваний, при которых применение пчелиного яда может вызвать отрицательные последствия. Это, в частности, туберкулез, различные инфекции, болезни печени и почек, серьезные поражения центральной нервной системы, злокачественные опухоли. Противопоказано применение апитоксина и при повышенной чувствительности к нему, которой в большей степени подвержены дети, женщины, лица преклонного возраста. Поэтому лечение пчелиным ядом должно проводиться только после тщательного медицинского обследования и под наблюдением врача.

В старину, когда не было еще серьезных методик лечения апитоксином, жаждущие исцеления от недугов люди подвергались ужалениям пчел под контролем пчеловодов, выступавших в данном случае в роли лекарей. Сейчас, прежде чем назначить курс лечения таким необычным способом, врачи применяют специальные тесты, выявляющие способность пациента переносить апитоксин. Для этого сначала допускается ужаление больного только одной пчелой, причем оставшееся в коже после укуса жало извлекают уже через 5-10 с. На следующий день пациента также жалит лишь одно насекомое, но теперь пчелиное жало оставляется уже на минуту. Только когда проведенные после пробных укусов анализы подтвердят отсутствие противопоказаний к применению апитоксина, приступают к лечению.

Проводятся лечебные сеансы следующим образом: пчелу осторожно берут пинцетом и сажают на предназначенный для ужаления участок кожи, предварительно тщательно вымытый (во избежание попадания инфекции). После нанесения пчелой укуса жало оставляют в коже больного не более 10 мин, а затем его удаляют.

Лечение продолжают в течение десяти дней, причем каждый день прибавляют по одной пчеле (т. е. на второй день пациента жалят две пчелы, на третий – три и т. д.). Затем на некоторое время (3–4 дня) лечение прекращают, а после возобновления курса количество пчел увеличивают в три раза. Таким образом, больного подвергают ужалению не менее чем 180 насекомыми.

Естественно, подобные процедуры весьма болезненны, и к тому же пчелиный яд, особенно в больших дозах, достаточно токсичен. Поэтому принимаются различные меры, направленные на предотвращение побочных действий: в частности, неоднократно проводятся повторные анализы. Больному следует питаться продуктами, богатыми витаминами; каждый раз после пчелиных укусов необходимо отдыхать 20–30 мин. Врач следит за тем, чтобы укусы не приходились на одно и то же место пока не исчезнут опухоль и болезненные явления.

Как уже отмечалось, лечение апитоксином применяется при самых различных заболеваниях: при ревматизме, артритах, радикулите, подагре, гипертонии, невралгиях и т. д. Получение положительного эффекта от ужаления пчел зависит и от того, насколько учитывается характер болезни при выборе места для нанесения укусов насекомых. Например, если пациент страдает от повышенного давления, ужаления должны приходиться на поясницу и участки кожи за ушными раковинами.

При глазных болезнях насекомых размещают на висках, при заболеваниях щитовидной железы – над самой щитовидной железой и на

пояснице, а при трофических язвах – в нескольких сантиметрах от пораженного участка. Поскольку пчелиный яд чаще всего применяется для борьбы с болезнями суставов и мышц, наиболее распространено размещение жалящих насекомых на плечах и бедрах пациентов.

Если первоначально применялось лишь лечение непосредственными ужалениями пчел, то в дальнейшем были разработаны медицинские препараты на основе пчелиного яда. Стало возможным применять содержащие апитоксин лекарства, не подвергая пациента болезненным укусам насекомых. В настоящее время существует целый ряд фармацевтических препаратов, в состав которых входит пчелиный яд. Они применяются посредством инъекций, ингаляций или втираются в кожу.

Например, при невритах и невралгиях рекомендуются инъекции раствора апитоксина в самые болезненные участки. При некоторых заболеваниях пчелиный яд вводится в организм пациента методом электрофореза или посредством ингаляции. Последний способ достаточно прост и особенно хорош для лечения легких: больной просто вдыхает насыщенные апитоксином пары горячей воды. Растворы гистамина (содержащегося в пчелином яде вещества) применяют в качестве сосудорасширяющего средства. Разработаны также лекарственные мази, содержащие пчелиный яд, вазелин и салициловую кислоту.

Получение апитоксина – довольно сложное дело. Ведь каждая пчела содержит очень небольшую дозу целебного вещества. До недавнего времени все существовавшие методы добывания пчелиного яда, как правило, не позволяли уберечь насекомых от гибели после его отдачи. Теперь разработаны способы получения апитоксина без потери пчелами жалящего аппарата. Например, насекомые, помещенные в стеклянный сосуд, выпускают яд под воздействием паров эфира.

Однако, в этом случае, полученный апитоксин содержит значительное количество примесей, к тому же многие пчелы все-таки погибают. Поэтому более эффективным методом считается добывание яда под действием на пчел электрического тока.

Этот способ позволяет избежать массовой гибели насекомых, а главное, дает возможность получать достаточно чистое лекарственное вещество. В настоящее время медицинские учреждения не испытывают недостатка в таком необходимом лекарственном средстве.

Если о некоторых целительных свойствах пчелиного меда и яда было известно издавна, то такой вырабатываемый пчелами продукт, как перга, привлек внимание медиков сравнительно недавно.

В состав перги входит большое количество витаминов, питательных веществ, микроэлементов. Этот продукт обладает также бактерицидными свойствами (т. е. он способен уничтожать бактерии). Принимая во внимание такие качества перги, врачи применяют ее при лечении начальной стадии гипертонической болезни, для исцеления ран.

Но в первую очередь, это – общеукрепляющее средство, способствующее поддержанию сил организма.

Еще более питательным продуктом является так называемое маточное молочко (которое предназначено для кормления личинки будущей пчелиной матки). В нем содержится множество витаминов, микроэлементов, аминокислот. Превосходя по своим питательным свойствам коровье молоко, маточное молочко пчел благотворно действует на обмен веществ, способствует долголетию, может предотвращать размножение болезнетворных бактерий и улучшать состав крови.

Упомянутые качества маточного молочка определяют возможности применения его в медицине. Главным образом, это хорошее общеукрепляющее средство для лиц, перенесших тяжелые заболевания или слабеющих вследствие старости. Принимая данный продукт, пожилые люди отмечают улучшение зрения и памяти.

Особенно часто маточное молочко применяется при анемии (малокровии), бронхиальной астме, язвенной болезни желудка, заболеваниях нервной системы, при расстройствах пищеварения у детей. Хороший эффект отмечается при лечении стенокардии. Используется маточное молочко и для нормализации кровяного давления (как при гипертонии, так и при гипотонии). Известны случаи успешного применения этого средства для лечения трофических язв, артрита и ревматизма (в сочетании с ужалениями пчел). Обнаружено также противораковое свойство этого продукта.

Правда, как и другие вырабатываемые пчелами вещества, маточное молочко может вызывать нежелательные побочные реакции у людей, обладающих по отношению к нему повышенной чувствительностью. Не следует применять маточное молочко также при острых инфекционных заболеваниях, при болезни надпочечников.

Многим известно, какое широкое применение в различных отраслях находит пчелиный воск. В медицине воск незаменим при изготовлении некоторых видов пластырей и мазей. Он входит также в состав питательных кремов, предназначенных для смягчения кожи лица и рук. Особенно важно наличие в воске большого количества витамина А. Известны случаи успешного лечения туберкулеза кожи и волчанки при использовании составов, одним из компонентов которых является воск.

К числу важнейших для медицины продуктов жизнедеятельности пчел принадлежит прополис. В его составе присутствует множество

разнообразных веществ, положительно действующих на организм человека. Входящие в состав прополиса смолы и воск обладают целительными свойствами и успешно излечивают простудные заболевания, эфирные масла подавляют воспалительные процессы и облегчают течение болезни, а цветочная пыльца смягчает неприятные симптомы. Кроме того, в прополисе присутствуют витамины и микроэлементы, так необходимые человеку во время болезни. Прополис имеет обезболивающие, тонизирующие и общеукрепляющие свойства, способствует мобилизации защитных сил организма, губительно действует на некоторые виды бактерий. Следует также отметить, что, в отличие от других продуктов пчеловодства, он не имеет противопоказаний к применению.

В народной медицине прополис (в чистом виде или в составе смесей) издавна применялся при врачевании всевозможных ран, язв и ожогов, ведь он обладает противовоспалительным действием.

Сейчас использование прополиса в медицинской практике значительно расширилось. Так, в стоматологии при удалении зубов спиртовой раствор прополиса в качестве обезболивающего средства может успешно заменить новокаин. Не оставлено без внимания врачами свойство прополиса противодействовать развитию кариеса: теперь это вещество добавляют в профилактические зубные пасты.

При помощи прополисных мазей лечат туберкулез, воспаления верхних дыхательных путей, некоторые гинекологические заболевания. Препараты, содержащие прополис, принимают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Используется прополис и при лечении гнойных ран, и для удаления мозолей.

Стало широко известно и вещество, содержащее прополис, – мумие, или горный воск. Мумие вырабатывается дикими пчелами. В состав его входят различные органические вещества и микроэлементы,

содержащиеся в прополисном бальзаме и меде диких пчел. С глубокой древности известно благотворное действие горного воска при лечении травм. Он способствует заживлению переломов, успешно противодействует инфекциям, ускоряет лечение ожогов. В случае применения мумие отступают болевые ощущения, восстанавливаются хороший сон и аппетит, улучшаются самочувствие и настроение.

- Лечение заболеваний средствами на основе меда

Мед издавна широко применяется народной медициной для лечения самых разнообразных недугов. Он используется и как внутреннее, и как наружное средство, и в чистом виде, и в составе многих целебных мазей, натирок и снадобий.

В частности, обыкновенный пчелиный мед прекрасно заживляет небольшие ожоги (им смазывают обожженное место).

О том, насколько эффективным может оказаться это простое и доступное практически каждому средство, не трудно убедиться и на примере борьбы с бессонницей. Подчас неудачи на работе, беспокойство за детей или какие-либо другие проблемы могут надолго выбить из колеи. Постоянное недосыпание, в свою очередь, вызывает раздражительность, снижает активность трудовой деятельности. В результате неприятности нарастают, словно снежный ком. Не стоит спешить ради избавления от бессонницы прибегать к дорогостоящим и подчас не безопасным для здоровья фармацевтическим препаратам. Чтобы обеспечить крепкий и здоровый сон, достаточно, оказывается, принимать ежедневно во время ужина по одной столовой ложке меда.

А в том случае, когда беспокоят заворачивание век и уголков рта или спазмы мышц ног, мед также способен заметно облегчить состояние, даже полностью устранить недуг, если ежедневно принимать 1–2 чайные ложки меда в течение недели.

Существуют заболевания посерьезней. К ним относятся туберкулез, бронхиальная астма, гипертония. Но и в их лечении использование меда и других продуктов пчеловодства может оказать неоценимую помощь.

Самое большое применение находит мед в лечении простудных заболеваний. В арсенале народной медицины широко представлены средства от простуды (в том числе приготовленные на основе меда и какого-либо вина, коньяка, рома и т. п.). Они помогают пресечь болезнь в самом начале, а если она уже возникла, облегчают ее течение. С помощью меда быстрее избавляются от кашля, насморка, заложенности носа. Так, при застарелом гайморите полезно на ночь закладывать в ноздри небольшие (величиной с горошину) комочки меда. В этом случае применяют и сотовый мед: по 3–4 раза в день в течение нескольких минут нужно жевать медовые соты (кстати, это рекомендуется и при проблемах с зубами, так как содержащееся в сотах вещество убивает вредные бактерии).

Мед используется не только для лечения, но и для профилактики заболеваний (главным образом простудных). Словосочетание «иммунная система» у многих ассоциируется с естественным сопротивлением организма различным инфекциям, и это, в принципе, верно. Следует только добавить, что в функцию иммунитета входит не только защита от простудных и инфекционных заболеваний, но и нормализация нашего сна, общего тонуса, настроения. Иными словами, иммунная система отвечает за то, как мы себя ощущаем, т. е. ей подчиняется множество элементов нашего здоровья.

В осенне-зимний период следует обращать особое внимание на свой рацион, чтобы не войти в категорию страдальцев от эпидемии гриппа или ОРВИ. Организм должен получать достаточное количество витаминов А, D и С. Именно их недостаток и приводит к ослаблению защитных систем. Продукты, богатые витаминами, – это, конечно, овощи

и фрукты, но к наступлению весны содержание витаминов даже в них уменьшается. Использование меда в качестве профилактического средства поможет укрепить иммунную систему, не допустить развитие болезни.

Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы

Отвар шиповника с медом

Лечебные составы, включающие мед, могут содействовать укреплению ослабленной сердечной мышцы. К их числу относится такое широко известное в народной медицине средство, как мед с настоем ягод шиповника. Приготавливают его следующим образом: 1 ст. ложку высушенных и размельченных ягод шиповника заливают двумя стаканами горячей воды и кипятят в течение 10 мин. После того как отвар остынет и будет процежен, к нему добавляют 1 ст. ложку меда. Количество и время приема настоя шиповника с медом строго не регламентированы.

Мед с лимоном и соком овощей

Составы, содержащие мед, применяются и для снижения артериального давления. Одно из таких средств представляет собой смесь сока 1 лимона и взятых в равных пропорциях (по 1 стакану) меда, соков моркови, свеклы и хрена. Чтобы лекарство было более эффективным, его принимают трижды в день по 1 ч. ложке за 2–3 ч до или после приема пищи.

Мед с соком редьки

При атеросклерозе и некоторых заболеваниях системы пищеварения хороший результат дает применение смеси меда с соком черной редьки, взятых в пропорциях 1:1. Принимают такой состав по 0,1

стакана 3 раза в день. Однако при больном сердце и воспалениях внутренних органов использование сока редьки для лечения противопоказано.

Мед с луковым соком

Тоже эффективное средство, применяемое для профилактики и лечения атеросклероза. Его готовят следующим образом: 1 луковицу средних размеров тщательно измельчают и отжимают. Полученный сок смешивают с небольшим количеством пчелиного меда. Принимают по 1 ч. ложке не менее 3 раз в день. Этот же состав принимают и при некоторых простудных заболеваниях: например, в качестве полосканий при ангине или разведенным теплой водой – для промывания носа при насморке, в том числе у детей.

Лечение заболеваний дыхательных путей

Мед с лимонным соком

Это народное средство поможет избавиться от сильного кашля. Нужно смешать 1 ст. ложку меда, сок 1 лимона, 2 сырых (разбитых) яйца. Смесь залить 1 стаканом кипятка. После тщательного размешивания и охлаждения до 25 °С состав готов к применению. Принимают его в течение дня, по глотку через каждый час.

Мед с маслом и мукой

Рекомендуется как эффективное средство от кашля. Приготавливается следующим образом: смешивают 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложку просеянной белой муки и 2 сырых яичных желтка. К полученному составу добавляют 0,5 ч. ложки измельченного солодового корня. Принимают смесь по 1 ч. ложке во время приступов кашля.

Медовое средство от кашля

При сильном кашле применяется еще один состав, включающий сок 1 лимона (предварительно отваренного в течение 10 мин), 30 г глицерина и 0,5 стакана меда. Принимают такую смесь по 1 ч. ложке 5-10 раз в день.

Медово-эвкалиптовая мазь

Хронический насморк – состояние весьма неприятное. Однако его с успехом можно лечить с помощью меда и эвкалипта. 1 ч. ложку сухих или свежих листьев эвкалипта залейте 2 стаканами горячей воды, добавьте немного соли и меда. Дайте смеси настояться, затем процедите ее и остудите до теплого состояния. Втягивайте носом полученный настой (поочередно каждой ноздрей), затем выпускайте его через рот. Таким образом используйте всю жидкость. Процедуру рекомендуется повторять дважды в день – утром и вечером.

Медовая ингаляция

Гайморит хорошо излечивается и с помощью следующей процедуры: в кастрюлю с кипящей водой добавьте 1 ст. ложку меда, затем снимите кастрюлю с огня и, накрывшись с головой одеялом, вдыхайте пар поочередно каждой ноздрей. Используйте эту воду для ингаляций в течение дня (не менее 6 раз), каждый раз подогревая ее до кипения и добавляя очередную порцию меда.

Мед с черным кофе

При заболеваниях бронхов помогает смесь, приготовленная из 0,5 кг меда и 250 г молотого черного кофе. Ее принимают перед едой по 1

ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения – 20 дней. При необходимости через некоторое время курс можно повторить.

Медовые средства от бронхита

Другой рецепт на случай заболевания бронхов: 0,5 кг меда смешайте со 100 г сливочного масла, добавьте 2 ст. ложки натертого хрена и 2 ст. ложки кашицы чеснока. Все перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке за час до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Чтобы облегчить выход мокроты при бронхите, используют традиционное средство – молоко с медом. Эффективно действуют в этом случае настой мать-и-мачехи с медом, свежий капустный сок (либо отвар капусты) с медом.

Медово-горчичные компрессы

Смягчить течение бронхита помогут медово-горчичные компрессы. 0,5 стакана столовой горчицы залейте 1 л горячей воды, добавьте 2 ч. ложки меда. Перемешав компоненты, смочите полученным составом махровое полотенце, слегка отожмите его и положите на грудь. Прикройте полотенце пленкой, а затем шерстяным платком. Через 30 мин снимите компресс, слегка оботрите кожу и некоторое время оставайтесь лежать под теплым одеялом.

Травяной настой с медом

Бронхит эффективно лечится травяным настоем с добавлением меда. Возьмите 2 ст. ложки мать-и-мачехи обыкновенной, 1 ст. ложку душицы обыкновенной, 1 ст. ложку череды трехраздельной, 1 ст. ложку подорожника большого, 1 ст. ложку репешка обыкновенного (все компоненты – в измельченном виде). 4 ст. ложки травяной смеси залейте

2 стаканами кипятка и настаивайте в течение нескольких часов. Готовый настой принимайте в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день.

Медово-масляный состав с соком алоэ

Для лечения такого серьезного заболевания, как туберкулез, применяются различные составы, но обязательным компонентом в них должен быть мед. Можно, в частности, предложить следующий рецепт. Растопите на медленном огне и тщательно смешайте взятые в равных пропорциях (по 100 г) липовый мед, сливочное масло и гусиный жир. Не доводя смесь до кипения, снимите кастрюлю с огня, добавьте в этот состав 100 г какао и 15 г сока растения алоэ. Хорошо перемешав все компоненты, вновь разогрейте состав, не доводя до кипения (или дайте смеси настояться в течение суток в темном месте). Готовую смесь храните в холодильнике в герметично закрытой посуде. Перед употреблением 1 ст. ложку смеси растворяйте в стакане горячего молока. Пейте такой «коктейль» дважды в день – утром и вечером (перед едой). Курс лечения – 1 месяц. Указанное средство можно принимать и при долго текущем бронхите.

Лекарство из меда и алоэ

Не менее популярный в народной медицине рецепт для лечения туберкулеза: мед (250 г), сок алоэ (150 г) и виноградное вино кагор (350 г), смешав до получения однородной массы, отстаивайте без доступа света при температуре от 4 до 8 °С в течение 4–5 суток. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мед с орехами и соком алоэ

Еще одно лекарство от туберкулеза и бронхита, включающее в свой состав, помимо 100 г сока алоэ и 300 г меда, измельченные грецкие орехи (500 г). Прежде чем смешать указанные продукты, приготовьте

сок алоэ следующим образом: срезанные листья 3-5-летнего растения заверните в плотную ткань и выдержите на протяжении 1–2 недель в холодильнике; затем тщательно промойте их, измельчите и залейте кипятком (в таких пропорциях, чтобы объем воды был в 3 раза больше, чем листьев растения). Такой состав должен отстаиваться в течение часа. Затем образовавшийся сок отделяют от листьев. Только после процеживания в настой добавляют измельченные орехи и мед. Полученную смесь принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Лечение ран и язв

Мед с отваром сушеницы

Мед может быть применен для лечения ран, а также язвенной болезни желудка. Известны несколько рецептов, в которых используются настои целебных трав в сочетании с медом. Можно приготовить лекарственное средство следующим образом. Залейте 1 ст. ложку высушенного и измельченного растения сушеницы болотной 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и дайте отвару настояться в течение 30 мин. Затем процедите настой через сложенную в несколько слоев марлю и добавьте 1 ст. ложку меда. Приготовленный таким образом состав применяют для промывания ран. А при язвенной болезни желудка пьют по 1–2 ст. ложки раствора за 30 мин до еды.

Мед с отваром эвкалипта

Можно приготовить средство для промывания ран другим способом. Для этого заливают 50 г измельченных листьев эвкалипта 0,5 стакана воды и отваривают в продолжение 3–4 мин. Затем отвар эвкалипта процеживают и растворяют в нем 2 ст. ложки меда.

Целебная мазь на основе меда

Известен также следующий рецепт мази для лечения ран и язв: 80 г меда и 3 г ксероформа тщательно растирают и перемешивают, к этому составу добавляют 20 г рыбьего жира. Получив при перемешивании однородную массу, можно применять ее в медицинских целях.

Мазь из меда, муки и лука

Для лечения нарывов составляют смесь из меда, муки и растертого печеного репчатого лука. Полученный состав, если наносить его на больное место, помогает снять воспалительный процесс.

Пластырь из медового теста

Эффективное средство от нарывов можно изготовить еще более простым способом: достаточно смешать мед с мукой до получения тестообразной массы. Полученную смесь прикладывают к нарывам в качестве пластыря.

Медовый раствор против воспалений

Мед размешивают в разогретой прокипяченной или дистиллированной воде (в соотношении 1:3). Полученный раствор можно использовать для компрессов при ранах и язвах, для полоскания горла и рта при ангине и воспалении десен, а также для получения глазных капель, весьма эффективных при конъюнктивитах, кератитах и некоторых других офтальмологических заболеваниях.

Лечение болезней печени

Яблочный сок с медом

Некоторые составы, содержащие мед, применяются для лечения болезней печени. Приготовление одного из них достаточно просто:

нужно растворить 2 ч. ложки меда в стакане яблочного сока. Полученную смесь принимают в течение дня в два приема.

Мед с куркумой

Для приготовления другого средства для лечения печени помимо меда потребуется измельченное корневище куркумы. Указанные продукты смешивают в пропорции 1:1. Принимают полученный состав по 1 ст. ложке 3 раза в день до приема пищи.

Мед с отваром шалфея

В некоторых случаях при заболеваниях печени применяют мед в сочетании с настоями трав. Так, 1 ст. ложку высушенного и измельченного шалфея (растения, обладающего противовоспалительными свойствами) заливают стаканом кипящей воды, дают настояться в течение 20 мин, процеживают. В полученный отвар добавляют 1 ст. ложку меда. Состав должен выдерживаться еще в течение 1 ч, и лишь после этого он считается готовым к применению. Принимают смесь 1 раз в день, натощак.

Мед с лепестками шиповника

Одно из целебных средств, рекомендуемых народной медициной для лечения печени, включает в свой состав мед в сочетании с лепестками шиповника (в пропорции 1:5). За один раз можно принять 2 ст. ложки такого лекарства. Для лучшего усвоения рекомендуется пить его вместе с горячим чаем.

Лечение болезней почек

Мед с маслом и лимонным соком

Взяв в равных пропорциях мед, оливковое масло и лимонный сок и тщательно перемешав, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день. При некоторых болезнях почек (но не при воспалениях) рекомендуется принимать сок редьки с медом, а также мед с отваром шиповника.

Мед с корнем лопуха

Для лечения болезней печени в народной медицине известно весьма необычное средство, включающее в свой состав помимо меда измельченный корень лопуха и высушенную болотную ряску. Указанные компоненты смешивают в равных пропорциях. Лекарство принимают 4 раза в день по 1 ч. ложке (наилучший эффект достигается в случае употребления его до еды и перед сном).

Лечение заболеваний нервной системы

Медовое средство от астении

Для лиц, страдающих астенией, народная медицина предлагает следующее средство. 1 ст. ложку меда размешайте в стакане горячей воды, залейте этим раствором 1 ст. ложку размельченных семян лопуха. Полученный состав поместите в эмалированную посуду, стоящую в большей по объему кастрюле с водой, и настаивайте на водяной бане в течение 5 мин. Принимать стимулирующее энергетическое средство следует 2 раза в день по 0,5 стакана.

Мед с ягодами и травами

Другое народное средство, предназначенное для лечения неврозов, включает в свой состав помимо меда сушеные ягоды малины и кизила (соответственно 1000 и 800 г) и 100 г высушенного растения шалфей. Указанные компоненты следует измельчить и перемешать, а затем к ним добавить мед (так, чтобы при смешивании получилась

тестообразная масса). Принимают данное лекарство 3–4 раза в день небольшими дозами (не более 0,1 ч. ложки). Полезно запивать медово-ягодную смесь отваром зверобоя, который приготавливают из расчета 1 ч. ложка сушеного растения на 300 мл кипятка.

Медовый раствор от бессонницы

При бессоннице, вызванной различными нервными расстройствами, можно принимать за 30–40 мин до сна теплый медовый раствор (1 ст. ложка меда на 0,7 стакана воды).

Мед с тыквенным соком

Другое эффективное лекарство от бессонницы – мед с тыквенным отваром. Обычно на 0,5 стакана отвара берут 1 ч. ложку меда. Принимают такое средство один раз в сутки – перед сном.

Лечение кожных заболеваний

Мазь из меда и березового дегтя

При лечении хронической экземы наряду с другими средствами применяют мазь, состоящую из пчелиного меда и березового дегтя.

Ее приготавливают следующим образом: разогрев на огне 500 г меда, добавляют 10 г чистого дегтя и размешивают до получения однородной массы. Мазь прикладывают к пораженному участку кожи и фиксируют при помощи повязки. Ее применение рассчитано на длительный срок– 1 курс лечения длится 15–20 дней. В этот период мазь должна храниться в прохладном помещении (при температуре от 0 до 4 °С).

Медово-чесночная мазь

Известное в народной медицине средство для лечения некоторых кожных заболеваний (лишаев и экзем).

Взяв в равных пропорциях мед и отваренный чеснок, нужно размять их и приложить к пораженному болезнью участку кожи, затем закрыть сверху бинтом и восковой бумагой и перевязать. Через несколько часов можно удалить лекарство, промыть кожу туалетным мылом. Продолжается лечение до тех пор, пока эффект от применения средства не станет очевиден. Далее (вплоть до полного выздоровления) применять лекарство значительно реже – только на ночь.

Мазь из меда и сока алоэ

Для лечения дерматита и некоторых других кожных заболеваний врачи рекомендуют применять смесь меда с соком алоэ (в пропорции 1:1). Такой состав при помощи марлевой повязки наносится на пораженный болезнью участок кожи.

Лечение и профилактика простудных заболеваний

Противопростудное средство из меда с лимоном

Универсальное средство, помогающее справиться со всеми известными простудными заболеваниями. Мед смешайте в равной пропорции с соком лимона, а затем растворите 1 ст. ложку полученной смеси в стакане кипяченой воды. Выпивайте такой «коктейль» за несколько минут до еды (не менее 3 раз в день).

Липовый чай с медом

Почувствовав заложенность в носе (первый признак приближения насморка), приготовьте медовый раствор (1 ст. ложка меда на стакан

теплой воды) и выпейте его в один прием. На ночь – стакан липового чая с медом, что также предотвратит развитие насморка и избавит от сопутствующих ему неприятных симптомов: воспаления слизистой, покраснения глаз. Однако эти средства эффективны только в самом начале заболевания, когда простуда еще не захватила весь организм.

Мед с отваром ромашки

Хорошо помогает от насморка промывание носа настоями или отварами лекарственных растений с добавлением меда. 1 ч. ложку цветков ромашки зеленой (пахучей) залейте стаканом воды, доведите до кипения и выдержите на медленном огне примерно 3–4 мин. Добавьте 1 ч. ложку соли и 0,5 ч. ложки меда, тщательно перемешайте и промойте теплым раствором нос так, чтобы смесь попала и в носоглотку.

Кашица из меда и лука

Уберечься от гриппа в разгар эпидемии сложно, если не проводить профилактический прием смесей бактерицидного действия. Одно из средств готовится по следующему рецепту: натереть на терке небольшую луковицу, слегка отжать сок, в полученную кашицу добавить немного меда и поместить ее на марлю, свернутую в несколько слоев. Нижнюю часть носа смазать любым подсолнечным маслом, затем приложить компресс из лука с медом. Процедуру следует проводить в течение 10 мин не менее 3 раз в день.

Лимонное масло

Для приготовления этого целебного средства, применяемого для лечения и профилактики гриппа, потребуется 1 лимон, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки меда. Лимон среднего размера помойте, положите на 1 мин в очень горячую воду, затем пропустите через мясорубку вместе с цедрой. Полученную массу смешайте с размягченным сливочным маслом,

добавьте мед, хорошо перемешайте. Хранить это средство следует в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой. Это масло не следует готовить в больших количествах, поскольку его ценные компоненты исчезают при долгом хранении.

Медово-лимонный состав с аскорбиновой кислотой При первых признаках гриппа рекомендуется принимать следующую смесь: в 1,5 л кипяченой воды добавьте 1 ст. ложку соли, сок одного лимона, 1 ч. ложку меда, 5 толченых таблеток аскорбиновой кислоты. Размешав все до полного растворения компонентов, выпейте полученную жидкость в течение 2 ч – болезнь будет остановлена в самом начале.

Мед с маслом кипариса

При любом респираторном заболевании (ОРВИ, ОРЗ) возьмите небольшой кусочек засахарившегося меда, накапайте на него несколько капель лимонной эссенции или масла кипариса и в таком виде принимайте за несколько минут до еды 3 раза в день.

Напиток лечебный со зверобоем

Для такого напитка понадобится 100 г (4–5 ст. ложек) сушеного зверобоя, полстакана меда, 8 стаканов воды.

Траву залейте горячей водой, поставьте на медленный огонь и выпаривайте под крышкой в течение получаса. Затем процедите отвар и добавьте в него мед, после чего поставьте охлаждаться. Принимайте во время простудной болезни по полстакана 3 раза в день до выздоровления.

Компресс из медово-картофельной смеси

Простудные заболевания (а тем более грипп) почти всегда сопровождаются повышением температуры. Устранить жар поможет следующая смесь: 2 натертые сырые картофелины, смешанные с 1 ст. ложкой яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Перемешав все компоненты, поместите полученную массу на марлю, свернутую в несколько слоев (либо на неплотную ткань), и приложите ко лбу. Через некоторое время замените компресс новым. Процедуру рекомендуется проводить до нормализации температуры.

Кашица из меда с чесноком

Кашица из меда и измельченного чеснока, взятых в соотношении 1:1, также помогает справиться с гриппом. Принимать ее нужно по 1 ч. ложке несколько раз в день, запивая большим количеством кипяченой воды.

Медово-овощной состав

Быстро избавиться от гриппа позволяет мед в сочетании с хреном или луком. Очищенный корень хрена натрите на терке или пропустите его через мясорубку, смешайте с 1 ст. ложкой меда и оставьте на 12 ч. Затем отцедите выделившийся сок принимайте его по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Напиток из заячьей капусты для лечения гриппа

Для приготовления этого напитка потребуется 50 г заячьей капусты, 1 стакан клюквы, 1 л воды, 2 ст. ложки меда. Отожмите из клюквы сок с помощью марли (должно получиться примерно полстакана). Заячью капусту залейте чуть подогретой кипяченой водой, дайте настояться в течение нескольких часов, затем добавьте мед и клюквенный сок, перемешайте и процедите. Полученную жидкость

принимайте по несколько столовых ложек 3–4 раза в день до полного выздоровления.

Мед с луком и молоком

Среднюю луковицу натрите на терке, залейте 2 стаканами кипящего молока, дайте настояться в течение нескольких минут, затем добавьте 1 ч. ложку меда, отцедите жидкость и сразу выпейте ее. Готовить это средство рекомендуется непосредственно перед сном, пить нужно непременно горячим.

Медово-луковая ингаляция

Справиться с заложенным носом поможет медово-луковая ингаляция. Половину луковицы и несколько зубчиков чеснока измельчите, натерев на терке или мелко порезав. Смешайте все с медом, поместите полученную кашу в стакан и вдыхайте в течение нескольких минут. Такую процедуру рекомендуется делать 2–3 раза в день, приготавливая смесь непосредственно перед ингаляцией, чтобы не улетучились лечебные фитонциды лука.

Масляный настой с медом

При остром рините слизистую оболочку носа полезно смазывать масляным настоем на основе чеснока и лука с добавлением меда. Небольшое количество растительного масла подогрейте на водяной бане, затем охладите. Измельчите и смешайте в равных пропорциях чеснок и лук. Соедините полученную кашу с маслом, добавьте немного меда и дайте настояться. Смазывайте этим средством слизистую носа несколько раз в день.

Мед с морковным и чесночным соками

Эффективно при рините. Натрите на терке свежую морковь, отожмите сок, смешайте его с 1 ст. ложкой растительного масла и небольшим количеством меда, затем добавьте несколько капель чесночного сока. Полученную смесь закапывайте в нос 3–4 раза в день (по 2–3 капли в каждую ноздрю) до выздоровления.

Мед со свекольным соком

Избавиться от насморка можно другим испытанным способом. Натрите на терке свежую красную свеклу, отожмите сок и добавьте в него небольшое количество меда. Хорошо перемешайте сок и закапывайте его в каждую ноздрю несколько раз в день.

Мед с соком репы

В народной медицине при простудных заболеваниях применяется средство на основе сока репы. Среднюю репу натрите на терке, отожмите из кашицы сок, добавьте в него 1 ст. ложку меда. Поставьте посуду с соком на огонь, доведите до кипения, затем дайте остыть. Принимайте по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до полного излечения.

Калина на меду

Для приготовления этого чрезвычайно вкусного лекарства понадобится 1 кг калины и 400 г меда. Ягоды калины отделите от веточек, протрите через мелкое сито или пропустите через мясорубку. Сок отожмите, а выжимки смешайте с половиной указанного количества меда. Оставшийся мед добавьте в сок. Выжимки положите в кастрюлю, накройте крышкой и поставьте на медленный огонь. Через полчаса переложите ягоды в нагретые банки, добавьте горячий сок и закройте прокипяченными крышками. Приготовленный продукт хранится долгое время, использовать его следует для лечения простудных заболеваний.

Медовая мазь

При простуде часто появляется болезненный налет на губах – герпес. Облегчить состояние и ускорить заживление язвочек можно с помощью натуральной мази, приготовленной из растительных компонентов и меда. Возьмите 1 часть сухих цветков календулы, 1 часть меда и 1 часть любого детского крема. Все смешайте (календулу можно предварительно слегка смочить водой и нагреть). Перед сном полученную мазь нанесите на губы и кожу вокруг них.

Мед с земляничным отваром

Применяется, если простуда сопровождается сильной мигренью, кашлем и потерей голоса. Измельчите и смешайте в одинаковой пропорции сухие листья и плоды земляники; 1 ст. ложку полученной смеси залейте стаканом холодной воды, поставьте на огонь и доведите до кипения; сняв отвар с огня, добавьте несколько чайных ложек меда. Пейте в горячем виде по 1 стакану 3–4 раза в день.

Мед с черной редькой

От кашля помогает сок жгучей черной редьки, смешанный с медом. Из вымытой редьки вырежьте сердцевину, в ямку положите ложку меда и оставьте на несколько часов. Образовавшуюся жидкость (смесь сока редьки с медом) принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Кроме того, ею полезно смазывать кожу перед постановкой горчичников.

Мед с лимоном и красным перцем

Если болит горло, возьмите немного меда (неполную чайную ложку), залейте его лимонным соком, добавьте щепотку красного молотого перца. Хорошо перемешайте компоненты и оставьте смесь на некоторое время, чтобы она могла настояться. Полученный в результате

объем рассчитан на один прием. В течение дня рекомендуется принимать смесь 2–3 раза, приготавливая каждый раз свежий состав.

Чесночная настойка с медом

Эффективно полоскание горла чесночной настойкой с добавлением меда. 2 дольки чеснока измельчите и залейте 2 стаканами теплой кипяченой воды. Через 2 ч процедите настой и добавьте в него 0,5 ч. ложки меда. Полученной жидкостью полощите горло несколько раз в день до выздоровления.

Мед с апельсиновым соком

Напиток, приготовленный из смеси растительных ингредиентов и меда, чрезвычайно полезен, так как он укрепляет иммунную систему, способствует усилению защитных сил организма. Готовится он довольно просто: нужно взять 1 л свежеотжатого апельсинового сока, 0,5 стакана свекольного и 0,5 стакана морковного сока, все смешать, добавить 2 ч. ложки меда и немного отвара пророщенной пшеницы. Приготовленный напиток следует принимать 2 раза в день, утром и вечером, в течение нескольких дней (в периоды эпидемии гриппа и других инфекционных заболеваний).

Мед с курагой и изюмом

Универсальное общеукрепляющее средство на основе меда полезно не только для предотвращения простудных заболеваний, но и для поднятия тонуса, обретения сил после болезни. Для его приготовления возьмите 1 стакан кураги, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона и 1,5 стакана меда. Все ингредиенты измельчите, пропустив их через мясорубку (лимон пропускайте вместе с кожурой 2 раза), смешайте, залейте медом и дайте настояться. Взрослым принимать смесь следует по 1 ст. ложке 3 раза в

день за 30–40 мин до еды, а детям – по 1 дес. ложке. Особенно полезна она будет в зимний период инфекционных эпидемий и весной при нехватке витаминов.

Мед с цветочным настоем

Возьмите 3 ст. ложки цветков лабазника (таволги вязолистной), по 1 ст. ложке цветков календулы, шалфея лекарственного, фиалки трехцветной, измельчите, смешайте, поместите в стеклянную тару, залейте 2 стаканами водки, добавьте 1 ст. ложку меда. Посуду с содержимым поставьте в другую, большую по размеру, наполненную горячей водой, и дайте настояться. Периодически воду следует менять. Смесь принимайте по 2 ч. ложки 3 раза в день перед едой, в течение двух недель с целью профилактики вирусных инфекций.

Мед с отваром ягод и трав

Натуральное лекарство, способное укрепить иммунную систему. Измельчите взятые в одинаковой пропорции высушенные плоды шиповника коричневого, корни цикория, корни одуванчика лекарственного и ягоды калины, добавьте измельченные головки клевера лугового (его соотношение с остальными ингредиентами 2:1). Перемешайте, залейте 3 ст. ложки смеси крутым кипятком в термосе, дайте настояться в течении нескольких часов, затем процедите, добавьте 2 ст. ложки меда. Приготовленное средство следует употреблять по 0,5 стакана 3–4 раза в день в период начинающейся простуды и инфекционных эпидемий.

Ягодная настойка с медом

Для приготовления настойки понадобится 1 ст. ложка меда, горсть ягод шиповника, 0,5 стакана черной смородины (подойдет и зимняя заготовка с сахаром), 1 ст. ложка малины или малинового варенья, 1

стакан воды. Шиповник, малину и смородину положите в эмалированную кастрюлю, залейте кипятком, добавьте мед и дайте настояться в течение 15 мин. Затем процедите настой и принимайте его 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

Пунш «Экзотика»

Влейте 1,5 стакана красного вина и 1 стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавьте сахар и мед, взятые в одинаковой пропорции, два семени гвоздики и щепотку корицы. Слегка подогрейте вино на медленном огне (примерно до 60 °С). Выжмите сок из двух лимонов, смешайте его с содержимым кастрюли. Приготовленное средство принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день.

Пунш «Крепкий»

Влейте в эмалированную посуду 1 л красного вина, добавьте 1 стакан крепкого чая и 2 ст. ложки сахара. На медленном огне нагрейте жидкость примерно до 80 °С, затем влейте в нее немного водки или коньяка, добавьте 1 ст. ложку меда. Перемешайте до растворения. Пейте пунш непременно в горячем виде по полстакана. Оставшуюся жидкость можно разогревать повторно.

Пунш «Медовый»

В эмалированной посуде подогрейте 1,5 л белого вина, добавьте 1 стакан крепкой заварки и доведите до кипения на медленном огне, но не кипятите. В полученную жидкость добавьте 1 ст. ложку меда и немного коньяка. Напиток можно принимать как в горячем, так и в остуженном виде.

Пунш «Лимонный»

В эмалированной посуде смешайте 1 стакан чая и 1 стакан красного вина. На медленном огне доведите эту смесь до 80 °С, но не кипятите. В другой посуде также на медленном огне приготовьте следующую смесь: в воду добавьте 1 ст. ложку сахара и меда, немного гвоздики и корицы, измельченный лимон вместе с кожурой. Прокипятите эту смесь в течение 10 мин, затем процедите и в горячем виде добавьте к первой смеси. Все хорошо перемешайте. Принимать напиток нужно в горячем виде по полстакана 3–4 раза в день.

Пунш укрепляющий

Промойте изюм, курагу, пропустите их через мясорубку или мелко нарежьте. Орехи растолките и добавьте к первым ингредиентам. Залейте все подогретой водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем добавьте мед, лимонный сок и подержите посуду на медленном огне еще пару минут. Стакан красного вина следует добавить на стакан полученной смеси. Приготовленный напиток употребляйте в теплом виде утром натощак как укрепляющее средство или же в период простудных заболеваний для быстрого выздоровления.

Пунш «Стойкость»

Влейте в эмалированную кастрюлю стакан горячей воды, добавьте столовую ложку меда, гвоздику, корицу и лимонную цедру. Доведите полученную смесь до кипения на медленном огне, затем снимите кастрюлю с огня и добавьте в жидкость крепкий черный чай. Перемешайте, дайте настояться в течение нескольких минут и процедите. Добавьте подогретое красное вино и немного коньяка. Снова поставьте смесь на медленный огонь, слегка нагрейте и добавьте лимонный сок. Принимайте в горячем виде по 0,3 стакана 3 раза в день.

Яблочный пунш

Очистите 0,5 кг яблок от кожицы, натрите их на терке или пропустите через мясорубку. Добавьте к полученной массе 2 ст. ложки меда, залейте водой, поставьте смесь на огонь и доведите ее до кипения. Все перемешайте, влейте подогретое красное вино (1 стакан на стакан смеси), снова подогрейте, но до кипения не доводите. Затем добавьте горячей крепкой заварки и немного яблочного уксуса. Принимайте пунш в горячем виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

Пунш ромовый

Приготовьте крепкую заварку. Через несколько минут процедите чайный настой и добавьте мед, подогретое красное сухое вино, сок двух лимонов. На медленном огне подогрейте полученную смесь до температуры примерно 70 °С, добавьте 2 ст. ложки рома. Перелейте пунш в другую посуду и добавьте щепотку корицы. Принимайте напиток в горячем виде по полстакана 3 раза в день.

Пунш пряный

Засыпьте в эмалированную посуду черный чай, добавьте гвоздику и корицу. Залейте смесь кипятком, через несколько минут процедите, перелейте в другую посуду, добавьте 2 ст. ложки меда, подогретое вино и лимонный сок. Все перемешайте, на медленном огне подогрейте до 70 °С, затем добавьте щепотку красного жгучего перца. Принимайте напиток в горячем виде по полстакана 3 раза в день.

Пунш витаминный

Приготовьте крепкую заварку, дайте настояться несколько минут, затем процедите чай и добавьте мед. Влейте небольшое количество коньяка и апельсинового сока, добавьте яблочного уксуса. Вылейте пунш в стакан и подогрейте на водяной бане. Принимайте в горячем виде.

Пунш «Бодрящий»

Залейте чай кипятком, добавьте мед, гвоздику, корицу, измельченную кожуру и сок одного лимона. Закройте посуду и оставьте настаиваться на 30 мин. Затем процедите настой, добавьте подогретый «Кагор», немного яблочного уксуса или клюквенного сока. Все перемешайте и в горячем виде выпейте примерно 0,5 стакана.

Пунш «Отрада»

Залейте чай кипятком, оставьте на 5 мин настаиваться, затем процедите, добавьте мед, коньяк или ликер, подогретое до 70 °С красное столовое вино и лимонный сок. Все хорошо перемешайте и добавьте 2 ст. ложки малинового сиропа. Принимайте напиток в горячем виде перед сном, затем укрывайтесь теплым одеялом, чтобы пропотеть.

Земляничный пунш

Сушеные плоды земляники залейте крепким кипятком, поставьте посуду на медленный огонь и доведите до кипения. Через 2–3 мин посуду снимите с огня, добавьте несколько капель эвкалиптового масла, слегка остудите и добавьте мед. В отдельной кастрюле подогрейте 1 стакан красного вина, смешайте с земляничным отваром, добавьте апельсиновый сок. Принимайте напиток по 0,5 стакана в период начинающейся простуды или в качестве жаропонижающего при гриппе.

Пунш «Острый»

Для приготовления этого напитка налейте в кастрюлю 2 стакана красного вина, добавьте гвоздику, корицу, кардамон, щепотку красного жгучего перца, 2 горошины черного перца, выжмите сок 1 лимона, добавьте немного лимонной кожуры и мед. Посуду поставьте на

медленный огонь, нагрейте до температуры около 70 °С, после чего снимите и немного остудите. Напиток принимают в течение дня по 0,3 стакана за 1 прием. Каждый раз напиток следует подогревать до прежней температуры.

Пунш «Зимний»

1 стакан сухого красного вина прогрейте на водяной бане, добавив в него 1 ст. ложку меда. Несколько капель яблочного уксуса добавьте в напиток перед его употреблением. Средство является укрепляющим, помогает в период эпидемий избежать заражения при контакте с больными. Принимать его нужно по 1 стакану 3 раза в день за несколько минут до еды.

Рябиновый пунш

Положите в эмалированную посуду плоды рябины и приправы: гвоздику, корицу, лимонные корочки, добавьте мед и залейте все водой. Поставьте посуду с полученной смесью на огонь, доведите до кипения и кипятите примерно 3 мин. После этого процедите смесь, добавьте подогретое красное вино, снова подогрейте примерно до 70 °С, добавьте горячий чай и несколько капель водки или спирта. Принимайте в горячем виде по 0,5 стакана 2 раза в день.

Малиновый пунш

В эмалированную посуду положите сушеные ягоды малины, добавьте сахар и мед, немного гвоздики, корицы, нарезанный апельсин или лимон с кожурой. Залейте все это водой, поставьте на огонь и доведите до кипения на медленном огне. Затем процедите полученную смесь. Добавьте подогретое до 80 °С красное вино и горячий чай. Полученный напиток пейте по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Пунш легкий

В эмалированной кастрюле подогрейте до 40 °С крепкий чай, смешанный с красным столовым вином, добавьте мед и сахар, влейте немного лимонного сока. Кастрюлю поставьте на огонь, подогрейте, но до кипения не доводите. Несколько капель клюквенного сока добавляйте в напиток перед употреблением.

Пунш оригинальный

В эмалированной кастрюле подогрейте красное вино, предварительно положите в него сахар и мед в пропорции 1:1, немного корицы и гвоздики. До кипения не доводите. Добавьте к горячему напитку небольшое количество кофе или кофейного напитка, перемешайте. Употребляйте в горячем виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

Пунш коньячный

К коньяку (или рому) добавьте крепкой заварки, перемешайте и поставьте на медленный огонь. Не доводите до кипения. Добавьте мед и сахар, измельченный лимон, 2 таблетки аскорбиновой кислоты и щепотку корицы. Перелейте смесь в бутылку, закупорьте и оставьте на несколько суток. В период эпидемий и начинающейся простуды добавляйте несколько ложек приготовленного напитка в чай или же разводите его водой и употребляйте в горячем виде 3 раза в день. В этот напиток можно добавить несколько капель яблочного уксуса, который увеличит количество витаминов и выступит в роли консерванта.

Пунш «Витамин С»

Выжмите сок из одного лимона и одного апельсина. В отдельной кастрюле подогрейте 2 стакана красного полусухого вина, добавив в него 2 ст. ложки меда, немного корицы и красного перца. Нагрев до

температуры около 50 °С, смешайте вино с соками. Принимать приготовленное средство для лечения или профилактики следует 3 раза в день по 0,5 стакана.

Пунш «Здоровье»

Яблочный сок смешайте с красным сухим вином (в пропорции 1:1), добавьте мед и специи: корицу, гвоздику, кардамон. Все перемешайте и поставьте на медленный огонь. Нагрев до 40 °С, снимите полученный напиток с огня и добавьте несколько капель эвкалиптового масла. Приготовленное средство пейте по 0,3 стакана 3 раза в день в период заболевания гриппом или простудой.

- Лечение заболеваний средствами на основе других продуктов пчеловодства

Наряду с медом, в народной медицине широко используются и другие вырабатываемые медоносными пчелами вещества, в частности прополис, воск, мумие.

Первостепенное значение здесь имеет прополис, при помощи которого можно исцелиться от многих недугов. Он применяется как самостоятельно, так и в сочетании с другими лекарственными средствами. Туберкулез легких, различные простудные заболевания, всевозможные гнойные воспаления и поражения кожи быстро отступают в случае применения этого ароматного смолистого вещества, обладающего поистине чудодейственной целебной силой. Но прополис имеет не только противовоспалительные, обезболивающие и антитоксические свойства. Он способен улучшать аппетит и общее самочувствие больных, повышать сопротивляемость организма, а потому может быть применен и в качестве профилактического средства.

Народной медицине известны также методы лечения при помощи мумие, цветочной пыльцы и составов, включающих воск. Некоторые

рецепты домашних средств на основе указанных продуктов будут приведены в данном разделе книги.

Другие продукты пчеловодства, перга и маточное молочко, нашли применение в медицинской практике сравнительно недавно. Однако к настоящему времени и они используются для лечения и профилактики целого ряда заболеваний. Благодаря наличию большого количества витаминов и минеральных веществ эти продукты способны оказывать хороший эффект на активизацию защитных сил организма.

В последнее время продолжают исследования относительно медицинского применения прополиса, пчелиного маточного молочка, цветочной пыльцы. Отмечаются неведомые прежде свойства данных веществ и новые возможности использования их для лечения различных болезней. Так что не исключено в недалеком будущем значительное увеличение количества рецептов лекарственных средств, содержащих указанные продукты пчеловодства.

Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы

Цветочная пыльца против гипертонии

Цветочная пыльца с добавлением меда (в равных пропорциях или в соотношении 1:2) – достаточно эффективное средство для лечения гипертонии (но только на ранних стадиях этой болезни).

Эффективное средство от атеросклероза

При атеросклерозе применение цветочной пыльцы поможет снизить количество холестерина в крови и таким образом противодействовать прогрессированию заболевания. Принимают указанный продукт ежедневно по 1 ч. ложке перед завтраком и обедом на протяжении 1 месяца.

Лечение заболеваний дыхательных путей

Лекарство из прополиса с воском

Бронхит и другие заболевания верхних дыхательных путей быстро отступают, если вдыхать 2 раза в день по 10 мин пары прополиса, растопленного вместе с воском в алюминиевой посуде, помещенной в стоящую на огне кастрюлю с кипящей водой. Для этого потребуется 40 г воска на 50 г прополиса.

Мазь из прополиса и сливочного масла

Прополисная мазь, приготовленная на основе сливочного масла, эффективна при лечении ангины, воспаления легких и даже туберкулеза. Чтобы ее приготовить, потребуется 100 г масла на 5-10 г прополиса. Размягченное сливочное масло следует добавить в расплавленный на водяной бане прополис; полученный состав тщательно размешать, продолжая держать на огне в течение нескольких минут. После охлаждения прополисная мазь готова к применению. Ее можно принимать внутрь по 1 ч. ложке с теплым молоком 3 раза в день за 1,5 ч до или через 1,5 ч после приема пищи. В случае заболевания туберкулезом лечение должно продолжаться в течение 2 месяцев, причем постепенно количество прополиса в составе мази увеличивают. Правда, здесь предусмотрены перерывы в процессе лечения (продолжительность 2–3 недели).

Восковой пластырь от ангины

Уже древние врачеватели, жившие за сотни и тысячи лет до нас, советовали во время ангины применять своеобразный восковой пластырь: покрыв небольшим слоем воска шею, закрепить его при помощи повязок.

Смолисто-восковая смесь

Это средство, содержащее в своем составе воск, предназначается для лечения затяжного бронхита. Для его приготовления помимо пчелиного воска потребуется еловая смола. Указанные вещества, взятые в пропорции 1:1, расплавляют на огне и перемешивают до получения однородной массы. Затем полученную смесь следует охладить и раздробить на небольшие кусочки. Применять столь необычное лекарство следует таким образом: поместив кусочки смеси на раскаленных углях, вдыхать исходящие вместе с дымом пары целебных веществ.

Противовоспалительное средство на основе мумие При некоторых заболеваниях дыхательных путей применяется состав из мумие, коровьего жира и меда. Небольшое количество горного воска (не более 0,3 г) смешивается с другими упомянутыми продуктами в соотношении 1:20 и принимается внутрь 2 раза в день на протяжении 4 недель.

Лечение ран и язв

Мазь из прополиса и вазелина

При лечении гнойных язв и ран весьма эффективна мазь, включающая в свой состав прополис. Для ее приготовления необходима чистая эмалированная посуда, в которую помещают вазелин или животный жир. После разогревания до кипения вазелин должен быть немного охлажден, и лишь затем к нему добавляют прополис. В закрытой посуде указанный состав опять нужно разогреть, но так, чтобы не доводить до кипения. После фильтрации и охлаждения мазь готова к применению. (Следует отметить, что для получения однородной массы необходимо тщательное размельчение прополиса и постоянное размешивание состава при его нагревании, а затем и при охлаждении).

Лекарственное средство из воска и масла

Чистый пчелиный воск в сочетании с обыкновенным растительным маслом (в пропорции 1:1) применяется в народной медицине для лечения ожогов. Для изготовления лекарственного средства нужно вскипятить масло и воск до получения однородной массы, а затем охладить до температуры 30–40 °С. Полученная таким образом смесь наносится на больное место при помощи бинта или марли.

Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта

Спиртовой экстракт прополиса

Для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки применяется спиртовой раствор прополиса, приготовленный из расчета 100 г спирта (70 %-ного) на 40 г высушенного прополиса. После того как раствор настоится (для этого требуется не менее 3 суток), его необходимо пропустить через плотный слой марли, а затем дополнить спиртом так, чтобы раствор прополиса оказался 2–4%-ным. Указанное средство применяется в сочетании с молоком или водой по 20 капель за 1,5 ч до или через 1,5 ч после еды 3 раза в день. Этот же спиртовой раствор прополиса является весьма эффективным обезболивающим средством. Наконец, его применение для обработки очагов воспаления дает хороший результат в случае лечения гнойного воспаления среднего уха, некоторых гинекологических заболеваний.

Лекарственное средство из меда и пыльцы

Для приготовления эффективного средства против колита потребуется 150 г пчелиного меда и 50 г цветочной пыльцы. Растворив мед в 0,5 стакана холодной воды, добавляют цветочную пыльцу; полученный состав тщательно размешивают и дают ему настояться в

течение 2–5 дней. Лекарство принимают в течение 1 месяца ежедневно по 0,5 стакана до еды.

Лечение заболеваний нервной системы

Состав из меда и маточного молочка

Пчелиное маточное молочко в сочетании с медом является хорошим средством для лечения некоторых нервных расстройств. Принимают такое средство 1 раз в день в виде смеси: 1 ч. ложка маточного молочка на 30–50 г меда.

Лекарственное средство из меда и перги

При неврастении, истерии и ряде других нервных заболеваний полезно применение смеси, состоящей из 1 ст. ложки меда и 1 ч. ложки перги. Указанное средство принимают 2 раза в день – перед завтраком и обедом.

Спиртовой раствор маточного молочка

Еще одно эффективное средство против заболеваний нервной системы – смесь пчелиного маточного молочка и 45 %-ного спирта. Раствор приготавливается в пропорции 1:20. Его пьют 4 раза в день небольшими дозами – по 5-10 капель за один прием. Наилучшего результата можно достигнуть в том случае, если принимать такое лекарственное средство строго за 1 ч до еды.

Лечение кожных заболеваний

Прополисная мазь с отваром пырея

При лечении фурункулов применяется следующее народное средство. Прополисную мазь на основе вазелина (рецепт приготовления указан выше) и высушенные измельченные корни пырея смешивают в соотношении 1:1. Полученный состав используют для смазывания пораженных участков кожи. В период лечения полезно принимать внутрь 3 раза в день по 1 стакану отвара корней пырея (на 1 стакан кипятка потребуется 20 г сушеного растения).

Лечение и профилактика простудных заболеваний

Мазь на основе прополиса

Если вы заболели гриппом, быстро избавиться от недуга поможет мазь, приготовленная из прополиса и вазелинового масла, если такой состав 4–5 раз в день закапывать в нос (по 2–3 капли).

Лепешки из прополиса

При насморке и гайморите из прополиса можно сделать небольшие лепешки и прикладывать их к гайморовым пазухам, которые находятся чуть выше бровей. Первое время держать прополис следует недолго, от 30 мин до 2 ч, затем, если не будет никаких негативных ощущений и раздражения, процедуру можно сделать более продолжительной.

Раствор прополиса

Если сухой прополис развести в воде и прополоскать этим раствором горло, то воспаление пройдет, а при регулярном проведении этой процедуры исчезнет кашель. Такой же раствор поможет справиться с отечностью глаз при гриппе и других инфекциях. Полоскание носа раствором прополиса поможет при насморке. Однако следует помнить, что прополис – это сильное средство, и потому использовать его нужно очень осторожно. Если превысить дозу, то вместо благотворного

действия получим обратный результат: обострение воспаления. Прежде чем начать лечение прополисом, нужно привыкнуть к нему, пожевав немного этого продукта. Когда эффект от лечения прополисом будет очевиден, следует постепенно сводить его применение к нулю, ежедневно сокращая дозу приема. Однако не бросайте употреблять его сразу, эффект может быть потерян. Рекомендуемая доза прополиса при простудных заболеваниях – 1–3 г на один прием.

Спиртовая эмульсия

Для лечения и профилактики гриппа медики рекомендуют использовать спиртовую эмульсию пчелиного маточного молочка. Раствор составляется в следующих пропорциях: 2 г молочка на 20 г спирта. Эмульсию применяют для ополаскивания рта или смазывания слизистой оболочки носа. Наиболее эффективно в период болезни применять ее трижды в день, при этом достаточно небольшого количества раствора – 20 капель на один раз.

Маточное молочко с медовым сиропом или спиртом

В качестве общеукрепляющего средства может быть применено свежее маточное молочко в сочетании со спиртом (водкой), разбавленным водой, или с медовым сиропом. При этом состав, включающий маточное молочко и спирт, приготавливают в соотношении 1:2 и принимают по 10 капель 3 раза в день за 1,5 ч до еды. Другой состав приготавливается из расчета 250 г маточного молочка на 100 г сиропа и применяется утром за 30 мин до принятия пищи по 1 ч. ложке. Можно принимать маточное молочко и без добавления других продуктов. В таком случае дневная доза не должна превышать 100 мг указанного вещества, а принимают его за 1 ч до еды.

Лекарство на основе перги

В качестве общеукрепляющего средства применяется также состав из меда и перги, взятых в соотношении 1:1. Принимают такую смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Мумие с чаем и молоком

Мумие в народной медицине обычно применяется в чистом виде. В целях улучшения общего самочувствия (нормализации сна, аппетита, укрепления сил ослабевшего организма) его можно принимать внутрь утром натощак по 0,2 г, запивая чаем или молоком. Для детей дневная доза мумие значительно меньше – от 0,01 до 0,1 г, в зависимости от возраста.

Глава 2. Чудо гирудотерапии

...

В ЭТОЙ ГЛАВЕ РЕЧЬ ПОЙДЕТ О ЛЕЧЕНИИ МЕДИЦИНСКИМИ ПИЯВКАМИ (ИНАЧЕ – О ГИРУДОТЕРАПИИ). В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ВНИМАНИЕ УЧЕНЫХ И ВРАЧЕЙ-ПРАКТИКОВ ВСЕ БОЛЕЕ ПРИВЛЕКАЮТ ПЕРСПЕКТИВЫ, КОТОРЫЕ ОТКРЫВАЕТ ПРИМЕНЕНИЕ НЕ ХИМИЧЕСКИХ, А НАТУРАЛЬНЫХ, ПРИРОДНЫХ СРЕДСТВ. НА ОСНОВЕ МНОГОВЕКОВОГО ОПЫТА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ НОВЫЕ МЕТОДИКИ. И ГИРУДОТЕРАПИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ОТВОДИТСЯ ВЕСЬМА ВАЖНАЯ РОЛЬ. ВЕДЬ ПРИ ПОМОЩИ МЕДИЦИНСКИХ ПИЯВОК МОЖНО УСПЕШНО ВРАЧЕВАТЬ САМЫЕ РАЗЛИЧНЫЕ НЕДУГИ, ПРИЧЕМ ЛЕЧЕНИЕ ИМИ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ЛЕЧЕНИЯ УЖАЛЕНИЯМИ ПЧЕЛ, ЯВЛЯЕТСЯ БЕЗБОЛЕЗНЕННЫМ.

- Пиявки и их целебные свойства

Приступая к рассказу о медицинских пиявках и о современных методах их применения, начнем с краткой исторической справки о гирудотерапии.

Медицинские пиявки привлекли внимание людей еще в глубокой древности. Упоминания о них можно встретить в некоторых письменных памятниках Древнего Востока – уже в столь отдаленные от нас времена были замечены благотворные для больных результаты после укусов пиявками.

В дальнейшем открываются новые возможности гирудотерапии, а ее методы лечения становятся более разработанными. Так, известно, что в Древнем Риме пиявок применяли при ломоте, лихорадке и в ряде других случаев.

Если древних врачей не сковывали строгие церковные регламентации, то медикам Средневековья пришлось трудиться в более сложной обстановке. Применение необычных, непонятных окружающим средств могло навлечь подозрение в «сотрудничестве» с нечистой силой, и в этом случае недалеко было до костра. Дабы избежать опасного конфликта с церковью, врачи или скрывали или вовсе отказывались от неодобряемых святыми отцами методов облегчения участи больных.

И в древности, и в Средневековье пиявки предназначались главным образом для кровопускания, являвшегося в те времена одним из главных медицинских приемов. Это сказалось на развитии гирудотерапии – духовенство ряда западных стран отнеслось с недоверием к столь радикальным средствам лечения. В господствующих кругах утвердилось негативное отношение к врачеванию при помощи болотных червей-кровососов. Гирудотерапия надолго стала уделом не врачей-профессионалов, а знахарей и народных целителей.

Лишь в XVIII–XIX вв. лечение пиявками вновь стало распространенным и заслужило признание со стороны многих авторитетных ученых и медиков, в числе которых был и знаменитый русский хирург Н.И. Пирогов. Появились первые публикации, посвященные непосредственно гирудотерапии, расширился круг знаний о свойствах пиявок и о возможностях их медицинского применения.

Однако охватившая общество мода на гирудотерапию имела и обратную сторону – иногда пиявок применяли без достаточно серьезного на то основания. При помощи укусов болотных червей подчас пытались лечить заболевания, которые требовали совсем других средств. Превышение меры в количестве используемых при лечении пиявок также влекло за собой весьма печальные последствия. Известны случаи гибели пациентов из-за неправильного лечения пиявками.

В результате гирудотерапия надолго ушла из поля зрения ученых. Способствовало тому и появление в медицине новых лекарственных средств и методов лечения, оказавшихся более эффективными в ряде случаев, при которых прежде применяли пиявок.

В дальнейшем чередовались всплески интереса к гирудотерапии (сопровождаясь поиском новых свойств медицинских пиявок и усовершенствованием способов их применения) и годы заметного охлаждения к этим проблемам.

В последние десятилетия XX в. гирудотерапия вновь привлекла внимание ученых медиков, были открыты новые перспективы применения пиявок в медицине и усовершенствованы некоторые прежние методики.

Рассмотрим, при каких заболеваниях в наши дни применима гирудотерапия, каковы свойства упомянутых болотных червей и способы добывания пиявок для медицинских целей.

Применяемые в медицине пиявки напоминают по внешнему виду обычных дождевых червей и, в действительности, являются их дальними родичами. Они имеют уплощенное тело, достигающее длины 15 см, снабженное на концах хоботками-присосками. Благодаря этим присоскам пиявки передвигаются, цепляясь за попадающиеся на пути предметы, а также добывают себе пищу, присасываясь (при помощи рта) к жертвам и вытягивая из них кровь. Свойство червей-паразитов впиваться в тело других живых существ и послужило основанием для наименования их пиявками.

Пиявки различаются по своей окраске: они имеют оттенки от темно-зеленого до черного цветов. Обычной средой обитания этих червей служат пресноводные водоемы (пруды, озера, болота, тихие заводи в прибрежных участках рек). На суше большинство пиявок

появляется лишь изредка, да и то, как правило, в дождливую погоду. Пиявки способны жить почти во всех климатических зонах мира, правда, к определенным условиям могут приспособиться определенные их виды.

Всего в мировом пространстве насчитывается несколько сотен видов пиявок. Но в медицине используются далеко не все из них. Из множества разновидностей пиявок для лечения можно применять только три (причем они представлены несколькими более мелкими подвидами). Это, главным образом, обитатели тепловодных водоемов южных областей Европы и Азии: обыкновенная, чубарая и японская медицинские пиявки.

В старину добывание пиявок производилось следующим образом. В теплую, солнечную и безветренную погоду в водоем, где обитали черви, загоняли лошадь или другое домашнее животное. Когда пиявки набрасывались на жертву, их собирали и складывали в мешок. Иногда вместо скотины наживкой для кровососов служил сам человек, занимавшийся промыслом пиявок. Ловец, вошедший на небольшую глубину, привлекал к себе внимание червей ударом палки по водной поверхности. Через несколько минут пиявки облепляли сапоги добытчика. Оставалось только собрать их, поместить в предназначенную для этого тару, а затем – перебраться на другое кишачье паразитами место. После того как сбор завершался, приходилось внимательно следить за условиями транспортировки пиявок. Для болотных червей надлежало создавать влажную и чистую среду, иначе они могли погибнуть.

В результате усиленного отлова пиявок в период расцвета гирудотерапии в XVIII–XIX вв. количество их в естественной природной среде резко уменьшилось. Некоторым странам, в которых прежде пиявки водились в изобилии, пришлось ввозить эту живность из-за рубежа. Более сотни лет назад люди были вынуждены задуматься о разведении пиявок в искусственных условиях.

В настоящее время отлов живущих в дикой природе пиявок допускается лишь в исключительных случаях – для научных целей, для начала разведения в искусственных условиях новых подвидов. А для лечения больных предназначены кровососы, выращенные в специальных хозяйствах.

Если первоначально пиявок разводили в обыкновенных естественных водоемах (например, прудах), то в дальнейшем в особых пиявководческих хозяйствах стали устраивать для размещения гирудиней бетонированные бассейны. С целью создания условий, приближенных к природным, там размещают привычные для пиявок водные растения, камни, делают ступенчатые, подобные естественным уступам, берега. Большое значение для правильного их содержания имеют чистота и подходящий температурный режим воды, хорошее освещение. Ради того, чтобы предотвратить распространение среди пиявок заболеваний, больных и мертвых червей немедленно удаляют. А водоем, предназначенный для содержания здоровых пиявок, подвергают тщательной обработке (без применения химических средств) и заполняют свежей водой (пиявки при этом временно переносятся в другое помещение).

И на холодное время года гирудиней также переселяют из открытых водоемов в бочки, дно которых застлано слоем торфа. Черви, зарывшись в грунт, впадают в спячку, продолжаясь до наступления тепла.

Маленькие пиявки появляются на свет из коконов, которые взрослые черви откладывают в специально оборудованных террариумах (в природе – на суше, в грунте).

Питаются пиявки и в природной среде довольно редко – на переваривание поглощенной крови требуется около 14–15 дней. А

вообще они способны переносить голод на протяжении нескольких месяцев (в отдельных случаях – даже в течение года). В медицине же нужны именно голодные черви, способные быстро поглощать кровь.

Но в пиявководческих хозяйствах, производящих гирудиней для аптек и больниц, пиявки содержатся на протяжении длительного времени: чтобы пиявка стала пригодной для медицинских целей, она должна достигнуть возраста 1–1,5 лет (в природных условиях – 3-х лет). Естественно, в продолжение столь долгого периода пиявок надлежит кормить, тем более что хорошее питание способствует их более быстрому росту (значит, возможности скорейшего медицинского применения). Для кормления червей в искусственных условиях используются привозимые с бойни сгустки крови животных (свиней, овец, коров). Именно хорошо налаженное питание позволяет в искусственных условиях в 2–3 раза сократить срок созревания пиявок (по сравнению с естественными условиями их обитания).

Таким образом выращиваются и содержатся медицинские пиявки в крупных хозяйствах, где их пребывание исчисляется годами. Иначе обстоит дело в тех случаях, когда гирудиней готовят к непосредственному применению.

Здесь, в первую очередь, следует упомянуть об условиях транспортировки кровососущих червей. Для того чтобы доставить пиявок на место назначения, их помещают в мешок или другую тару с влажной торфяной средой. Вообще черви неплохо переносят перевозку – и на машине, и на поезде, и даже на самолете.

В дальнейшем, в условиях аптек и больниц, пиявок содержат в чистой стеклянной или глиняной посуде. Наиболее подходящими для этой цели являются стеклянные, аквариумного типа банки – достаточно вместительные, с широким горлышком. Они заполняются водой не

полностью, поскольку пиявки имеют обыкновение время от времени выползать из воды, цепляясь за стенки сосуда.

После размещения гирудиней в стеклянном сосуде последний надлежит плотно закрыть сверху куском чистой белой материи, чтобы пиявки не выбрались наружу и не расползлись по помещению.

Наконец, следует особенно тщательно следить за надлежащим световым и температурным режимом содержания пиявок, за чистотой предназначенной для них воды и отсутствием в ее составе вредных для червей химических веществ. Ведь изменять привычный для червей образ жизни нежелательно.

Вообще наилучшим образом подходит для пиявок вода, взятая из пруда или другого естественного водоема. Однако, вследствие сложности ее доставки, можно обойтись и обычной водопроводной водой. Только ее нужно пропустить через фильтр и отстаивать в течение нескольких часов, чтобы удалить содержащуюся в ней примесь хлора, весьма вредную для гирудиней. Кипяченую же или дистиллированную воду нельзя использовать для содержания пиявок ни в коем случае. Не является подходящей для них и колодезная вода.

Вообще вода, в которой размещают червей, должна быть чистой, насыщенной кислородом, лишенной мути или каких-либо вредных примесей. Меняют воду ежедневно – в случае пренебрежения к такому правилу пиявки могут заболеть и даже погибнуть.

Наконец, гирудиней нужно содержать при комнатной температуре – излишняя жара или холод могут им повредить. Банку, в которой они находятся, обычно ставят в затененное место – попадание прямых солнечных лучей также оказывается для них опасным.

Как уже отмечалось, в медицине используются только голодные пиявки. Поэтому в период, предшествующий непосредственному применению, пиявок не кормят.

Говоря о свойствах, необходимых для применяемых в медицине гирудиней, следует отметить, что на сеансах гирудотерапии не употребляемы больные черви (до их полного излечения), а также те, которые уже использовались для отсасывания крови у пациентов.

Применение пиявок в лечебных целях обусловлено, в первую очередь, их способностью отсасывать кровь. Ведь кровопускание само по себе является средством врачевания некоторых недугов. В результате научных исследований было установлено, что в слюне этих болотных червей содержатся гирудин и другие полезные вещества. После укуса пиявкой замедляется свертываемость крови, повышается иммунитет человека. Некоторые выделяемые со слюной червей ферменты способствуют лучшему сохранению и сращиванию органов и тканей при трансплантации, потому пиявки оказались востребованы в хирургии.

Способность разжижать кровь, растворять тромбы, снимать отечность, останавливать развитие бактерий и противодействовать воспалительным процессам – именно такие свойства веществ, содержащихся в слюне пиявок, открыли возможность широкого применения гирудотерапии.

В настоящее время медицина не ограничивается непосредственным использованием пиявок. На основе гирудина и некоторых других веществ созданы специальные фармакологические препараты. Их применение позволяет ввести в организм больного необходимые лечебные средства и при этом избежать излишней потери крови, которая была бы неизбежным следствием при укусах червей.

К числу таких препаратов относится, в частности, порошок, получаемый из экстракта слюны червей. Он так и называется – гирудин (Hirudinum). Применяют его в виде раствора посредством инъекций или в составе мазей. Такое средство весьма эффективно для предотвращения образования тромбов.

Гирудотерапия имеет сейчас весьма обширное поле действия. Пиявки и выделяемые ими вещества применяются для исцеления самых различных заболеваний. Артриты, артрозы, ревматизм, остеомиелит, остеохондроз, атеросклероз, гипертония, инфаркт миокарда, инсульт, риниты, гайморит, туберкулез, глаукома, катаракта, мигрень, тромбоз, парадонтит, периостит, гематомы, нефрит, невралгии, неврозы, бессонница – вот далеко не полный перечень недугов, при которых показано лечение пиявками. Некоторые исследователи считают, что гирудотерапия применима вообще при всех видах заболеваний – разница лишь в способах лечения.

Впрочем, вывод о возможности повсеместного применения гирудотерапии, конечно, излишне оптимистичен. До сих пор не изобретено таких лекарственных средств, при помощи которых можно исцелить все без исключения болезни. И применение медицинских пиявок, безусловно, имеет ограничения.

- Показания к применению пиявок

Итак, в каких же случаях гирудотерапия оказывается наиболее эффективным и не имеющим побочных действий способом лечения? Когда небольшие болотные черви способны избавить человека от мучительных недугов, вернуть возможность полноценно жить и трудиться; или, по крайней мере, существенно облегчить состояние?

Во-первых, следует назвать заболевания сердечно-сосудистой системы, поскольку именно при них, благодаря указанным выше свойствам слюны пиявок, гирудотерапия наиболее применима.

Так, лечение пиявками играет важную роль в борьбе с тромбофлебитом – заболеванием, вызванным образованием в вене тромба и сопровождающимся воспалением ее стенок. Тромбофлебит возникает в результате проникновения в организм человека инфекций. Известны различные виды этой болезни (гнойный, негнойный, септический, восходящий, мигрирующий и т. д.). Тромбофлебит может развиваться остро или протекать хронически, охватывать те или иные участки вен. Однако в большинстве случаев лечение пиявками ведет к заметному улучшению состояния больного или даже к полному одолению недуга – свойство пиявок содействовать разжижению крови здесь как нельзя кстати.

Как свидетельствует медицинская практика, гирудотерапия при тромбофлебите способствует исчезновению боли и отеков у пациентов уже после нескольких сеансов.

Однако противопоказания к применению пиявок существуют и при некоторых видах тромбофлебита. При гнойных воспалениях разжиженный (но не уничтоженный) в результате действия пиявок тромб может оторваться и блуждать по кровотоку, что приводит к отрицательным последствиям. Поэтому при прогрессирующем гнойном тромбофлебите гирудотерапия не должна применяться.

Следующее заболевание, при лечении которого востребованы свойства кровососущих червей, – гипертония. Гипертоническая болезнь связана с повышением кровяного давления. Вследствие прогрессирующей гипертонии человека могут постигнуть такие тяжелые, подчас смертоносные недуги, как инсульт, стенокардия, инфаркт миокарда, почечная недостаточность.

Гирудотерапия является действенным средством при лечении некоторых видов гипертонической болезни. Иногда извлечение

излишней крови при помощи пиявок дает хороший эффект, позволяет избежать катастрофических последствий – например, инсульта. Лица, страдающие прогрессирующей сердечной недостаточностью и рядом других сопутствующих гипертонии осложнений, также нуждаются в лечении посредством медицинских пиявок.

В результате нарушения кровообращения, вызванного образованием атеросклеротических тромбов или спазмом сосудов от нервного напряжения, может развиваться инфаркт миокарда – поражение сердечной мышцы очагами некроза. Приступ инфаркта сопровождается тяжелыми болями в области сердца, ощущением удушья. Заживление рубцов на сердечной мышце протекает долго.

Улучшения состояния больных, перенесших инфаркт миокарда (а также находящихся в предынфарктном состоянии), иногда можно достигнуть благодаря нескольким сеансам гирудотерапии. Накопленный в медицинской практике опыт свидетельствует, что использование пиявок в данном случае способствует уменьшению болевых ощущений и улучшению общего самочувствия пациентов.

Следствием нарушения кровообращения может явиться и другое заболевание, обычно сопутствующее старости, – инсульт. В данном случае те же факторы, как и при инфаркте миокарда, в результате действия их на головной мозг приводят к отмиранию участков мозговой ткани. Инсульт может развиваться и вследствие кровоизлияния, вызванного разрывом каких-либо кровеносных сосудов головного мозга. Сильная головная боль, головокружение, снижение памяти – таковы некоторые симптомы этого грозного заболевания.

Пиявки могут применяться при лечении инсульта, поскольку это заболевание связано с изменениями в кровеносной системе, такими, как повышение кровяного давления и сгущение крови. Правда, при инсульте, как и при инфаркте, одной только гирудотерапии для

исцеления недостаточно. Применение пиявок в таких случаях – вспомогательное средство, применяемое в сочетании с другими, более эффективными. Но оно заметно улучшает состояние больного.

Причиной, вызывающей инсульт и некоторые другие заболевания, сопровождаемые некрозом жизненно важных участков ткани (например, сердечной мышцы), может оказаться атеросклероз – грозное заболевание, обыкновенно возникающее в старости, нарушение кровообращения вследствие разрастания в области сосудов соединительной ткани и образования атеросклеротических бляшек. В случае, когда атеросклероз поражает сосуды головного мозга, использование пиявок способствует улучшению кровообращения и устранению боли.

Гирудотерапия не менее востребована при кровохаркании и легочном кровотечении, которые вызываются разложением тканей легких при туберкулезе и ряде других заболеваний. Консервирующие свойства слюны медицинских пиявок необходимы для приостановки кровохаркания и могут предотвратить дальнейшее развитие распада. Однако для лечения тяжелой формы туберкулеза болотные черви применяются редко – в данном случае необходимы другие, более эффективные методы, а у гирудотерапии здесь только вспомогательная роль.

Тем не менее, при некоторых видах кровотечений лечение пиявками хорошо зарекомендовало себя в качестве кровоостанавливающего средства. Например, оно способно останавливать геморроидальное кровотечение и улучшать самочувствие больных геморроем.

А при носовых кровотечениях, случалось, пиявки оказывались вообще единственным средством, способным противостоять недугу,

когда все остальные известные методы не давали положительного эффекта.

Правда, при некоторых видах кровотечения применение гирудотерапии противопоказано (подробнее эти случаи будут рассмотрены в дальнейшем). Все зависит от конкретной ситуации. Приведенные факты свидетельствуют о том, что назначать курс лечения должен только врач, что нельзя применять пиявки или какое-либо другое подобное средство самостоятельно или по советам «сведущих» знакомых.

Применение пиявок в медицине не ограничивается заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Роль гирудотерапии весьма значительна, например, при лечении различных воспалений. В частности, такой метод лечения применяется при воспалительных процессах, возникающих в придаточных пазухах носа: гайморите, фронтите.

Лечение пиявками дает хороший эффект при мастите – воспалении молочных желез, вызванном проникновением в организм инфекций. Врачи-гирудотерапевты отмечают, что в результате использования пиявок наступает очевидное улучшение состояния страдающих маститом женщин: нормализуется температура, отступают воспалительные явления. Поэтому гирудотерапия находит широкое применение в гинекологии. Пиявки помогают справиться с такими недугами, как параметрит (воспаление травмированных тканей шейки матки), пиоварии (нагноения яичников), пельвео-перитонит (органический тазовый перитонит), эндометрит (воспаление слизистой оболочки матки). Снижение температуры и болевых ощущений, рассасывание нагноений – эти результаты дает лечение гинекологических больных при помощи пиявок.

В ряду воспалительных заболеваний, при которых лечение пиявками дает хорошие результаты, следует отметить те, что охватывают суставы, мышцы, участки кожи.

К их числу относятся ревматоидный артрит, деформирующий остеоартрит, ревматизм. Возникают они вследствие различных причин – проникновения в организм инфекции (часто – в качестве осложнений предшествующих инфекционных болезней), переохлаждения, излишней механической нагрузки на некоторые суставы (например, на суставы пальцев рук). Типичные проявления воспалений суставов – сильная боль, повышение температуры. При ревматизме воспаление не только поражает крупные суставы, но и оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему. Нередко ревматизм дает серьезные осложнения на сердце. Среди средств, направленных на лечение указанных заболеваний, определенную роль играет и постановка пиявок в районе пораженного сосуда.

Весьма эффективно лечение пиявками при ранних стадиях развития панариция – острого гнойного воспаления тканей пальцев. Использование кровососущих червей в первые два дня протекания заболевания может остановить дальнейшее распространение инфекции, предотвратить необходимость решать проблему посредством хирургического вмешательства.

Некоторые другие воспалительные заболевания, поражающие пальцы и кисти рук (ладонный абсцесс, фурункул тыла кисти или пальца), также успешно лечатся методами гирудотерапии. В случае своевременного применения этого средства удастся избежать нагноения, быстро справиться с воспалительным процессом. Но даже тогда, когда дело все же дошло до операции, гирудотерапия может пригодиться: в послеоперационный период постановка пиявок на пораженный участок способствует скорейшему удалению отека и заживлению ранки.

Широкое применение находит гирудотерапия при различных заболеваниях нервной системы.

В частности, применение этого метода иногда оказывается эффективным при лечении различных видов параличей нервов (полиневритов, полирадикулитов, невропатий).

Как уже отмечалось, применение пиявок способствует улучшению головного кровообращения и снятию болевых ощущений. На этом основано использование гирудотерапии и при атеросклерозе, и при иных болезнях, поражающих головной мозг (например, при травмах – таких, как сотрясение мозга и контузия). В случае мигрени лечение с помощью кровососущих червей избавляет от головной боли и в то же время способствует устранению причины приступа, поскольку восстанавливает работу пострадавших сосудов.

Те же свойства гирудиной определяют возможность использования их для снятия головных болей и повышенного давления у женщин в период возрастной перестройки организма – климакса.

Применяется гирудотерапия и при остеохондрозе и одной из его разновидностей – радикулите.

Свойства экстракта слюны пиявок улучшать микроциркуляцию крови и оказывать обеззараживающее воздействие оправдывают использование этого средства офтальмологами. Ведь такое опасное для зрения заболевание, как глаукома, связано с повышением внутриглазного давления. Тромбоз центральной ретинальной вены, способный повлечь за собой частичную утрату зрения, связан со склеротическими изменениями венозных сосудов, снабжающих кровью сетчатку глаз. А воспаление радужной оболочки глаз – ирит – часто возникает в результате действия инфекции. Помимо указанных глазных

заболеваний, пиявки применяются при катаракте – в качестве временной меры, замедляющей помутнение хрусталика и улучшающей общее самочувствие больных.

Длительные исследования показали, что пиявки способствуют весьма быстрому и успешному лечению ряда кожных заболеваний – карбункулов, фурункулов, псориаза, экземы, красной волчанки и др. В некоторых случаях именно это средство оказывается наиболее эффективным из всех известных в настоящее время. Результаты подчас удивительны: исцеление от недугов наступает на 2–3 дня раньше, чем при лечении какими-либо фармакологическими препаратами или иными методами. Правда, в тех случаях, когда основное заболевание сопровождается малокровием (анемией), гирудотерапия противопоказана.

К числу кожных болезней, при врачевании которых требуются средства гирудотерапии, следует отнести также слоновость (элефантизм) и трофические язвы голени. Например, применение пиявок при элефантизме, связанном с нарушениями лимфатической системы, способствует нормализации лимфотока (следовательно, устранению причин, вызвавших заболевание). В результате исчезают и другие болезненные проявления. При трофических язвах эффект от использования пиявок достигается не сразу. Упомянутое заболевание требует длительного, с перерывами, применения гирудотерапии.

Воспалительные явления иногда сопутствуют и стоматологическим заболеваниям – таким, как периодонтит, периостит, альвеолит. Нередко это проявляется в повышении температуры, интоксикации всего организма. Помимо медикаментозных препаратов для лечения указанных недугов применяются хирургические методы и гирудотерапия. В таких случаях пиявок ставят на место разреза после операции – их действие особенно необходимо тогда, когда отток зараженной инфекцией лимфы из очага воспаления замедлен.

Эффективно лечение пиявками и при некоторых других стоматологических заболеваниях. Так, в случае применения гирудиной при некоторых видах стоматита (воспаления слизистой оболочки рта) исчезают болевые ощущения, наступает скорое заживление свойственных этому заболеванию язв. Пародонтит, характеризующийся рассасыванием костной ткани и расшатыванием зубов, лечится с применением гирудотерапии наряду с другими средствами. Эффективность данного метода очевидна: прекращается кровоточивость десен, улучшается самочувствие пациентов. И что весьма важно, наблюдается даже небольшой прирост костной ткани.

- Методы применения пиявок

Ставить пиявок должны медицинские работники. Кто в том или ином случае будет этим заниматься – гирудотерапевт, лечащий врач, фельдшер, медицинская сестра, – зависит от конкретной ситуации, т. е. от степени сложности проведения процедуры. Больной самостоятельно может применять пиявки только в наиболее легких случаях, причем только после прохождения обучения у специалистов.

Прежде чем применять пиявку, следует убедиться в ее пригодности для лечебных целей.

Как уже отмечалось, при сеансах гирудотерапии нельзя использовать больных пиявок. В случае пренебрежения указанным правилом у пациента могут возникнуть серьезные осложнения. Правда, наука в настоящее время не обладает точными данными о том, какие отрицательные последствия для организма человека могут вызвать страдающие тем или иным заболеванием пиявки. Целенаправленные опыты для выявления осложнений, естественно, не проводились, а единичные факты случайного применения больных гирудиной еще не дают всеобъемлющей картины.

Но иногда и вполне здоровые пиявки не проявляют намерения отсасывать кровь и оказываются на какое-то время бесполезными. Это может быть результатом сытости червей, еще не переваривших пищу после предыдущей кормежки.

Существует несколько способов проверки пригодности гирудины для проведения лечебных процедур. Во-первых, больных червей нередко можно отличить уже по внешнему виду. Если на коже пиявки заметны шишковидные узелки и язвы, а также в тех случаях, когда внешние покровы червя покрыты слизистым наслоением или изменили привычную темную окраску на желтоватую, это означает, что червь поражен опасной болезнью и его следует немедленно изолировать, чтобы избежать заражения здоровых пиявок. К тому же больные пиявки малоподвижны, апатичны.

Нормальные пиявки обладают чистой, лишенной дефектов кожей и могут быстро перемещаться. В том случае, если такую пиявку взять в руки и немного надавить на нее пальцами, она свернется в комочек, заметно уменьшившись в размерах. Кожа по-прежнему останется плотной и упругой.

Легко проверить пригодность пиявок для медицинского сеанса и устранить не только заболевших, но и сытых червей при помощи следующего несложного способа. Если погрузить руку в сосуд, где содержатся черви, доброкачественные пиявки тотчас накинутся на эту наживку. Быстро удастся отличить и нездоровых червей, которые при отсасывании крови время от времени отрывают ее. Естественно, такое испытание не должно быть длительным – как из-за нежелательности излишней потери крови, так и для сохранения пиявок в голодном (т. е. в пригодном для медицинских процедур) состоянии.

Можно выявить доброкачественных пиявок и иначе. Поместив червей в новый сосуд, заполненный водой лишь частично, будем наблюдать за их поведением: здоровые пиявки имеют обыкновение быстро выползать вверх и зависать на свободных от воды стеклянных стенках.

Итак, подходящие для лечебного сеанса гирудиной определены. Но прежде чем поместить их на кожу человека, предстоит провести обработку предназначенного для их постановки участка.

Следует отметить, что при лечении человека пиявок размещают не где попало, но лишь на энергетически активные точки или на пораженные болезнью участки. Для того чтобы исключить попадание в ранку инфекции, предназначенные для размещения пиявок участки кожи пациента подвергают обработке спиртом. А затем их промывают теплой водой. Такая процедура должна устранить запах спирта, отталкивающий червей, и к тому же способствовать усилению притока крови.

Вообще пиявки довольно прихотливы, что необходимо учитывать при обращении с ними. Гирудиной не переносят резких запахов – медикаментов, одеколona и спирта, бензина, различных химических веществ. Известны случаи, когда пиявки из-за сильного запаха медицинских препаратов (в помещении, где они находились) не поддавались отлову, сбивались в кучку на дне стеклянного сосуда или, уже размещенные на теле пациента, не приступали к отсасыванию крови, если от больного исходил запах никотина, спирта, одеколona или бытовой химии. Учитывая такое свойство пиявок, накануне сеансов гирудотерапии врачи категорически запрещают курение, прием алкоголя, выполнение каких-либо работ в гараже или домашнем хозяйстве и даже использование в бытовых целях обыкновенного туалетного мыла.

При проведении процедуры не применяется пинцет, поскольку он может травмировать нежную кожу червей: из сосуда, в котором содержатся пиявки, их достают только рукой. На участок кожи больного пиявок сажают при помощи пробирок, стеклянных банок, иногда – просто рукой. Пинцет же используется только в редких случаях, когда поместить червя в пробирку иным способом не удастся.

Способ постановки пиявок зависит от того, на какой участок тела больного их размещают. В большинстве случаев применяют специальные стеклянные стаканы, в которые гирудиной сажают прежде, чем выпустить на кожу пациента. Пробирки используют лишь для размещения пиявок на деснах или за ушами (т. е. в тех случаях, когда иным способом это трудно осуществить).

Иногда для ускорения процесса поглощения пиявками крови применяют приманку – подслащенную сахаром воду.

В период постановки пиявок врач следит за тем, чтобы черви не расползались по телу больного, а как можно раньше начали поглощать кровь. Поэтому обычно пиявок приходится ставить постепенно: каждую следующую после того, как удалось убедиться, что предыдущая приступила к отсасыванию крови.

В настоящее время известны два основных метода медицинского применения пиявок.

1. Наиболее древний метод связан с кровоизвлечением (при полном или частичном насыщении гирудиной).

2. Разработанный относительно недавно метод предполагает снятие пиявок в тот момент, когда они только начали поглощать кровь. В этом случае можно применять много гирудиной, что дает преимущество при лечении ряда заболеваний.

Если пиявки рассчитаны на длительное применение, после того, как они начали пить кровь, под них подкладывают прослойку из ваты. Это позволяет избавить пациента от неприятных ощущений при соприкосновении с выделяемой пиявками слизью и не допустить присасывания червей обеими присосками одновременно (что снизило бы эффект от лечения).

Обычно сеанс гирудотерапии продолжается долго – не менее получаса. Насытившиеся кровью черви сами отпадают от места укуса, так что со снятием их проблем нет. Но если пиявок необходимо удалить раньше, это делается посредством осторожного прикосновения к их спинкам тампона, смоченного в спирте, йоде или слабом растворе соли. Отрывать же червей, применяя механические средства, категорически запрещено. В случае пренебрежения этим правилом в ранке могут остаться челюсти пиявки, которые придется удалять хирургическим путем.

После укуса пиявок на коже пациента остаются ранки, которые во избежание попадания инфекции следует обработать обеззараживающими средствами и перевязать бинтом. Кровь продолжает сочиться из ранки в течение суток после укуса, повязка пропитывается насквозь, и больному приходится накладывать на нее дополнительные слои ткани. Во избежание воспалительных явлений ранки в дальнейшем следует перевязывать в условиях медицинских учреждений ежедневно, вплоть до полного заживления.

Вообще сеансы гирудотерапии требуют больших затрат сил. Особенно это касается тех случаев, когда приходится применять большое количество пиявок и проводить не один, а несколько сеансов.

При таких обстоятельствах больному даже назначается постельный режим на 1–2 дня после проведенного сеанса. На время применения

пиявок отменяется лечение другими медицинскими препаратами – на весь период проведения сеансов гирудотерапии вплоть до полного их окончания и несколько последующих дней.

Несколько проще обстоит дело в том случае, если используется малое число гирудиней. Тогда достаточно получить освобождение от работы всего на 1 день и ограничиться воздержанием от физического труда, не прибегая к постельному режиму.

Иногда при пренебрежении правилами использования пиявок или при плохом уходе за ранками (например, при несвоевременной смене повязок) после укусов пиявок могут появиться осложнения. Они проявляются главным образом крапивницей, покраснением и зудом кожи. Обычно болезненные явления проходят довольно быстро и не требуют специального лечения. Когда же зуд и воспалительные явления доставляют серьезные беспокойства, следует промыть прилегающий к ранам участок теплой водой и смазать каким-либо смягчающим кожу средством – например, питательным кремом или маслом.

Таковы, в основных чертах, общие правила применения медицинских пиявок. Рассмотрим теперь особенности лечения кровососущими червями при различных заболеваниях.

Количество используемых пиявок и место их постановки, а также продолжительность и общее число сеансов гирудотерапии определяются в зависимости от характера болезни, на лечение которой направлены эти средства.

Так, при тромбфлебите пиявок обычно ставят по обе стороны от больной вены, но так, чтобы черви находились на некотором расстоянии от крупных кровеносных сосудов и не могли их прокусить. Лечение рассчитано на несколько сеансов, а число применяемых пиявок зависит

от сложности конкретной ситуации. Количество их в различных случаях колеблется от 2 до 15 за один сеанс.

При гипертонической болезни кровососущие черви размещаются за ушами больного, по обе стороны в равном количестве и в симметричном положении. Здесь также приходится заботиться о защите подступающих близко к коже кровеносных сосудов и ставить пиявок на некотором расстоянии от них. Общее число гирудиней, необходимых на один сеанс, – от 4 до 8.

Подобным образом ставятся пиявки при лечении нарушений кровообращения сосудов головного мозга (связанных с атеросклерозом, кровоизлиянием в мозг, инсультом и некоторыми другими заболеваниями), при различных травмах головного мозга (сотрясениях, ушибах, контузиях) и всевозможных невротических расстройствах. Постановка пиявок за ушными раковинами применяется и для снятия приступов головной боли при мигрени и при патологически протекающем климаксе.

За ушными раковинами, в районе висков, в области затылка или шейных позвонков размещают гирудиней при лечении глазных заболеваний (глаукомы, катаракты, ирита). Количество червей при этом ограничивается 2–4 особями.

Несколько иначе используют пиявок при инфаркте миокарда. Курс лечения посредством гирудиней рассчитан на несколько сеансов, проводимых 3–4 дня подряд. Кровососущих червей ставят на левую сторону груди, на участок кожи, расположенный над сердцем. Численность пиявок, применяемых во время одного сеанса, колеблется от 2 до 8.

При различных воспалительных заболеваниях пиявки применяются главным образом из-за целительных свойств их слюны. Принципы

размещения пиявок зависят от того, где находится очаг воспаления. Так, при гайморите и фронтите пиявок сажают над пораженным участком или поблизости от него. Их количество ограничивается всего 2–3 особями.

При некоторых воспалениях кистей и пальцев рук кровососущих червей (взяв их в небольшом количестве) ставят непосредственно на пораженный участок. После хирургического вмешательства в случае воспаления тканей пальцев (панариция) пиявок, как уже было сказано, размещают на место разреза. При этом требуется всего от 1 до 3 гирудиней.

Определенную сложность вызывает проведение сеансов гирудотерапии при воспалительных процессах, возникающих в области рта (стоматитах, периоститах и т. п.). Ведь в таких случаях нужно доставить пиявок к пораженному участку при помощи стеклянного флакона или пробирки, а потом удалить червей прежде их полного насыщения. Так, при периодонтите при первом сеансе гирудотерапии применяются 1–2 пиявки, которые ставятся на пораженный участок не более чем на 10 мин. В дальнейшем продолжительность проведения процедуры постепенно увеличивается и доводится до получаса (весь курс лечения предполагает от 3 до 5 сеансов). Подобным образом используются пиявки при периостите и альвеолите.

Несколько отличается методика лечения такого стоматологического заболевания, как парадонтит. Здесь предполагается проведение 10–15 сеансов гирудотерапии, причем во время каждого из них к больной десне прикладывают по 1–3 пиявки.

При воспалениях суставов (ревматизме, артритах) пиявок также располагают поблизости от очага заболевания. В таких случаях для проведения одного сеанса гирудотерапии необходимо от 2 до 5 червей.

Для лечения мастита обычно применяют по 3 пиявки, размещая их над пораженной недугом молочной железой. А при воспалительном процессе, поражающем почки, – нефрите пиявок ставят на поясницу или пах. В этом случае для проведения одной процедуры требуется от 1 до 5 червей.

Большое количество пиявок (до 7 за один сеанс) необходимо в период лечения гирудотерапевтическими методами туберкулеза. Размещают их в районе очага заболевания.

При кожных заболеваниях (таких, как склеродермия, псориаз и т. п.) гирудиной располагают на самом пораженном участке кожи или поблизости. Поскольку для достижения положительного результата важно использование значительного числа червей (не менее 10–20 особей), сеансы гирудотерапии в данном случае проводятся без кровоизвлечения (т. е. пиявок снимают в тот момент, как только они приступают к отсасыванию крови). Меньшее количество гирудиной (от 2 до 4 на один сеанс) требуется для борьбы с менее обширными поражениями кожи – фурункулами и карбункулами.

В случае лечения трофических язв пиявок (в количестве от 3 до 8 особей) размещают вокруг очага заболевания. Курс лечения рассчитан на несколько сеансов, между которыми делаются непродолжительные перерывы (в 1 или 2 дня).

В районе очага заболевания ставят пиявок и при параличе – как правило, червей, в количестве от 4 до 10, располагают вдоль больного нерва.

А радикулит методами гирудотерапии лечится следующим образом: пиявки (числом от 4 до 10 особей за один сеанс) размещаются в районе поясницы, по обе стороны от позвоночника.

Во время гирудотерапевтических сеансов пациент обычно находится в лежачем положении – так легче переносить довольно утомительные процедуры. Сидеть приходится в тех случаях, когда гирудиной размещают за ушными раковинами.

- Меры предосторожности

Завершив рассказ о способах применения пиявок при различных видах заболеваний, следует упомянуть о том вреде, который может причинить своему здоровью человек при неумелом обращении с кровососущими червями. Ведь уже известные нам медицинские пиявки совсем не безобидны – при определенных обстоятельствах они способны причинить вред излишним отсасыванием крови и даже стать возбудителями серьезного заболевания – гирудиноза. Кроме того, помимо медицинской пиявки в природе существует немало других видов червей-паразитов.

В некоторых случаях укусы пиявок могут принести значительный вред и даже представлять угрозу для жизни человека. В первую очередь это относится к гемофилии – болезни, проявляющейся в пониженной свертываемости крови.

Гемофилия передается по наследству по женской линии, но страдают от этого тяжелого недуга только мужчины. Проявляется болезнь излишней кровоточивостью – иногда даже из-за небольшой ссадины или ранки больной может потерять много крови. Естественно, содержащиеся в слюне пиявок вещества, вызывающие разжижение крови, способны только ухудшить положение. Сам укус червя образует ранку, хоть и небольшую, но опасную для больного гемофилией вследствие длительного незаживления ран и излишней потери крови. К наиболее печальным результатам может привести укус пиявки страдающего гемофилией ребенка – в таком случае не исключен даже смертельный исход.

Так что необдуманное применение пиявок, даже в весьма ограниченном количестве, может оказаться совсем небезобидным. Остается лишь утешаться тем, что гемофилия, этот страшный недуг, от которого некогда страдали многие представители царских и королевских династий европейских стран (в том числе сын последнего российского императора Алексей), в наши дни не имеет широкого распространения.

Однако гемофилия – не единственная болезнь, при которой лечение пиявками противопоказано.

Нельзя применять пиявок и при анемии (т. е. малокровии) – заболевании, вызываемом недостаточным питанием клеток организма кислородом. Болезнь проявляется быстрой утомляемостью, головокружением, учащенным биением сердца. Анемии могут развиваться вследствие больших кровопотерь, инфекций, нарушений функций костного мозга и ряда других причин. Как и при гемофилии, применение пиявок здесь может привести к нежелательным результатам: к понижению способности крови свертываться и к дополнительной кровопотере.

Излишние кровопотери вследствие лечения пиявками могут привести к ухудшению состояния пациента и в случае общего истощения организма – к упадку сил. Такие явления, как плохое самочувствие, быстрая утомляемость, резкая потеря веса, могут возникнуть после перенесенных тяжелых заболеваний и больших кровопотерь, переутомления от работы, постоянных стрессов. И хотя сейчас учеными выявлена способность веществ, содержащихся в слюне пиявок, стимулировать энергетику человека, страдающим от истощения лицам следует избегать лечения при помощи укусов червей. В первую очередь это касается тех случаев, когда упадок сил вызван значительными кровопотерями.

Итак, применение медицинских пиявок противопоказано при целом ряде заболеваний. Однако осторожность при назначении врачом курса лечения далеко не во всех случаях может служить гарантией того, что человек никогда не пострадает от кровососущих червей.

Ведь пиявки живут и в естественных водоемах, и на заливных полях. Правда, на территории нашей страны в природных условиях пиявок можно встретить довольно редко. Однако кровососущие черви в изобилии обитают в различных странах Южной Европы, Малой и Юго-Восточной Азии, Северной и Южной Америки, а также в Северной Африке, Австралии и Океании. Там пиявки причиняют значительный ущерб населяющим водоемы рыбам, домашнему скоту, а иногда нападают и на людей.

Вред от кровопотери в случае присасывания пиявок к внешним кожным покровам может показаться еще довольно незначительным по сравнению с другими фактами. Так, определенные виды кровососущих червей способны проникать в рот или нос купающихся в водоемах людей, присасываться к внутренним слизистым оболочкам. Продвигаясь дальше, пиявка может обосноваться в носоглотке или гортани, а также в пищеводе. Ощущения, конечно, не из приятных. Но даже возникающие при этом чувство боли и усиленная кровопотеря опять-таки еще не самые страшные из последствий. Ведь набухшая от поглощенной крови пиявка, разместившись в глотке или гортани, вызывает удушье, грозящее смертельным исходом. В таком случае необходима срочная операция. Более «безобидные» варианты тоже мало утешительны: паразитирующие черви повреждают кровеносные сосуды и мягкие ткани, провоцируют развитие воспалительных процессов. Наконец, пиявки способны повредить голосовые связки и привести к немоте.

Болезнь, вызываемая кровососущими червями, носит название гирудиноз. Это заболевание иногда возникает в результате неправильного применения пиявок в случае лечения ими

самостоятельно, без обращения в медицинские учреждения. Если страдающий от недуга человек и в дальнейшем попытается самостоятельно справиться с проблемой или станет выполнять указания врача непоследовательно, его состояние будет лишь ухудшаться.

Впрочем, факты заражения гирудинозом вследствие самолечения довольно редки. Более распространен другой путь возникновения указанной болезни – в результате укуса паразитирующих червей.

Пиявки могут присосаться к кожным покровам человека или проникнуть в какие-либо внутренние полости его организма в различных случаях. В местах обитания хищных червей-кровососов опасность заражения не исключена и при хождении по влажной траве, и при купании в прудах и озерах, и во время питья воды из колодцев.

Когда червь поражает кожу человека, возникает так называемый наружный гирудиноз. Эта болезнь характеризуется кровотечением, общим ослаблением организма, в некоторых случаях – головными болями. Если оставшуюся после укуса ранку не обработать своевременно, через нее может проникнуть инфекция, вызывающая воспалительный процесс.

Впрочем, укусы пиявками внешних кожных покровов могут представлять серьезную опасность главным образом для людей, страдающих гемофилией и анемией, а также индивидуальной непереносимостью экстракта пиявки. Здоровый организм обычно довольно легко справляется с последствиями укусов червей (такими, как кровопотеря и проникновение в кровь слюны пиявки).

Внутренний гирудиноз, возникающий в результате проникновения пиявки внутрь человеческого организма, встречается реже, чем наружный. Однако это заболевание сопряжено с более тяжелыми последствиями (о которых уже сообщалось выше). Диагностика

указанного заболевания затруднена. Ведь пиявку, находящуюся во внутренних полостях организма, невозможно увидеть невооруженным глазом или выявить при помощи каких-либо приборов. А кровотечение и некоторые другие проявления внутреннего гирудиноза могут сопутствовать не только этому заболеванию, но и ряду других.

Вероятность возникновения опасных осложнений при гирудинозе зависит от ряда факторов. Это – и общее состояние здоровья человека, и местонахождение очага поражения, и особенности климата местности, и своевременность оказания квалифицированной медицинской помощи. Иногда последствия укуса пиявки удается свести к минимуму; иногда развиваются опасные инфекционные поражения, повреждения внутренних органов или анемии. Как уже отмечалось, в некоторых случаях укус пиявки может привести к смерти пострадавшего человека.

Особого рассмотрения заслуживают случаи аллергических реакций или других раздражений кожи, явившихся следствием укусов. Местный зуд, крапивница, повышение температуры, общее недомогание – такие явления могут быть вызваны проникновением в кровь экстракта слюны пиявки (при индивидуальной непереносимости этого вещества). Иногда поражение кожного покрова связано с проникновением в область ранки болезнетворных бактерий.

Отправляясь в туристические или деловые поездки по тем районам, которые известны как очаги обитания кровососущих червей, следует соблюдать определенные правила предосторожности. Во-первых, воду из колодцев или арыков нужно набирать при помощи посуды и пить лишь после того, как удалось убедиться в отсутствии в воде вредоносных червей. Нельзя купаться в населенных пиявками водоемах. Отправляясь на прогулку по заросшим травянистым ковром лугам нужно позаботиться о защите ног (при помощи длинных брюк, носков, обуви). Хорошо действуют и такие отпугивающие пиявок средства, как ароматное туалетное мыло, одеколон, духи, марлевые повязки с солью.

Относительно последних следует сказать несколько слов особо. Такие повязки, впервые примененные жителями южных азиатских стран, состоят из прослоек ткани, пересыпанных сухой солью. Их накладывают на ступни и голени ног (лучше – поверх носков). Отпугивают пиявок также табаком – например, вцепившегося в кожу червя можно удалить, прикоснувшись к нему дымящейся сигаретой.

В том случае, если укуса пиявки все же не удалось избежать, нужно извлечь из кожи впившегося кровососа при помощи какого-либо из упоминавшихся выше средств – соли, йода, спирта, табака, одеколona или какого-либо непереносимого червями химического вещества. Если пиявка проникла внутрь организма, извлечением ее должны заниматься только медицинские работники, поскольку дело это сложное и требует специальных навыков. В основном и здесь используются те же средства – соль, спирт и йод. Только их применяют в составе растворов для полоскания или вводят во внутренние полости организма при помощи тампонов. В наиболее сложных случаях (при проникновении червя в гортань, пищевод, желудок) иногда не удается избежать хирургической операции.

После удаления пиявки открытая ранка должна быть обработана спиртом или раствором йода и перевязана бинтом или чистой тканью. Внутренние поражения пиявками требуют более основательного лечения, применения различных фармакологических средств. Особенно это важно в тех случаях, когда в результате действия пиявок возникли серьезные осложнения. Для восстановления сил организма, ослабленного значительной кровопотерей, применяются такие же методы, как после сеансов гирудотерапии (постельный режим, отсутствие физических нагрузок, обильное витаминизированное питание).

Глава 3. Живительная сила витаминов

...

- ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ РУКОВОДСТВАХ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ СОДЕРЖИТСЯ СОВЕТ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. ДИЕТОЛОГИ ОБРАЩАЮТ НАШЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ – ЭТО НЕОЦЕНИМЫЙ ДАР, КОТОРЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ПОЛУЧИЛО ОТ ПРИРОДЫ. В НИХ ИМЕЕТСЯ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЦЕЛЕБНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ: КИСЛОТ, ПЕКТИНОВ, АРОМАТИЧЕСКИХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ, МИКРОЭЛЕМЕНТОВ. ВАЖНЫ И ПОЛЕЗНЫ ВСЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПОСКОЛЬКУ КАЖДЫЙ СОРТ УНИКАЛЕН И НЕПОВТОРИМ БЛАГОДАРЯ ОСОБОМУ КОМПЛЕКСУ СОДЕРЖАЩИХСЯ В НЕМ КОМПОНЕНТОВ.

- Целебные свойства овощей, фруктов, ягод и соков из них

Человеческий организм только в том случае будет функционировать правильно, если с пищей он будет получать нужное количество витаминов и микроэлементов. Витамины – это низкомолекулярные соединения органической природы, которые не обладают энергетическими свойствами, а проявляют биологическое действие.

Организм человека не способен синтезировать витамины самостоятельно, поэтому вынужден использовать те соединения, которые поступают с пищей. Большая часть витаминов образуется путем биосинтеза в растительных клетках и тканях.

В растениях витамины содержатся в неактивной, но высокоорганизованной форме, которая больше всего подходит для использования организмом, – в форме провитаминов. Они хорошо

усваиваются организмом и помогают полно, экономично и правильно использовать питательные вещества.

Витамины содержатся в овощах и фруктах в минимальных количествах. Даже в сильно витаминизированной пище на 100 г продукта приходится не более 100 мг витаминов. Потребность в них возрастает при физической и умственной нагрузке, стрессах, при росте или старении организма.

Овощи и фрукты служат основным источником поступления в организм витамина С, каротина и большинства веществ, которые обладают Р-витаминной активностью. В некоторых овощах и фруктах содержится много инозита, витамина К, фолиевой кислоты. Витамины В2, В12 РР, пантотеновая кислота, пиридоксин, биотин, холин содержатся в них в небольшом количестве, однако также могут служить основными источниками поступления данных витаминов в организм.

Витамин С (аскорбиновая кислота) организм получает только из растительных продуктов, поскольку в продуктах животного происхождения аскорбиновая кислота содержится лишь в микроскопических количествах и быстро разрушается.

Витамин С очень важен для организма. Он стимулирует окислительные процессы, активизирует многие ферменты, нормализует обмен углеводов, повышает антитоксическую функцию печени, снижает содержание в крови холестерина. Также этот витамин обеспечивает нормальное образование коллагена в тканях капилляров, костях, хрящах, фиброзной соединительной ткани. При его отсутствии повышается проницаемость капилляров, развиваются остеопороз, кариес зубов, легко возникают переломы. Достаточное количество витамина С необходимо организму для нормальной работы желез внутренней секреции. Этот же витамин принимает большое участие в кроветворении

и способствует повышению иммунитета, т. к. играет большую роль в образовании иммунных тел.

Витамин С не откладывается организмом впрок, поэтому очень важно употреблять свежие овощи и фрукты в течение всего года. Наибольшее количество этого витамина содержится в черной смородине, сладком перце, барбарисе, зелени петрушки, краснокочанной, белокочанной, цветной и брюссельской капусте, зеленом луке, щавеле, землянике, шпинате, крыжовнике, кизиле, рябине, помидорах, ананасах, апельсинах, лимонах, грейпфрутах, спарже, малине, мандаринах, яблоках, салате. Содержание витамина С в овощах и фруктах зависит от климатических условий, в которых они произрастали, почвы, степени зрелости, сортности. Аскорбиновая кислота очень быстро разрушается под воздействием неблагоприятных факторов, например, при варке, чистке, продолжительном хранении.

При недостатке витамина С развивается цинга, основными симптомами которой являются кровоточивость десен, расшатывание зубов, бледность и сухость кожи; также может появиться атеросклероз или невроз.

Под витамином Р понимается целая группа витаминоподобных веществ: полифенолов и биофлавоноидов (рутин, катехин, антоциан, флаван, флавонол). Витамины данной группы особенно необходимы организму, поскольку повышают усвоение аскорбиновой кислоты и фиксируют ее в селезенке, почках, надпочечниках. Они способствуют уменьшению проницаемости капилляров и участвуют во всех окислительно-восстановительных реакциях, протекающих в организме.

Данный витамин содержится во многих овощах, фруктах и ягодах: шиповнике, рябине, зеленых грецких орехах, черной смородине, красном перце, апельсинах, лимонах, салате, шпинате, белокочанной капусте, помидорах, ревене, яблоках, сливах, вишне, малине,

винограде. Потребность в витамине Р существенно возрастает при стрессах, физических нагрузках, хронических заболеваниях.

Недостаток этого витамина приводит к тяжелым расстройствам: болям в плечах и ногах при ходьбе, общей слабости, быстрой утомляемости. Дефицит биофлавоноидов часто возникает на фоне воспалительных процессов и инфекционных заболеваний, протекающих длительное время, а также при приеме антибиотиков.

Каротин, или провитамин А, относится к числу жирорастворимых пигментов и содержится в зеленых частях растений, а также овощах и фруктах, окрашенных в красный, желтый и оранжевый цвет. Особенно много каротина в моркови, красном перце, щавеле, зелени петрушки, облепихе, шиповнике, зеленом луке, шпинате, спелых помидорах, абрикосах. В организме человека он превращается в витамин А. Это происходит в печени под действием фермента каротиказы.

В чистом виде витамин А сохраняется в желтом теле и надпочечниках.

Каротин лучше всего усваивается из сырых овощей и фруктов. Если употреблять вареные овощи, то большая часть провитамина А разрушается в кишечнике. При очень больших запасах каротина в организме он выделяется с потом.

Витамин А, образующийся из каротина, играет очень большую роль в ряде физиологических процессов. В частности, он обеспечивает хорошее зрение. При недостатке этого витамина снижается адаптация органов зрения в темноте, что может привести к полной слепоте в ночное время, а также нарушается цветовое восприятие, особенно по отношению к желтому и синему цвету. Если налицо большой дефицит витамина А, то в роговице могут возникнуть атрофические процессы:

она становится сухой, матовой, легко инфицируется, покрывается язвами.

Витамин А жизненно необходим организму в период роста. При его недостатке у детей наблюдается отставание в росте и развитии. Данный витамин также называют «витамином красоты», ведь он обеспечивает нормальное течение эпителизации кожи и кожных тканей в различных органах. Его недостаток ведет к ороговению эпидермиса кожи, атрофии волосяных фолликулов, потовых и сальных желез. Это негативно отражается на внешнем виде: кожа становится сухой, шелушится, воспаляется, выпадают волосы, ногти становятся ломкими. Кроме того, поражается эпителий выводящих путей слюнных и слезных желез, конъюнктивы, десен, матки и влагалища, а также дыхательных путей. При поражении эпителия ткани перестают сопротивляться инфекции, так что возможно развитие самых разнообразных заболеваний.

Витамин К содержится как в растительных, так и в животных продуктах. Его больше в зеленых частях растений. Основным источником витамина служат шпинат, кочанная и цветная капуста, крапива, помидоры.

Некоторая часть витамина К синтезируется в толстом кишечнике человека, однако при отсутствии поступления этого витамина с пищей наблюдается его дефицит, что проявляется в виде замедления скорости свертываемости крови и возникновении в связи с этим симптомов повышенной кровоточивости.

Фолиевая кислота, содержащаяся в шпинате, арбузах, дыне, картофеле, зеленом горошке, моркови, цветной капусте, спарже, необходима организму для стимуляции кроветворения. Она очень нестойкая, и при варке овощей от 69 до 97 % фолиевой кислоты разрушается. Поэтому овощи рекомендуется употреблять сырыми.

Инозит имеется в растительных и животных тканях. Наибольшее количество этого витамина содержится в дыне, грейпфрутах, апельсинах, изюме, горохе, капусте, в которых он представляет собой в основном смесь кальциевой и магниевой солей инозитфосфорной кислоты. Инозит обеспечивает нормальное течение нервнотрофических процессов. При его недостатке наблюдаются задержка в росте и выпадение волос.

Витамин В₁, или тиамин, содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения. Среди растительных продуктов данного витамина больше в соевых бобах, горохе, цветной капусте, картофеле, чечевице, шпинате.

Тиамин регулирует деятельность нервной системы и оказывает тем самым влияние на функциональное состояние всех органов. Наибольшее количество витамина В₁ необходимо тем людям, которые употребляют много белковой и углеводистой пищи, полным людям, а также тем, кто страдает сахарным диабетом, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и хроническим алкоголизмом.

Дефицит витамина ведет к ослаблению перистальтики кишечника, а следовательно, к запорам, вызывает мышечную слабость и снижение физической и психической работоспособности. При его недостатке фиксируются серьезные нарушения в работе сердечной мышцы, что ведет к постоянному снижению артериального давления. Учитывая важное значение витамина В₁ для организма, следует непременно употреблять в пищу большое количество овощей, богатых тиамин, в качестве дополнительного источника углеводов и белков наряду с мясом и злаками.

Витамин РР (никотиновая кислота) содержится во фруктах и овощах в незначительном количестве. Наибольшее количество этого витамина присутствует в зеленом горошке, сухих бобовых овощах,

персиках, спарже, картофеле, зеленом перце, брюссельской капусте, абрикосах, бананах, баклажанах, дыне, цветной капусте.

Никотиновая кислота необходима организму для правильного течения окислительно-восстановительных процессов.

Этот же витамин принимает участие в регуляции углеводного обмена.

Дефицит витамина PP приводит к его авитаминозу – пеллагре. При этом заболевании возникают значительные изменения функции желудка: вырабатывается меньше соляной кислоты, ослабляется моторика. Основным признаком авитаминоза является упорный понос, что приводит к резкому нарушению всасывания и усвоения питательных веществ. Овощи и фрукты могут быть использованы в качестве основного источника данного витамина или являться дополнением к другим продуктам, содержащим никотиновую кислоту.

Витамин B2 (рибофлавин) в природе распространен очень широко. Он содержится в продуктах как растительного, так и животного происхождения, поэтому овощи и фрукты могут быть использованы в качестве дополнительного источника данного витамина. Больше всего рибофлавина в зеленом горошке, брюссельской капусте, фасоли, горохе, сое, спарже. Этот витамин имеет свойство накапливаться в различных органах: сердце, печени, почках, мозге.

Рибофлавин участвует в окислительно-восстановительных реакциях во всех тканях. Его недостаток приводит к нарушению всех видов обмена веществ: углеводного, белкового, жирового. Это становится причиной развития трофических поражений кожи, замедления заживления ран, появления стоматита и дерматита, выпадения и обесцвечивания волос.

Основным источником холина являются продукты животного происхождения и белая мука, однако в некоторых овощах и фруктах его количество также велико. Больше всего данного витамина содержится в картофеле и капусте. Холин предотвращает развитие жировой инфильтрации печени, тормозит развитие атеросклероза.

Витамин U, содержащийся в капусте, свекле и петрушке, также очень важен для человеческого организма. Он оказывает благоприятное действие на слизистую оболочку желудка и стимулирует процессы регенерации ее клеток. Поэтому овощи, содержащие данный витамин, используются при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Витамин U попадает в организм только из свежих продуктов, поскольку при тепловой обработке он полностью разрушается.

Значение витаминов для человеческого организма велико, но они усваиваются только в том случае, если связаны с белками. Если витамины употребляются отдельно, то они из органической формы переходят в неорганическую и в таком виде не могут быть приняты организмом. Поэтому искусственные витамины в виде таблеток или капсул не приносят такой большой пользы, как свежие овощи и фрукты.

Помимо витаминов в овощах и фруктах содержатся и другие элементы, которые жизненно необходимы человеку. Растительные продукты являются основными поставщиками некоторых минеральных солей, например таких, как соли калия. Содержание других солей в овощах и фруктах невелико.

Содержание минеральных солей в одних и тех же растительных продуктах колеблется в зависимости от почвы, применяемого удобрения и сорта растения.

Минеральные соли очень важны для человеческого организма. Они являются важнейшей частью клеток, межклеточной и межтканевой

жидкостей, обеспечивают рН крови и тканевой жидкости, степень гидратации и растворимости внутри- и внеклеточных белковых веществ.

В организме минеральные соли принимают участие во всех процессах обмена веществ. Кальций, фтор и магний входят в состав костей и зубов; йод и цинк содержатся в секрете эндокринных желез; натрий и хлор входят в состав секрета пищеварительных желез; железо, медь и кобальт необходимы для нормального течения процессов кроветворения; натрий нужен для нормальной работы нервной и мышечной систем.

Соли калия содержатся практически во всех продуктах питания, но больше всего их в овощах и плодах. Их источником служат зелень петрушки, маслины, картофель, шпинат, капуста, черная смородина, фасоль, корень сельдерея, репа, редька, ананасы, бананы, абрикосы, персики, инжир.

Человеческому организму необходимо 2 г солей калия в сутки. Обычно недостатка в этом минерале не наблюдается, но при некоторых заболеваниях сердца и почек потребность в нем существенно возрастает.

Соли калия всасываются в тонком кишечнике, а избыток их удаляется через почки, что сопровождается повышенным выведением воды и солей натрия. При избыточном выведении солей калия моча становится более щелочной. Это свойство очень часто используется при лечении некоторых болезней, когда необходимо удалить из организма избыток воды и хлористого натрия.

Физиологическое значение солей калия трудно переоценить. Калий влияет на коллоидное состояние тканей организма, он уменьшает степень гидратации тканевых белков и способствует выведению жидкости из организма. Этот минерал также участвует в процессах

передачи нервного возбуждения. По этой причине нужно употреблять как можно больше растительных продуктов, богатых этим минералом.

Соли кальция также содержатся в растительных продуктах, но в гораздо меньшем количестве, чем соли калия. Основным поставщиком кальция из продуктов растительного происхождения являются зелень петрушки, зеленый лук, салат, капуста, финики, кизил, пастернак, горох.

Ежедневно организм должен получать в среднем 0,45 г кальция. Он всасывается в тонком кишечнике в виде солей фосфорной кислоты, поэтому для его усвоения необходимы фосфаты.

Идеальное соотношение фосфора и кальция наблюдается в таких растительных продуктах, как персики, виноград, баклажаны, репчатый лук, свекла, цветная и брюссельская капуста, помидоры.

Кальций хуже усваивается при наличии щавелевой кислоты, поэтому такие продукты, как щавель и шпинат, препятствуют его усвоению.

Соли кальция необходимы для нормальной работы организма. Они участвуют в процессах формирования костной ткани, содержатся во всех клетках, тканях, плазме крови, других биологических жидкостях. При пониженном поступлении кальция в организм возникает его дефицит, что приводит к тоническим и клоническим судорогам. Кальций также является неизменным компонентом системы свертываемости крови.

Магний содержится во многих пищевых продуктах, в основном в крупах и орехах, но в овощах и фруктах данный минерал также присутствует в достаточном количестве. Много его, например, в зелени петрушки, шпинате, щавеле, бананах.

Обычно организм получает с пищей достаточное количество магния, но если по каким-либо причинам возникает дефицит данного минерала, то это проявляется в виде повышения возбудимости нервной системы, что становится причиной судорог, конвульсий, рвоты. При недостатке солей магния увеличивается содержание кальция в стенках артерий, сердце, мышцах и почках, что приводит к возникновению дегенеративных процессов с нефротическими явлениями.

Фосфор в овощах и фруктах содержится в относительно небольшом количестве. Довольно много его в зеленом горошке, зелени петрушки, репчатом луке, пастернаке, капусте, хрене, моркови, свекле, салате, абрикосах и персиках.

Для поддержания нормальной жизнедеятельности необходимо 1,6–2 г фосфора в день. В организме он находится в костном веществе и входит в состав всех клеток и межклеточных жидкостей.

Многие овощи и фрукты служат источником железа. Больше всего этого минерала содержится в зелени петрушки, яблоках, кизиле, финиках, персиках, айве, черносливе, маслинах, шпинате, хрене.

Из овощей и фруктов железо всасывается гораздо лучше, чем из лекарственных препаратов. Хорошую усвояемость железа из овощей и плодов можно объяснить большим содержанием в них аскорбиновой кислоты, поскольку железо усваивается гораздо лучше при наличии витамина С. Суточная потребность организма в железе – 15–20 г. При большой кровопотере или повышенной потребности в данном минерале наблюдается дефицит железа, что приводит к развитию анемий.

Помимо перечисленных макроэлементов в организм человека должны поступать и микроэлементы – вещества, которые присутствуют в пище в количестве меньшем, чем 1 мг на 100 г. К ним относятся йод, фтор, цинк, медь, мышьяк, марганец, бром, алюминий, стронций, хром,

никель, кобальт, бериллий и др. Несмотря на то, что микроэлементы содержатся в организме в небольшом количестве, они имеют очень большое значение. Многие из них входят в состав ферментов, гормонов, витаминов. В очень малых количествах микроэлементы входят в состав всех тканей, костей, плазмы крови и биологических жидкостей.

Медь присутствует в продуктах растительного и животного происхождения. Ее содержание в одних и тех же продуктах колеблется в зависимости от условий произрастания растений. Наибольшее количество этого микроэлемента содержится в зеленых и молодых частях растений.

Медь принимает участие в обмене веществ в организме, в процессах тканевого дыхания и кроветворения. Взрослый человек должен получать с пищей около 2 мг этого микроэлемента в сутки.

Марганец практически не присутствует в продуктах животного происхождения, так что основным его поставщиком – овощи и фрукты. Больше всего данного микроэлемента содержится в злаках, его также много в листовых овощах, особенно в салате, в яблоках и сливах.

Организм взрослого человека должен получать в сутки 3–5 мг марганца. Этот минерал принимает участие в обмене веществ, влияет на функцию желез внутренней секреции и половую функцию. При его недостатке нарушается образование костной ткани, замедляется рост, развивается дегенерация половых желез, снижается их функция.

В овощах и фруктах содержатся также фитонциды – вещества, которые замедляют развитие заболеваний и уничтожают вирусы, бактерии и низшие грибки. Фитонцидоносителями являются апельсины, мандарины, лимоны, лук, чеснок, морковь, красный перец, помидоры, редька, хрен, сахарная свекла, кизил, черемуха, яблоки, клюква, брусника, калина.

Наиболее сильно фитонцидные свойства овощей и фруктов проявляются при употреблении их в сыром виде. В этом случае они убивают вредную микрофлору не только в полости рта, но и во всем желудочно-кишечном тракте.

В овощах и фруктах содержатся также ароматические вещества, которые придают им приятный запах и своеобразный вкус. Чаще всего они концентрируются в той части плода, которая находилась под солнцем и ярче всего окрашена. Это летучие вещества. Они возбуждающе действуют на обоняние и вкус, повышают аппетит, увеличивают выделение пищеварительных соков, препятствуют развитию вредной микрофлоры в кишечнике. Больше всего ароматических веществ содержится в луке, чесноке, петрушке, редьке, редисе, укропе, сельдерее, хрене и др.

Многие овощи и фрукты содержат органические кислоты: яблочную, лимонную, щавелевую, бензойную и др. Эти кислоты «ощелачивают» организм. В процессе превращения они окисляются до углекислоты и воды, но при этом оставляют в организме щелочные эквиваленты, которые оказывают влияние на процессы пищеварения, возбуждая секрецию поджелудочной железы и моторной функции кишечника.

В плодах больше всего яблочной, лимонной и винной кислот. Во фруктах содержится в основном яблочная кислота, в ягодах – лимонная, а в винограде – винная. Винная кислота также имеется в красной смородине, крыжовнике, бруснике, землянике, сливах, абрикосах.

Помимо всех перечисленных выше органических кислот во многих овощах содержатся также янтарная, муравьиная, салициловая, щавелевая и бензойная кислоты. Янтарная кислота преобладает в

незрелых плодах, крыжовнике, смородине, винограде; салициловая – в землянике, вишне, малине; муравьиная – в малине.

Зеленые овощи также содержат большое количество органических кислот. В частности, в шпинате, щавеле, ревене, инжире имеются большие запасы щавелевой кислоты. Она может быть очень полезна, а может пойти во вред. Так, например, щавелевая кислота образует неблагоприятные связи, которые способствуют нарушению солевого обмена в организме.

Примечательно, что щавелевая кислота, в отличие от других органических кислот, может образовываться в самом организме из углеводов. В этом случае употребление свежих овощей и фруктов будет особенно полезно, поскольку многие плоды и ягоды обладают свойством удалять из организма избыток щавелевой кислоты. К их числу относятся яблоки, груши, айва, кизил, листья черной смородины и винограда в виде настоя или сока. Бензойная кислота, содержащаяся в большом количестве в бруснике и клюкве, обладает сильными антисептическими свойствами.

Таким образом, в рацион непременно нужно включать свежие фрукты, овощи и ягоды, поскольку это нормализует пищеварение и работу всего организма в целом.

- Лечение соками

Общеизвестным стал тот факт, что многие болезни возникают в связи с неправильным питанием. Мы привыкли при каждом недуге обращаться за помощью к официальной медицине и в качестве лекарств использовать химические медикаменты. Такая терапия является для нас, безусловно, более привычной. Однако далеко не во всех случаях она может быть полезной, т. к. часто, вылечивая один орган, она негативно воздействует на другой и вызывает сбой в его работе.

Многие диетологи предлагают лечить самые разнообразные болезни с помощью продуктов питания. В частности, отличное терапевтическое воздействие на человеческий организм оказывают натуральные соки.

Овощные и фруктовые соки положительным образом влияют на многие органы и системы организма. Они обладают высокой способностью возбуждать деятельность большинства пищеварительных желез: слюнных, желудочных, поджелудочной железы и печени.

Овощи и фрукты действуют как возбудители аппетита. Пища лучше переваривается в том случае, когда имеется обильное отделение желудочного сока в начале еды. Овощи и фрукты начинают действовать еще до того, как они попадают в рот: под влиянием приятного аромата и яркой окраски начинается усиленное отделение слюны и желудочного сока. При попадании в рот сок фруктов и овощей вызывает раздражение вкусовых рецепторов полости рта, что еще более усиливает выделение желудочного сока. Больше всего аппетит возбуждают те овощи и фрукты, которые содержат эфирные масла.

Употребление натуральных соков также способствует очищению ротовой полости, что является отличной профилактикой кариеса. Слюна, как известно, обладает бактерицидными свойствами, а соки, попадая в рот, вызывают обильное слюноотделение, что приводит к освобождению ротовой полости от вредной микрофлоры.

Хотя многие овощи обладают сильным возбуждающим действием на секрецию желудочного сока и слюны, интенсивность этого действия различна. Больше всего слюны и желудочного сока выделяется при употреблении капусты, огурцов, репы, свеклы. Это свойство овощных соков широко используется при лечении болезней пищеварительного тракта.

Овощи могут действовать на желудочную секрецию и угнетающе. Так происходит, например, при непосредственном соприкосновении неразбавленных соков (капустного, свекольного, лукового, картофельного, брюквенного) и слизистой оболочки желудка. Это свойство стало использоваться при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Действие фруктовых и ягодных соков на желудочную секрецию также довольно сложно. Некоторые ягоды и фрукты возбуждают ее, в то время как другие угнетают. К активному выделению желудочного сока ведет употребление соков из дыни, темного винограда, арбуза, клубники и яблок. Тормозят желудочную секрецию соки из черешни, крыжовника, слив, зеленого винограда, малины и абрикосов.

Овощные и фруктовые соки также очень сильно влияют на желчеобразовательную функцию печени. Больше всего желчи образуется при употреблении редечного, репного и морковного соков, немногим меньше ее вырабатывается при потреблении капустного, свекольного и брюквенного соков.

Овощи и фрукты служат физиологическими возбудителями панкреатической секреции, они усиливают выделение сока поджелудочной железы, что позволяет значительно улучшить пищеварение.

Роль овощей и фруктов в процессе пищеварения огромна. Они регулируют деятельность органов пищеварительного тракта, способствуют быстрому перевариванию и лучшему усвоению пищи.

Употребление фруктов и овощей чрезвычайно важно, но выраженным терапевтическим эффектом обладают только свежееотжатые соки. В овощах и фруктах могут содержаться ненужные и вредные для

жизнедеятельности вещества – нитраты, пестициды и проч., но все они остаются в клетчатке, которая удаляется в виде жмыха.

Готовить сок нужно непременно из свежих, спелых, не подпорченных гнилью плодов. Такой напиток представляет собой структурированную воду, насыщенную коллоидами, комплексом витаминов, минеральными веществами, энзимами и прочими элементами, благотворно отражающимися на работе всего организма в целом.

Употребление свежих овощных и фруктовых соков оздоравливает организм. Структурированная вода дает дополнительную энергию, а коллоиды позволяют ей лучше растворять и выводить шлаки. В воде растворено множество живых органических элементов, что позволяет быстро и качественно восстанавливать больные ткани. В ней имеется также биоплазма, которая производит энергетическую подпитку всего организма.

Если сок хранится на протяжении нескольких часов или был приготовлен путем восстановления, то он утрачивает большую часть своих полезных свойств. Даже витамины из таких напитков плохо усваиваются, не говоря уже о других компонентах, оказывающих выраженное лечебное действие. Только свежееотжатые овощные и фруктовые соки поставляют организму естественные витамины, минеральные вещества, энзимы, растительные гормоны, незаменимые аминокислоты и легкоусвояемые сахара.

Свежееотжатые фруктовые соки очищают внутреннюю среду организма и ощелачивают ее, но их употребление в больших количествах может привести к замедлению обменных процессов, поэтому необходимо соблюдать меру.

В абрикосах содержится много сахара – от 6 до 12 %. Наиболее полезными являются зрелые плоды, в которых преобладает сахароза.

Абрикосы очень богаты солями калия, каротином, никотиновой кислотой; в небольшом количестве в них содержится и аскорбиновая кислота.

Свежий абрикосовый сок очень полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется употреблять его ежедневно по 300–400 мл. Допустимо сочетать этот напиток с другими фруктовыми соками.

Абрикосовым соком можно лечить заболевания глаз. Благодаря большому содержанию каротина он улучшает зрение, а поэтому особенно полезен при высокой степени миопии. Не рекомендуется употреблять его только больным сахарным диабетом, поскольку он насыщен сахарами.

Айва отличается от других фруктов своеобразным вяжущим вкусом. Сок приготавливают из плодов, которые после сбора вылежали в течение нескольких недель и окончательно дозрели. В айве содержится много пектиновых и дубильных веществ. Но в ней присутствует незначительное количество Сахаров, среди которых преобладает фруктоза. Из органических кислот в айве больше яблочной и лимонной, а из витаминов – аскорбиновой кислоты.

Сок из айвы рекомендуется принимать больным железодефицитной анемией, поскольку этот фрукт очень богат железом и медью. Благодаря большому количеству пектиновых и дубильных веществ айва обладает вяжущим свойством. Поэтому ее сок применяют с древних времен при кишечных заболеваниях, сопровождаемых упорными поносами. При нормальной моторике кишечника не рекомендуется принимать более чем 50-100 мл этого напитка в день, причем лучше всего смешивать его с другими фруктовыми соками.

Ананас является для нас экзотическим фруктом, поэтому он довольно редко используется для приготовления сока. А между тем ананасовый сок содержит большое количество

Сахаров, солей калия, меди и аскорбиновой кислоты. Такой состав делает его очень полезным при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени, почек и анемиях.

Апельсин и сок из него нравится многим благодаря приятному вкусу и аромату. Свежеотжатый апельсиновый сок может быть использован и в качестве лечебного средства. В нем содержится много сахара, большое количество солей калия и пектиновых веществ.

Апельсиновый сок рассматривается как ценный источник витамина С, дефицит которого мы испытываем в зимнее время года или при различных инфекционных заболеваниях. Если он готовится исключительно как витаминсодержащий напиток, то выжимать его рекомендуется не только из мякоти, но и из кожуры, именно в ней содержится очень много аскорбиновой кислоты.

Благодаря высокому содержанию солей калия и витаминов апельсиновый сок полезен при атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, подагре, заболеваниях печени. Его допустимо употреблять больным сахарным диабетом, т. к. в нем присутствует небольшое количество Сахаров. Рекомендуется ежедневно выпивать от 200 до 500 мл этого напитка.

Противопоказаниями к применению апельсинового сока служат язвенная болезнь и гастрит с повышенной кислотностью. Дело в том, что в этом напитке содержится много лимонной кислоты, которая возбуждает секрецию желудочного сока, а это может усилить проявления болезни. Не разрешено пить чистый апельсиновый сок также больным, страдающим колитом и энтероколитом в стадии обострения. Чтобы

избежать усиления моторики кишечника, рекомендуется разбавлять сок водой в соотношении 1:1.

В соке арбуза содержится много фруктозы, фолиевой кислоты, небольшое количество витамина С и никотиновой кислоты.

Напиток обладает диуретическим действием, а потому может быть назначен людям, страдающим заболеваниями почек, сердечно-сосудистой системы, печени, а также при малокровии.

Бананы отличаются от других фруктов тем, что содержат большое количество азотистых веществ, Сахаров, крахмала и даже жира. Эти фрукты чрезвычайно калорийны, поэтому употребляются жителями тропических стран вместо хлеба, круп и даже мяса.

В бананах много Сахаров, солей калия и меди, витаминов группы В, каротина и витамина С. В банановом соке содержится большое количество углеводов, поэтому он не может быть рекомендован людям, страдающим сахарным диабетом и ожирением. Однако то же качество сока может быть использовано при лечении больных, которые плохо переносят голод (например, при гипертонической болезни или атеросклерозе). Этот напиток может быть весьма полезен страдающим заболеваниями желудка и кишечника вне стадии обострения.

Брусника может быть использована в лечебном питании при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях сердца и воспалительных процессах. В ней много Сахаров, преимущественно глюкозы и фруктозы, органических кислот (яблочной и лимонной) и мало дубильных веществ.

Брусника отличается от прочих ягод тем, что в ней присутствует бензойная кислота, предохраняющая ягоды от порчи. Поэтому ее можно

заготавливать впрок, а затем готовить соки из свежих ягод на протяжении длительного времени.

Виноград и виноградный сок применяются с лечебной целью с давних времен. В настоящее время даже выделена отдельная форма нетрадиционной терапии – виноградолечение.

Химический состав винограда колеблется в зависимости от сорта, условий произрастания, степени зрелости. По своему действию на организм виноградный сок похож на щелочные минеральные воды с тем лишь отличием, что в нем преобладают соли калия. К тому же в нем больше железа, фосфорной и кремниевой кислот и меньше натрия и хлора, чем в минеральной воде. В свежеежатом виноградном соке много глюкозы и фруктозы, гораздо больше, чем в остальных ягодах и фруктах.

Виноград довольно беден витаминами. В нем содержится только аскорбиновая кислота, цитрин и небольшое количество витаминов группы В, наличие которых очень ценно для терапии, поскольку при виноградолечении в организм вводится большое количество углеводов, усвоение которых без них невозможно. В консервированном соке винограда все витамины отсутствуют.

Лечебный эффект виноградного сока обусловлен содержанием в нем большого количества глюкозы и солей калия. Виноградолечение применяется при легочных, сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях печени, почек и проч.

Ежедневно больной должен выпивать не менее 500 мл сока, разделив это количество на несколько приемов. При виноградолечении нужно много двигаться, например, совершать продолжительные прогулки на свежем воздухе. Это необходимо для стимуляции окислительных процессов и лучшей утилизации углеводов. Чтобы

действие данного напитка на организм было более полным, рекомендуется ограничить потребление других фруктов и овощей, сырого молока, спиртных напитков, пива, кваса, минеральных вод, поскольку при совместном действии этих продуктов питания и виноградного сока повышаются бродильные процессы, что ведет к расстройству функции кишечника.

Вишневый сок очень полезен, поскольку в нем содержится большое количество глюкозы и сахарозы. Приготавливать его можно из спелых ягод любых сортов, однако наиболее ценный напиток получается из владимирской вишни, именно в ягодах этого сорта меньше кислот и больше сахара. В вишне содержатся такие витамины, как каротин, цитрин, никотиновая кислота, витамин С. Из микроэлементов в ней преобладает медь.

В сокотерапии вишневый сок употребляют в небольшом количестве (150–200 мл в сутки). Если выпивать его небольшими порциями, то он будет действовать как отхаркивающее средство.

Голубика, распространенная в средней и северной полосе России, содержит сахар, клетчатку, пектин, дубильные вещества, аскорбиновую кислоту и незначительное количество каротина. Сок голубики используется редко, в основном в качестве источника витамина С.

Гранатовый сок очень ценится благодаря высокому содержанию Сахаров и свободных кислот, главным образом лимонной. В нем очень много витамина С, поэтому сок назначают для повышения иммунной реакции организма.

Грейпфрутовый сок довольно часто используется в сокотерапии, но, как правило, в сочетании с другими соками цитрусовых. В нем содержится довольно много лимонной кислоты, Сахаров, витамина С и витаминов группы В. В лечебном питании сок грейпфрута употребляется

как источник витаминов при авитаминозах или инфекционных заболеваниях.

В грушах содержится много Сахаров и мало органических кислот. Есть в плодах и дубильные вещества, но сконцентрированы они главным образом в кожице. В соке груш содержится много солей калия, а из витаминов в нем преобладают аскорбиновая кислота и витамины группы В.

Сок рекомендуется готовить из спелых ярко окрашенных груш, которые содержат больше всего полезных для здоровья веществ. Грушевый сок нужно применять вместе с яблочным при анемиях, болезнях крови. Ограничить его потребление желательно при острых желудочно-кишечных заболеваниях.

Инжир (плод фигового дерева, или смоковницы) также может применяться при лечении некоторых заболеваний. В этих ягодах содержится большое количество Сахаров, солей калия, кальция, магния, фосфора и железа. В них присутствует и щавелевая кислота. Зрелые плоды инжира очень нежные и должны использоваться сразу же после съема с дерева.

Сок, приготовленный из свежего инжира, назначается людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, поскольку в нем содержатся сахара и соли калия.

Противопоказанием к применению данного сока являются сахарный диабет, острые воспалительные заболевания кишечника, подагра и оксалурия.

В лечебных целях рекомендуется приготавливать сок из капусты разных сортов: белокочанной, краснокочанной, брюссельской, цветной, савойской. Данный овощ очень богат солями калия и фосфора.

Наибольшее содержание этих солей регистрируется в брюссельской капусте. Каротин присутствует только в зеленых частях капусты, в которых к тому же довольно велико содержание аскорбиновой кислоты.

В капустном соке содержится большое количества витамина U, способствующего быстрому заживлению язв. Поэтому свежееотжатый сок применяется для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При сокоте-рапии уже через 2 недели регулярного приема этого напитка отмечаются быстрое исчезновение болей в желудке и рубцевание язв. Однако следует учесть, что капустный сок способствует частому образованию газов, поэтому больным, страдающим метеоризмом, рекомендуется заменить его морковным. Образование газов можно объяснить тем, что сок капусты разлагает скопившиеся в кишечнике продукты гниения, что сопровождается определенной химической реакцией. Избавиться от газообразования можно, если провести серию очищающих клизм, которые освободят кишечник от залежей гниющих остатков пищи.

Капустный сок обладает и многими другими превосходными свойствами. В частности, он очищает организм и способствует снижению веса. В данном случае рекомендуется выпивать по полстакана сока 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Чтобы очистить организм, рекомендуется начать с приема большого количества (не менее 500 мл в сутки) морковного сока в смеси со шпинатным. Через 1–2 недели можно будет постепенно перейти на лечение капустным соком, добавляя его в эту смесь. Одновременно ежедневно делают очистительные клизмы для удаления гниющих остатков из кишечника. Как только кишечник будет в состоянии усвоить капустный сок, что станет видно по отсутствию газов, напиток начнет действовать как мощное очищающее средство, удаляющее все шлаки из организма. Особенно хорошо капустный сок очищает желудок и кишечник благодаря высокому содержанию в этом напитке серы и хлора.

Капустный сок может быть назначен при стоматологических заболеваниях. В частности, он действует как ранозаживляющий и бактерицидный препарат при инфекциях десен. В таких случаях рекомендуется выпивать за день маленькими порциями от 200 до 500 мл смеси капустного и морковного соков.

Капустный сок не очень приятен в употреблении. Слегка острый вкус и почти полное отсутствие аромата отталкивают многих людей, которые привыкли совмещать лечение соками с приятными вкусовыми ощущениями. Чтобы улучшить вкус напитка, некоторые слегка подсаливают его, а делать это ни в коем случае нельзя. Соль уничтожает целительные свойства капустного сока, поэтому принимать его следует в натуральном виде и обязательно свежим.

Противопоказанием к лечению капустным соком является подагра, поскольку в капусте содержится большое количество пуринов, которые могут усугубить течение болезни.

Для приготовления сока из картофеля рекомендуется использовать только зрелые клубни, т. к. в зеленых частях молодого картофеля образуется глюкоалкалоид соланин. Этот алкалоид содержится также и в зрелом картофеле, но в небольшом количестве – 1-10 мг на 100 г. Он вызывает раздражение слизистых оболочек и угнетающе действует на нервную систему при всасывании в кровь. При попадании в организм большого количества соланина может возникнуть отравление, проявляющееся в виде тошноты, рвоты, поноса, затруднения дыхания, головной боли, судорог, затемнения сознания.

В картофельном соке также содержится соланин, однако в столь незначительном количестве, что это не способно повредить организму. Наоборот, лечебное действие этого напитка при язвенной болезни желудка объясняется тем, что соланин действует как спазмолитическое

средство, сходное с опиумом и белладонной, а сырой картофельный сок тормозит секрецию желудочного сока.

Сок сырого картофеля используется и в косметологии.

Если ежедневно выпивать по 100–120 мл сока, кожа станет более мягкой и нежной, а также исчезнут неприятные пятна. Для очищения организма рекомендуется применять картофельный сок, смешанный в равных количествах с морковным. Ежедневно нужно выпивать по 200–300 мл подобной смеси, разделенной на несколько приемов. Картофельный сок в смеси с морковным и сельдерейным используется при нарушениях пищеварения и нервных заболеваниях.

Ягоды кизила обладают кислым вяжущим вкусом благодаря большому количеству яблочной кислоты и дубильных веществ. В соке кизила много солей калия, железа, кальция и аскорбиновой кислоты. В отличие от других фруктовых соков он обладает ярко выраженными фитонцидными свойствами, поэтому может быть использован в качестве профилактического средства во время эпидемии острых респираторных заболеваний. Большое количество дубильных веществ, содержащихся в соке кизила, позволяют использовать его при острых кишечных заболеваниях. Принимать сок кизила нужно по 200 мл в день, разделив эту порцию на несколько раз.

В клюкве имеется много лимонной и бензойной кислот, а также витамина С. Главной особенностью этой ягоды является то, что она способна храниться в течение длительного времени и не утрачивает при этом своих качеств. Лучший сок получается из собранной весной клюквы, которая провела зиму под снегом.

Сок клюквы обладает ярко выраженными бактерицидными свойствами. При регулярном приеме он задерживает рост кокковых культур и даже полностью уничтожает болезнетворную флору. Поэтому

клюквенный сок может использоваться для лечения инфекционных болезней. Он обладает кислым вкусом, поэтому рекомендуется разбавлять его водой. Полезен такой напиток будет при гастрите с секреторной недостаточностью в стадии ремиссии. Противопоказанием к применению является наличие воспалительных и язвенных процессов в желудке и кишечнике.

Сок крыжовника довольно редко употребляется в лечебном питании, хотя при многих заболеваниях он может быть весьма полезен. В крыжовнике содержатся лимонная и небольшое количество щавелевой кислоты, много витамина С и пектиновых веществ. Кроме того, в нем присутствуют соли калия и меди.

Противопоказанием к применению сока крыжовника являются язвенная болезнь в стадии обострения и энтерит, т. к. в этом напитке много клетчатки и органических кислот. Выраженное терапевтическое действие сок крыжовника оказывает при запорах, заболеваниях сердца, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, анемии.

Лимонный сок очень кислый, поскольку в нем содержится большое количество лимонной кислоты и ее солей. Как и другие цитрусовые, лимоны отличаются большим содержанием витамина С, цитрина и витаминов группы В. В них много солей калия, меди и пектиновых веществ. Помимо этого в лимонном соке имеются также фитонциды, которые способствуют уничтожению болезнетворных бактерий в желудочно-кишечном тракте.

Употреблять лимонный сок в неразбавленном виде не рекомендуется. Его следует смешивать с апельсиновым в соотношении 1:10 или 1:5, чтобы напиток был приятен на вкус. Лимонный сок используется в основном для лечения авитаминозов.

Сок, полученный из зеленых растений, обладает ярко выраженным терапевтическим эффектом. В нем содержатся молекулы хлорофилла, в котором сконцентрирована солнечная энергия. Молекула хлорофилла очень похожа на молекулу гемоглобина крови. Она состоит из атомов углерода, водорода, азота и кислорода, которые расположены вокруг атома магния. В гемоглобине крови атомы расположены так же, но только сконцентрированы они вокруг атома железа. Именно в этой аналогии и заключена причина той пользы, которую приносит организму сок зеленых растений.

Больше всего хлорофилла содержится в соке люцерны. Замечено, что при его регулярном употреблении человек обретает здоровье и силу до глубокой старости. Этот сок повышает сопротивляемость организма инфекциям, поэтому он может быть рекомендован при острых и хронических заболеваниях. Сок люцерны очень сильно действует на организм, поэтому рекомендуется употреблять его с морковным соком в соотношении 1:5.

Сок люцерны оказывает выраженное терапевтическое действие при расстройствах дыхательной системы. Его употребление в течение 1–2 недель помогает удалить слизь из легких и гайморовых пазух.

При болезнях артерий и всевозможных расстройствах, связанных с сердечной деятельностью, рекомендуется употреблять сок люцерны с морковным в соотношении 1:4 или 1:3.

Малина богата сахарами, пектином и органическими кислотами при небольшом количестве дубильных и красящих веществ, также в ней содержится много солей калия и меди. В некоторых сортах малины много аскорбиновой кислоты, каротина и витаминов группы В. Малиновый сок употребляется в качестве витаминосителя или используется при различных вирусных болезнях. Его рекомендуется разбавлять горячей водой и выпивать при лихорадочных состояниях. Ввиду наличия пуринов

малиновый сок не может быть рекомендован к употреблению больным подагрой и нефритом.

Морковь отличается от других овощей высоким содержанием Сахаров. Она является основным источником каротина, витаминов группы В, никотиновой и фолиевой кислот. Из минеральных солей в ней преобладают соли калия.

Морковный сок очень полезен для организма, поэтому в сокотерапии его часто используют в качестве основы, к которой примешивают другие соки. Он эффективно воздействует на многие органы и системы. При регулярном употреблении этого напитка восстанавливается аппетит, улучшается пищеварение, становятся крепче зубы. Большое значение он имеет для кормящих матерей. Замечено, что ежедневное употребление 150–200 мл свежеежатого морковного сока в 1,5–2 раза улучшает качество материнского молока.

Морковный сок обладает также фитонцидными свойствами. По своему обеззараживающему действию он стоит на третьем месте после чеснока и лука, поэтому морковь может быть использована для защиты организма во время эпидемий респираторно-вирусных инфекций. Если в течение дня выпивать

500 мл морковного сока, это приводит к тотальному обеззараживанию организма, в результате чего повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям горла, глаз, миндалевидных желез, гайморовых пазух, дыхательной системы.

Морковный сок также превосходно очищает печень от скопившихся в ней шлаков. При процедуре очищения, заключающейся в употреблении большого количества этого напитка на фоне голодания, порой выделяется такое количество шлаков, что кишечные и мочевые каналы бывают не в состоянии с ними справиться. В этом случае шлаки

переходят в лимфу и выделяются из организма через поры кожи. По этой причине довольно часто после начала лечения морковным соком кожа и слизистые больного человека окрашиваются в желтый или оранжевый цвет, ведь растворенные шлаки содержат в себе ярко окрашенный пигмент. Не стоит пугаться такого изменения оттенка кожи. С течением времени все шлаки из организма будут удалены, а кожа и слизистые примут свой обычный цвет.

Морковный сок также широко используется в борьбе с опухолями, в том числе и злокачественными. При лечении новообразований из меню должны быть исключены всякая мясная пища, сахар, крахмал и мука. Ежедневно нужно выпивать около 500 мл морковного сока. Эффект обычно достигается после продолжительного лечения при отсутствии медикаментозной терапии.

Морковный сок – превосходное средство в борьбе с язвами. Язвы возникают от хронического голодания клеток, поэтому довольно часто причиной их образования является неправильное питание, когда употребляется только вареная пища. В свежееотжатом морковном соке содержатся такие вещества, которые возвращают клетки в здоровое состояние.

Этот напиток благотворно влияет на работу надпочечников и половых желез, поскольку в нем содержатся вещества, активизирующие их деятельность. В некоторых случаях лишь с помощью регулярного приема морковного сока возможно избавиться от бесплодия.

Морковный сок также применяется при заболеваниях кожи (сухость, дерматиты), кишечных оболочек, почек и сердечно-сосудистой системы. При инфаркте миокарда в первые дни после приступа рекомендуется питаться в основном этим соком, который используется в качестве источника каротина.

Противопоказанием к продолжительному приему больших доз морковного сока являются обострения язвенной болезни и энтериты.

Огурцы на 95 % состоят из воды, в них содержится незначительное количество витаминов, а из минеральных веществ преобладают соли кальция. Огурцы не могут быть использованы в качестве витаминносителей, но как мочегонное средство они незаменимы. Большое количество таких микроэлементов, как сера и кремний, дает возможность использовать огуречный сок в качестве средства для улучшения роста волос и предотвращения расщепления ногтей. Обычно рекомендуется принимать огуречный сок в смеси с морковным, шпинатным и салатным.

Ревматические заболевания, возникающие при задержке мочевой кислоты в организме, успешно лечатся приемом смеси морковного и огуречного соков. Если в данный коктейль добавить свекольный сок, то это еще более ускорит процесс выведения из организма мочевой кислоты.

Огуречный сок можно использовать при лечении гипертонии и гипотонии. Высокое содержание калия в огурцах помогает укрепить стенки кровеносных сосудов и стабилизировать артериальное давление.

Огуречный сок также назначается при стоматологических заболеваниях. Он укрепляет зубы и снижает кровоточивость десен. Этот сок очень полезен при многих кожных заболеваниях, включая дерматит, экзему и псориаз. В этом случае свежееотжатый огуречный сок лучше всего смешивать с морковным и салатным и принимать его ежедневно в объеме не менее 500 мл.

При болезнях желчного пузыря, а также предстательной железы и других мужских половых органов рекомендуется ежедневно принимать не менее 500 мл смеси огуречного, морковного и свекольного соков в

произвольной пропорции. Этот же коктейль будет очень полезен мужчинам, страдающим ослаблением эрекции и снижением полового влечения.

Огуречный сок также может быть использован в лечебном питании при ожирении. Он отлично утоляет жажду и голод и при этом содержит минимальное количество калорий.

В сокотерапии большое значение имеет сок из зелени и корня одуванчика. Он обладает ярко выраженными тонизирующими свойствами, к тому же нейтрализует кислотность и нормализует щелочной состав организма.

В соке одуванчика содержится большое количество калия, кальция, натрия, магния и железа. Магний необходим организму для укрепления скелета. Повышенная потребность в магнии и кальции возникает во время беременности. Если время от времени беременная женщина будет пить коктейль из смеси овощных соков (морковного, свекольного, огуречного) и сока одуванчика, то она полностью компенсирует недостаток этих веществ в организме, а это, в свою очередь, поможет предотвратить потерю и порчу зубов и укрепить кости ребенка.

В соке одуванчика содержится очень много каротина, поэтому его рекомендуется добавлять к морковному соку и выпивать 200–300 мл этой смеси при заболеваниях глаз.

Коктейль из соков одуванчика, сельдерея и петрушки полезно пить при анемии и функциональных расстройствах сердца, а также при заболеваниях селезенки. Эта же смесь используется для поднятия жизненного тонуса.

Сок одуванчика можно комбинировать с другими овощными соками. Эти смеси стимулируют секрецию желчи, а потому будут полезны при дисфункции печени и желчного пузыря.

Сок пастернака является превосходным поставщиком таких микроэлементов, как сера и кремний, поэтому он с успехом применяется при ломкости ногтей и волос.

Этот сок назначают больным туберкулезом и воспалением легких в связи с большим содержанием в нем фосфора и хлора, выводящих слизь из легких. Его также рекомендуется пить при стрессах, неврозах и других нервных расстройствах, поскольку в нем содержится много калия, который благотворно влияет на функцию нервной системы.

В соке болгарского перца в избытке содержится кремний, необходимый для ногтей и волос. Поэтому сок этого овоща назначают при ломкости ногтей и выпадении волос. С помощью сока болгарского перца можно наладить работу сальных желез, поэтому он будет чрезвычайно полезен подросткам, страдающим угревой сыпью, а также при себорее.

Самыми полезными считаются персики ярко-желтого цвета с красным бочком. Именно в таких плодах содержится наибольшее количество каротина. Помимо него в персиках также много Сахаров, солей калия и микроэлементов (железа и меди). В мякоти этих фруктов имеются также аскорбиновая кислота и витамины группы В, но в весьма незначительных количествах.

Свежий сок персиков улучшает перистальтику кишечника, поэтому может быть порекомендован больным, страдающим частыми запорами. Благодаря высокому содержанию каротина сок желтых персиков может быть использован для улучшения зрения.

Сок, приготовленный из зелени и корня петрушки, считается одним из самых сильнодействующих, поэтому его рекомендуется употреблять непременно в смеси с другими овощными соками. За один прием допустимо выпивать не более 50 мл этого сока.

Сок петрушки способен поддерживать кислородный обмен и функции надпочечных и щитовидной желез. Он также отлично укрепляет сосуды, а потому рекомендуется при гипертонии и атеросклерозе.

Назначается сок петрушки и при заболеваниях мочевого тракта. В частности, принимая его регулярно, возможно избавиться от камней в почках и мочевом пузыре, нефрита и других болезней почек.

Этот сок содержит большое количество каротина, а потому эффективен при заболеваниях глаз и глазного нерва. Он находит применение и в гинекологии. В частности, смесь соков петрушки, свеклы, моркови и огурца используется для восстановления менструального цикла. Эта смесь, принимаемая по 300–400 мл в сутки, действует также как мягкое болеутоляющее средство, и при ее применении болезненные спазмы, возникающие во время менструаций, слабеют или полностью исчезают.

Сок петрушки только в том случае будет действовать максимально эффективно, если во время лечения полностью исключить из меню крахмалистые, мясные и сахаросодержащие продукты.

Ревень широко используется в лечебном питании. Сок приготавливается из молодых сочных черешков, которые содержат большое количество солей калия и щавелевой кислоты, а также цитрин и витамин С. В корне ревеня имеются гликозиды, которые в малых количествах обладают вяжущим, а в больших – послабляющим действием.

Сок черешков и корней ревеня рекомендуется употреблять в небольшом количестве и обязательно в сочетании с другими овощными соками (морковным или сельдерейным). Допустимо смешивать его и с кислыми фруктовыми соками в пропорции 1:4. Сок ревеня употребляется при многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Он отлично стимулирует перистальтику кишечника, поэтому при упорных запорах необходимо ежедневно выпивать по 150–200 мл коктейля из овощного или фруктового сока с добавлением сока ревеня.

Редька и редис отличаются высоким содержанием солей калия. Наибольшее количество этого элемента присутствует в черной редьке. В этих овощах есть также витамин С и тиамин. В редьке и редисе обнаружено вещество лизоцим, которое обладает активным бактерицидным действием. В них имеются также эфирные масла, придающие этим овощам резкий острый вкус и своеобразный запах.

Сок редиса делают как из клубней, так и из зеленых частей растений. Для приготовления сока из редьки используются только корнеплоды. Соки этих овощей вызывают очень сильную реакцию в организме, поэтому они должны использоваться только в сочетании с другими овощными соками, смягчающими их действие, – морковным, сельдерейным, свекольным, капустным, картофельным.

Сок редиса или редьки в смеси с морковным восстанавливает тонус слизистых оболочек организма. Он будет особенно эффективен, если принять его через 1 ч после употребления сока хрена (1 ч. ложка в смеси с 100 мл морковного сока). Такое лечение очищает организм от слизи, помогает избавиться от многих инфекционных болезней. Терапия будет действенна только в том случае, если во время лечения исключить из меню молоко, крупы и жиры.

Сок черной редьки употребляется как желчегонное средство в сочетании с морковным в пропорции 1:4 или 1:5. В народной медицине сок редьки используется также как отхаркивающее средство.

Противопоказанием к применению данных соков является наличие язвенной болезни, гастритов с повышенной кислотностью, воспалительных заболеваний тонкого и толстого кишечника. В связи с высоким содержанием пуриновых оснований рекомендуется ограничить их применение при подагре, заболеваниях печени и почек.

В репе содержится много Сахаров, аскорбиновой и никотиновой кислоты. Для приготовления сока рекомендуется использовать не только корнеплод, но и листья растения. Именно в листьях репы содержится столько солей кальция, как ни в каком ином растительном продукте. Поэтому сок из корнеплода и листьев репы рекомендуется использовать детям и взрослым, страдающим размягчением костей и кариесом. Чтобы укрепить зубы и сделать их белыми и здоровыми, необходимо на протяжении длительного периода (не менее 3 недель) употреблять коктейль, приготовленный из натуральных соков моркови, репы и одуванчика.

В листьях репы содержится очень много солей калия, поэтому их сок способен улучшать щелочной состав организма. Эффект будет еще более заметным, если смешать сок репы с морковным и сельдерейным. Кстати, данная смесь используется и для понижения кислотности организма. Свежий сок корнеплодов репы может быть использован при запорах, а вот при острых заболеваниях кишечника или желудка его лучше не употреблять или принимать в смеси с другими овощными соками.

Ягоды рябины, богатые сахарами, пектином, дубильными веществами, аскорбиновой кислотой, каротином и витамином Р, широко используются в лечебном питании. Рябиновый сок рекомендуется

принимать при острых инфекционных заболеваниях. Большое количество витамина С, содержащегося в нем, помогает быстрее справиться с болезнью, т. к. аскорбиновая кислота способствует образованию иммунных тел.

Салат латук также широко используется в сокотерапии. Он ценится благодаря высокому содержанию солей калия и кальция, щавелевой кислоты и пуринов. В темно-зеленом салате содержится много каротина, аскорбиновой кислоты, витаминов группы В и хлорофилла.

Сок салата рекомендуется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний и туберкулеза. Он является мощным мочегонным средством, а потому также используется при болезнях почек. Для приготовления 200 мл сока потребуется большое количество зелени салата, поэтому рекомендуется добавлять его в другие свежие овощные соки.

Потребление сока салата вкупе с другими овощными соками обеспечивает превосходное питание корней волос. Рекомендуется ежедневно выпивать по 150–200 мл такой смеси. Уже через 2–3 недели волосы перестают выпадать, становятся более блестящими и крепкими. С помощью этого сока возможно восстановить естественный цвет волос, поэтому его рекомендуется употреблять тем людям, которые начали седесть. Для избавления от седины рекомендуется выпивать ежедневно не менее 200 мл смеси соков из салата, моркови, зеленого перца и люцерны.

В свекле содержится большое количество Сахаров, особенно много в ней сахарозы. Красная свекла богата солями марганца и калия, в ней также присутствуют витамин С и фолиевая кислота.

Свекольный сок чаще всего применяется для улучшения состава крови, поскольку он способствует образованию гемоглобина. Особенно

полезен он женщинам, которые регулярно теряют кровь во время менструаций и часто нуждаются в стимулировании кроветворения. При анемии или большой потере крови рекомендуется ежедневно выпивать не менее 200 мл сока, смешивая его с морковным. Во время менструальных расстройств свекольный сок употребляют небольшими порциями по 50-100 мл 2–3 раза в день.

Свекольный сок также широко применяется при повышенном артериальном давлении или нарушениях сердечной деятельности. Дело в том, что соли натрия и кальция в нем содержатся в наиболее оптимальном соотношении, что способствует лучшему растворению неорганического кальция, скопившегося в кровеносных сосудах при расширении и затвердении вен или при сгущении крови.

В соке свеклы присутствуют соли хлора, которые являются превосходным органическим очищающим средством печени, желчного пузыря и почек, поскольку хлор стимулирует деятельность лимфы во всем теле.

Употреблять свекольный сок нужно небольшими порциями. Большая доза этого напитка так активно стимулирует очистительные процессы, что это может отразиться на самочувствии. Если неподготовленный человек начинает выпивать по 1 стакану сока за раз, то у него может возникнуть тошнота или головокружение. Поэтому в начале лечения рекомендуется смешивать свекольный сок с морковным и постепенно увеличивать процентное содержание свекольного сока в этом лечебном коктейле. Сначала за один прием достаточно выпивать 2 ст. ложки свекольного сока, затем его количество можно постепенно увеличивать, но не рекомендуется выпивать более 200–300 мл сока за день.

Сельдерей известен как овощ, содержащий большое количество солей калия и натрия. В нем имеется и немного щавелевой кислоты. По

сравнению с другими овощами сельдерей беден витаминами, однако его сок находит широкое применение при лечении множества болезней. Органический натрий, содержащийся в нем, способен поддерживать кальций в растворенном виде. Обычно кальций в процессе переработки переходит в непригодное для использования организмом состояние и накапливается. Такие залежи неиспользованного кальция становятся причиной многих болезней: артрита, диабета, коронарных нарушений, варикозного расширения вен, камней в желчном пузыре и почках. От всех этих болезней можно избавиться, если в течение продолжительного времени употреблять сок сельдерей.

Органический натрий, содержащийся в свежем соке сельдерей, разжижает кровь и лимфу, предотвращая их сгущение. К тому же он выводит из организма углекислый газ. Если организм испытывает недостаток в натрии, то возникают бронхиальные и легочные недуги. Предотвратить их появление можно, если взять себе за правило ежедневно выпивать полстакана сока сельдерей.

Этот сок находит применение и при лечении нервных расстройств, являющихся результатом перерождения оболочки нервов, восстановить которые поможет регулярный прием 1–2 стаканов сока сельдерей в смеси с морковным. Сельдерей очень богат магнием и железом, поэтому его сок применяется в качестве питания для клеток крови.

При недостатке в пище серы, железа и кальция или неправильном их соотношении могут возникнуть такие болезни, как бронхиальная астма, ревматизм, геморрой, неврастения и проч. Прием сока моркови и сельдерей послужит профилактикой этих болезней.

Сок сельдерей может быть использован также для поддержания хорошего самочувствия в сухую и жаркую погоду. Рекомендуется пить по полстакана свежееотжатого сока сельдерей 2 раза в день между

приемами пищи. Это поможет нормализовать температуру тела и лучше переносить жару.

Слива известна как источник каротина. Содержание Сахаров в ней колеблется в зависимости от сорта. Наиболее сладкий сорт – ренклюд, а меньше всего Сахаров в алыче и мирабели. В сливах много солей калия, здесь также имеются витамины группы В, аскорбиновая кислота.

Свежий сливовый сок благодаря наличию Сахаров используется в качестве послабляющего средства, поэтому он может быть рекомендован людям, страдающим упорными запорами. Поскольку этот сок содержит большое количество солей калия, он может быть использован для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В черной и красной смородине содержится много Сахаров (с преобладанием глюкозы и фруктозы) и небольшое количество дубильных веществ. Смородина известна как носитель витамина С, однако содержание этого витамина колеблется в зависимости от сорта. В черной смородине аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше, чем в яблоках, в красной и белой смородине его гораздо меньше. К тому же в черной смородине содержатся соли калия, фосфора и железа. По этой причине рекомендуется готовить сок в основном из черной смородины.

Употреблять сок черной смородины в количестве 150–200 мл в день рекомендуется при воспалительных и инфекционных болезнях. Он также весьма эффективен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в период обострения.

В состав спаржи входит большое количество алкалоида аспарагина, который содержит активные жизненные элементы для роста. Поэтому спаржа особенно полезна детям.

Свежеотжатый сок спаржи применяется при лечении почечных заболеваний и при восстановлении больных желез, поскольку способствует распаду щавелевой кислоты, скапливающейся в почках и мышцах.

Сок спаржи также может применяться при лечении ревматизма. Причиной ревматизма обычно служит накопление в организме мочевой кислоты в результате расщепления белковых продуктов (мяса, молочных продуктов, яиц). Этот процесс перегружает почки, что приводит к отложению кристаллов мочевой кислоты в мышцах. Постепенно формируются все большие и большие залежи мочевой кислоты, которые сдавливают окружающие ткани и вызывают сильные, порой нестерпимые боли. Похожим образом возникают и болезни предстательной железы. Избавиться от скоплений мочевой кислоты в мышцах поможет коктейль из свежавыжатых соков спаржи, моркови, свеклы и огурца, приготавливаемых из компонентов, взятых в произвольных количествах.

Ежедневно рекомендуется выпивать по 500 мл данного коктейля, распределяя весь объем на несколько раз.

Благодаря высокому содержанию витаминов и минеральных солей томатный сок широко используется при лечении разнообразных болезней. В томатах имеется яблочная, лимонная и незначительное количество щавелевой кислоты, а также очень много солей калия. Из витаминов, содержащихся в помидорах, больше всего каротина. Очень много в них витамина С (по количеству аскорбиновой кислоты некоторые сорта помидоров приближаются к лимонам и мандаринам) и витамина Р. Содержание витаминов группы В и витамина К в этих овощах невелико.

Для приготовления сока нужно использовать только спелые плоды, причем окончательное созревание должно происходить на кусте. Довольно часто производители снимают помидоры зелеными, и они

доспевают в ящиках. Такие томаты не принесут организму той пользы, как те, которые созрели на грядке.

Свежеотжатый томатный сок очень полезен для организма, поскольку имеет щелочную реакцию. Ни в коем случае нельзя заменять свежий сок консервированным, в консервированном соке реакция меняется на кислую. При употреблении консервированного томатного сока (особенно в сочетании с хлебом и мясом) в почках и мочевом пузыре могут откладываться камни.

Свежий сок стимулирует обменные процессы в организме, поэтому их можно употреблять людям, страдающим различными нарушениями обмена веществ.

Некоторое время назад медики исключали помидоры из меню больных подагрой и полиартритами на основании того, что в них якобы содержится много щавелевой кислоты. Однако в настоящее время доказано, что процент щавелевой кислоты в помидорах невелик, поэтому свежеотжатый томатный сок не пойдет этим людям во вред, а наоборот, благодаря высокому содержанию витаминов и органических кислот улучшит их самочувствие. Поскольку помидоры очень богаты солями калия, рекомендуется ежедневно принимать 200–300 мл свежего томатного сока больным с различными заболеваниями сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Сок цикория благодаря схожему химическому составу с соком одуванчика обладает аналогичным действием. В сокотерапии сок цикория употребляется довольно редко. С его помощью можно восстановить зрение, поэтому при лечении высокой степени миопии рекомендуется ежедневно выпивать по 200–250 мл смеси соков из цикория, петрушки, моркови и сельдерея.

Черешня редко применяется в сокотерапии. В отличие от вишни в ней содержится мало кислот и много Сахаров, поэтому она имеет сладкий вкус. Среди полезных элементов, содержащихся в черешне, на первом месте стоят каротин и никотиновая кислота. Также в ней присутствует незначительное количество витаминов В1 и С.

Черешневый сок рекомендуется употреблять в смеси с другими фруктовыми соками при авитаминозе, усталости, анемиях. Лучше всего смешивать его с более кислыми соками, например вишневым. Рекомендуется употреблять в сутки не более 150–200 мл черешневого сока.

Отличительной особенностью черники является наличие большого количества дубильных веществ, что придает ягодам вяжущее свойство. Поэтому черничный сок применяется при лечении острых и хронических расстройств желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами.

Черничный сок используется при катарах кишечника и желудка с пониженной кислотностью, камнях почек, подагре, ревматизме, кровотечениях, воспалениях ротовой полости и горла, заболеваниях глаз.

Чеснок беден витаминами, в нем содержится лишь немного аскорбиновой кислоты. Однако в качестве лечебного средства он очень ценен благодаря наличию в нем большого количества фитонцидов.

В чесноке имеются горчичное масло и другие очищающие элементы, поэтому его сок используется для очистки организма. Эфирные вещества, содержащиеся в соке, очень сильны. Они быстро проникают в легкие и бронхи и освобождают их от скоплений слизи. Для лечения инфекционных заболеваний дыхательных путей 1/2 ч. ложки сока чеснока смешивают с 200 мл морковного, огуречного, капустного

или любого другого овощного сока и выпивают за 2–3 приема. Лечение проводится в течение 2–3 недель.

Чесночный сок используется также против кишечных паразитов.

Чтобы не обжечь слизистую, его смешивают в равных пропорциях с любым овощным соком и выпивают в количестве 50–70 мл ежедневно в течение 1–2 недель. Подобное лечение необходимо сочетать с очистительными клизмами, которые помогут быстрее избавиться от паразитов.

Чесночный сок используется также для лечения дизентерии. Его добавляют в любой овощной сок в пропорции 1:10 и выпивают малыми порциями в количестве 200 мл в течение дня.

Щавель и шпинат широко используются в сокотерапии. Шпинат очень полезен, в нем содержатся азотистые вещества, железо, соли калия, натрия, кальция, магния и фосфора, щавелевая кислота, пурины. Кроме того, шпинат является настоящим кладом витаминов: каротина, аскорбиновой кислоты, витаминов Р, К и группы В, тиамина.

В щавеле очень много щавелевой кислоты, придающей ему своеобразный кислый вкус. Он также богат аскорбиновой кислотой и каротином.

Шпинатные овощи (шпинат и щавель) принято употреблять в вареном виде. Однако при тепловой обработке щавелевая кислота, которая содержится в них в большом количестве, превращается в неорганическую и связывает кальций, что, в свою очередь, приводит к недостатку этого минерала, в результате чего разрушаются зубы и образуются камни в почках.

Как шпинатный, так и щавелевый соки в свежееотжатом виде используются для восстановления вялого желудочно-кишечного тракта. Они активно стимулируют перистальтику кишечника. Благодаря наличию большого количества железа и витаминов шпинатный сок рекомендуется принимать при различных видах анемий и туберкулезе. Поскольку в нем много пуринов, шпинатный сок следует исключить из меню страдающих подагрой и заболеваниями печени и почек.

Из всех фруктовых соков яблочный наиболее часто используется в сокотерапии. Многие фруктовые соки, обладающие повышенным содержанием Сахаров, дубильных или пектиновых веществ, могут смешиваться с ним в произвольных соотношениях. Яблочный сок в этом случае является той основой, которая, с одной стороны, смягчает действие других соков, а с другой – делает его более целенаправленным.

Химический состав яблок варьируется в зависимости от сорта, климатических условий, почвы, степени зрелости. Наибольшее количество полезных веществ содержится в соке, приготовленном из недавно сорванных спелых плодов без малейших признаков повреждений.

В яблоках в большом количестве содержатся пектиновые вещества, а также яблочная и лимонная кислоты. Сок рекомендуется приготавливать из неочищенных фруктов, поскольку именно в кожице много дубильных веществ. Из микроэлементов в яблоках присутствуют соли железа и марганца, а также небольшое количество солей калия, натрия и кальция. В некоторых сортах яблок содержится очень много витамина С, например, в титовке, антоновке, белом наливе, боровинке.

Поскольку в яблочном соке содержится большое количество Сахаров, пектиновых веществ и витамина С, это обуславливает его широкое применение при лечении различных заболеваний. Свежий

яблочный сок нужно пить при острых и хронических колитах (ежедневно не менее 300–400 мл). При этих болезнях лучше всего готовить сок из антоновки, т. к. этот сорт яблок обладает фитонцидными свойствами и убивает болезнетворную флору в желудке и кишечнике. Больным колитом и другими кишечными заболеваниями не рекомендуется использовать для приготовления сока кислые сорта яблок, поскольку большое количество кислот усиливает моторную функцию кишечника, что может пойти во вред.

Яблочный сок также весьма полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях. Наибольшую ценность в этом случае представляет наличие Сахаров. Полезен этот сок при ожирении и подагре, поскольку он низкокалориен и в нем отсутствуют соли щавелевой кислоты и пурины. Кроме того, яблочный сок назначается при гипервитаминозе витамина С и при различных сезонных вирусных респираторных заболеваниях.

Все перечисленные соки используются для лечения определенных заболеваний, однако любой больной человек, равно как и здоровый, может взять себе за правило ежедневно употреблять сырой «калиевый суп», приготовленный из смеси соков.

Как уже говорилось, человеческий организм нуждается в калии и натрии. Чем выше концентрация калия, тем интенсивнее протекают клеточное дыхание и жизненные процессы, тем лучше выводятся шлаки и тем больше укрепляются защитные силы организма. Особенно полезно употреблять продукты, богатые калием, в начальной стадии оздоровления, когда организм имеет в основном кислую реакцию. В дальнейшем рекомендуется постоянно поддерживать правильное соотношение калия и натрия в организме, чтобы обладать превосходным здоровьем.

Сырой «калиевый суп» помогает поддерживать должное соотношение этих минералов на нужном уровне. Для его приготовления нужно смешать соки моркови, петрушки, сельдерея и шпината в следующем соотношении: сока моркови – 7 частей, сельдерея – 4 части, петрушки – 2 части и шпината – 3 части.

В данной смеси содержатся все необходимые элементы. Ни одно другое лекарство не дает организму столько живых органических пищевых атомов, витаминов и гормонов, так необходимых в период после болезни, как свежеприготовленный «калиевый суп». Пить смесь соков лучше всего 2 раза в день перед едой. «Калиевый суп» можно принимать на протяжении всей своей жизни.

Глава 4. Как лечиться травами

...

- НАРЯДУ С МЕДИКАМЕНТОЗНЫМИ И ДРУГИМИ СОВРЕМЕННЫМИ МЕТОДАМИ ЛЕЧЕНИЯ МЕДИКИ ВСЕГО МИРА УДЕЛЯЮТ ВСЕ БОЛЬШЕЕ ВНИМАНИЕ ПРОСТЫМ И ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДАМ ЛЕЧЕНИЯ, БАЗИРУЮЩИМСЯ НА ОПЫТЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВА И ЗНАХАРСТВА. В ОСНОВЕ БОЛЬШИНСТВА НАРОДНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ЛЕЖИТ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЕБНЫХ СВОЙСТВ ОКРУЖАЮЩЕЙ ПРИРОДЫ.

РАСТИТЕЛЬНЫЙ МИР ПОДАРИЛ ЧЕЛОВЕКУ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО – ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА БЫЛИ ИСТОЧНИКОМ ЖИЗНИ, ПИЩИ И ЗДОРОВЬЯ. ОДНАКО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ПРИ ДОМАШНЕМ ЛЕЧЕНИИ НЕОБХОДИМО С ОСОБОЙ ОСТОРОЖНОСТЬЮ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАК ХИМИЧЕСКИМИ, ТАК И ПРИРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ. ДАЖЕ САМЫЕ БЕЗОБИДНЫЕ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, СРЕДСТВА ПРИ НЕПРАВИЛЬНОМ ПРИМЕНЕНИИ МОГУТ ПРИНЕСТИ НЕ ПОЛЬЗУ, А ВРЕД.

- Заготовка лекарственного сырья

Накопление действующих веществ в различных частях растения связано с определенной стадией развития растений. Поэтому собирать корни, листья, цветки тех или иных трав следует в такое время, когда они содержат наибольшее количество активных биологических компонентов.

Сбор нужно осуществлять с большой аккуратностью, следя за тем, чтобы в растительное сырье не попали посторонние примеси и другие части того же растения. Наличие примесей снижает качество сырья, а иногда делает его совершенно непригодным.

Чтобы получить качественное сырье, необходимо хорошо знать приемы сбора, а также запастись простейшим, но необходимым инвентарем.

Перед сбором растений необходимо изучить их описание, выяснить, какие части используются для лечения, как и где их собирать, где сушить и хранить. Каждое растение имеет в этом отношении свои особенности.

Айва продолговатая

Лекарственным сырьем служат плоды, семена и листья. Плоды собирают зрелыми, выбранные из них семена сушат на воздухе. Листья собирают в июне-июле и сушат их под навесом, периодически перемешивая, или в сушилке при температуре 40–50 °С. Сырье считается готовым, когда черешки листьев при сгибании ломаются, а не гнутся. Семена и листья хранят в плотно закрытой деревянной или стеклянной таре в течение года.

Плоды айвы продолговатой содержат углеводы, витамины С и В1, дубильные вещества, эфирные масла, ароматические соединения, жирные кислоты (пальмитиновую, олеиновую, линолевую и пр.) и другие полезные вещества.

В семенах айвы присутствуют сахара, слизь, белковые вещества и жирное масло. Листья содержат углеводы, витамины С и К, дубильные вещества и другие активные компоненты.

Акация белая

В качестве лекарственного сырья используются цветки, листья и кора молодых побегов. Цветы заготавливают во время цветения, т. е. в конце мая. Их собирают в полураспустившемся состоянии, затем сушат в

хорошо проветриваемом помещении при температуре 40–50 °С. Кору и листья можно заготавливать в течение всего периода вегетации.

В цветках акации белой найдены эфирные масла, содержащие гелиотропин (душистое вещество), а также сложные эфиры салициловой кислоты и прочие полезные компоненты. В листьях присутствуют флавоноиды – вещества, уменьшающие проницаемость капилляров, гликозиды, оказывающие бактерицидное и желчегонное действие. В коре молодых побегов и отчасти в древесине имеются дубильные соединения, жирные масла.

Алтей лекарственный

Лекарственным сырьем служат корни с корневищами. Их собирают осенью или ранней весной, подкапывая на глубину 25–30 см. После освобождения от земли корни и корневища быстро обмывают, нарезают на куски длиной 20–25 мм и освобождают от одревесневших и подгнивших частей. Толстые корневища нарезают вдоль и сушат при температуре 40 °С. Высушенное сырье хранят в закрытой таре 3 года.

В корнях алтея содержатся сахара, жирные масла, витамины, каротин, минеральные соли и большое количество слизи.

Анис обыкновенный

В качестве лекарственного сырья используют плоды, которые заготавливают в августе-сентябре, когда у растения побуреют первые зонтики. Плоды аниса сушат на открытом воздухе. Их можно хранить в закрытой таре в течение 3 лет.

Плоды аниса обыкновенного содержат эфирное масло, в состав которого наряду с прочими полезными веществами входит анисовая кислота.

Багульник болотный

Лекарственным сырьем служат молодые облиственные побеги длиной до 10 см. Их собирают с мая по июль, во время цветения растения, затем сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Высушенное сырье ссыпают в двойные мешки. В таком виде его можно хранить в сухом прохладном месте в течение 2 лет. Растение ядовито, поэтому при его заготовке нужно соблюдать осторожность.

В багульнике болотном обнаружены флавоноиды, органические кислоты, витамины, дубильные вещества. Но основным действующим началом этого растения является эфирное масло.

Бадан толстолистный

С лечебной целью используются листья и корневища растения. Листья собирают в летне-осенний период и сушат обычным способом. Корневища заготавливают осенью или ранней весной. Мох очищают от земли и мелких корешков, промывают, режут на длинные куски, подвяливают и досушивают в сушилке. Хранят в мешках или другой закрытой таре до 4 лет.

В листьях кроме дубильных веществ в большом количестве содержатся фитонциды (противомикробные вещества), аскорбиновая кислота и другие полезные компоненты. В корневищах присутствуют дубильные вещества, сахара и крахмал.

Боярышник кроваво-красный

Лекарственным сырьем служат цветки, плоды и листья. Следует знать, что отцветает боярышник очень быстро, за 3–4 дня. Поэтому

цветки заготавливают в самом начале цветения (в мае-июне), пока они не раскрылись полностью. Не рекомендуется собирать цветки боярышника после росы или дождя, в этом случае они потемнеют при сушке. Не позже чем через 1–2 ч после сбора цветки следует разложить тонким слоем для сушки (на чердаке, под навесом или в комнате с хорошей вентиляцией). На ночь помещение нужно закрывать, т. к. цветки боярышника обладают сильной гигроскопичностью (хорошо впитывают влагу). Высушенные цветки можно хранить в закрытом ящике или стеклянной таре в течение 1 года.

Плоды боярышника заготавливают после полного их созревания. Ягоды сушат в печи или на солнце. Готовое сырье провеивают, отделяя плодоножки, неполноценные ягоды и другие примеси, ссыпают в стеклянную тару или плотные мешки. В такой упаковке их можно хранить 2 года.

Плоды боярышника кроваво-красного содержат в себе сахара, яблочную, лимонную, виннокаменную, аскорбиновую и другие кислоты, дубильные вещества, гликозиды и каротин. В цветках боярышника обнаружена кофейная кислота. В коре растения содержится мощный гликозид – эскулин.

Будра плющевидная

Для лечения используют травянистую часть растения. Трава ядовита, поэтому собирать ее следует очень осторожно! Будру плющевидную собирают во время цветения с апреля по август, срезая верхушки растения. Собранное сырье сушат в тени, раскладывая его толстым слоем, без проветривания. Хранят в закрытой стеклянной или картонной таре не более 1 года.

Трава содержит эфирное масло, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты, минеральные соли.

Валериана лекарственная

Лекарственным сырьем служат двухлетние корневища с корнями. Их выкапывают (обычно острой лопатой или при помощи мотыг) в августе-сентябре, когда плоды уже облетели, но стебли со щитками еще сохранились (без них трудно найти и узнать растение). Корневища и корни отряхивают от земли, тщательно промывают и на 2–3 дня раскладывают в тени слоем толщиной 15 см. Затем слой уменьшают до 2–3 см, снимая верхние (высушенные) корни. Температура воздуха во время сушки не должна превышать 35 °С. Не следует пересушивать корни, т. к. в этом случае они будут сильно крошиться. Медленная сушка дает возможность получить более активное и душистое лекарственное сырье. Сушить валериану нужно в местах, которые не доступны для кошек (они обычно грызут ее и растаскивают). Высушенные корни можно хранить в течение 3 лет.

В корневище и корнях валерианы содержатся эфирное масло, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты (масляная, муравьиная, уксусная, яблочная и др.), а также другие сложные вещества, обуславливающие успокаивающее и расслабляющее действие этого растения.

Вербена лекарственная

Лекарственным сырьем служит вся наземная часть растения с цветками. Траву собирают в период ее цветения (с мая по октябрь). Сушат ее на сквозняке, в тени.

В траве содержатся каротин, дубильные вещества и горечь.

Вероника лекарственная

С лечебной целью применяются облиственные верхушки растения. Их собирают с июня по август, обычно в начале цветения. Хотя используются только верхушки растения, срезать его нужно у самой земли. Сушить эту траву следует быстро и осторожно, чтобы цветки не осыпались и не потеряли естественной окраски.

Сырье содержит дубильные вещества, горечь, эфирное масло, витамины, сапонины, каротин, органические кислоты и др.

Герань луговая

В качестве лекарственного сырья используется наземная часть растения, иногда корни. Траву собирают с июня по сентябрь, сушат под навесом. Хранить ее можно в деревянной или стеклянной таре не более 1 года.

Корни этого растения содержат углеводы, крахмал, дубильные вещества. В наземной части обнаружены сахара (глюкоза, фруктоза, раффиноза), витамины С и К, каротин, дубильные и другие вещества.

Диоскорея ниппонская

С лекарственной целью применяются корневища – их заготавливают с апреля до глубокой осени. Корневища выкапывают лопатой, отряхивают от земли, затем моют холодной водой и режут на куски длиной 30 см. Сушить их можно на чердаке с хорошей вентиляцией или на солнце. Высушенные корневища при сгибании ломаются. Хранить их можно в течение 3 лет.

Корневища содержат в себе различные органические соединения. Наиболее важными из них являются водорастворимые гликозиды (сапонины), оказывающие желчегонное, мочегонное и отхаркивающее действие.

Донник лекарственный

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения. Верхушки травы собирают в начале цветения (с июня по октябрь), затем сушат при хорошей погоде в тени (под навесом или на чердаке), связав в пучки или разложив тонким слоем. Сухое сырье обмолачивают, отбирают цветки и измельченные листья, а толстые стебли выбрасывают. В плотно закрытой таре траву можно хранить в течение 2 лет.

В доннике лекарственном содержатся различные кислоты, жироподобные вещества, белок и эфирное масло.

Дурман обыкновенный

С лекарственной целью используют листья, траву (верхушки) и семена. Листья и траву собирают во время цветения (с июня по август), пользуясь при этом перчатками. Собранный сырье сразу раскладывают для сушки в тени на хорошо проветриваемом чердаке. Семена (их заготавливают осенью из зрелых плодов) сортируют и сушат в печи. Высушенное сырье можно хранить в закрытых банках или бочках с хорошо закрывающимися крышками в течение 2 лет.

Листья дурмана обыкновенного содержат алкалоиды (в частности, атропин). Эти вещества оказывают выраженное действие на сердечно-сосудистую, нервную и другие системы организма.

Душица обыкновенная

Лекарственным сырьем служат цветущие и облиственные части растения. Душицу собирают с июля по сентябрь, срезая стебли длиной до 20 см. Для сушки их раскладывают слоем толщиной 5–7 см на бумаге или ткани в помещении с хорошей вентиляцией или под навесом.

Периодически траву переворачивают. Высушенную душицу обмолачивают или протирают на сите с крупными ячейками, отделяя от стеблей. В плотно закрытых стеклянных банках траву можно хранить в течение 3 лет.

В цветках и листьях душицы содержатся эфирные и жирные масла, аскорбиновая кислота, дубильные вещества.

Дымянка лекарственная

С лекарственной целью используется все растение, которое цветет почти все лето (в это время его и собирают). Сушить эту траву можно любым способом (в сушильном шкафу или на воздухе). При этом ее раскладывают тонким слоем.

Очень важно высушить сырье быстро, чтобы оно не почернело. Хранить траву рекомендуется в деревянной или стеклянной таре не более 2 лет.

В дымянке лекарственной содержатся органические кислоты (янтарная, яблочная, лимонная, аскорбиновая и др.), витамин К, алкалоиды, дубильные вещества и флавоноиды.

Заманиха высокая (эхинопанакс высокий)

Лекарственным сырьем служат хорошо развитые корневища. Их заготавливают с августа по сентябрь, после созревания плодов и опадания листьев. Корневища очищают от земли, режут на части длиной не более 35 см (сгнившие и почерневшие участки удаляют), затем связывают в пучки и сушат в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем. Во время сушки сырье периодически переворачивают. Высушенные корневища закладывают в мешки и хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении не более 3 лет.

Корневища и корни заманихи высокой богаты углеводами. Кроме того, в них содержится эфирное масло.

Звездчатка (мокрица)

С лекарственной целью используют наземную часть растения. Траву собирают во время цветения (с мая по июль) и сушат при температуре не выше 40 °С. Высушенное сырье хранят в мешках, стеклянной или деревянной таре 1–2 года.

В траве содержатся витамины С и К, а также другие активные вещества (в том числе флавоноиды).

Истод обыкновенный

Лекарственным сырьем служат корни, заготовленные в августе-сентябре. При выкапывании их тщательно отряхивают, но не промывают. Подвяленное сырье сушат под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или в сушильном шкафу при температуре 45–50 °С. Высушенные корни еще раз отряхивают от частичек почвы, складывают в матерчатую тару. Хранят их в сухом месте не более 3 лет.

В корнях содержатся дубильные вещества и масла.

Календула лекарственная (ноготки)

Для лечения используются цветки. Их собирают все лето по мере раскрытия не менее половины язычковых цветков у немахровых сортов. Сушат календулу сразу после сбора на чердаке или под навесом. Цветки раскладывают тонким слоем и в процессе сушки часто перемешивают. Хранят в жестяной таре в течение 1 года.

В цветочных корзинках содержатся каротиноиды, смолы, слизи, органические кислоты и горькие вещества.

Кислица обыкновенная

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения, заготавливаемая в период цветения (с апреля по август). Собранную траву сушат под навесом, после чего ее можно хранить в сухом помещении (в закрытой таре) не более 1 года.

Наземная часть растения содержит большое количество витамина С, каротина и органических кислот (щавелевой, янтарной и др.).

Клевер луговой

С лечебной целью используют соцветия с верхушечными листьями. Их собирают во время цветения (с мая по сентябрь), неплотно укладывая в корзины. Собранное сырье сушат в тени, под навесом. При этом нужно следить за тем, чтобы сырье не пересохло, т. к. при этом оно теряет ценные свойства. Высушенный клевер можно хранить в закрытой таре в течение 1 года.

В соцветиях клевера содержатся эфирное и жирное масла, аскорбиновая кислота, каротин, а в листьях – дубильные вещества, витамины А и Е.

Княжик сибирский

Для лечения применяются трава и цветки. Их заготавливают в период цветения и частичного плодоношения растения (в начале лета), срезая верхние неодревесневшие части. Сырье подвяливают на солнце, а потом досушивают в теплом, хорошо проветриваемом месте или в тени на открытом воздухе. Хранить его нужно в закрытой деревянной таре

или в мешочках не более 1 года. Следует помнить о том, что это растение ядовито.

Трава княжика сибирского содержит витамин С, а в его плодах присутствует жирное масло.

Крапива двудомная

Лекарственным сырьем служат листья, которые следует собирать с июня по август. Их сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией, расстилая слоем толщиной 3–4 см. На солнце сушить крапиву не рекомендуется, т. к. под действием ультрафиолетовых лучей она обесцвечивается, а содержащиеся в ней полезные вещества разрушаются. В сухом, хорошо проветриваемом помещении сырье может храниться упакованным в коробки или пакеты в течение 2 лет.

В листьях крапивы двудомной содержатся хлорофилл, дубильные вещества, кремниевая и муравьиная кислоты, витамины С, В1, К, калий, кальций, железо, жиры и каротин.

Красавка

С лечебной целью используются листья, иногда корни. Листья заготавливают в начале цветения растения (с июля до конца вегетационного периода), их срезают только с нижних ветвей. Сразу после сбора листья красавки сушат под навесом, раскладывая их тонким слоем, что позволяет ускорить процесс сушки (при медленной сушке в растении разрушаются биологически активные вещества). Корни красавки выкапывают осенью или ранней весной. Их отряхивают от земли, моют, режут, подвяливают при температуре 50 °С и потом сушат при 40 °С. Высушенные корни и листья можно хранить в коробках или матерчатой таре не более 2 лет.

Листья красавки содержат алкалоиды (в том числе атропин) и другие биологически активные соединения.

Кукуруза обыкновенная

Лекарственным сырьем служат кукурузные столбики с рыльцами. Их собирают в фазе молочно-восковой спелости початков или при очистке. Сырье сушат в тени, раскладывая тонким слоем на бумаге или марле. Хранить его можно в матерчатых мешочках в течение 1 года (затем сырье теряет свои лечебные свойства).

В кукурузных рыльцах содержатся витамины С и К, жирное масло, смолистые вещества, микроэлементы (железо, марганец, хром, медь, алюминий), горечи и другие биологически активные соединения.

Курильский чай кустарниковый

В качестве лекарственного сырья применяются листья и цветы. Во время цветения (в июне – августе) заготавливают верхушки растений с соцветиями, неплотно укладывая их в корзину или мешок из рогожи. Собранный сырье подвяливают на солнце, затем сушат в сушилке при температуре 60–70 °С. Хранят в закрытой таре или в мешочках в течение 1 года.

Наземная часть растения содержит витамины С и Р, каротин, различные кислоты (в том числе кофейную), флавоноиды.

Лапчатка гусиная

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения (оно цветет с мая по сентябрь). Траву собирают вдали от дорог и выпаса скота, затем сушат под навесом, расстилая тонким (3–5 см) слоем. В процессе сушки сырье следует часто переворачивать, соблюдая при этом

осторожность, чтобы не опали цветки. Сухую траву расфасовывают в коробки. Хранить ее можно в течение 2 лет.

В листьях лапчатки гусиной содержатся дубильные вещества, аскорбиновая кислота, эфирные масла и горечи. В корнях присутствуют крахмал, пигменты и хинная кислота.

Лапчатка серебристая

С лекарственной целью используют наземную часть. Траву собирают в первой половине лета, срезая на высоте 5-20 см от уровня почвы. Побеги очищают от примесей и желтых листьев, подвяливают на открытом воздухе в течение нескольких дней, затем сушат на чердаке. Хранят в картонных коробках в сухом помещении до 2 лет.

Растение имеет в своем составе эфирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, витамин С и другие биологически активные компоненты.

Лещина обыкновенная (лесной орех)

Лекарственным сырьем служат плоды, кора, листья и корни. Зрелые плоды сушат в печи или сушилке при температуре 60–70 °С. Листья срывают во время цветения лещины (в марте-апреле) и сушат затем под навесом или на чердаке. Кору снимают весной с веток, которые подлежат вырубке. Высушенное сырье хранят в деревянной таре в течение 2 лет.

Ветви и листья лесного ореха содержат дубильные вещества, флавоноиды, эфирное масло, витамин С, каротин, пальмитиновую кислоту и другие полезные вещества. В плодах имеются углеводы, каротин, витамины В1, В2, С, Е, РР и жирное масло.

Липа сердцевидная

С лечебной целью используют цветки с прицветными листьями, заготавливаемые в июне-июле. Если собирать их в более поздние сроки, сырье потеряет свои целебные свойства. Чтобы не портить деревья, необходимо пользоваться лестницей или сучкорезом. Небольшие ветки с обильными цветками можно срезать секатором. Сырье сушат сразу же после сбора под навесом, в хорошо проветриваемом помещении или на чердаке, расстилая слоем толщиной 3–5 см (на солнце липовый цвет сушить нельзя). Готовность определяют по ломкости цветоносов. В деревянной таре цветки липы можно хранить в течение 2 лет.

Цветки липы богаты эфирным маслом, каротином, аскорбиновой кислотой, дубильными веществами и фитонцидами.

Лопух большой

Лекарственным сырьем служат корни и листья. Корни заготавливают в сентябре-октябре с растений 1-го и 2-го года жизни или весной, до распускания листьев. Выкопанные корни тщательно очищают от почвы, моют в холодной воде, потом разрезают на части и сушат в тени или на чердаке. В деревянной таре высушенное сырье может храниться до 5 лет. Листья сушат обычным способом (их можно хранить в течение года).

Корни лопуха большого содержат эфирное и жирное масла, белки, слизь, дубильные и горькие вещества, минеральные соли и витамины. В листьях обнаружены эфирное масло, дубильные вещества, слизь и аскорбиновая кислота.

Лук репчатый

Лекарственным сырьем служат луковицы. Их выкапывают осенью, подсушивают и хранят обычным способом.

В луке присутствуют органические кислоты, углеводы (глюкоза, фруктоза, мальтоза), эфирное масло, каротиноиды, аминокислоты, витамины С, В1, различные микроэлементы и фитонциды.

Магнолия крупноцветная

Лекарственным сырьем служат листья. Их собирают с мая по сентябрь, но только с тех частей растения, которые подлежат декоративной вырубке. Собранные листья сушат в тени, раскладывая слоем не толще 10 см и периодически переворачивая. Сырье должно состоять из цельных зеленых или буроватых листьев, не иметь запаха и быть горьковатым на вкус. Хранят магнолию в мешочках или закрытой таре в сухом, хорошо проветриваемом помещении не более 4 лет.

Листья магнолии крупноцветной содержат эфирное масло, витамин Р (рутин), флавоноиды, алкалоиды, гликозиды, соли калия, кальция, магния и железа.

Малина обыкновенная

С лечебной целью используют плоды, листья, иногда корни. Плоды собирают по мере созревания в сухую погоду, когда они легко снимаются с цветоложа. Собранные ягоды слегка подвяливают и сушат на солнце, рассыпая тонким слоем. Высушенные плоды перебирают, удаляя почерневшие. Листья сушат под навесом или на чердаке. Корни очищают от земли, промывают холодной водой и сушат также, как плоды. В мешочках или деревянной таре сырье можно хранить в течение 2 лет.

В ягодах малины обыкновенной имеются сахара, органические кислоты (яблочная, лимонная, аскорбиновая, салициловая и др.), витамины группы В, эфирное масло, дубильные и красящие вещества, каротин, соли меди, железа и калия. В семенах содержатся жирные кислоты, а в листьях – витамины С и Е, каротин.

Манжетка обыкновенная

Лекарственным сырьем служит вся наземная часть этого растения. Траву собирают во время цветения (с мая по июнь) в сухую погоду. Собранный сырьевые связывают в рыхлые пучки, затем сушат под навесом или на чердаке. Хранят в деревянной или стеклянной таре до 2 лет.

В наземной части растения содержатся дубильные вещества, витамин С, жирные кислоты.

Маргаритка обыкновенная

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения. Траву заготавливают во время цветения (с апреля по июнь), затем сушат ее в тени, часто переворачивая. Высушенное сырье можно хранить в хорошо закрытой стеклянной таре в течение года.

Трава содержит органические кислоты, эфирное масло, горечи, небольшое количество минеральных солей и витамина С.

Марена красильная

С лекарственной целью используют корни и корневища. Их выкапывают лопатой, отряхивают от земли и раскладывают для подвяливания (мыть не нужно), затем сушат в тени, под навесом. Высушенное сырье нужно хранить в плотно укупоренной таре. Оно сохраняет свои полезные свойства в течение 2 лет.

В корнях и корневищах марены красильной присутствуют сахара, белки, лимонная, яблочная и винная кислоты, а также другие биологически активные вещества.

Марь душистая

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения. Траву заготавливают во время цветения (с июля по октябрь). Сушат ее в тени или в хорошо проветриваемом помещении. Для этого траву раскладывают тонким слоем и в процессе сушки часто перемешивают. Сырье считается готовым, если при сгибании стебли не гнутся, а ломаются. Высушенную траву можно хранить в хорошо закрытой стеклянной или деревянной таре в течение 1 года.

В листьях мари душистой содержатся кислородсодержащие соединения (в том числе ментол и камфара), эфирное масло, витамин E, каротин.

Маслина

В качестве лекарственного сырья применяются плоды и листья. Листья заготавливают в период цветения дерева (с мая по июнь). Их сушат в тени, раскладывая тонким слоем и периодически переворачивая. Хранят в матерчатых мешках в течение 1 года.

В плодах маслины найдены углеводы и воск, а в листьях – органические кислоты, горечи, флавоноиды и дубильные вещества.

Мать-и-мачеха

С лекарственной целью используются соцветия и листья. Листья собирают в июне-июле, когда они сравнительно невелики и почти голые

(гладкие) с внешней стороны. Не стоит собирать совсем молодые листья, а также опущенные книзу и покрытые с обеих сторон бурыми пятнами. При сборе сырье неплотно укладывают в корзины. Сырье сушат, раскладывая тонким слоем на чердаке или на открытом воздухе. Чтобы обе стороны подсыхали равномерно, его часто перемешивают. Листья можно сушить, нанизывая их на шнур, плотную нитку или леску. После сушки листья перебирают, удаляя побуревшие и покрытые плесенью. Цветы и стебли сушат также в сушилке при температуре 50–60 °С. Высушенную траву хранят в сухом помещении (в закрытой таре). Она сохраняет полезные свойства в течение 3 лет.

В листьях мать-и-мачехи содержатся яблочная, винная и аскорбиновая кислоты, большое количество слизи, немного эфирного масла, дубильные и другие вещества. В цветах имеются дубильные вещества и флавоноиды (в том числе витамин Р).

Медуница лекарственная

Лекарственным сырьем служит наземная часть, а иногда и корни. Траву заготавливают во время бутонизации (в апреле-мае), до распускания цветков. При сборе срезанные у самой почвы растения неплотно укладывают в корзину. Сушат медуницу на воздухе (в тени) или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем или подвешивая пучками. Высушенную траву можно хранить в деревянной таре в течение 1 года.

В медунице найдены марганец, железо, калий, кремний, йод, дубильные и слизистые вещества, витамины С и Р, каротин.

Мелисса лекарственная

С лечебной целью используют листья. Цветет мелисса лекарственная с июня по ноябрь. Листья собирают до цветения. После

каждой срезки листьев растения нужно подкармливать. Сушат траву на воздухе (в тени) или в сушилке при температуре 35 °С. Хранить ее можно в деревянной или стеклянной таре в течение 2 лет.

Из свежих листьев и стеблей Melissa лекарственной добывают эфирное масло. В семенах найдено жирное масло, которое используется только в научной медицине.

Можжевельник обыкновенный

Лекарственным сырьем служат плоды – шишкоягоды, заготавливаемые в октябре-ноябре. Во время сбора плодов под куст нужно подкладывать ткань или плотную бумагу. Сушат шишкоягоды на воздухе (в тени) или на чердаке. Не следует использовать для этой цели печь или сушилки, от нагрева ухудшается качество сырья. Хранить плоды можжевельника можно в закрытой деревянной таре не более 3 лет.

Шишкоягоды содержат эфирное масло, сахара, смолы, красящие вещества, жирное масло, муравьиную, уксусную и яблочную кислоты, дубильные вещества и микроэлементы (марганец, железо, медь и алюминий).

Мята перечная

С лечебной целью используется наземная часть. Мята перечная цветет с конца июня по сентябрь. Верхушки собирают в период бутонизации. Траву сушат в тени (под навесом) или на чердаке. Хранить ее можно в закрытой деревянной или стеклянной таре в течение 2 лет.

Зелень мяты содержит в себе эфирное масло, которое состоит из ментола и эфиров изовалериановой и уксусной кислот. Кроме того, в

наземных частях растения присутствуют медь, марганец и другие микроэлементы, а также каротин, дубильные вещества.

Облепиха крушиновидная

Лекарственным сырьем служат плоды, листья и семена. Их заготавливают зимой, когда они теряют терпкость и горечь. Свежие ягоды собирают, ошмыгивая их с куста; мороженые отряхивают при температуре не ниже -10 °С. В солнечную погоду мороженые плоды облепихи собирать не рекомендуется, при оттаивании оболочки отделяются от мякоти. Хранить собранные ягоды рекомендуется в холодном месте.

В плодах облепихи содержатся органические кислоты, жирное масло, сахар, витамины В1, В2, В6, Е, С и Р, фолиевая кислота, каротин, микроэлементы, пигменты, дубильные вещества и флавоноиды. В масле облепихи найдены витамины Е, К, В1, В2, В6, жирные (олеиновая, линоленовая, линолевая) и органические кислоты, а также фитонциды.

Одуванчик лекарственный

Для лечения используются корни и наземная часть растения. Корни выкапывают осенью или ранней весной (до отрастания листьев). Их отряхивают от земли, обрезают наземную часть и боковые корешки; затем корни моют в холодной воде, нарезают и подвяливают в течение нескольких дней. Сушат корни одуванчика в хорошо проветриваемом помещении. Корни, предназначенные для приема внутрь, пропускают через мясорубку, укладывают на противень слоем толщиной 3–5 см и сушат, постоянно помешивая деревянной палочкой, чтобы не образовывались комья. В сырье не допускаются примеси. Хранить подготовленные таким способом корни одуванчика можно в течение 5 лет.

Листья очищают от примесей, желтые и увядающие экземпляры удаляют. Отсортированные листья одуванчика подвяливают на открытом воздухе, затем сушат в хорошо проветриваемом помещении. В плотно закрытой деревянной или стеклянной таре их можно хранить в течение 2 лет.

Наземная часть одуванчика лекарственного содержит витамины С, А, В1, железо, кальций и фосфор. В корнях обнаружены каучук и жирное масло.

Омела белая

С лечебной целью используют молодые веточки и листья, заготовленные поздней осенью или зимой и высушенные в печи. В закрытой таре сырье можно хранить в течение 1 года.

В омеле белой содержатся углеводы, органические кислоты (молочная, капроновая, изовалериановая и др.), каучук, витамины С и Е, дубильные вещества, жирные кислоты.

Орех грецкий

Лекарственным сырьем служат листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи. Листья заготавливают в июне, когда они еще не достигли окончательного развития, и сушат на солнце, следя за тем, чтобы они не почернели (иначе они потеряют свои лечебные свойства).

Во всех частях растения содержится много биологически активных веществ: в коре – витамин С и дубильные вещества; в листьях – эфирное масло, витамины С и РР, каротин, дубильные вещества, ароматические углеводороды; в околоплоднике – органические кислоты, витамин С, каротин, дубильные вещества.

В зеленых орехах найдены витамины С, В1, В2, РР, каротин, в зрелых – те же витамины и каротин, дубильные вещества, жирное масло, клетчатка, соли железа и кобальта. В скорлупе имеются дубильные вещества; пеликула (тонкая бурая кожица, покрывающая плод) также содержит дубильные вещества.

Осина

С лечебной целью используют кору, молодые побеги и листья. Кору заготавливают ранней весной с деревьев, подлежащих вырубке. Рекомендуется брать светло-зеленую гладкую кору, которая еще не потрескалась: она хорошо снимается с дерева после кольцевых и продольных надрезов. Сырье подвяливают на солнце и долго сушат в тени при хорошей погоде. Листья собирают в начале мая-июне. Высушенное сырье можно хранить в мешочках (в сухом месте) в течение 3 лет.

Кора осины содержит углеводы (глюкозу, фруктозу, сахарозу и др.), ароматические кислоты, дубильные вещества, жирные кислоты. В почках осины также найдены углеводы (раффиноза, фруктоза и др.) и ароматические кислоты, витамин С, каротин, дубильные вещества.

Очанка лекарственная

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения. Траву заготавливают во время цветения (с мая по август), срезая стебли на уровне 3–4 см от поверхности почвы. Собранное сырье подвяливают на солнце в течение 1–2 ч, затем сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении или на чердаке. Высушенную траву можно хранить в деревянной или стеклянной таре с плотными крышками не более 2 лет.

В очанке лекарственной содержатся горечи, эфирное масло, смола, дубильные вещества.

Пажитник сенной

С лечебной целью используются семена. Их заготавливают осенью (в сентябре), затем сушат в печи при температуре 40–60 °С. Хранить высушенные семена можно в матерчатых мешках в течение 2–3 лет.

В семенах пажитника сенного содержатся белковые вещества, слизь, жирное и эфирное масла, никотиновая кислота, флавоноиды, фосфор, железо, витамины, мышьяк.

Пастушья сумка

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения. Траву собирают во время цветения (с апреля по сентябрь), в сухую погоду, срезая секатором наземную часть вместе с прикорневыми листьями. Не следует собирать растения со зрелыми (раскрывшимися) плодами. Во время сбора сырье неплотно складывают в тару. Сушат траву под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. Хранить ее нужно в сухом проветриваемом помещении в картонной таре. Полезные свойства трава сохраняет в течение 3 лет.

В пастушьей сумке имеются дубильные вещества, органические кислоты (щавелевая, фумаровая, яблочная, лимонная и винная), витамины А, В₂, С и К, фитонциды. В семенах найдено жирное и аллилгорчичное масло.

Плющ обыкновенный

С лечебной целью используются листья и кора. Листья заготавливают в период цветения (с августа по сентябрь). Сушат сырье в

тени, раскладывая слоем в 4–5 см и периодически перемешивая. В герметичной таре высушенные листья можно хранить в течение 1–2 лет. Кору снимают весной, в начале сокодвижения. Ее разрезают на куски, хорошо провяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50–60 °С. Хранить кору нужно в картонной коробке не более 4 лет.

Листья плюща обыкновенного богаты углеводами (фруктозой, галактозой и др.), эфирными маслами, витаминами группы В и минеральными солями. Кора содержит камедь, полиацетатные соединения, витамины и минеральные соли.

Подорожник большой

Лекарственным сырьем служат листья и семена. Их собирают 1–2 раза за сезон, срезая серпом или ножницами на высоте 3–5 см от уровня почвы. Первый сбор проводят в начале цветения, второй – через 2 месяца. Сырье сушат на чердаке, под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. Для получения семян цветоносные стебли срезают на высоте 10–15 см, сушат и обмолачивают. Подготовленные таким способом листья и семена подорожника можно хранить в деревянных ящиках в течение 2 лет.

В листьях подорожника большого содержатся полисахариды, слизь, витамины К и С, дубильные вещества, горечи, каротин, фитонциды и минеральные соли. В семенах найдены слизистые вещества и жирные масла.

Подсолнечник однолетний

С лечебной целью используются краевые цветки, листья и зрелые семянки. Цветки собирают в начале цветения (с июля по август), обрывая их осторожно, чтобы не повредить корзинок. Сразу после сбора

краевые цветки раскладывают для сушки в хорошо проветриваемом помещении. Зеленые (здоровые) листья заготавливают в начале лета и сушат затем в сушилке при температуре 40–50 °С. Сырье можно хранить в матерчатых мешках в течение 2 лет.

В листьях подсолнечника однолетнего присутствуют смолистые вещества, каротин, органические кислоты (янтарная, фумаровая, лимонная и др.), в цветках – горечи и спирты, в семенах – жирное масло, белок, углеводы, фитин, дубильные вещества, лимонная и винная кислоты. В оболочках семян найдены некоторые ферменты.

Пырей ползучий

Лекарственным сырьем служат корневища. Их заготавливают осенью или ранней весной; допустимо выкапывать их и летом. Извлеченные из почвы корни отряхивают от земли, промывают в холодной воде, подвяливают на солнце при ветреной погоде и сушат в тени. Высушенные корни можно хранить в мешочках или деревянной таре не более 2 лет.

В корневище пырея ползучего содержатся жирное и эфирное масла, белковые и слизистые вещества, углеводы, соли яблочной кислоты, каротин и витамин С.

Редька посевная

Для лечения используются корнеплоды (особенно черные) и семена. Корнеплоды выкапывают осенью; их отряхивают от земли и немного подсушивают на воздухе. В течение всей зимы редьку хранят в подвале (корнеплоды помещают в деревянные ящики с сухим песком).

Корнеплоды редьки богаты клетчаткой, эфирными маслами, сахарами, витаминами С и В1, калием, магнием и другими минеральными веществами, а также бактерицидным веществом – лизоцимом.

Ромашка аптечная (лекарственная)

Лекарственным сырьем служат цветочные корзинки. Их собирают в начале цветения (с мая по октябрь), пока цветоложе не приобрело коническую форму, а белые язычковые цветки расположены горизонтально. Цветки ромашки аптечной распускаются быстро, поэтому собирать их нужно с промежутком в 1–2 дня. Семена собирают при увядании язычковых цветков, когда корзинки приобретут конусообразную форму. Сырье сушат под навесом или на чердаке с хорошей вентиляцией. Следует учесть, что недосушенное сырье теряет окраску, буреет, портится, а пересушенное измельчается и теряет лечебные свойства. Правильно высушенное сырье можно хранить в матерчатых или бумажных мешочках (в сухом помещении) в течение 1 года.

В ромашке аптечной содержатся органические кислоты, эфирное масло и некоторые другие вещества. Кроме того, в ней найдены аскорбиновая и никотиновая кислоты, горечи, каротин, белковые вещества и жирные кислоты.

Росьянка круглолистная

Для лечения используется наземная часть растения. Траву собирают во время цветения (с июня по август), выдергивая ее из почвы вместе с прикорневой розеткой листьев. Сырье сушат в тени при хорошем проветривании, расстилая тонким слоем и периодически помешивая. Хранить его можно в матерчатых мешках в течение 2 лет.

Наземная часть росянки круглолистной содержит соли кальция и калия, витамин С, органические кислоты и некоторое количество дубильных веществ.

Рябина обыкновенная

Лекарственным сырьем служат плоды, иногда листья, почки и кора. Плоды собирают осенью после заморозков. Перед сушкой их перебирают, удаляя плодоножки, затем провяливают на воздухе. Сушат ягоды на солнце, рассыпая их тонким слоем. После сушки удаляют почерневшие плоды и примеси. В деревянной таре сушеные ягоды рябины можно хранить в течение 2 лет.

В плодах рябины содержатся сахароза, глюкоза, фруктоза, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная и др.), витамины С, Р, В1, Е, дубильные вещества, кислородсодержащие соединения и прочие полезные компоненты.

Сабельник болотный (декон)

Лекарственным сырьем служит все растение. Его заготавливают во второй половине лета, подвяливают и сушат в тени, под навесом или в сушилке при температуре 40–50 °С. В закрытой таре эту траву можно хранить в течение нескольких лет.

Растение богато органическими кислотами, витамином С, каротином, дубильными веществами, эфирным маслом.

Свекла обыкновенная

С лечебной целью используются листья и корнеплоды. Корнеплоды даже при длительном (от урожая до урожая) хранении не теряют полезных и вкусовых качеств.

В свекле обыкновенной содержатся углеводы (сахароза, глюкоза, фруктоза). Кроме того, в ней присутствуют витамины В1, В2, В6, С, белки и аминокислоты. В значительном количестве в свекле имеются соли железа, калия, кобальта, марганца, кальция, йода и магния. Ботва свеклы богата витамином С и фолиевой кислотой.

Сирень обыкновенная

Лекарственным сырьем служат цветки, кора и почки. Сирень цветет в мае-июне. Соцветия собирают в период бутонизации вместе с ветками. Их связывают в пучки и сушат на воздухе (в тени), на чердаке или под навесом. Листья собирают в сухую погоду в первой половине лета и сушат в тени, рассыпая тонким слоем. Кору собирают с молодых стеблей. Сырье можно хранить в мешочках или в закрытой деревянной таре в течение 2 лет.

Различные части растения содержат эфирное масло и другие биологически активные вещества.

Смородина черная

Для лечения используются плоды, листья и почки. Ягоды собирают в сухую погоду по мере их созревания. При сборе следует избегать повреждения коры и веток: через травмированные места в растение могут проникнуть возбудители болезней.

Собранные ягоды сортируют, очищают от примесей и сушат на чердаке, расстилая тонким слоем на полотнах или рамах, обтянутых марлей.

Листья смородины заготавливают с начала цветения растения до листопада. Их сушат на воздухе (в тени). Почки смородины черной

снимают зимой. Высушенные ягоды и листья хранят в мешочках или деревянной таре. Почки консервируют водкой. Подготовленное таким способом сырье сохраняет полезные свойства в течение 1 года.

Ягоды черной смородины являются богатым источником витамина С и других полезных веществ.

Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)

Лекарственным сырьем служат листья. Когда толокнянка отцветает, наблюдается бурный рост молодых побегов. Листья в этот период содержат мало арбутина – основного действующего вещества; при сушке они буреют и становятся непригодными для использования. Поэтому с лечебной целью листья толокнянки обыкновенной рекомендуется собирать осенью, после созревания плодов. Кондиционные листья и побеги сушат на воздухе (в тени), под навесом или на чердаке. Высушенное сырье хранят в мешках или закрытой деревянной таре в хорошо проветриваемом помещении. Листья толокнянки сохраняют полезные свойства в течение 5 лет.

В листьях толокнянки содержатся органические кислоты (муравьиная, хинная и яблочная), эфирное масло, витамин С, дубильные вещества.

Тыква обыкновенная

С лечебной целью используются семена и мякоть плода. Семена выбирают из плодов в сентябре-октябре и сушат в течение 5–6 дней под навесом или на чердаке, рассыпая тонким слоем на бумаге или решетках, периодически помешивая.

Нельзя сушить семена тыквы в печи при высокой температуре, при этом они теряют лечебные свойства. Высушенные семена хранят в

матерчатых мешочках или пакетах в сухом, хорошо проветриваемом месте. Полезные свойства они сохраняют в течение 2 лет.

В семенах тыквы найдены жирные масла, белки, смолистые вещества, органические кислоты, витамины С и В1. Мякоть содержит большое количество клетчатки и различных растительных Сахаров, а также соли кальция, калия, магния и железа. Кроме того, в мякоти тыквы присутствуют микроэлементы (медь, кобальт) и витамины (А, С, В1, В2, В5, Е).

Укроп душистый (огородный)

Лекарственным сырьем служат стебли, листья, соцветия и плоды. Зелень, предназначенную для использования в свежем виде, собирают утром, после испарения росы. За сутки до сбора растения нужно обильно полить. Сушат укроп в тени, рассыпая зелень тонким слоем и время от времени перемешивая ее. Плоды заготавливают в несколько этапов, по мере их созревания. Сначала нужно срезать самые крупные соцветия с бурыми плодами. Их связывают в снопики, подсушивают, обмолачивают и досушивают в духовке при температуре 30–40 °С. Высушенную зелень хранят в матерчатых мешочках, плоды – в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой.

Все части растения содержат в себе эфирное масло, особенно богаты им плоды и стебли. Укроп также богат жирным маслом; кроме того, в нем в большом количестве присутствуют витамины С, В1 и В2, Р, никотиновая и фолиевая кислоты, а также соли кальция, калия, железа и фосфора.

Фасоль обыкновенная

Для лечения используются бобовые стручки и семена фасоли, созревающие в августе-сентябре. Стручки заготавливают после

обмолота, досушивают и очищают от примесей. В матерчатых мешочках их можно хранить в течение 2 лет.

В семенах фасоли имеются аминокислоты, углеводы, жиры, витамины группы В и витамин С, большое количество фосфора. В бобовых стручках помимо перечисленных компонентов обнаружены салициловая и фосфорная кислоты, а также другие активные вещества. По содержанию меди и цинка фасоль превосходит многие овощи.

Фиалка душистая

Лекарственным сырьем служат корневища и цветки, иногда наземная часть. Корневища заготавливают осенью. После извлечения из почвы их тщательно очищают (листья и побеги при этом обрезают), затем подвяливают на воздухе и сушат в хорошо проветриваемом помещении или под навесом. Чтобы цветки не потеряли запах и цвет, их нужно высушить как можно быстрее. Высушенное сырье можно хранить в сухом месте (в плотно закрытой таре) в течение 1 года.

В корневищах фиалки душистой присутствуют азотсодержащие соединения, эфирное масло и другие полезные компоненты.

Фиалка трехцветная (анютины глазки)

В лечебных целях применяется трава, заготавливаемая во время цветения (с мая по июль). При сборе срезанную траву неплотно укладывают в корзины или мешки. Сушат ее в тени, раскладывая тонким слоем и часто перемешивая. Высушенное сырье можно хранить в деревянной или стеклянной таре в течение 2 лет.

Трава фиалки трехцветной содержит в себе полисахариды, эфирное масло, большое количество витамина С, дубильные вещества.

Хвощ полевой

Лекарственным сырьем служат зеленые побеги. Их собирают в течение всего лета в сухую погоду, срезая на высоте 5-10 см от поверхности почвы. Сразу после сбора траву сушат на чердаке, под навесом или в сушилке, раскладывая слоем не толще 10 см. В мешочках или деревянной таре высушенную траву можно хранить до 4 лет.

В стеблях растения присутствуют кремниевая, аскорбиновая и органические кислоты, каротин, минеральные соли, смолы, дубильные вещества, жирное масло и горечи.

Хмель обыкновенный

Для лечения используются шишки, корни и листья. Шишки собирают в середине августа, в начальной стадии созревания (ярко-зеленый цвет шишек означает, что они еще не созрели, а желто-бурая окраска характерна для перезревших растений). Снимать шишки рекомендуется при помощи ножниц, чтобы при сушке они не рассыпались. Шишки с оттопыренными и сильно увеличенными чешуями для сбора не годятся. Сушат шишки хмеля в тени, раскладывая их тонким слоем и часто переворачивая. Сырье не должно иметь примесей и частей, пораженных плесенью. Высушенные шишки хранят в полотняных мешочках (в сухом месте). Полезные свойства они сохраняют в течение 3 лет. Листья хмеля заготавливают во время цветения растений (с июня по август).

Корни выкапывают осенью и сушат обычным способом. В закрытой таре листья и корни хмеля можно хранить до 2 лет.

Шишки хмеля содержат в себе органические кислоты, эфирное масло, витамин В1, дубильные вещества. В листьях хмеля найдены углеводы, витамины В1, В2 и С, каротин.

Цетрария исландская (исландский мох)

Лекарственным сырьем служит слоевище. Его собирают летом (вручную или граблями), очищая от земли, прилипшей хвои и примесей. Собранный сырьё сушат на солнце или в сушилке, после чего вторично очищают от примесей. Высушенное слоевище можно хранить в мешочках или в деревянной таре в течение 2 лет.

В слоевище цетрарии исландской имеются углеводы, белки, жиры, витамин В12, воск, горькое вещество цетрарин, лишайниковые кислоты и большое количество микроэлементов.

Цикорий обыкновенный

Лекарственным сырьем служит все растение. Корни выкапывают в сентябре-октябре после дождя, когда почва мягкая. После извлечения их промывают, режут и сушат в сушилке или в печи при температуре 60–70 °С. Наземные части растения заготавливают во время цветения (с июля до глубокой осени). Стебли режут на несколько частей и сушат на солнце. Высушенное сырьё можно хранить в матерчатых мешочках или закрытой деревянной таре до 2 лет.

В корнях цикория содержатся сахара (в основном фруктоза), а также интибин – особое вещество придающее сырью характерный горький вкус. Кроме того, корни цикория богаты витаминами С, В1 и Е, белками, дубильными веществами, минеральными солями. В них в большом количестве присутствуют микроэлементы.

Черда трехраздельная

В лечебных целях используется трава. Верхушки с листьями и боковые побеги длиной 15 см либо отдельные листья собирают в период

бутонизации и сушат, раскладывая тонким слоем на солнце или под навесом. В процессе сушки сырье часто переворачивают. Готовность определяют по степени ломкости. В мешочках или закрытой деревянной таре высушенная трава может храниться в течение 2 лет.

В траве череды присутствуют эфирное масло, витамин С, каротин, дубильные и горькие вещества, различные микроэлементы.

Черемуха обыкновенная

Лекарственным сырьем служат плоды, листья, кора и цветки. Цветки собирают в мае-июне и активно сушат в тени или под навесом. Листья заготавливают в начале лета и сушат затем в тени или на чердаке, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Плоды собирают зрелыми, подвяливают на солнце и сушат. Листья хранят в мешочках или закрытой таре до 1 года. Кору можно хранить в течение 5 лет.

Плоды черемухи обыкновенной богаты углеводами (фруктозой, глюкозой, сахарозой), органическими кислотами (яблочной и лимонной), каротином. Кроме того, в них имеются азотсодержащие вещества, витамины С, Е и Р. В коре черемухи содержатся дубильные вещества.

Чеснок

В лечебных целях используются луковицы. Их выкапывают после увядания листьев и подсушивают в хорошую погоду на грядках или под навесом (корни обрезают). Чеснок рекомендуется хранить при температуре 3 °С.

В луковице и листьях чеснока содержатся углеводы, эфирное и жирное масла, витамины С, В1, D, РР, органические кислоты, а также много микроэлементов (в том числе калий, кальций, магний, медь,

железо, марганец, цинк и кобальт). Кроме того, в них присутствуют фитонциды.

Чистотел большой

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения. Траву собирают в мае-июне в фазе цветения (в сухую погоду), срезая или обламывая ветви на высоте 10–15 см от земли. Сушат ее на чердаке или под навесом с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем. Готовое сырье должно не гнуться, а ломаться. В матерчатых мешочках или деревянной таре высушенную траву можно хранить до 3 лет.

В наземной части растения имеются органические кислоты (лимонная, янтарная и яблочная), эфирное масло, витамин С, дубильные вещества.

Шиповник иглистый

Для лечения применяются главным образом плоды. Полностью созревшие ягоды шиповника собирают до заморозков, укладывая их в корзины достаточно тонким слоем, чтобы они не деформировались. Плоды шиповника сушат в сушилке или печи при температуре 90-100 °С, следя затем, чтобы они не подгорели. Правильно высушенные ягоды должны иметь буровато-красный или желтый цвет. Их можно хранить в закрытых банках или матерчатых мешочках (в сухом месте) в течение 2 лет.

Ягоды шиповника содержат в себе сахара, органические кислоты, витамины С, В1, В2, Р, РР и К, каротин, дубильные вещества, а также соли железа, марганца, фосфора, магния, кальция и другие полезные вещества.

Щавель обыкновенный

Лекарственным сырьем служат листья, иногда корни. Листья собирают в первой половине лета и сушат под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая. Полезные свойства они сохраняют в течение 1 года.

Корни выкапывают во второй половине лета. Их отряхивают от земли (наземную часть растения обрезают), промывают в холодной воде, нарезают вдоль, провяливают на открытом воздухе в течение 1–2 дней и сушат в хорошо проветриваемом помещении. В полотняных мешках, деревянной или стеклянной таре корни щавеля обыкновенного можно хранить до 2 лет.

В наземной части этого растения имеются органические кислоты (щавелевая и др.), витамины В1, В2, С и Е, каротин.

Кроме того, в листьях найдены витамины К, Р и РР. Корни щавеля обыкновенного богаты дубильными веществами и ароматическими соединениями.

Ясменник душистый

В лечебных целях используется вся наземная часть растения. Траву заготавливают в начале цветения (в мае-июне), в сухую погоду (в первой половине дня), срезая стебли на высоте 3–7 см от земли. Сушат ее в тени, раскладывая тонким слоем. Высушенную траву можно хранить в матерчатых мешочках или картонной таре до 2 лет.

В ясменнике душистом содержатся горькие и слизистые вещества.

Ястребинка волосистая

Лекарственным сырьем служит наземная часть растения. Траву заготавливают в период ее цветения (в июле-августе) и затем сушат в тени. Высушенное сырье хранят в закрытой деревянной или стеклянной таре. При этих условиях оно сохраняет полезные свойства в течение 1 года.

В траве в большом количестве присутствуют горькие и смолистые вещества.

- Приготовление фитопрепаратов

На заводах фармацевтической промышленности из лекарственных трав изготавливаются лечебные препараты. В аптеках по рецептам врачей или без рецептов (в зависимости от химического состава растений) продаются сухие лекарственные растения. Из купленного в аптеке или заготовленного самостоятельно сырья в домашних условиях можно приготовить водные настои, отвары, экстракты, спиртовые настойки, чаи и сборы, соки, порошки и мази.

Настой – это жидкая лекарственная форма, которая получается путем настаивания измельченного лекарственного сырья. При настаивании в жидкую среду (воду или спирт) из растения выделяются различные действующие вещества, которые оказывают влияние на организм человека. Для приготовления настоев необходимо использовать только мягкие и более нежные части растения – цветки, листья, стебли. Настои можно готовить двумя способами – горячим и холодным.

При изготовлении горячим способом взвешенное или отмеренное по объему растительное сырье помещают в эмалированную, фарфоровую или стеклянную (из тугоплавкого стекла) посуду и заливают кипятком (обычно в соотношении 1:10, т. е. на одну часть сырья берут 10 частей воды). Посуду с заваренной травой накрывают крышкой и на 15–20 мин ставят на водяную баню или в горячую печь, следя за тем, чтобы

лекарственная смесь не кипела. Затем настой необходимо охладить при комнатной температуре, процедить через 2–4 слоя марли или через полотняную (лучше льняную) ткань. После этого настой готов к употреблению.

Если настой готовится холодным способом, взвешенное и измельченное растительное сырье помещают в эмалированную или стеклянную посуду, заливают необходимым количеством остуженной кипяченой воды, потом накрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 ч (в зависимости от химического состава и объемов сырья). После настоя фильтруют через марлю и применяют по назначению.

Отвар – лекарственная форма, которая имеет много общего с настоем. Однако отвары приготавливаются из более плотных и твердых частей растений – корней, корневищ, коры. Отмеренное или взвешенное измельченное сырье помещают в эмалированный сосуд и заливают холодной водой (обычно в соотношении 1:10 и 1:20 для внутреннего применения и 1:5 – для наружного). Затем сосуд накрывают крышкой и ставят на легкий огонь или на кипящую водяную баню. Содержимое сосуда доводят до кипения и кипятят в течение 20–30 мин. Остуженный отвар фильтруют через марлю и используют по назначению.

Отвары, для приготовления которых используется дубильное сырье (корневища бадана и кровохлебки, кора лиственницы или дуба, листья толокнянки), необходимо фильтровать сразу после снятия с огня или водяной бани, не остужая их.

Настои и отвары лучше готовить ежедневно, т. к. они быстро портятся, особенно летом. Если сырье нужно экономить или нет возможности готовить свежую порцию ежедневно, отвар следует хранить в темном и прохладном месте (например, в холодильнике или погребе) не более 3 суток.

Экстракт – это полужидкая (густая) лекарственная форма, получаемая в домашних условиях путем выпаривания в закрытой посуде отваров или настоев (чаще всего до половины первоначально взятого объема). Обычно экстракты хранятся в холодильнике или погребе более длительное время, чем настои и отвары.

Настойка – жидкая лекарственная форма, пригодная для длительного хранения. Обычно настойки готовят на 40–70 %-ном спирте. Измельченное сырье заливают разведенным спиртом или водкой в соотношении 1:5, 1:10 или 1:20. Посуду закрывают плотной крышкой или пробкой и в течение 7 суток выдерживают в темном месте при комнатной температуре. Затем настойку фильтруют через марлю, переливают в темную бутылку и используют по назначению (обычно по 10–30 капель на прием). Спиртовые настойки могут храниться в течение нескольких месяцев и даже лет.

Чай и сборы – это сухие смеси нескольких видов лекарственных растений, взятых в заданных пропорциях. В домашних условиях их приготавливают, используя весы или обычную меру (ложку, стакан). Измельченные компоненты тщательно перемешивают и хранят в плотной упаковке (стеклянном сосуде, картонной коробке или жестяной банке). Чай и сборы используются для приготовления настоев, отваров, настоек, компрессов, ванн и т. д.

Сок – жидкая лекарственная форма, которая приготавливается из свежего сырья (ягод, плодов, зеленых частей растений, клубней, корнеплодов и т. д.) без его кипячения. Отобранные растения или их части хорошо промывают водой, измельчают и помещают в соковыжималку или пропускают через мясорубку. Отжатый сок хранят в стеклянной или эмалированной посуде в холодном месте и используют по назначению.

Порошок – лекарственная форма, приготавливаемая из высушенного сырья путем измельчения в ступке. Порошки хранят в сухой таре (коробках, стеклянных банках с плотными крышками) и используют по необходимости.

Мазь – это лекарственная форма для наружного применения. Мази готовятся из измельченного лекарственного сырья, растертого на жирной основе – несоленом сливочном масле, вазелине, сале, растительном масле и т. д. Хранить их следует в темном прохладном месте.

- Лечение заболеваний с помощью фитопрепаратов

Теперь, когда составлено общее представление о приготовлении лекарственных препаратов на основе целебных трав, настало время поговорить о лечении травами конкретных заболеваний в домашних условиях.

Чтобы приготовить любой из растительных препаратов, сначала сырье необходимо измельчить при помощи ножа или ножниц (истолочь в ступке), затем взвесить или отмерить по объему. При этом следует учесть, что одна чайная ложка содержит примерно 5 г измельченного сырья, десертная ложка – 10 г, столовая ложка «без верха» – 15 г, полная столовая ложка («с верхом») – 20 г. Один стакан вмещает в среднем 200 мл воды.

Безусловно, следует помнить, что в серьезных случаях применять те или иные растения в домашних условиях допустимо только после консультации с лечащим врачом (если поставлен точный диагноз).

Болезни органов дыхания

Вряд ли найдется человек, который хотя бы однажды не перенес заболевания верхних дыхательных путей. Острые трахеиты, ларингиты,

бронхиты, ОРЗ (острое респираторное заболевание) и ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – этими болезнями периодически страдают люди разных возрастов. За последние годы достигнуты определенные успехи в пульмонологии и смежных с нею отраслях медицины. Тем не менее, врачи констатируют рост заболеваемости органов дыхания среди различных возрастных групп. Чтобы не допустить осложнений, при первых признаках простуды следует применять все доступные методы лечения, используя и традиционные средства народной медицины, которые зачастую позволяют пресечь болезнь в самом начале.

Настой цветков алтея

4 ст. ложки цветков алтея залить 0,5 л кипятка и дать настояться в течение 15 мин. При остром и хроническом бронхите, кашле пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

Масло из багульника

2 ст. ложки измельченной травы багульника залить 200 мл растительного масла и выдержать на кипящей водяной бане в течение 45 мин, затем дать остыть при комнатной температуре и профильтровать. При насморке закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Настой душицы

3 ст. ложки травы всыпать в термос, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в течение 1,5–2 ч, затем процедить. При бронхитах принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Ингаляции парами лука

При острых респираторных заболеваниях несколько раз в течение дня вдыхать пары свежеприготовленной кашицы из репчатого лука.

Отвар инжира

2 ст. ложки сухих измельченных плодов инжира отварить в 1 стакане молока или воды в течение 20 мин. При сухом кашле полоскать горло, а при бронхитах пить по 0,5 стакана 2–4 раза в день.

Отвар клевера

1 ст. ложку соцветий клевера лугового отварить в 200 мл воды в течение 20 мин. При хроническом кашле пить по 0,3–0,5 стакана 3–4 раза в день.

Сок краснокочанной капусты

При кашле и охриплости несколько раз в течение дня принимать по 1 ч. ложке свежеежатого сока краснокочанной капусты, добавляя для вкуса сахар.

Настой мальвы лесной

1 ст. ложку сухих цветков и листьев мальвы лесной залить 200 мл кипятка и выдержать под крышкой на водяной бане в течение 15 мин. Применять для полоскания горла при воспалении гортани, особенно при сильной осиплости голоса.

Отвар мальвы лесной

Для получения отвара 1 ст. ложку сухого сырья залить 400 мл холодной воды и прокипятить на медленном огне в течение 20 мин.

Отвар мать-и-мачехи

1-2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи залить 200 мл холодной воды и отварить на медленном огне в течение 20 мин. При бронхите, ларингите, бронхоэктазах, абсцессах легких принимать внутрь по 1 ст. ложке через каждые 2–3 ч.

Настой на основе грудного сбора № 1

Смешать 4 части листьев мать-и-мачехи, 3 части корня солодки голой и 3 части листьев подорожника большого. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настоять под крышкой в течение 20 мин, затем процедить. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день как отхаркивающее и потогонное средство.

Настой на основе грудного сбора № 2

Взять 100 г цветков липы, 100 г травы зверобоя и 50 г цветков ромашки. 4 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипящей воды, настоять под крышкой в течение 30 мин и процедить (оставшуюся после фильтрации траву отжать). Принимать за 1 час до еды 4 раза в день как отхаркивающее и потогонное средство.

Настой на основе грудного сбора № 3

Смешать в равных частях цветки липы, траву зверобоя и листья подорожника. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипящей воды, настоять под крышкой в течение 30 мин, потом охладить и процедить. Пить в теплом виде в течение дня за 3–4 приема как потогонное и отхаркивающее средство.

Настой из сбора трав № 1

Взять по 1 части цветков коровяка скипетровидного, алтея лекарственного и мальвы лесной. 1 ст. ложку смеси этих трав залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение 40–50 мин, затем процедить. При заболеваниях органов дыхания (при ангине, кашле) принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Настой из сбора трав № 2

Смешать по 1 части плодов малины, цветков липы сердцевидной, травы душицы обыкновенной и травы вереска обыкновенного. 1 ст. ложку этой смеси заварить 2 стаканами кипятка и настоять в течение нескольких часов. При простудных заболеваниях принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

Масло облепихи

1 ч. ложку приобретенного в аптеке масла облепихи влить в 0,5 л кипяченой воды и размешать все до получения эмульсии. При ангине полученным составом полоскать горло через каждые 30 мин (до прекращения боли). На ночь на область горла поставить компресс на той же основе.

Настой тмина

2,5 ст. ложки плодов тмина обыкновенного (аниса полевого) всыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 2–3 ч, затем процедить. При бронхитах принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Отвар хвоща полевого

1 ст. ложку травы хвоща полевого всыпать в эмалированную посуду и залить 400 мл холодной воды. Накрыть посуду крышкой, поставить на легкий огонь, довести содержимое до кипения и кипятить в

течение 30 мин. Готовый отвар остудить при комнатной температуре, затем процедить. При плевритах, воспалении и туберкулезе легких пить по полстакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Чай потогонный

2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки ягод малины, 1 ч. ложку травы душицы заварить 400 мл кипятка и пить как чай при простудных заболеваниях.

Болезни сердечно-сосудистой системы

К наиболее часто встречающимся заболеваниям сердечно-сосудистой системы относятся острая и хроническая ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, ревматизм и пороки сердца.

Важным показателем состояния сердечно-сосудистой системы является артериальное давление, т. е. сила, с которой кровь воздействует на стенки сосудов. Повышение артериального давления носит название артериальной гипертензии (гипертонии), а его снижение классифицируется как артериальная гипотензия (гипотония).

Воздействуя на тонус сосудов, консистенцию крови и активность сердечной мышцы, препараты на основе лекарственных трав значительно облегчают состояние больного при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Сок березы

Для очищения крови от холестерина пить по 1 стакану березового сока 2–3 раза в день за 30 мин до еды в течение 4–6 недель. После двухнедельного перерыва курс повторить.

Отвар цветков бессмертника

1 ст. ложку (без верха) цветков бессмертника залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, проварить на слабом огне в течение 30–35 мин, затем охладить в течение 10–15 мин и процедить. При гипертонии принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 недель.

Отвар корня валерианы

2 ст. ложки измельченных корней и корневищ валерианы залить 3 стаканами охлажденной кипяченой воды, довести до кипения, проварить на слабом огне в течение 10–15 мин. Сняв с огня, настоять отвар под крышкой в течение 40–45 мин, затем процедить. При частых приступах сердцебиения и болях в сердце принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Настой василька

2 ч. ложки цветков василька синего заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч, затем процедить. При частых приступах сердцебиения пить по 0,25 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Настой донника

1 ст. ложку донника лекарственного заварить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 30 мин, затем процедить (заваренную траву отжать). Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день при стенокардии, тромбозе коронарных сосудов, а также для профилактики этих заболеваний.

Настой листьев ежевики

2 ст. ложки листьев ежевики сизой заварить 0,5 л кипятка, настоять в течение 1 ч, затем процедить. При атеросклерозе и гипертонии пить по 0,5 стакана 3–5 раз в день до еды.

Настойка женьшеня

При гипотонии спиртовую (аптечную) настойку корня женьшеня принимать по 20–25 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар коры ивы и дуба

Взять по 1 части коры ивы и дуба. 100 г этой смеси всыпать в эмалированную кастрюлю и залить 5 л охлажденной кипяченой воды. Поставить кастрюлю на огонь, довести содержимое до кипения и проварить в течение 10 мин. Отвар настоять в течение 2–3 ч, затем процедить и использовать для ножных ванн при варикозном расширении вен.

Настой календулы

2 ст. ложки цветков календулы всыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настоять в течение 1–2 ч, затем процедить. При нарушениях сердечного ритма и гипертонии принимать по 1/4–1/3 стакана 2–3 раза в день.

Настой цветков картофеля

2 ч. ложки цветков картофеля заварить 1 стаканом кипятка и настоять под крышкой в течение 45 мин. При гипертонии принимать по несколько глотков каждые 2–3 ч в течение дня.

Настой лимона и чеснока

Натереть на терке 1 лимон вместе с цедрой и 1 головку очищенного чеснока. Оба компонента смешать, залить 0,6 л охлажденной кипяченой воды, настоять при комнатной температуре в течение 3–4 дней, затем процедить. Для очистки сосудов пить натощак (1 раз в день) по 50 мл всю осень, зиму и весну.

Настой на основе сердечного сбора № 1

1 ст. ложку смеси из 20 г цветков бузины травянистой, 20 г цветков арники горной, 30 г листьев розмарина залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 30 мин, затем процедить. Пить в течение дня при эндо-, мио- и перикардитах.

Настой на основе сердечного сбора № 2

Взять 6 г корня валерианы, 20 г листа подорожника, 20 г плодов шиповника, 5 г травы вероники, 20 г травы зверобоя, 10 г травы пустырника, 10 г травы тимьяна. 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять под крышкой в течение 30 мин, затем процедить. Пить по 50 мл (1/4 стакана) 3 раза в день при повышенной раздражительности, бессоннице и быстрой утомляемости, вызванных сердечно-сосудистой недостаточностью.

Настой на основе сердечного сбора № 3

Смешать 10 г травы адониса весеннего, 10 г корня валерианы, 20 г листьев Melissa лекарственной. 1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин, затем процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день при миокардите.

Настой на основе сердечного сбора № 4

1 ст. ложку сбора из 25 г травы горичвета, 25 г корней валерианы, 50 г листьев Melissa лекарственной заварить 1 стаканом кипятка и настоять под крышкой в течение 30 мин. Выпивать в течение дня при миокардите, гастрокардиальном комплексе.

Настой наперстянки

0,5 г или 1 г листьев наперстянки пурпурной заварить 180 мл кипятка и настоять под крышкой в течение 45 мин. При хронической сердечной недостаточности, мерцательной аритмии, клапанных пороках сердца принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Настой на основе сбора № 1

Смешать в равных частях корень и корневище валерианы, траву пустырника, семена тмина и укропа. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 1 ч, затем процедить. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настой на основе сбора № 2

Взять в равных частях и смешать листья березы повислой и траву хвоща полевого. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч, затем отфильтровать. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы принимать как мочегонное (противоотечное) средство по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Отвар корня одуванчика

3 ст. ложки измельченного корня одуванчика, выкопанного ранней весной (до цветения) или после увядания листьев, залить 2 стаканами кипятка, проварить в течение 15 мин на слабом огне, затем процедить.

При атеросклерозе принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.

Компресс из помидоров

Нарезанные ломтиками свежие (созревшие) помидоры приложить к участкам ног с расширенными и вздутыми венами, после чего зафиксировать легкой повязкой. Через 3–4 ч ломтики помидоров заменить свежими. Процедуру проводить ежедневно.

Настой плодов рябины красной

50 г плодов рябины красной (обыкновенной) заварить 100 мл кипятка и протомить на водяной бане в течение 20 мин. При атеросклерозе принимать по 0,5 стакана в теплом виде 3–4 раза в день до еды.

Ягоды и сок рябины черноплодной (аронии)

При гипертонии в течение 3–4 недель пить свежеприготовленный сок рябины черноплодной (по 40 мл 3 раза в день за 30 мин до еды) или 3 раза в день за полчаса до приема пищи съедать по 100 г плодов аронии.

Компресс из листьев сирени

Свежими листьями сирени обыкновенной обложить болезненные участки расширенных и покрасневших вен. Зафиксировать компресс повязкой (она не должна быть слишком тугой). Листья сирени менять через каждый час.

Сбор от болей в сердце № 1

Взять 30 г корня валерианы, 30 г травы пустырника, 20 г травы тысячелистника и 2 г плодов аниса. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, нагреть в течение 15 мин на водяной бане, затем охладить в течение 45 мин при комнатной температуре. Готовый настой процедить (траву отжать) и дополнить его объем кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 60–70 мл 2–3 раза в день.

Сбор от болей в сердце № 2

1-2 дес. ложки листьев мелиссы лекарственной заварить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 30 мин, затем процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Сбор от болей в сердце № 3

Взять 10 г травы тысячелистника, 10 г плодов аниса, 20 г травы пустырника и 20 г корней валерианы. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 30 мин, затем процедить. Пить по 70-100 мл 2–3 раза в день. Это средство помогает и при учащенном сердцебиении.

Отвар из трех трав

Смешать 3 части травы хвоща полевого, 3 части цветков ромашки аптечной, 4 части травы зверобоя обыкновенного. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения, прокипятить в течение 15 мин на слабом огне, затем настоять в продолжение 40–45 мин и процедить. При варикозном расширении вен принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар из четырех трав

Взять 200 г почечного чая, 200 г багульника, 300 г травы пустырника и 300 г травы сушеницы болотной. 1 ст. ложку смеси заварить 300 мл кипятка, проварить на медленном огне в течение 5 мин, затем настоять в теплом месте или в термосе в продолжение 4 ч. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

Отвар из пяти трав

Смешать 100 г плодов боярышника, 100 г почечного чая, 200 г травы мяты перечной, 200 г травы сушеницы болотной, 300 г травы пустырника обыкновенного. 2 ст. ложки получившейся смеси залить 0,5 л кипятка, проварить на медленном огне в течение 10 мин, затем настоять под крышкой в течение 30 мин и процедить. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Отвар створок фасоли

2 ст. ложки измельченных створок фасоли всыпать в эмалированную посуду и залить 2 стаканами холодной воды. Поставить посуду на огонь, довести содержимое до кипения, проварить в течение 30 мин, затем процедить. При нарушениях сердечного ритма, атеросклерозе, гипертонии и отеках, связанных с сердечной слабостью, пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар плодов шиповника

1 ст. ложку плодов шиповника всыпать в эмалированную посуду и залить 3 стаканами холодной воды. Поставить посуду на огонь, дать содержимому закипеть 2 раза, после чего томить под крышкой в течение 3 ч (посуду укутать). При гипертонии принимать в теплом виде как чай в

течение дня (при этом желательно не пить никакой другой жидкости и не есть мяса). Курс лечения – 1,5 месяца.

Болезни крови и органов кроветворения

Восстановить нарушенный состав крови, значительно улучшить деятельность органов кроветворения помогают хорошо известные и, что очень важно, доступные огородные растения. Они служат природным источником железа – микроэлемента, играющего значительную роль в кроветворении. Их применение способствует повышению уровня гемоглобина в крови, улучшению показателя цветности крови.

Сок моркови и свеклы

Смешать свежееотжатый сок свеклы и сок моркови в соотношении 1:3. Пить по 1/2-2/3 стакана 2–3 раза в день перед едой при заболеваниях крови и кроветворных органов.

Сок редьки, моркови и свеклы

Смешать в равных количествах свежеприготовленный сок редьки, моркови и свеклы. При малокровии принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2–3 месяца.

Корнеплод и сок свеклы обыкновенной

При анемии в течение нескольких месяцев ежедневно съедать натощак по 100–150 г натертой вареной свеклы или выпивать перед каждым приемом пищи по 30 мл свекольного сока.

Настойка чеснока

300 г чеснока очистить, пропустить через мясорубку, поместить в большую бутылку, залить 1 л водки и настаивать в течение 2–3 недель в

темном месте. При малокровии принимать по 20 капель в 100 мл молока 3 раза в день.

Болезни пищеварительной системы

Многие болезни имеют прямую связь с пищей, которую мы едим. Во многих случаях заболевания желудочно-кишечного тракта – это результат неправильного питания. Пристрастие к нездоровой (тяжелой и жирной) пище, невнимание к самому процессу еды (за неимением времени люди очень часто не едят, а поглощают блюда и продукты) – эти и многие другие факторы приводят к возникновению серьезных заболеваний пищеварительной системы. Скорректировать работу органов пищеварения в этих случаях можно при помощи растительных средств, благотворно влияющих на состояние слизистой желудка и кишечника, а также способствующих формированию нормальной микрофлоры в этой среде.

Отвар сушеных груш

1 стакан измельченных плодов (лучше с дикорастущих груш) залить 0,5 л кипятка, проварить на слабом огне в течение 15 мин, затем настоять в течение 2–3 ч. При поносе принимать натощак по полстакана 4 раза в день.

Отвар корней девясила

1 ст. ложку измельченных корней девясила всыпать в эмалированную посуду, залить 1 стаканом горячей воды, закрыть крышкой и нагревать в кипящей воде (на водяной бане) в течение 30 мин. Готовый отвар остудить при комнатной температуре в течение 10 мин, затем процедить (оставшееся сырье отжать). Пить 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар коры дуба

40 г коры дуба залить 1 л кипятка и проварить в течение 20 мин, затем остудить. При желудочных и кишечных кровотечениях принимать отвар по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

Отвар листьев ежевики

3 ст. ложки сухих измельченных листьев ежевики залить 0,5 л кипятка и проварить на слабом огне в течение 10 мин. Отвар настоять в течение 30 мин или 1 ч, затем процедить. При расстройстве желудка и хронических желудочно-кишечных заболеваниях пить по полстакана 3 раза в день.

Масляный настой зверобоя

Смешать с подогретым подсолнечным маслом траву зверобоя в соотношении 1:2 и выдержать в течение 3 ч на водяной бане, после чего настаивать 2 недели (периодически взбалтывать). Готовый настой процедить. При застое желчи в желчном пузыре принимать по 1 ст. ложке (натощак) 3 раза в день. Курс лечения – 2 месяца.

Сок белокочанной капусты

При гастритах с пониженной кислотностью в течение 3 недель сок белокочанной капусты пить по полстакана 3 раза в день (отжатый сок хранить в холодильнике не более суток).

Сок картофеля

При гастрите с пониженной кислотностью свежееотжатый сок картофеля (желательно красных сортов) пить в течение 1 недели по полстакана за 20 мин до завтрака и обеда. Затем сделать недельный

перерыв, после чего вновь в течение 7 дней пить сок по той же схеме.

Отвар картофеля

Отварить картофель (без соли). Воду, оставшуюся после варки, пить по 1 стакану 3 раза в день.

Настой корня лопуха

3 ст. ложки корня лопуха настоять в 3 стаканах кипятка в течение 6–8 ч, затем процедить. При камнях в поджелудочной железе пить в теплом виде по 2/3-1 стакану 3–5 раз в день до еды.

Отвар корня лопуха

3 ст. ложки корня лопуха настоять в течение 3 ч в 3 стаканах теплой воды, затем проварить в течение 15 мин и процедить. При камнях в поджелудочной железе пить в теплом виде по 2/3-1 стакану теплого отвара 3–5 раз в день до еды.

Лечение луком

При нарушениях пищеварения варенный на пару или печеный лук принимать внутрь по 50-100 г 1–2 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения – 2–3 недели. При необходимости его можно повторить через 10 дней.

Сок моркови

Морковь промыть, очистить, и натереть на мелкой терке, после чего отжать сок. При повышенной кислотности желудка принимать по полстакана свежееотжатого сока 1 раз в день.

Сок и масло облепихи

При гастритах с повышенной кислотностью свежееотжатый сок облепихи пить по 1/4 стакана 3 раза в день за час до еды. Масло облепихи (его можно приобрести в аптеке) принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды (запивать его не нужно). Курс лечения – не менее 3 недель.

Настой почек осины

1 ч. ложку почек осины залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч, потом процедить. При остром гастрите принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.

Настой корней петрушки

3 ч. ложки свежих или сухих корней петрушки залить 0,5 стакана крутого кипятка и настоять в течение 8-10 ч. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды при метеоризме.

Настой ромашки

2 ст. ложки сухих измельченных цветков ромашки залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутать на 5–6 час, затем процедить. При язве луковицы двенадцатиперстной кишки принимать по 0,5 стакана за 40–50 мин перед каждым приемом пищи. Курс лечения – 4–6 мес.

Чай из цветков ромашки

1 ст. ложку цветков ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, затем процедить. Пить вместо чая при метеоризме.

Сок рябины обыкновенной (способ приготовления № 1)

Свежие ягоды рябины обыкновенной размять или пропустить через мясорубку (соковыжималку), затем отжать сок. При гастритах с пониженной кислотностью пить по 1 ч. ложке перед каждым приемом пищи.

Сок рябины обыкновенной (способ приготовления № 2)

Вымытые свежие плоды рябины обыкновенной засыпать сахаром (600 г на 1 кг ягод), выдержать в течение 4–6 ч, затем (когда выделится сок) проварить в течение 30 мин. При гастритах с пониженной кислотностью принимать по 1 ст. ложке перед едой 3–4 раза в день. Сок рябины обыкновенной противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока.

Сок смородины черной

При хронических заболеваниях желудка (особенно с пониженной кислотностью) свежееотжатый сок черной смородины пить по полстакана 2–3 раза в день.

Отвар из четырех трав

Взять в равных частях цветки ромашки, траву тысячелистника, листья мяты и цвет липы. 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и проварить на медленном огне в течение 5 мин. Отвар настоять в течение 2 ч, затем процедить. При желудочных недомоганиях принимать по полстакана 3 раза в день.

Настой хмеля

1 ст. ложку (без верха) шишек хмеля заварить 300 мл кипятка и выдержать в течение 15 мин на водяной бане, затем процедить. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды для улучшения аппетита и пищеварения при гастритах, энтеритах, заболеваниях желчного пузыря и печени.

Отвар плодов черемухи

1 ст. ложку плодов черемухи залить 1 стаканом кипятка и проварить на слабом огне в течение 10 мин. Отвар настоять в течение 1–2 ч, затем процедить. При поносе пить по полстакана 2–3 раза в день.

Отвар черники

1 ст. ложку сухих ягод черники залить 1 стаканом кипятка и отварить на медленном огне в течение 10 мин. При поносе пить по полстакана 2–3 раза в день.

Настой шалфея

1 дес. ложку листьев шалфея заварить 300 мл кипятка и настоять под крышкой в течение 45 мин, затем процедить. При гастритах, язве желудка, энтероколитах и воспалении желчного пузыря пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Отвар шалфея и подорожника

1 ст. ложку смеси шалфея и подорожника (1:1) залить 2 стаканами кипятка, проварить на медленном огне в течение 5 мин, затем настоять в течение 1 ч. При язве желудка, энтероколитах и воспалении желчного пузыря принимать первые 10 дней 1 раз в день по 0,5 стакана, затем 3 раза в день по 0,5 стакана, пока не наступит облегчения.

Отвар шиповника

30 плодов шиповника залить 1 стаканом кипятка и проварить в закрытой посуде на слабом огне в течение 10 мин. Отвар настоять при комнатной температуре в течение суток, затем процедить.

При кровоточащей язве желудка с пониженной кислотностью принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды до прекращения кровотечения.

Лечение яблоками

При воспалительных заболеваниях желудка и кишечника съедать по 1 яблоку 2–3 раза в день для улучшения пищеварения и нормализации обмена веществ.

Настой цветков яблони

1 ч. ложку (с верхом) сухих цветков яблони залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 20 мин. При воспалении слизистой оболочки желудка принимать маленькими глотками в течение дня.

Кожные заболевания

Вряд ли нужно объяснять, что кожа, защищающая наш организм от неблагоприятных воздействий внешней среды, нуждается в постоянном тщательном уходе. Только в этом случае она надолго останется здоровой и сохранит цветущий вид.

Большинство кожных заболеваний носит хронический (затяжной) характер. Для их профилактики и лечения широко используются лекарственные растения, на основе которых в домашних условиях можно

приготовить различные препараты, благотворно влияющие на состояние кожи.

Настой корня алтея

1 ст. ложку сухого, хорошо измельченного корня алтея залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 1 ч, затем процедить (оставшееся сырье отжать в полученный настой). Использовать для примочек при псориазе, экземе.

Отвар почек березы

1 стакан почек заварить 1 стаканом крутого кипятка, проварить в течение 15–20 мин, затем дать остыть. Процеженным отваром ежедневно протирать лицо при воспалительных процессах кожи, при зуде, экземе.

Отвар корней девясила

1 ст. ложку измельченных корней девясила отварить в 1 стакане воды в течение 10 мин, затем остудить при комнатной температуре и процедить. Использовать для примочек и обмываний при чесотке, экземе и других заболеваниях кожи.

Настой душицы

1 ст. ложку душицы обыкновенной залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 20–30 мин. Использовать для обмывания, примочек и компрессов при гнойничковых заболеваниях кожи, диатезе и зудящих экземах.

Отвар листьев ежевики

1 ст. ложку листьев ежевики залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения и отварить в течение 10 мин. Использовать для обмываний и примочек при экземах, лишаях, гнойничковых заболеваниях кожи и т. п.

Мазь из календулы

Смешать 10 г измельченных в порошок сухих цветков календулы лекарственной с 50 г ланолина или вазелина (если есть возможность, лучше воспользоваться свежим соком растения, смешав его с ланолином в пропорции 1:10). Применять при воспалительных заболеваниях кожи, трещинах, микротравмах, бородавках и мозолях.

Настой цветков калины

1 ст. ложку калины залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане в течение 15 мин, затем остудить при комнатной температуре и процедить. Использовать для обмывания и примочек при кожных сыпях, лишаях и т. п.

Мазь из лапчатки

10 г мелкоизмельченных корней лапчатки смешать со 100 г топленого сливочного масла, проварить в течение 5–7 мин, затем процедить в горячем виде. Использовать для лечения мокнущих экзем, ран, язв, трещин кожи и т. п.

Отвар корней лопуха и одуванчика

Взять по 1 ст. ложке измельченных корней лопуха и одуванчика, залить 0,5 л кипящей воды и настоять под крышкой в течение ночи. Утром прокипятить на слабом огне в течение 7-10 мин, затем настоять в

течение 2–3 ч и процедить. Принимать по полстакана 3–5 раз в день при экземе.

Компресс из печеного лука

Луковицу среднего размера испечь в духовке и разрезать пополам. Одну из половинок еще горячей приложить к области фурункула и прибинтовать. Повязку с горячим луком менять через каждые 3–4 ч.

Мазь из листьев малины

Свежие, измельченные в мясорубке листья малины смешать с топленным маслом в соотношении 1:4. Использовать при гнойничковых поражениях кожи и кожных сыпях.

Отвар мать-и-мачехи

1 ст. ложку сухих измельченных листьев мать-и-мачехи отварить в 1 стакане воды в течение 10 мин, затем процедить. Использовать для обмываний и примочек при воспалительных заболеваниях кожи.

Компресс из свежих листьев мать-и-мачехи

Свежие истолченные листья мать-и-мачехи прикладывать к фурункулам, нарывам, ранам, хроническим язвам, фиксируя компресс достаточно тугой повязкой. Для протирания пораженных участков кожи можно использовать и свежий сок этого растения.

Сок огурца

Из плодов полевного огурца отжать свежий сок и использовать его для примочек при юношеских угрях. Одновременно принимать сок внутрь по 1/4-1/3 стакана 2 раза в день перед едой.

Ванны с отваром ромашки

Взять цветки ромашки и залить их холодной водой в следующем соотношении: 500 г цветков на 2,5 л воды – для полной ванны, 250 г цветков на 1,25 л (6 стаканов) – для половинной, 150 г цветков на 400 мл воды – для сидячей, 100 г цветков на 300 мл воды – для ножной. Проварить цветки ромашки в хорошо закрытой посуде в течение 10 мин, затем процедить и вылить в воду для ванны. Применять при лечении ран, нарывов и кожных заболеваний.

Настой листьев смородины черной

20 г сухих измельченных листьев черной смородины залить 1 стаканом кипятка и выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, затем охладить при комнатной температуре в течение 1 ч. Настой процедить, отжать через марлю и дополнить кипяченой водой до первоначального объема. Использовать для орошения и примочек при гнойничковых заболеваниях кожи, дерматитах.

Масло тмина

Эфирное масло тмина, приобретенное в аптеке, растворить в оливковом, подсолнечном или любом другом растительном масле в пропорции 2:100. Использовать для втирания против кожных паразитов.

Компресс из тыквы

Мякотью свежей тыквы обыкновенной обложить воспаленные участки кожи, сверху поместить полиэтиленовую пленку или компрессную бумагу, затем зафиксировать компресс повязкой. Держать его в течение 15–20 мин. Применять при сыпях, дерматитах, экземах.

Отвар череды

3 ст. ложки измельченной сухой травы череды трехраздельной залить 0,5 л охлажденной кипяченой воды, довести до кипения и отварить на медленном огне в течение 10 мин. Отвар настоять в течение 1–1,5 ч, затем процедить. Использовать для примочек, умываний и ванн при экземе, диатезах, нейродермитах и других заболеваниях кожи.

Мазь из шалфея

Порошок из листьев шалфея лекарственного смешать с разогретым топленным маслом в соотношении 1:9. Использовать для лечения псориаза, экземы, нейродермита и других кожных заболеваний.

Глава 5. В мире ароматов

...

- ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА ПРОХОДИТ В МИРЕ ЗАПАХОВ. РАЗНООБРАЗИЕ ИХ ОГРОМНО. ОДНИХ ТОЛЬКО АРОМАТИЧЕСКИХ РАСТЕНИЙ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ДО 3000 ВИДОВ! А ИСКУССТВУ ВРАЧЕВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ЭТИХ РАСТЕНИЙ БОЛЕЕ 5000 ЛЕТ. ДРЕВНИЕ ЕГИПТЯНЕ, РИМЛЯНЕ, ГРЕКИ ШИРОКО ПРИМЕНЯЛИ АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ, БОРЬБЫ С ЭПИДЕМИЯМИ, СТИМУЛЯЦИИ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ, ОБЕЗБОЛИВАНИЯ, СОХРАНЕНИЯ МОЛОДОСТИ И КРАСОТЫ, ИСПОЛЬЗОВАЛИ ПРИ РЕЛИГИОЗНЫХ ОБРЯДАХ И МИСТЕРИЯХ. СПУСТЯ СТОЛЕТИЯ ЭТО ДРЕВНЕЕ ИСКУССТВО ПОЛУЧИЛО НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ И СЛУЖИТ ОДНИМ ИЗ СРЕДСТВ АЛЬТЕРНАТИВНОЙ И КОМПЛЕМЕНТАРНОЙ (ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ) МЕДИЦИНЫ. АРОМАТЕРАПИЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНА ТЕМ, ЧТО ОНА ЯВЛЯЕТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ БЕЗБОЛЕЗНЕННЫМ МЕТОДОМ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЯ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ЕЕ ДЕЙСТВИЕ ОСНОВАНО НА БЛАГОТВОРНОМ ВЛИЯНИИ ЦЕЛЕБНЫХ ЗАПАХОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.

- Эфирные масла и здоровье

Эфирные масла представляют собой прозрачные жидкости, бесцветные или окрашенные пигментами – желтым (апельсиновое масло), зеленым (бергамотовое), красным (тимьяновое, чабрецовое), реже темно-коричневым (коричное, жасминовое) или синим (масло ромашки, тысячелистника, полыни). Говоря иначе, эфирные масла – это концентрированные душистые летучие вещества (квинтэссенция запахов). Под влиянием энергии солнца, путем сложных биохимических процессов они образуются в растениях и могут содержаться в их различных частях – в цветках, листьях, семенах, плодах, смоле, коре, корнях.

Сами по себе эфирные масла обладают широким спектром действия на эмоциональную сферу и организм человека. В первую очередь улучшается душевное состояние, так как вдыхание полезных ароматов ведет к сбалансированности внутреннего самоощущения человека. Отступают стрессы, депрессия, раздражительность, бессонница. Ароматерапия необходима для сохранения здоровья человека, поскольку эфирные масла оказывают лечебное воздействие на все системы организма человека, помогают при борьбе с хроническими заболеваниями.

Целебные запахи приносят вдохновение, здоровье и внутреннюю гармонию. С их помощью можно избавиться от гнева, отвлечься от забот, освободиться от страха и боли. Но не только запах эфирного масла может оказывать лечебное воздействие на организм человека: использование эфирных масел при массаже способствует быстрейшему лечению болезни.

Известный французский врач Ж. Вальне, посвятивший многие годы изучению целебных свойств эфирных масел и лекарственных растений, приветствовал решение Всемирной Организации Здравоохранения о возрождении традиционной медицины (1983 г.). Он говорил: «Будучи долгие годы в забвении, ароматические эфирные масла, по мнению многих исследователей и врачей, сегодня вновь становятся звездами терапевтического небосклона». Эти слова можно отнести и к сегодняшнему времени, так как интерес к ароматерапии с тех пор не угас, а намного увеличился. Сегодня она представляет собой результат объединения опыта, накопленного с древнейших времен, и современных научных знаний.

Общее воздействие эфирных масел

Распространенные в воздухе летучие частицы (фракции) эфирных масел, попадая в организм, оказывают следующие воздействия:

- повышают сопротивляемость организма к болезням и стрессам, стимулируют иммунитет;

- нормализуют состояние клеток организма;

- способствуют оздоровлению внутренней среды организма, уменьшению риска его аллергизации и повышению сопротивляемости различным заболеваниям и вредным факторам;

- активизируют обменные процессы в печени, стимулируют работу почек, т. е. содействуют естественному очищению организма от ядов;

- влияют на жировой обмен, обладают антисклеротическим действием;

- проявляют антибактериальную, противовирусную и противогрибковую активность, конкурируя с химическими антисептиками (антибиотиками, сульфаниламидными препаратами).

Рассмотрим влияние эфирных масел на функционирование отдельных органов и систем, а также на физиологические процессы в организме человека.

Влияние на органы дыхания

При любом способе воздействия эфирными маслами на организм обязательно происходит восприятие через дыхательные пути – полость носа, носоглотку, трахею, бронхи, легкие. Соприкасаясь со слизистыми оболочками всего респираторного тракта, всасываясь в кровь и лимфу, эфирные масла оказывают противовоспалительное, болеутоляющее, отхаркивающее, противоспазматическое действие.

При болях рекомендуется регулярно полоскать горло водой с тимьяном (1 капля масла на стакан воды). Вместо тимьяна можно использовать имбирь или лимон. Полезно делать ингаляции с лавандой или бензоем. С помощью этих эфирных масел можно избежать обострений при хроническом воспалении миндалин.

При ангине эффективны масла эвкалипта, ромашки, лаванды, душицы и чайного дерева. Они обладают противовоспалительным действием и облегчают боль.

Влияние на систему кровообращения

Эфирные масла могут оказывать сосудосуживающее и сосудорасширяющее действие и тем самым повышать или понижать кровяное давление.

Сосудосуживающее свойство борнеола и тонизирующее свойство камфоры представляют лишь один пример специфического воздействия эфирных масел на кровеносную систему.

Расширению артерий и капилляров способствуют эфирные масла майорана и Melissa; сосудосуживающее действие оказывают эфирные масла кипариса и можжевельника. А эфирное масло розмарина, по данным исследователей, регулирует кровяное давление.

Влияние на нервную систему

Влияние эфирных масел на нервную систему не вызывает сомнений. Вдыхание приятных ароматов вызывает чувство расслабления, удовольствия и даже эйфории.

В зависимости от входящих в состав эфирной смеси ароматических компонентов она может оказывать противоспазматическое,

успокаивающее, антинеуралгическое, болеутоляющее или, напротив, возбуждающее действие, обострять чувственность.

По рекомендации Ж. Вальне приняты следующие рекомендации, касающиеся лечебного воздействия того или иного эфирного масла на тот или иной вид нервных травм и болей:

- травмы и ушибы нервов: арника, корица, шалфей;
- мышечные боли (миалгия): душица, розмарин, тимьян;
- суставные неуралгические боли: имбирь, кориандр, лаванда, мускатный орех, ромашка, эвкалипт, эстрагон;
- поясничные боли (радикулит): ромашка;
- ревматические боли (воспаление нервов): имбирь, кориандр, лаванда, ромашка, чеснок, эвкалипт, эстрагон;
- неуралгия лицевая: герань, ромашка;
- неуралгия межреберная: мята;
- неуралгия зубная: гвоздика, можжевельник, мускатный орех, мята, чеснок, шалфей.

Влияние на систему пищеварения

Влияние ароматических веществ на пищеварительный тракт начинается с обильного непроизвольного слюноотделения вследствие воздействия ароматических молекул на вкусовые бугорки и слизистую рта.

Эфирные масла, пищевые ароматические травы могут оказывать на пищеварительный тракт антисептическое, язваживляющее, противовоспалительное, антитоксическое, спазмолитическое и другие воздействия, положительно влияя на процессы пищеварения и улучшая состояние здоровья в целом.

Влияние на душевное равновесие

Чтобы вернуть утраченное душевное равновесие, следует освободиться от отрицательных эмоций. Однако для этого необходимо иметь ясную голову, чтобы объективно оценить причины своего состояния и быть готовым к решению открывшихся проблем. Чтобы добиться душевного равновесия, необходимо прежде всего побороть свои внутренние страхи, научиться справляться с раздражительностью, контролировать перепады своего настроения, противостоять депрессии и стрессам. Помочь в этом может использование эфирных масел направленного действия.

Практически всем известно чувство страха. Страх темноты (у детей), неизвестности, нищеты, болезней – все эти фобии серьезно отравляют жизнь.

Состояние тревоги проявляется в двигательных нарушениях – чрезмерной мимике и жестикуляции, а также в вегетативных расстройствах – потливости, тахикардии, гипертонии, бессоннице, сухости во рту и расширении зрачков. С этим состоянием нужно и можно бороться.

Избавиться от страха и чувства тревоги, по мнению последователя ароматерапии Г. Булла, помогают бензойное, гераниевое, ромашковое, сандаловое ароматические масла, используемые с этой целью в составе ванн, для массажа, в ароматической лампе, как компонент духов

собственного производства. При остром приступе страха лучше всего вдыхать эфирное масло из флакона.

Будьте внимательны к себе: если чувство страха и тревоги возникает постоянно, необходимо обратиться за помощью к психологу или психотерапевту, владеющим основами ароматерапии.

Тревога по поводу какого-либо события или сильный стресс могут привести к состоянию раздражительности, когда пустяки воспринимаются как крупные инциденты, а способность контролировать раздражение, гнев и другие отрицательные эмоции утрачивается. В таких случаях помогут анисовое, иланг-иланговое, кипарисовое, лавандовое, лимонное, мандариновое, мелиссовое, мускатного ореха, розовое, розмариновое, ромашковое, сандаловое эфирные масла.

Для снятия раздражительности после тяжелого трудового дня можно сделать ножную ванну или легкий массаж голеней с эфирными маслами апельсина, лаванды, тимьяна, взятыми в соотношении 2:1:2. 5 капель смеси этих масел нужно развести в 1 чайной ложке (5 мл) любого жирного масла (оливкового и т. п.). Нужно слегка растереть стопу, а затем сделать массаж голеней мягкими движениями, имитирующими надевание и разглаживание по ноге тонкого нейлонового чулка. 5–7 массажных движений – и раздражительности как не бывало.

Каждый человек в той или иной мере испытывает стресс. Иногда стресс несет позитивный заряд, является толчком к определенным действиям, решительному шагу. Но чаще всего стресс носит отрицательный характер. Постоянное напряжение и возбуждение центральной нервной системы могут привести к срыву и возникновению заболеваний. Как следствие стресса может возникнуть депрессия, из которой бывает трудно вернуться в прежнее (благополучное) состояние. И в этом случае также могут выручить эфирные масла.

При депрессии и душевных заболеваниях особенно важно найти эфирное масло, запах которого будет полезен именно вам. Можно посоветовать выбор из следующего перечня: анис, базилик, кориандр, корица, лимон, мята, шалфей. Но особенно эффективным средством при депрессии является масло нероли из цветов померанца (горького апельсина). Запах этого масла оказывает ярко выраженное успокаивающее действие, устраняет мрачные мысли, улучшает настроение.

Будьте внимательны: первыми симптомами возможной депрессии являются повышенная утомляемость, недовольство собой и работой, неспособность к продолжительному волевому напряжению, чувство беспричинной тоски. Вовремя начатая ароматерапия способна предотвратить развитие депрессии.

Антисептические свойства эфирных масел

Многие эфирные масла обладают способностью уничтожать бактерии и вирусы, патогенные грибки, паразитов и простейших. Они также могут унять боль, снизить температуру активизировать защитные силы организма, предотвратить заражение. Целители древности использовали чудодейственные свойства эфирных масел. Целебные травы собирали, растирали, сушили, трудоемким способом извлекали из них ароматические масла для мазей, отваров, пилюль. В наши дни знания предков возрождаются в альтернативной медицине.

В настоящее время одна из ведущих задач, стоящая перед здравоохранением, заключается в профилактике острых инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем. Как правило, возбудителями инфекций, носящих эпидемический характер, являются вирусы гриппа, аденовирусы различных штаммов и др.

По рекомендации Ж. Вальне, для профилактики гриппа можно использовать иссоп, кипарис, корицу, лаванду, лимон, лук, мяту, розмарин, ромашку, сосну, тимьян, укроп, чайное дерево, чеснок, шалфей, эвкалипт.

Чаще всего люди подвержены простуде в осенне-зимний период. Состояние простуды, еще не осложнившейся гриппом, бронхитом, ангиной, требует скорейшего лечения с помощью эфирных масел лаванды, ромашки, тимьяна, чайного дерева, эвкалипта. Хорошо помогают теплые ванны с небольшим количеством этих масел. После таких процедур следует укутаться в теплое одеяло и выпить чай с медом или малиновым вареньем. Как можно чаще нужно делать ингаляции.

В холодное время года на случай простуды следует всегда иметь в доме запас хорошо зарекомендовавших себя эфирных масел с учетом индивидуальных ароматических вкусов членов семьи.

Для профилактики инфекционных заболеваний необходимо повысить защитные силы организма – иммунную систему. Сопrotивляемость организма поддерживают и укрепляют масла бергамота, дягиля, тимьяна, чайного дерева, эвкалипта.

- Виды ароматерапевтических процедур

Способы проведения ароматерапевтических и профилактических процедур различны. Из них можно выделить следующие:

- кожный способ – массаж, растирания, ванны, обертывания, компрессы, примочки; добавление эфирных масел в кремы, маски и другие средства по уходу за кожей лица и волосами;

– через дыхательные пути – холодные, теплые и горячие ингаляции, использование ароматической лампы и приборов для проведения профилактических и лечебных процедур;

– дезинфицирование воздуха помещений, белья и добавление эфирных масел в воду для влажной уборки помещений с целью создания благоприятной эмоциональной обстановки.

Главным преимуществом использования эфирных масел является их регулирующее воздействие: лечится не отдельный орган, а весь организм в целом. Лечебный и профилактический эффект достигается при этом чрезвычайно малыми концентрациями. Использование эфирных масел оказывает положительный эффект за счет включения в организме механизмов саморегуляции, что позволяет предупредить болезнь, а при хронических формах добиться стойкого улучшения здоровья.

Таким образом, основной целью использования эфирных масел является их общее лечебное воздействие на организм человека. Но при всех позитивных моментах терапевтического действия эфирных масел следует четко придерживаться принципа «Не навреди!» Применение эфирных масел требует знания допустимых доз и концентраций, показаний и противопоказаний. Положительный эффект от их применения возможен только под контролем врача.

Необходимость такой консультации связана еще и с тем, что многие эфирные масла обладают широким спектром действия, поскольку содержат большое количество биологически активных веществ. Создавая нужную смесь эфирных масел, следует опираться на знания их сочетаемости не только по характеру запаха, но и по воздействию на организм. Следует создавать композиции таким образом, чтобы они обладали тремя необходимыми качествами – эффективностью, надежностью и безопасностью.

Рассмотрим подробнее, как и в каких дозах применять эфирные масла.

Массаж и другие лечебные процедуры

При использовании эфирных масел для массажа, как правило, достаточно нескольких капель. Перед нанесением на кожу их следует развести в жирном масле. Концентрация эфирных масел в масле-основе не должна превышать 1–2% при лечебном массаже и 0,3–0,5 % для массажа в профилактических целях.

Для удобства расчета концентрации эфирных масел следует знать, что 1 капля эфирного масла имеет средний вес 20 мг (0,02 %); 1 чайная ложка вмещает 5 мл масла-основы (жирного масла); 1 столовая ложка вмещает 15 мл жидкости.

При лечебном массаже используется 2 %-ная концентрация эфирного масла. Ее получают путем добавления 1 капли эфирного масла в 1 мл жирного масла, т. е. на 1 чайную ложку масла-основы берут 5 капель эфирного масла. Для массажа в профилактических целях концентрация должна быть в 5 раз меньше (1 капля эфирного масла на 1 чайную ложку масла-основы).

Для введения эфирных масел в кремовую основу (нейтральный крем) принцип расчета тот же, но допустимые концентрации в 2-10 раз меньше – в зависимости от применяемого эфирного масла. Например, обычная концентрация масла ромашки для крема – 0,002 %, а максимальная – 0,02 % (1 капля на 100 мл крема); обычная концентрация эфирного масла лимона – 0,025 %, максимальная – 0,15 %.

Растирание – это способ локального терапевтического воздействия эфирными маслами, разведенными в жирном масле-основе. Как правило,

растирание применяют для снятия боли, отека, воспаления, утомления и напряжения мышц после тяжелой физической нагрузки. Допустимая концентрация эфирных масел при растирании – 2–3%, поскольку площадь растираемой поверхности обычно невелика.

Примочки – способ локального воздействия с охлаждающим (реже согревающим) действием. С помощью эфирных масел через примочки достигаются жаропонижающий, обезболивающий, спазмолитический эффект. Обычно для примочек эфирные масла разбавляют в небольшом количестве алкоголя, а затем эту смесь вливают в воду из расчета 1 капля эфирного масла на 200 мл воды. Смоченную в полученном растворе ткань отжимают и прикладывают к больному месту. Периодически ткань продолжают смачивать в растворе. Таким способом можно снизить температуру (смоченная ткань накладывается на лоб).

Обертывание по своей сути является той же примочкой, только с большей площадью воздействия. Смоченную в растворе с эфирным маслом ткань помещают на проблемный участок тела, сверху обертывают пленкой или другим водонепроницаемым материалом.

Компресс – способ длительного (от 1 до 3 ч) локального терапевтического воздействия, выражающийся в нанесении на кожу эфирных масел, разведенных в масле-носителе или в алкоголе. Терапевтический эффект усиливается за счет создаваемого тепла. Компресс изготавливают следующим образом: композицию эфирных масел разводят в подогретом до 30–40 °С масле-носителе или в 40 %-ном спиртовом растворе. Концентрация эфирных масел должна составлять 0,5–1 %. Хлопчатобумажную ткань смачивают в получившемся растворе и прикладывают к больному месту. Сверху помещают полиэтиленовую пленку (компрессную бумагу), затем кладут слой ваты и весь компресс фиксируют бинтом или платком.

Чаще всего согревающие компрессы применяются при отитах, заболеваниях суставов, при травмах и ушибах для ускорения процесса заживления.

Ингаляция

Ингаляция широко применяется в медицине. Она представляет собой метод лечебного воздействия на дыхательные пути и легкие с помощью аэрозолей лекарственных веществ, эфирных масел.

Существуют препараты, установки, приборы, позволяющие создавать направленный или рассеянный поток строго дозированного лекарственного вещества.

Для предотвращения воздушно-капельных инфекций успешно используется аромапрофилактика. При ингаляционной терапии (профилактике) лекарственных средств требуется в 5-10 раз меньше, чем при других способах их введения. Важно то, что ингаляция допустима практически при любой патологии бронхов и легких.

Способ воздействия эфирных масел при ингаляциях заключается в следующем: летучие фракции проникают в глубь дыхательных путей и накапливаются в подслизистом слое дыхательного тракта. Отсюда через сосудистые и лимфатические сплетения они попадают в общий кровоток, оказывая лечебное воздействие. Как правило, эффект от ингаляции эфирными маслами наступает через 3–4 мин.

При ингаляции эфирные масла оказывают следующее воздействие:

- улучшают работоспособность дыхательных путей;
- оздоравливают верхние дыхательные пути;

- уменьшают отек;
- улучшают микроциркуляции слизистой оболочки дыхательных путей;
- повышают общую иммунную защиту;
- воздействуя на органы обоняния, стимулируют центральную нервную систему.

Для профилактики и лечения эфирными маслами применяются различные устройства (аромалампы) и аппараты, предусматривающие использование эфирных масел не в виде аэрозоля, а в виде паров летучих фракций. При этом необходимо следить за концентрацией паров. Ведь содержание летучих фракций в воздухе должно ограничиваться миллиграммами и долями миллиграммов на кубический метр воздуха. Уровень концентрации паров играет важнейшую роль при ингаляции с использованием эфирных масел, т. к. существует опасность получения ожога слизистой и легких. Поэтому при проведении ингаляции в домашних условиях следует строго соблюдать рекомендации врачей.

Ингаляции с использованием эфирных масел могут быть паровыми (аромалампа), тепловлажными (над горячей водой или в ванне), влажными (мягкое аэрозольное воздействие).

Наиболее широко распространен метод термического испарения эфирных масел с парами воды через аромалампы или с помощью более сложных устройств. Для этой цели могут применяться также электронагреватели и аромакамины. Эфирные масла наносятся непосредственно на нагревающуюся керамическую или картонную поверхность. Однако такой метод опасен тем, что в воздух переносятся не только легкие фракции эфирных масел, оказывающие лечебное

воздействие, но и более тяжелые. Это обстоятельство следует обязательно учитывать при выборе способа лечения эфирными маслами.

В домашних условиях при отсутствии парового ингалятора можно использовать небольшую стеклянную или эмалированную кастрюлю. Предварительно нужно изготовить воронку из плотного материала такого размера, чтобы ее раструб соответствовал диаметру кастрюли, а узкую часть было удобно захватить ртом.

Воронку крепят к кастрюле с водой (300–500 мл), затем кастрюлю ставят на огонь. Когда вода вскипит, в нее вливают эфирное масло – 1 каплю на 100 мл воды для профилактики и 2 капли на 100 мл воды при лечении. Потом кастрюлю ставят на стол и садятся перед ней. Заранее следует приготовить посуду под слюну и мокроту (они в избытке выделяются в процессе ингаляции). Кроме того, потребуется полотенце для вытирания губ и лица. Ингаляция проводится в течение 5-10 мин с интервалами отдыха (1 мин передышки через каждые 3 мин вдыхания паров). При этом вдох и выдох должны быть плавными и глубокими.

Можно проводить ингаляцию и без помощи воронки: пары вдыхают, наклонившись над кастрюлей и накрыв голову полотенцем. В любом случае продолжительность вдыхания паров за 1 прием (до отдыха) не должна превышать 2–3 мин.

Как правило, курс лечения составляет 5-10 процедур при заболеваниях на ранней стадии и 15–20 – при хронических недугах. Ингаляцию не следует проводить чаще одного раза в сутки.

Влажные ингаляции позволяют продезинфицировать помещение, освежить воздух, улучшить психоэмоциональное состояние. Обычно такие обработки проводят с помощью пульверизатора, наполненного водой с эфирными маслами из расчета 1 капля эфирного масла на 5 куб. м воздуха, если в помещении находятся люди. Для дезинфекции

помещений во время эпидемий концентрация должна быть выше. После обработки помещение закрывают на 30 мин, а затем проветривают.

Основные правила, которых следует придерживаться при проведении ингаляции, таковы:

1. Ингаляцию не рекомендуется проводить непосредственно после еды или физического напряжения, т. к. при этом подвижность диафрагмы и грудной клетки снижена, поэтому ингаляция будет осуществляться не в полной мере; приступать к ингаляции можно не ранее чем через 1–1,5 ч после приема пищи или значительных физических усилий.

2. Во время ингаляции следует устранить помехи, которые могут отвлечь. Одежда должна быть удобной, т. е. не затрудняющей дыхания и не стесняющей шею. Следует помнить, что сильный наклон туловища вперед при проведении процедуры затрудняет дыхание.

3. При заболеваниях полости рта (стоматит, гингивит), глотки (тонзиллит), гортани, бронхов, трахеи следует дышать глубоко и ровно. После глубокого вдоха нужно задержать дыхание на 2 с, а затем сделать полный выдох через нос. Минутные перерывы на отдых обязательны, т. к. глубокое дыхание может вызвать головокружение.

4. При заболеваниях полости носа (хронический ринит, полипы), околоносовых впадин (гайморит) и носоглотки (аденоиды) вдох и выдох необходимо делать через нос. Дыхание должно быть спокойным, без напряжения (во время выдоха часть воздуха с аэрозолями эфирных масел должна проникнуть в околоносовые пазухи, что возможно лишь при размеренном, плавном дыхании).

5. После проведения ингаляции нужно устроить отдых в течение 20 мин, а в холодное время года – до 30–40 мин. В течение 1–1,5 ч после

ингаляции не стоит громко разговаривать, петь, курить; следует находиться в теплом помещении.

При соблюдении этих правил от проведения ингаляций достигается наибольший эффект. Кроме того, при осуществлении ингаляционной ароматерапии в домашних условиях следует соблюдать следующие меры безопасности:

- не смешивать самостоятельно, без врачебной консультации, эфирные масла;

- не превышать допустимую концентрацию эфирных масел;

- не использовать эфирные масла сильного действия;

- не смешивать эфирные масла с антибиотиками, гормональными и другими лекарственными препаратами;

- растворы для проведения ингаляции должны быть свежеприготовленными (строго по рецепту врача-ароматерапевта).

Ингаляция ароматическими маслами в лечебных целях имеет глубокие исторические корни. Древние целители использовали ароматические испарения, дым от сгорания лекарственных ароматических трав для борьбы с эпидемиями, для улучшения дыхания, благотворного влияния на эмоции.

Ванны

Одним из способов использования эфирных масел в лечебных целях является их добавление в воду для принятия ванн.

Эфирные масла практически не растворимы в воде, поэтому перед добавлением в ванну их необходимо развести в носителе – какой-либо жидкой субстанции. В качестве носителя (растворителя) в домашних условиях могут служить продукты, содержащие взвешенные жировые включения: молоко, сливки, кефир, йогурт. Органическим носителем может служить мед или алкоголь. Для добавления в ванну достаточно в 1 чайной ложке любого из этих продуктов развести необходимое количество эфирного масла. Эфирное масло можно растворить также в жирном (растительном) масле (в этом случае масло в виде тонкой пленки останется на поверхности воды в ванне).

Как правило, концентрация эфирных масел для ванны составляется из расчета 1 капля масла на 10 л воды. При этом следует учитывать индивидуальную переносимость компонентов и свойства самих масел. Для детей и пожилых людей концентрация должна быть меньше, чем для лиц молодого и среднего возраста (в 3 и 2 раза соответственно). Кроме того, необходимо соблюдать следующие условия:

- ванна должна быть хорошо очищена от синтетических моющих средств и паров дезодорантов;

- температура воды в ванной должна достигать 37–38 °С;

- перед приемом ванны следует принять гигиенический душ с мылом или гелем для душа и тщательно смыть косметику и моющие средства;

- первая процедура не должна длиться более 8 мин, каждая из последующих проводится в течение 20 мин;

- после принятия ванны не следует резко вставать из воды – возможно сильное головокружение; кожу нужно высушивать мягким полотенцем, совершая легкие касательные движения;

– частоту приема ароматических ванн определяет врач; если процедуры проводятся по собственной инициативе, то ванны допустимо принимать через день;

– после ванны следует отдохнуть и выпить горячего чая;

– ароматические ванны нельзя принимать сразу после еды, в состоянии алкогольного опьянения, при температуре тела выше 37,5 С, при кровотечениях, кожных гнойных инфекциях, эпилепсии, при наличии онкологического процесса;

– принимая ванну, необходимо следить за своими ощущениями и при малейшем дискомфорте прекратить процедуру;

– не рекомендуется применять для ванн базиликовое, бергамотовое, гвоздичное, иссоповое, кориандровое, коричное, куминовое, нарциссовое, розовое болгарское, тминное эфирные масла.

Существуют различные композиции эфирных масел для принятия ванн. Ниже даны рецепты, которые разработал известный ароматерапевт Г. Булла.

Для повышения тонуса

5 капель розмарина, 5 капель петигрейна, 2 капли масла мяты перечной, 1 капля масла лимона, 3 капли масла тимьяна, 5 капель вербены, 5 капель мирта, 5 капель лайма, 5 капель масла можжевельника, 3 капли масла кедра.

Для снятия напряжения

10 капель масла сандалового дерева, 5 капель масла бергамота, 10 капель масла лаванды, 5 капель масла нероли и мелиссы, 5 капель масла ромашки, 5 капель масла лаванды.

- Противопоказания и предостережения

Противопоказания при использовании эфирных масел связаны с возрастным фактором, имеющимися острыми и хроническими заболеваниями, а также с особыми состояниями организма (беременность).

1. Несмотря на то, что в некоторых справочных источниках рекомендуется использование эфирных масел беременными, делать этого не следует. Многие эфирные масла могут вызвать прерывание беременности или отрицательно повлиять на развитие плода. Беременность однозначно является противопоказанием для самостоятельного применения эфирных масел. Особенно следует отметить опасность использования беременными эфирных масел из таких растений, как кипарис, кориандр, корица, лаванда, мелисса, можжевельник, мята, петрушка (семена), ромашка, тимьян, туя, шалфей.

2. Не следует самостоятельно применять эфирные масла для лечения детей. Многие из этих масел оказывают влияние на гормональную систему, что может повлечь за собой как положительные, так и отрицательные последствия. Поэтому лечебные и профилактические мероприятия для детей может назначать только врач. До полового созревания не рекомендуется самостоятельное применение эфирных масел из таких растений, как анис, герань, душица, жасмин, кипарис, корица, можжевельник, мята, роза, сандал, тимьян, а также из смолы ладана и мирры.

3. Недопустимо использовать без консультации с врачом эфирные масла сильного действия. К ним относятся анисовое, гвоздичное из листьев, иланг-иланговое, имбирное, камфорное, кедровое, коричное,

лаванды ковшиковой, перечное, пижмовое, полынное, рутовое, тимьяновое, тминное, туюевое, тысячелистниковое, чайного дерева, шалфейное, эвкалиптовое.

Бесконтрольное применение этих эфирных масел при неправильных дозировках может вызвать нежелательные побочные реакции со стороны нервной системы, привести к нарушению функции печени.

4. Людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, следует проконсультироваться по поводу применения эфирных масел у врача. При перенесенном инфаркте миокарда и стенокардии нельзя использовать эфирные масла сосны и пихты; при тяжелой гипертонической болезни противопоказаны эфирные масла базилика, можжевельника, мяты; при пониженном артериальном давлении недопустимо применять эфирные масла иланг-иланга, лимона, мяты, чайного дерева.

5. При эпилепсии и судорожной настроженности нельзя использовать эфирные масла базилика, розмарина, тимьяна, шалфея лекарственного.

6. Тяжелые заболевания почек: нефроз, нефрозонофрит, осложненный пиелонефрит – служат противопоказаниями для использования эфирных масел можжевельника, тимьяна, сосны.

7. При лечении препаратами йода и железа не следует применять эфирное масло лаванды.

8. Все эфирные масла перед применением на кожу или для ингаляции должны быть протестированы на индивидуальную чувствительность. Накожный тест особенно необходим, если речь идет о

применении эфирных масел из листьев гвоздики, душицы, коры и листьев коричневого дерева, чабера, чабреца (тимьяна).

Для проведения теста 1 каплю эфирного масла разводят в 1 мл жирного масла (кукурузного, оливкового и др.). Небольшое количество этой смеси наносят на область запястья, слегка втирают и наблюдают за состоянием кожи в течение суток. Если при этом не отмечается зуда, покраснения, отека, можно использовать данное эфирное масло в такой концентрации.

Эфирные масла оказывают благоприятное воздействие на организм, если они не обладают неприятным, отталкивающим запахом. Поэтому обязательным условием для использования эфирных масел является индивидуальная обонятельная оценка: запах должен быть приятным, не вызывающим раздражения слизистых оболочек носа и дыхательных путей. Для проведения теста на переносимость запаха 1 каплю эфирного масла или композиции (смеси) из эфирных масел наносят на лист бумаги и вдыхают аромат несколько раз. Если запах эфирного масла не вызывает неприятных ощущений, то это масло можно применять.

Применяя для лечения эфирные масла или их композиции, необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности.

1. Не принимать эфирные масла внутрь. По мнению многих ученых, возможность внутреннего применения эфирных масел весьма проблематична, так как возможно неблагоприятное воздействие ароматических веществ на слизистую оболочку желудка и внутреннюю среду кишечника (раздражение слизистой оболочки всего желудочно-кишечного тракта, появление болей, рвоты и поноса).

2. Не наносить на кожу и слизистые неразбавленные эфирные масла.

3. Использовать эфирные масла только в допустимых концентрациях.

4. При попадании эфирных масел в глаза обильно промыть оба глаза жирным маслом, а затем водой.

5. Хранить эфирные масла в недоступном для детей месте.

6. После использования эфирных масел тщательно закрыть флакон, а затем поставить его в темное и прохладное место.

7. Эфирные масла из кожуры цитрусовых хранить в холодильнике.

Глава 6. Целебные грязи

...

- ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ, ИЛИ ПЕЛОИДОТЕРАПИЯ, ИЗВЕСТНО ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ С НЕЗАПАМЯТНЫХ ВРЕМЕН. ЕЩЕ МНОГО ВЕКОВ НАЗАД ЖИТЕЛИ ДРЕВНЕГО ВОСТОКА (ЕГИПТА И ИНДИИ) ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ГРЯЗИ, КОТОРЫМИ БЫЛИ НАПОЛНЕНЫ НЕКОТОРЫЕ ВОДОЕМЫ, СПОСОБНЫ ЛЕЧИТЬ НЕДУГИ.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ ПОЛЬЗОВАЛОСЬ ОСОБОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ В ДРЕВНЕМ РИМЕ. МЕСТНЫЕ ВРАЧЕВАТЕЛИ АКТИВНО ПРОПАГАНДИРОВАЛИ ЛЕЧЕНИЕ РАЗБАВЛЕННОЙ ВУЛКАНИЧЕСКОЙ ГРЯЗЬЮ ФАНГО БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ, СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГОВ, ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ. СО ВРЕМЕНЕМ ПЕЛОИДОТЕРАПИЯ ДАЖЕ ВОШЛА В МОДУ: НАПРИМЕР, ПРЕДСТАВИТЕЛИ ЗНАТИ В XVIII–XIX ВВ. ОТПРАВЛЯЛИ СВОИХ ОТПРЫСКОВ НА ГРЯЗЕВЫЕ КУОРТЫ ШВЕЦИИ, ФРАНЦИИ, ГЕРМАНИИ, АВСТРИИ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНИ ПОПРАВИЛИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, НО И ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНИ ЗАВЯЗАЛ И ЗНАКОМСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СФЕРЕ ИЛИ СДЕЛАЛИ БЛЕСТЯЩУЮ ПАРТИЮ В СЕМЕЙНОМ ОТНОШЕНИИ.

- Виды лечебных грязей

В России целебные свойства грязей были известны с XIV–XVI вв. В частности, грязи Сакского озера в Крыму и Тинакского озера неподалеку от Астрахани широко применялись народными целителями. Однако вплоть до начала XIX в. грязелечение считалось уделом шарлатанов, пока, наконец, оно не было признано официальной медициной и не взято на вооружение при лечении различных заболеваний.

В России существует множество бальнеологических курортов, где специалисты изучают ресурсы грязей, разрабатывают методы их сохранения и регенерации, исследуют их лечебное действие и

совершенствуют методики их применения. В настоящее время разработаны и применяются многие методики грязелечения: использование грязи невысокой температуры и преимущественно аппликационным способом; полостное грязелечение (внутривлагалищное, внутривидеальное); комплексное грязелечение (гальваногрязелечение, электрофорез грязевого раствора, диатермогрязелечение, диатермогальваногрязе-лечение, индуктотермогрязелечение); использование грязевых препаратов и контрастных грязевых аппликаций.

Наряду с традиционным лечением болезней с помощью целебных грязей, их стали применять при ряде хирургических заболеваний, в частности при огнестрельных остеомиелитах, травмах периферических нервов, спинного мозга, повреждениях суставов.

Однако прежде чем прибегать к пелоидотерапии, проконсультируйтесь с лечащим врачом: он назначит вам именно те грязи, которые необходимы в конкретном случае; подберет правильный метод лечения с учетом состояния вашего организма и наличия сопутствующих заболеваний.

С лечебной целью применяют грязи различного происхождения. Целебные грязи, или, как их еще называют, пелоиды, представляют собой осадки различных водоемов, торфяные отложения болот, извержения грязевых вулканов и проч. Грязь имеет вид однородной пластичной массы и состоит из воды, минеральных и органических веществ.

Для лечения не годится обычная грязь, которая образуется на улицах городов и деревень во время распутицы. Она не содержит никаких особых веществ. Целебными свойствами обладает только та грязевая масса, которая образуется при наличии особых геологических, климатических, биологических и прочих природных факторов. Именно

такой состав способен оказать благотворное влияние на здоровье. Получается, что природа веками готовит особую суспензию, кропотливо подбирая компоненты и терпеливо выжидая многие века.

Материалом для образования грязей служат минеральные частицы и органические вещества (например, остатки растительных и животных организмов), а также коллоидные частицы органического и неорганического состава. Целебные силы грязь получает только тогда, когда в течение очень продолжительного времени ее компоненты «обрабатываются» микроорганизмами. Подсчитано, что в 1 г сухой грязи может сохраняться 1 млрд и более микроорганизмов. В результате биохимических процессов, протекающих с участием микробов, грязи обогащаются биогенными компонентами: соединениями углерода, азота, серы, железа и проч. Эти компоненты проявляют высокую терапевтическую активность.

Для лечения применяется грязевой раствор, остов грязи и коллоидный комплекс. Грязевой раствор состоит из воды, покрывающей грязевые отложения, и растворенных в ней солей, органических веществ и газов. Чем насыщеннее грязевой раствор, тем более выраженное действие он оказывает на организм.

Остов грязи представляет собой вязкую массу, которая включает глинистые и песчаные частицы различной величины, слабо растворимые соли кальция и магния, грубые органические остатки. Для лечения предпочтительнее применять грязи тонкого состава, которые состоят из частиц размером менее 0,01 мм.

Коллоидный комплекс – это тонкодисперсная часть грязи, которая включает в себя минеральные частицы размером менее 0,001 мм, органические вещества, сложные органические и органоминеральные соединения (например, серу, кремниевую кислоту, гидросульфид железа).

По количеству содержания органического вещества все грязи принято подразделять на органические и неорганические. К органическим целебным грязям (более 10 % органических веществ) относятся торфяные грязи и сапропели, а к неорганическим (менее 10 % органических веществ) сульфидные иловые и сопочные грязи. Органические вещества, входящие в состав грязей, очень важны, поскольку они определяют такие важные свойства, как теплоемкость, способность удерживать тепло, способность к адсорбции и пр.

В целебных грязях практически нет болезнетворных микроорганизмов. Особая микрофлора и органоминеральный комплекс, смолообразные и пенициллиноподобные вещества наделяют грязи антибактериальными свойствами. Примечательно, что одна и та же порция целебной грязи может применяться многократно, поскольку пелоиды обладают способностью регенерации, т. е. их бальнеологические свойства восстанавливаются после применения.

В состав грязей входят также биогенные стимуляторы, которые оказывают специфическое стимулирующее действие на функции организма. Это свойство широко используется в медицине, в частности, из лечебных грязей изготавливаются такие медикаменты, как ФиБС, пелоидин и др.

Несмотря на большое разнообразие грязей, все они обладают некоторыми одинаковыми физическими свойствами: пластичностью, тепловыми свойствами и способностью к адсорбции.

Благодаря своей пластичности грязь хорошо удерживается на теле. Торфяные грязи менее пластичны, чем иловые, поэтому перед употреблением их приходится слегка обезвоживать, настаивая и сливая излишнюю воду.

Целебные грязи обладают способностью удерживать тепло на протяжении длительного времени, и это позволяет проводить грязевые процедуры при более высокой температуре, чем водные. Наиболее выраженными тепловыми свойствами обладают органические грязи.

Не менее важны и адсорбционные свойства грязей, поскольку они способствуют удалению с кожи микробов во время терапевтической процедуры.

По происхождению грязи подразделяются на несколько основных типов: торфяные, сапропели, сульфидные иловые и сопочные.

Торфяные грязи встречаются в заболоченной местности. В условиях избыточного увлажнения и недостатка кислорода в результате неполного распада растительных организмов образуется торф. Он имеет темно-коричневую или черную окраску, высокую пластичность и свободен от различных примесей. Торф обладает выраженной способностью удерживать тепло. Медики наиболее ценят торфы, в состав которых входят сульфат кальция и микроорганизмы, способствующие образованию сероводорода. Лечебные торфы также обладают выраженной абсорбционной способностью. С лечебной целью применяют только торф с высокой степенью разложения.

Сапропели – иловые отложения органического состава, которые образуются в пресных или низкоминерализованных озерах в результате микробиологического разложения водорослей и других растительных и животных остатков.

Сапропели представляют собой желеобразную пластичную массу различного цвета, с высокой влажностью, низкой минерализацией грязевого раствора и невысоким содержанием сульфидов. Эти грязи добывают в основном в тундровой, лесотундровой и лесной зонах. Слой лечебной грязи на дне озер может достигать толщины 10–20 м, хотя

разрабатывают только верхние слои (1–2 м). Самые известные в России лечебные грязи илового происхождения добывают на озере Молтаево в Свердловской области, на озере Акачкуль и озере Боляш в Челябинской области.

В сульфидных иловых глинах содержится большое количество растворенных минеральных веществ и твердых частиц, но мало органических веществ. Данная разновидность лечебных грязей представляет собой пластичную массу черного или темно-серого цвета, с высокой влажностью. Месторождения сульфидных грязей находятся в морских заливах, а также в озерно-ключевых водоемах, питаемых подземными минеральными водами.

Сопочные грязи образуются в результате действия грязевых вулканов и прочих образований, которые размещаются в молодых складчатых областях в зонах тектонических нарушений, сложенных глинистыми толщами. Данная разновидность грязей представляет собой полужидкие глинистые образования, которые выбрасываются на поверхность по тектоническим трещинам под давлением газов и подземных вод. Они имеют светло-серый цвет, влажность 40–60 %, высокоминерализованы и содержат до 0,15 % сульфидов. В сопочных глинах очень мало органических веществ, зато в них содержится много химических элементов – таких, как бром, бор, йод. На территории нашей страны грязевые вулканы расположены преимущественно в южных и восточных районах.

Все перечисленные разновидности лечебных грязей с успехом применяются на курортах неподалеку от места их добычи. Однако, чтобы пройти курс пелоидотерапии, не обязательно посещать курорт, поскольку лечебные грязи имеются в продаже в аптеках. Кроме того, в последнее время предприятиями косметической промышленности выпускаются косметические средства, в состав которых входят лечебные грязи.

При отсутствии природных грязей для лечения допустимо применять искусственные лечебные грязи. Их готовят в лабораториях по специальным методикам из минеральных и органических веществ, солей и воды (зачастую минеральной). Полученная масса, несмотря на огромное количество целебных компонентов, не могла бы считаться лечебной, если бы в нее не вносили в виде чистой культуры микроорганизмы, которые перерабатывают органические вещества и превращают данную субстанцию в полноценный целебный продукт.

- Механизм действия лечебных грязей

Метод грязелечения, или пелоидотерапии, заключается в воздействии на организм больного лечебными грязями различных типов. Грязелечение может применяться как самостоятельный метод лечения, так и в составе комплексной терапии.

Терапевтическое воздействие грязей складывается из действия теплового, механического и химического факторов. Насколько сильным будет воздействие того или иного фактора, зависит как от состояния организма больного, так и от совокупности свойств применяемой разновидности грязей.

Тепловое воздействие лечебных грязей определяется их высокой теплоемкостью и теплоудерживающей способностью, малой теплопроводностью. Не все грязи обладают одинаковыми тепловыми свойствами. Например, теплопроводность сульфидных иловых грязей почти вдвое больше, чем торфяных, поскольку в сульфидных иловых грязях содержится большое количество минеральных веществ. Поэтому при одной и той же температуре действие сульфидной иловой, торфяной или сапропелевой грязей будет различным.

Лечебное воздействие также зависит от степени минерализации грязи и показателя кислотности грязевой среды (рН), так как они влияют на скорость и интенсивность различных физиологических реакций организма. Например, сульфидная иловая грязь стимулирует функции мозгового слоя надпочечников, а торфяная грязь угнетает их.

Грязи с высокой степенью минерализации способствуют более выраженной нормализации возбудимости нервно-мышечного аппарата и кожных терморцепторов, а также в большей степени повышают электропроводность кожи, ускоряют некоторые ферментативные процессы, стимулируют нейрогуморальную систему и др. Исследования показали, что при гепатите грязь высокой минерализации вызывает выраженную стимуляцию обмена аскорбиновой кислоты в организме и нормализацию функций печени.

Все эти моменты обязательно должны учитываться при грязелечении. Врачи рекомендуют оптимальные температуры нагрева грязей: для сульфидных иловых грязей +44 °С, для сапропелевых +46 С, для торфяных +48 С. При приложении к коже грязи, подогретой до нужной температуры, происходит расширение сосудов и ускорение кровотока, повышается температура в подлежащих тканях, нормализуется проницаемость сосудов, ускоряются обменные процессы.

Количество лечебных грязей, применяемых за одну процедуру, должно быть дозированным. Если грязь применяется в виде аппликаций, то толщина грязевой массы не должна превышать 4–5 см. При полостном лечении (для вагинальных или ректальных тампонов) используется не более 350–400 г грязи.

Необходимо учитывать и состав грязей, поскольку на организм большое влияние оказывают содержащиеся в них органические и неорганические соединения, микроэлементы, газы и другие компоненты, а также степень концентрации биологически активных веществ.

Чтобы обеспечить надлежащий контакт лечебной смеси и организма, грязи накладываются непосредственно на кожу. Неорганические химические компоненты абсорбируются кожей и вызывают раздражение ее многочисленных рецепторов. Частицы некоторых органических веществ проникают через кожу, попадают в кровеносные сосуды и, циркулируя в крови, оказывают непосредственное воздействие на различные органы и системы организма. Проникающей способностью обладают прежде всего разнообразные органические кислоты (валериановая, муравьиная, гуминовая и др.), летучие компоненты грязей (аминные основания, сероводород), углеводороды, азотистые вещества и др. В кожу могут проникать и ионы некоторых неорганических веществ, например серы и железа. В состав грязей входят гормоноподобные соединения типа фолликулина и других эстрогенных веществ, которые также способны проникать сквозь кожу и воздействовать на железы внутренней секреции. Именно эти свойства объясняют высокое терапевтическое действие грязей при многих гинекологических заболеваниях.

В лечебных грязях обнаружены соединения типа антиокислителей, которые способны стабилизировать и регулировать ферментативные процессы в тканях. При наложении грязевых аппликаций ускоряются окислительно-восстановительные процессы, улучшается газообмен, тканевое дыхание. Лечебные грязи широко применяются в косметологии, они оказывают благоприятное влияние на процессы регенерации кожи.

На кожу воздействуют также биологически активные вещества: ферменты, витамины, вещества типа медиаторов (гистамин, ацетилхолин). Они активируют клеточный метаболизм и регенеративные процессы.

Многие грязи (особенно сульфидные иловые) обладают бактерицидным действием, что объясняется присутствием в них веществ

типа антибиотиков, которые вырабатываются и выделяются в грязь микробами-антагонистами, различными видами бактерий и плесневых грибов. Поэтому лечебные грязи допустимо использовать для лечения инфицированных ран.

- Хранение, регенерация и подготовка грязей к применению

Лечебные грязи применяются в основном в санаторно-курортных условиях. Однако грязелечение с успехом можно использовать и на дому. Грязь, добываемую на курортах, транспортируют в деревянных бочках, стеклянной посуде или в виде брикетов. Чтобы грязь не засохла, тару герметично закрывают.

Лечебную грязь продают в аптеках в стеклянных банках. В такой упаковке грязь сохраняет свои лечебные свойства на протяжении длительного времени и может быть использована индивидуально для небольших аппликаций, грязевых компрессов, ректальных или влагалищных тампонов.

В брикетах грязь не имеет достаточной влажности, поэтому перед употреблением ее необходимо измельчить (например, натерев на кухонной терке), а затем залить полученные стружки обычной водопроводной водой: 300–350 мл воды на 1 кг грязи. Полученную массу необходимо разминать до тех пор, пока она не станет однородной и не приобретет пластичность и липкость.

Хранить банки и брикеты с грязью можно в любом помещении при обычной комнатной или чуть более низкой температуре. Запрещается хранить грязь при температуре ниже +5 С, поскольку холод убивает полезные микроорганизмы, придающие грязи уникальные целебные свойства.

Лечебную грязь можно использовать многократно. При проведении курса пелоидотерапии одну и ту же порцию грязи можно использовать до 6 раз. При каждой процедуре, будь то компресс или аппликация, неизбежно теряется некоторое количество грязи, поэтому при повторном применении к уже использованной массе необходимо добавить некоторое количество свежей грязи. Запрещено повторно использовать только ту грязь, которая применялась для ректальных или влагалищных тампонов.

После многократного применения грязь частично утрачивает свои полезные свойства. Эти свойства можно восстановить, если подвергнуть грязь регенерации. Для этого отработанную грязь помещают в чистую посуду и заливают 5 %-ным раствором поваренной соли слоем не менее 10 см. Регенерация быстрее протекает в теплом месте, поэтому грязь помещают на хранение в отапливаемые помещения. Грязь полностью восстанавливает свои свойства через 6-10 месяцев подобного хранения.

Перед применением лечебной грязи ее необходимо нагреть до нужной температуры. Нагрев грязи осуществляют на водяной бане. Грязевую массу помещают в небольшую емкость и ставят ее в другой, больший по размерам сосуд, наполненный подогретой до 70–80 °С водой. Для того чтобы определить оптимальный нагрев грязи, можно воспользоваться обычным термометром. Выше +48 °С грязь нагревать не следует, иначе из нее улетучиваются ценные в лечебном отношении компоненты.

- Методика применения грязевых процедур

При выборе методических приемов грязелечения руководствуются прежде всего видом заболевания, локализацией и стадией патологического процесса, общей реактивностью организма больного. Кроме того, необходимо обязательно принять во внимание и сопутствующие заболевания, так как при некоторых болезнях грязелечение противопоказано.

Грязевые процедуры могут быть общими и местными. Общие грязевые ванны – весьма действенный способ лечения, но, к сожалению, он не приемлем для домашнего использования, поскольку ванну необходимо полностью наполнить лечебным составом, имеющим консистенцию густой сметаны. Вместо этого можно использовать разводные грязевые ванны (так называемые грязевые болтушки). Раствор для такой ванны готовят путем разведения грязи минеральной водой в соотношениях 1:3 или 2:3. Эти процедуры применяются при генерализованных формах поражения (например, полиартрите) и сопутствующих функциональных нарушениях сердечно-сосудистой системы.

В домашних условиях удобнее всего использовать аппликационную методику грязелечения в виде общих и местных грязевых аппликаций. Местные аппликации накладывают на кисть, стопу, отдельный сустав, пояснично-крестцовую область, область желудка, печени. На подобные аппликации уходит в среднем от 3 до 12 кг грязи.

Для проведения грязевых аппликаций на кровати раскладывают тонкое одеяло, поверх него стелют полиэтиленовую пленку, а на нее – простыню из грубого холста. На простыню в определенных местах выкладывают подогретую грязь и распределяют ровным слоем толщиной 5-6 см для сапропелевых и сульфидных иловых грязей и 6-8 см для торфяной грязи. Больной ложится на простыню таким образом, чтобы грязевая лепешка приходилась на соответствующую часть тела. Если грязь наносится на сустав или конечность, то ее накладывают со всех сторон. Обмазанная грязью часть тела плотно укутывается последовательно простыней, полиэтиленовой пленкой и одеялом.

Если грязевая аппликация накладывается на область печени, желудка, низ живота, то больной сначала должен лечь на кровать на спину, затем на соответствующее место накладывают грязевую лепешку

слоем не менее 3–4 см и плотно укутывают больного, как было указано выше. Чтобы продлить процедуру, можно поверх грязевой аппликации поместить резиновую грелку, которая будет поддерживать требуемую температуру на протяжении нужного времени. На пояснично-крестцовую область удобнее всего наносить грязевую аппликацию в положении лежа на животе.

Некоторые грязевые аппликации в соответствии с местом наложения получили определенные названия: при наложении грязи на конечности и суставы – грязевые «чулки», «носки», «перчатки» (при неврите, артрите и др.); при наложении на область таза и ноги – грязевые «брюки» (при радикулите, последствиях травм спинного мозга и др.); при наложении на область таза и верхнюю часть бедер – грязевые «трусы» (при заболеваниях органов малого таза); при наложении на заднюю поверхность шеи, верхнюю часть спины и надключичные области – грязевый «воротник» (при заболеваниях головного мозга, глаз, шейного отдела позвоночника, верхних конечностей и др.); при наложении на молочные железы – грязевые «бюстгальтеры» (при гинекологических заболеваниях).

Продолжительность процедуры – 20–30 мин. По ее окончании с кожи больного нужно удалить грязь, сгребая ее ладонью. Затем больной обмывается под теплым (36–37 °С) душем без применения мыла и насухо вытирает кожу. После процедуры нужно обязательно полежать в течение 30–40 мин.

Процедуры проводятся через день, хотя в отдельных случаях допустимо проводить грязевые аппликации 5–6 раз в неделю. Курс лечения обычно составляет 12–18 процедур.

При общих грязевых аппликациях подогретой грязью обмазывают все тело больного, за исключением головы и передней поверхности грудной клетки. Затем больного следует последовательно завернуть в

холщовую простыню, полиэтиленовую пленку и тонкое одеяло. Чтобы избежать перегревания, на лоб нужно положить холодный компресс или пузырь со льдом. Общие грязевые аппликации используются для лечения больных с распространенными формами поражения (например, при полиартрите, полирадикулоневрите) без расстройств со стороны сердечно-сосудистой системы. Завершение процедуры (удаление грязи с кожи, прием душа и т. д.) в данном случае будет таким же, как и при местных аппликациях. Периодичность процедур – 1 раз в 2 дня.

Грязевые компрессы относятся к местным процедурам. Их применяют при заболеваниях суставов, но только в под-острой или хронической стадии. Подогретую до соответствующей температуры грязь ровным слоем толщиной 1–2 см намазывают на полотняную салфетку и плотно прикладывают грязевым слоем к коже. Компресс накрывают полиэтиленовой пленкой, затем слоем ваты и закрепляют бинтом или полотенцем. Продолжительность процедуры может быть различной – от 30 мин до 5-6 ч. Первые процедуры должны быть короткими по времени, а затем их продолжительность можно постепенно увеличивать. Компрессы делают через день, хотя допустимо проводить их и ежедневно.

Щеточно-грязевая процедура представляет собой растирание кожи специальными щетками с последующим наложением грязи на эту область. Растирание проводится с целью раздражения кожных рецепторов, что вызывает выделение на данном кожном участке гистамино- и ацетилхолиноподобных веществ. Это приводит к повышению проницаемости кожи и облегчает всасывание биологически активных веществ, содержащихся в грязи.

Щеточно-грязевая процедура проводится следующим образом: сначала участок кожи (поясницу, сустав, конечность и т. д.) растирают специальной травяной щеткой до тех пор, пока кожа не покраснеет, затем на это место накладывают грязевую аппликацию.

Полостное грязелечение заключается во введении грязевых тампонов во влагалище или прямую кишку. Таким образом лечат заболевания органов малого таза. Грязь для тампонов необходимо предварительно подготовить – протереть через густое металлическое сито, чтобы очистить от случайных механических примесей (ракушек, камушков), которые могут поцарапать или обжечь слизистую оболочку.

Во влагалище грязевой тампон вводят с помощью мягкой резиной трубки длиной около 30 см. На конец трубки накладывают зажим, набивают трубку холодной грязью, а затем с другого конца трубки также накладывают зажим. Подготовленную таким образом трубку помещают в посуду с горячей водой и нагревают грязь до температуры 46–50 °С. Перед процедурой температуру грязи непременно нужно проверить, чтобы случайно не обжечь слизистую оболочку влагалища. С нагретой трубки снимают один зажим и осторожно пальцами выдавливают содержимое, наполняя грязью влагалище и своды. Таким образом вводят до 250 г подогретой грязи. Больная должна лежать с грязевым тампоном 30–40 мин. По окончании процедуры грязь удаляют из влагалища путем энергичного спринцевания подогретой до 40–42 °С водой. Процедуры проводят через день, курс лечения включает 10–15 процедур. На время менструаций курс лечения прерывают.

Ректальное грязелечение проводится преимущественно у мужчин, страдающих хроническими заболеваниями предстательной железы и семенных пузырьков. Ректальные грязевые тампоны также могут применяться и у женщин при некоторых заболеваниях женской половой сферы.

Для введения грязи в прямую кишку используется особый шприц с толстым наконечником и без иглы. Грязь, предварительно подогретую до температуры 38–46 °С, вводят в прямую кишку в объеме 250–300 г.

Процедуру желательно проводить после акта дефекации. Больной должен занять коленно-локтевую позу. Грязь вводят медленно, под небольшим давлением. Это делается для того, чтобы избежать быстрого позыва на низ. Предпочтительнее использовать густую маслообразную грязь, поскольку густая масса меньше раздражает слизистую и лучше удерживается в прямой кишке.

Процедуры проводят через день, на курс приходится 10–15 ректальных тампонов. Продолжительность процедуры – от 30–40 мин до 2 ч. Больной должен удерживать грязь вплоть до акта дефекации. Проводить промывание прямой кишки с помощью сифонной клизмы нет необходимости.

Полостное грязелечение часто проводят в сочетании с местными аппликациями на область малого таза.

При лечении некоторых заболеваний эффективной является методика лечения грязевыми аппликациями контрастных температур. Например, при вибрационной болезни сапропелевую грязь, нагретую до температуры 46–50 °С, накладывают на область кистей в виде «перчаток», а грязь температурой 26–28 °С – на «воротниковую зону». Продолжительность таких процедур не должна превышать 20 мин, проводят их через день, на курс назначают 10–12 процедур.

При некоторых заболеваниях используют холодные аппликации. Таким методом лечат гинекологические заболевания в под острой стадии. При этом грязь перед нанесением не подогревают, а, напротив, охлаждают до температуры 4 °С.

В курортных условиях проводятся также гальваногрязелечение и диатермогрязелечение. При данных методиках грязелечения на кожу накладывают две грязевые лепешки толщиной 3–4 см, температурой 44–

50 °С. Поверх грязевых лепешек помещают металлические электроды и фиксируют их небольшими подушечками с песком. Через электроды в течение 20–30 мин подается слабый ток.

Широко распространены также методики использования грязевого раствора и препаратов из лечебных грязей: пелоидина, гумизоля, пеллобиола и др.

Грязевой раствор получают с помощью отжима, фильтрации и центрифугирования грязи. Полученные препараты применяются для компрессов, орошений, полосканий, инъекций и в методиках электрофореза. Если препараты, полученные из грязей, предназначаются для инъекций, то они используются в качестве биогенных стимуляторов, поскольку активизируют защитные силы организма, налаживают процессы обмена и ускоряют регенерацию тканей.

Грязелечение допустимо сочетать с лечебной физкультурой, массажем, механотерапией, вытяжением позвоночника, медикаментозным лечением. Запрещено, однако, проводить в один и тот же день сеанс грязелечения и другие тепловые процедуры, сочетать процедуры грязелечения с холодными и прохладными душами, морскими купаниями, аэрогелиотерапией при пониженных температурах воздуха.

Курс грязелечения проводится обычно один раз в год или несколько чаще. Между курсами должен быть интервал не менее 6 месяцев.

- Показания и противопоказания для применения грязелечения

Лечебные грязи широко применяются при лечении аллергий, поскольку грязевые аппликации нормализуют выработку антител, задерживают развитие аллергических реакций немедленного и

замедленного типа, нормализуют показатели неспецифического иммунитета.

Грязелечение также эффективно при различных местных воспалительных процессах. Грязевые аппликации вызывают гиперемии тканей, улучшают трофику, кровообращение, процессы обмена, способствуют рассасыванию патологических продуктов воспаления. К тому же грязи активизируют действие желез внутренней секреции, что повышает защитную функцию организма.

Противовоспалительное действие грязей в наибольшей степени проявляется в той стадии воспалительного процесса, когда элементы соединительной ткани еще недостаточно уплотнены. Если изменения тканей еще не стойкие, то грязи могут вызвать полное рассасывание возникших в воспалительном очаге образований из соединительной ткани.

Грязевые процедуры улучшают питание тканей и таким образом способствуют размягчению рубцов, рассасыванию спаек, стимулируют регенеративные процессы, ускоряют обызвествление костной мозоли и увеличивают объем движений в суставах. Примечательно, что лечебное воздействие сохраняется и после окончания грязевой процедуры в течение некоторого времени (от 15 мин до 6 ч). Повторное применение грязей увеличивает достигнутый эффект.

В данном случае степень воздействия лечебного состава на организм определяется не только температурой и физическими и химическими свойствами грязи, но еще и площадью грязевой аппликации и местом ее приложения. Обширные по площади грязевые аппликации более интенсивно влияют на организм.

Пелоидотерапия в большинстве случаев дает положительный эффект при лечении гинекологических заболеваний: воспалений матки и

ее придатков, эрозии шейки матки, бесплодия на почве воспалительных заболеваний яичников, нерезко выраженной функциональной недостаточности яичников. Грязелечение можно применять при болезнях мужских половых органов: хроническом простатите, эпидидимите, орхите, везикулите.

Грязевые процедуры с успехом применяются и при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Под влиянием грязи ускоряется кровоток и возрастает обмен циркулирующей крови в организме. Грязелечение также способствует нормализации артериального давления. Доказано, что у больных с гипотензией во время процедуры артериальное давление повышается, а у больных с гипертонической болезнью – понижается.

Для проведения процедур грязь нагревают до температуры не более 40 °С. Если грязь имеет температуру 40–42 °С, то во время лечебной процедуры у большинства больных наблюдается учащение пульса, и только спустя 10–15 мин после процедуры этот показатель нормализуется. Увеличение температуры до 44–48 °С может вызвать тахикардию, повышение артериального давления, появление неприятных ощущений и боли в области сердца, ухудшение общего самочувствия. Поэтому если у больного помимо основного заболевания имеются сопутствующие нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, то грязелечение проводится с особой осторожностью: применяется грязь невысокой температуры, площадь грязевых аппликаций делают небольшой и применяют небольшое количество процедур на курс.

Иногда во время курса грязелечения наблюдаются так называемые бальнеореакции: основные клинические симптомы заболевания несколько усиливаются. В этом случае необходимо пересмотреть методику грязелечения и назначить щадящий режим применения грязей.

Грязи с успехом используются для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата: артрита и полиартрита травматического, инфекционного и дистрофического характера в хронической стадии и стадии затихающего обострения, ревматоидного полиартрита, суставной формы ревматизма в неактивной стадии не ранее чем через 8–9 месяцев после обострения, остеохондроза, остеохондропатии, спондилоартроза и спондилоартрита в хронической стадии, болезни Бехтерева при минимальной степени активности процесса, переломов с замедленной консолидацией, остита и периостита, миозита, фибромиозита, бурсита, тендовагинита, остеомиелита без признаков активности воспалительного процесса. Кроме того, грязелечение способствует регенерации тканей при трофических язвах и длительно не заживающих ранах.

Грязевые процедуры показаны при инфекционно-токсических заболеваниях: менингоэнцефалите, арахноидите, энцефалите, энцефаломиелите, токсических энцефалопатиях, менингомиелорадикулите, миелите, эпидемическом полиомиелите (все заболевания по окончании острого периода). Допустимо использовать местное грязелечение при травмах спинного мозга и его оболочек, нерезко выраженных нарушениях функции тазовых органов (не ранее чем через 2 месяца после травмы). При травмах головного мозга грязевые процедуры можно проводить только при отсутствии эпилептических припадков и психических расстройств.

Грязелечение используется при болезнях и последствиях травм периферической нервной системы, радикулите в хронической стадии и стадии затихающего обострения, полирадикулоневрите, полиневрите, плексите, неврите инфекционного, инфекционно-аллергического и токсического характера в подострой и хронической стадиях, вегетативном полиневрите, вибрационной болезни в подострой и хронической стадиях.

Допустимо использовать грязевые аппликации при лечении болезней органов системы пищеварения: язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки вне периода обострения, недостаточности моторной функции желудка, перигастрите, хроническом колите, гепатите, холецистите.

Грязелечение может быть эффективным при болезнях уха, горла, носа: хронических атрофических и субатрофических процессах в носоглотке, хронических воспалительных заболеваниях придаточных пазух носа, хроническом тонзиллите в стадии компенсации, хронических воспалительных заболеваниях уха.

С помощью грязи можно лечить болезни глаз: неврогенный кератит, язву и бельмо роговой оболочки; травматические поражения глазного яблока, компенсированные формы глаукомы, пигментную дегенерацию сетчатки, атрофию зрительного нерва и др.

Наложение грязи хорошо помогает при болезнях кожи: хронических экземах; нейродермитах и псориазе вне стадии обострения.

Сеансы пелоидотерапии назначаются при заболеваниях периферических сосудов: флебите, последствиях тромбоза (инфильтрате, язве) не ранее чем через 3 месяца после обострения.

Таким образом, целебными грязями можно вылечить достаточно широкий спектр заболеваний либо значительно облегчить их течение. Однако и этот распространенный метод терапии имеет противопоказания. Так, запрещается проводить сеансы грязелечения при:

- острых воспалительных процессах;
- доброкачественных и злокачественных новообразованиях;

- заболевания крови и кроветворных органов;
- кровотечениях и склонности к ним;
- туберкулезе любой локализации;
- недостаточности кровообращения II и III стадии;
- гипертонической болезни II и III стадии;
- выраженных формах атеросклероза;
- эндокринных заболеваниях и болезнях обмена веществ (ожирение III и IV степени, тяжелые формы тиреотоксикоза, сахарного диабета и др.);
- заболеваниях почек и мочевыводящих путей;
- циррозе печени и всех формах желтух в острой стадии;
- психических заболеваниях;
- тяжелых формах неврозов и эпилепсии.

Кроме того, грязелечение противопоказано на всех сроках беременности и больным наркоманией.

- Грязелечение в педиатрии

Целебные грязи с успехом применяются в педиатрии. Детям процедуры пелоидотерапии назначают при церебральных параличах, полиомиелите, церебральном арахноидите, энцефалите, травматическом

неврите, инфекционном артрите, хроническом тонзиллите, холецистите, вирусном гепатите и хронической пневмонии.

Курсы грязелечения детей проводятся по тем же схемам, что и взрослых, но лечебные методики необходимо подбирать в соответствии с учетом возрастных особенностей организма ребенка. Так, грязевые аппликации проводятся при температуре 38–42 °С, причем продолжительность процедуры у детей младшего возраста должна составлять 5-15 мин, а у более старших детей – 10–20 мин. Процедуры проводятся через день, курс лечения должен состоять не более чем из 15 процедур.

Грязевые аппликации и обертывания являются большой встряской для детского организма, поэтому после процедуры ребенка нужно уложить в постель на 30–60 мин. Если курс лечения проводится в осеннее или зимнее время, то в течение, по крайней мере, 2 ч после сеанса ребенок должен находиться в помещении. Не разрешается проводить сеанс грязелечения в комнате, температура воздуха в которой ниже 20–22 °С.

В педиатрии грязелечение применяют как самостоятельный вид терапии, так и в сочетании с массажем, лечебной гимнастикой, общими ваннами (радоновыми, сульфидными, хлоридными натриевыми и др.) или аппаратной физиотерапией. Однако все прочие сеансы назначаются в дни, свободные от грязевых процедур. Медикаментозная терапия также может сочетаться с грязелечением.

При различных формах церебрального паралича детям старше 5 лет назначают аппликации на «воротниковую» зону, а при наличии рефлекторных контрактур – на конечности, чередуя эти процедуры. Температура грязи при этом должна быть не более 38–39 °С. Курс состоит из 10–12 процедур, проводимых через день.

При полиомиелите грязелечение можно проводить не ранее чем через 2 месяца после обострения болезни. Наибольший эффект лечение оказывает на восстановительных стадиях заболевания, т. е. спустя 4-6 месяцев от начала его развития. Грязь накладывают в виде аппликаций на область пораженного отдела позвоночника и парализованные конечности. Температура грязи должна быть 38–42 °С, а на курс лечения должно приходиться 12–20 процедур.

При суставно-кардиальной форме ревматизма у детей допустимо проводить грязелечение не ранее чем через 10–12 месяцев после стихания активной фазы болезни. Сеансы допустимы и через 3–5 месяцев после острого периода, но только в том случае, если ребенок хорошо себя чувствует, у него нормальная температура, удовлетворительные анализы крови и мочи. Грязь температурой 38–40 °С накладывается в виде «сапожек», «перчаток» или «воротника». Длительность процедуры должна составлять 8-12 мин, а на курс приходится не более 15 процедур.

При ревматоидном полиартрите грязелечение проводится в фазе ремиссии. Аппликации из целебной грязи накладывают на пораженные суставы, температура грязи должна быть 39–42 °С, продолжительность воздействия – 10–15 мин. Курс лечения, как правило, состоит из 15–20 процедур.

Весьма эффективно грязелечение при хроническом тонзиллите. В этом случае грязевые аппликации температурой 38–40 °С накладывают на подчелюстную область, длительность процедуры – 10–15 мин, на курс лечения приходится 10–12 процедур, проводимых через день.

У детей, страдающих холециститом и холангитом (некалькулезным), грязелечение проводят в подострой и хронической стадиях заболеваний. Грязь в виде аппликаций накладывают на область правого подреберья; температура грязи должна быть 39–40 °С,

длительность процедуры 6-10 мин, процедуры проводят через день, на курс лечения назначают 7-10 процедур.

У детей, больных вирусным гепатитом, грязелечение может сочетаться с медикаментозной терапией, что значительно ускоряет процесс излечения. Если ребенок болен легкой или среднетяжелой формами вирусного гепатита, грязелечение оказывает выраженное терапевтическое воздействие даже при наличии значительного увеличения печени и плотной ее консистенции. Грязевые аппликации накладывают на область печени и нижние отделы позвоночника. Температура грязи должна быть 38–40 °С, продолжительность процедуры 10–20 мин, всего необходимо провести 6-15 процедур. Проводить лечение рекомендуется не ранее чем через 3–6 месяцев после начала заболевания.

Целебные грязи могут оказаться полезными при лечении хронической неспецифической пневмонии в стадии ремиссии. У детей грязевые аппликации температурой 38–39 °С накладывают на межлопаточную область. Держать грязь рекомендуется 15–20 мин. Процедуры проводят через день, на курс лечения приходится 10–15 процедур. При пневмонии терапия должна быть комплексной: грязелечение нужно сочетать с ингаляционной терапией антибиотиками, аэроионотерапией, лечебной физкультурой, лечебным массажем.

Глава 7. Гомеопатия

...

- ГОМЕОПАТИЯ ИЗВЕСТНА ЧЕЛОВЕЧЕСТВУ ВОТ УЖЕ БОЛЕЕ 200 ЛЕТ. ОНА НЕ ЗАМЕНЯЕТ ТРАДИЦИОННУЮ МЕДИЦИНУ, А ЯВЛЯЕТСЯ ДОПОЛНЕНИЕМ К НЕЙ.

СРЕДИ ВРАЧЕЙ И ПАЦИЕНТОВ ИНТЕРЕС К ГОМЕОПАТИИ ВСЕГДА БЫЛ ВЫСОК, ПОСКОЛЬКУ С ЕЕ ПОМОЩЬЮ МОЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ БЕЗОПАСНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К КАЖДОМУ БОЛЬНОМУ.

- Принципы гомеопатии

Основателем гомеопатии является немецкий врач Самуил Ганеман. Именно он, заинтересовавшись действием хинина, применяемого для лечения малярийной лихорадки, стал ежедневно принимать по 80 г коры хинного дерева. Через некоторое время у абсолютно здорового человека появились признаки малярии: сначала стали трястись руки, а затем начался жар. Этот удивительный эксперимент и положил начало гомеопатии, название которой произошло от греческих слов «homois» – подобный и «pathos» – болезнь. В ее основу положен принцип «лечения подобного подобным», т. е. ожоги лечат теплом, при головной боли дают вещества, ее вызывающие, а при рвоте назначают рвотное.

Данный принцип подобия делает гомеопатию системой лечения по симптоматической аналогии. Это означает, что эффективность средства, подобранного для лечения, будет высока только в том случае, если симптомы интоксикации данным препаратом у здорового человека станут полностью соответствовать клинической картине, наблюдаемой во время болезни.

Основатель гомеопатии Ганеман рассматривал здоровье как равновесие «жизненных сил». В случае болезни, по его мнению, одна из жизненных сил начинает преобладать и нарушает заложенное природой равновесие. Задача врача в этом случае разбудить ту живительную силу в организме, которая вытеснит «неприятеля» с самовольно занятой территории. Сделать это можно только при помощи препаратов, которые у здорового человека вызывают симптомы, подобные означенной болезни.

Традиционная медицина следует прямо противоположным принципам – старается подобрать то средство, которое ослабит или уничтожит болезнь. К примеру, при лихорадке назначается жаропонижающее, при поносах – закрепляющее, а при болях – болеутоляющее средство. Гомеопаты считают, что это неправильно. С помощью обычных медикаментов можно снять болезненные симптомы в одном, но вызвать осложнение в другом органе, поскольку традиционная медицина совершенно не принимает во внимание работу всего организма в целом. В результате равновесие в организме устанавливается и поддерживается искусственно, с помощью лекарств, что иногда переводит болезнь из острой формы в хроническую.

Гомеопаты также считают совершенно неправомерным разделение врачей по узким специальностям – на гинекологов, терапевтов, кардиологов, урологов и т. д. В результате, если болезнь начинает лечить терапевт, а в процессе лечения у пациента неожиданно заболели суставы и сердце, то к работе подключаются также ортопед и кардиолог, каждый из которых назначает узкоспециализированные лекарства, снимающие болезненные симптомы в одном органе, но негативно действующие на весь организм в целом.

Последователь Ганемана Геринг установил, в каком порядке должны проходить симптомы болезни, если гомеопатический препарат подобран правильно.

Во-первых, болезнь должна исчезать от периферии к центру, т. е. если у пациента болела коленная чашечка, а после приема гомеопатического препарата боль перешла на мелкие суставы стопы, это нормально.

Во-вторых, симптомы болезни должны проходить сверху вниз. Если, например, у пациента была сыпь на лице, а затем она перешла на руки, значит препарат действует верно. Когда сыпь при приеме назначенного средства распространяется с живота на лицо, это свидетельствует об ошибке врача.

В-третьих, клинические проявления болезни должны проходить от жизненно важных органов к менее важным. Так, например, бывает, если исчезли боли в сердце и снизилось давление, но при этом заболели суставы.

В-четвертых, симптомы болезни должны исчезать в порядке, обратном их появлению. Если, например, сначала возник насморк, а затем поднялась температура и начался кашель, то насморк должен пройти в последнюю очередь.

Гомеопатия интересна также тем, что в ней совершенно не ставятся диагнозы. Врач-гомеопат может быть абсолютно не знаком с клиническими проявлениями определенных болезней, и в то же время он способен назначить гомеопатический препарат и вылечить пациента. Врач всегда рассматривает проявления болезни как нечто неведомое и новое для него. Этот принцип очень важен, поскольку одна и та же болезнь может вызвать у разных пациентов разные симптомы, поэтому лечить их одними и теми же препаратами совершенно невозможно.

- Гомеопатические препараты

Гомеопатические средства изготавливаются из минералов, растений, животных тканей и выделений человеческого организма. Для того чтобы каждый врач мог знать, как действует тот или иной препарат, составлен специальный перечень лекарств – «Материа медика». Здесь даются описания физических и психических симптомов, которые проявляются у здоровых людей после приема гомеопатических средств. Данные описания носят названия «патогенезов лекарственных средств». Чтобы составить этот список, врачи-гомеопаты на себе проводили экспериментальную интоксикацию. Ганеман, например, опробовал на себе около 60 средств, а его последователи – более 3000. Эксперименты продолжаются и в настоящее время, но теперь нет надобности проверять действие какого-либо вещества на себе. Сейчас опыты ставят в лабораториях фармакодинамики, где изучают действие медикаментов на организм человека в зависимости от доз и активности микродоз.

Гомеопатические препараты должны соответствовать определенным конституционно-психологическим типам людей. Подбирая средство, гомеопат основывается как на острых, ярко выраженных симптомах болезни, так и на местных. К тому же во внимание непременно принимаются индивидуальные особенности реактивности организма больного. Успех в лечении обеспечивается скрупулезным наблюдением за состоянием больного, за его психическими и физическими реакциями и подбором лекарства, строго соответствующего всем проявлениям болезни.

Лекарства принимаются в очень маленьких дозах. Гомеопатические препараты могут иметь жидкую и сухую лекарственную форму. Исходным материалом для жидких форм служат настойки из смеси чистого спирта, чистый сок растений или раствор, полученный путем вымачивания сухого компонента. Сухие лекарственные формы изготавливаются из порошков растертого вещества и их смесей с сахаром. Важным условием приготовления лекарственных растворов

является их «динамизация» – встряхивание в различные фазы процесса по строго выполняемой системе, чтобы усилить активность растворов.

Лекарственные формы обязательно потенцируются, т. е. разбавляются. В качестве растворителей используются чистый медицинский спирт, дистиллированная вода, сахар. С их помощью готовят десятичные, сотенные, тысячные и прочие разведения. Десятичная шкала разведения обозначается римской цифрой X, а сотенная – арабской без какого-либо дополнительного знака. Если лекарство разбавляется в соотношении 1:10, то данный раствор обозначается как X1. Когда к такой капле раствора добавляют еще девять капель чистого спирта, то получается в 100 раз большее разведение. Довольно часто применяются гомеопатические препараты, потенцированные X3 (третье десятичное разведение).

Для получения первого сотенного разведения смешивают одну каплю настойки с 99 каплями растворителя, после чего энергично встряхивают смесь 100 раз. Если 1 каплю первого сотенного разведения смешать с 99 каплями растворителя, встряхнуть раствор 100 раз, то получится второе сотенное разведение, обозначаемое цифрой 2. Точно таким же образом готовятся и последующие разведения – с 3 по 30.

Часто получается, что в растворе нет ни одной молекулы исходного вещества, но тем не менее препарат отлично действует. Объяснить это можно тем, что растворитель меняет свои свойства, сохраняя отпечаток вещества в коллоидном состоянии, а затем передает организму нужную информацию.

Примечательно, что чем выше степень разведения, тем более эффективным оказывается препарат. Это можно объяснить переходом вещества в иное, более качественное состояние.

Лучше использовать жидкие средства, поскольку они обладают большей точностью, однако пациенты предпочитают принимать гомеопатические гранулы (крупинки), пропитанные разбавленными лекарственными веществами. Обычно один сахарный шарик соответствует капле жидкого вещества в нужном разведении.

Гомеопатические вещества могут иметь форму не только капель и гранул, но и порошков, масел и жидкостей для растирания. Настойки можно приобрести во флаконах, а гранулы и глобулы (маленькие шарики из сахарозы или лактозы, пропитанные лекарством) – в тубах.

Гомеопатические средства обладают особыми свойствами, что делает их очень чувствительными к условиям хранения. Лекарства должны быть надежно защищены от летучих (духи, эфир, камфара, эфирные масла и проч.) и легко диффундирующих веществ (молекулы которых легко проникают в другие вещества), поскольку они могут оказаться антитодами и свести на нет лечебные свойства препаратов. Нельзя также хранить лекарства в условиях повышенной влажности. До или после приема гомеопатических средств запрещено чистить зубы, применять жевательную резинку с мятным вкусом, употреблять мятные конфеты и т. д.

Препарат должен подействовать как можно быстрее. Обеспечить это можно, если принимать гранулы или глобулы под язык. В этом случае вещество попадет в кровь так же быстро, как если бы его ввели внутривенно. Обычно на один прием назначают 3–8 гранул. Их нужно рассасывать под языком незадолго до приема пищи. Порошки дозируются на кончике ножа, а жидкие лекарства – каплями.

Врач, основываясь на состоянии организма, определяет частоту приема препарата. В острых случаях назначаются низкие разведения при частом приеме (иногда даже каждый час). При хронических

заболеваниях нет нужды принимать препараты так часто, поэтому используют высокие разведения 1–2 раза в сутки. Таким образом, исходят от практического правила: действие лекарства тем короче, чем ниже разведение и чем интенсивнее реакция организма; действие препарата тем длительнее, чем выше разведение и чем ниже реактивность организма.

Несмотря на высокую степень разведения, гомеопатические препараты далеко не безвредны. Если лекарство подобрано неверно и не соответствует симптомам заболевания, то это может привести к таким последствиям, исправить которые бывает очень сложно. Поэтому не рекомендуется принимать препараты самостоятельно, не посоветовавшись с врачом. Такие ошибки невозможно исправить с помощью традиционной медицины. Последствия неправильного подбора гомеопатического средства можно ликвидировать только с помощью гомеопатии.

При лечении обычно применяется только одно средство, иначе реакция организма может быть непредсказуемой. Однако в последние годы некоторые врачи практикуют применение гомеопатических комплексов, что в отдельных случаях дает весьма положительные результаты.

- Лечение гомеопатическими средствами

В гомеопатии очень большое значение придается сбору анамнеза, поскольку это позволяет выяснить индивидуальные особенности человека и протекания болезненного процесса. Обязательно учитываются оттенок и оценка боли или неприятных ощущений, их локализация, зависимость от приема и качества пищи, позы, времени суток, нервного напряжения и т. д. Необходимо также принять во внимание ухудшение и улучшение общего самочувствия в каких-либо условиях.

Врач получает нужную информацию при объективном обследовании человека. Он учитывает особенности внешности, цвет глаз и кожи, наличие родинок, бородавок, расширенных сосудов, деформации суставов. Все эти сведения необходимы для того, чтобы получить представление о соединительной ткани больного, именно от нее зависит реактивность организма в целом.

Также обращают внимание на асимметрию скелета, строение костной ткани, состояние рубцов после операции и травм, влажность кожи, форму отдельных органов. При диагностике могут быть полезными и данные лабораторных методов: анализ крови, мочи, запись электрокардиограммы.

Врач может выбирать из нескольких подходящих препаратов один в соответствии со стадией болезни, степенью нарушения функции органов и изменения тканей. На выбор лекарства влияет также и отдаленная причина болезни – физическая или психическая травма, отравление, работа с вредными веществами, переохлаждение, перенесенные инфекционные болезни, оперативные вмешательства, лечение препаратами в больших дозах (антибиотиками, сульфаниламидами, витаминами, препаратами мышьяка, никотиновой кислоты и проч.).

Ниже перечислены вызываемые гомеопатическими средствами симптомы, которые совпадают с наиболее часто встречающимися болезненными состояниями. В скобках даются рекомендуемые разведения препарата.

Acidum fluoricum (30, 50)

Характерные симптомы: остеопороз костей, снижение мышечного тонуса, агрессивность характера. Боль в области затылка и шеи, которая

постепенно поднимается от затылка к лобной части через теменную область. Головокружение, онемение предплечий, краснота ладоней. Быстрая порча зубов, болезненная чувствительность их к горячему. Жесткость, шершавость и зуд на определенных участках кожи, различные сыпи. Сосудистые родинки, особенно в области бедер и грудной клетки. Ощущение дискомфорта в области сердца, сопровождающееся беспокойством и чувством страха. Увеличение щитовидной железы, раздражение гортани, короткий кашель. Ощущение песка в глазах. Снижение слуха и звон в ушах. Высокая психическая энергия, бессонница, неприязнь к близким людям.

Ухудшение – на свежем воздухе, от умывания холодной водой.

Улучшение – в теплом помещении, после употребления кофе или вина.

Конституция – заостренные черты лица, тонкое строение соединительной ткани, тонкокость, склонность к гнойным процессам, лимфостазу.

Болезни в анамнезе – аллергодерматит, остеомиелит, пародонтоз.

Acidum phosphoricum (50, 200)

Характерные симптомы: депрессия вследствие умственного перенапряжения или психической травмы, связанной с сексуальной сферой; ностальгия. Безразличие, чрезвычайная восприимчивость, слезливость. Темные круги под глазами, выражение печали на лице. Сонливость в дневное время и бессонница по ночам. Сильная потливость, голод и жажда при пробуждении. Общая физическая слабость, порой доходящая до изнеможения. Головная боль, сердцебиение, давление в глазах, ощущение, словно глазные яблоки слишком велики для орбит. Слезотечение, отек и краснота век. Плохой

аппетит, кислый вкус во рту, тошнота и рвота. Склонность к поносу. Позывы к мочеиспусканию с выделением небольшого количества мочи. Снижение либидо. У женщин – нарушение менструального цикла, бели.

Ухудшение – при психическом перенапряжении, от умственного труда, в грозу.

Улучшение – при движении, после прогулок.

Конституция – астеническое телосложение, легко травмируемая психика, склонность к депрессиям.

Болезни в анамнезе – туберкулез, послеродовой психоз, психические травмы.

Aesculus hippocastanum (6, 30, 50)

Характерные симптомы: ощущение пульсации в венах, резкая болезненность вен геморроидального сплетения, боли в крестце. Горький или металлический вкус во рту, сухость глотки, ощущение в ней инородного тела, провоцирующее постоянное глотание. Отрыжка, рвота, тошнота. Ощущение дискомфорта в желудке. Боль в правом подреберье. Вздутие живота. Боль в прямой кишке. Геморроидальное сплетение имеет вид пурпурных узлов, крайне болезненных на ощупь. Стул плотный, сухой, трудноотходящий. Боль в крестце, между лопатками, в плечах, усиливающаяся при ходьбе. Учащенное и скудное мочеиспускание. У женщин – неправильное расположение матки; обильные менструации; темно-желтые бели, усиливающиеся после месячных. Чихание, спазмы в гортани, охриплость, удушливый кашель. Тупая боль в лобной части головы. Мрачное настроение, раздражительность, рассеянность.

Ухудшение – после теплой ванны.

Улучшение – в прохладе.

Конституция – склонность к варикозному расширению вен и венозному застою.

Болезни в анамнезе – варикозное расширение вен, геморрой, остеохондроз, частые респираторные заболевания.

Aloe socotrina (30, 50, 200)

Характерные симптомы: постоянные позывы к стулу, опущение органов малого таза, боль в животе. Горький или металлический вкус во рту, язвочки с желтым налетом на слизистой оболочке рта и языка. Постоянная жажда. Вздутие живота, урчание в кишечнике. Внезапные позывы к стулу, часто непосредственно после еды. Непереваренная пища в кале. Кровянистый стул с тенезмами (ложными позывами на низ). Учащенное мочеиспускание. Тупая головная боль с тошнотой. Плохое настроение, недовольство собой, неспособность заниматься умственной работой.

Ухудшение – в пасмурную погоду, от тепла, сразу после еды или питья.

Улучшение – на свежем воздухе, при холодных компрессах на животе.

Конституция – рыхлость соединительной ткани, склонность к опущению органов, комфортное ощущение в прохладе.

Болезни в анамнезе – склонность к поносу, выпадение прямой кишки.

Antinonium tartaricum (30, 50, 200)

Характерные симптомы: тошнота, рвота, понос (особенно в летнюю пору), кашель с влажными хрипами в легких. Вялость, сонливость, бессвязное бормотание при пробуждении. Холодные конечности. Бледность лица. Тошнота, сопровождаемая беспокойством. Рвота, приносящая облегчение. Вздутие живота, чередование запора и поноса. Язык с плотным белым налетом. Потребность в кислой пище и одновременное усиление болезненных симптомов после кислого. Боль в мочевом пузыре. Ночные позывы к мочеиспусканию. Темная, мутная моча. Обильные жидкие выделения из носа. Судорожный кашель после еды, часто приводящий к рвоте. Головная боль после охлаждения, головокружение. Повышенная утомляемость глаз. Сердцебиение. Сыпь, трофические язвы с зудом по окружности. Боль в пояснично-крестцовой области, вынуждающая сидеть с выпрямленной спиной.

Ухудшение – в сырую холодную погоду, от купания в холодной воде, при приеме кислой пищи.

Улучшение – после обильного отхождения выделений.

Конституция – склонность к пищевым отравлениям, отвращение к купанию в холодной воде, сонливость при острых заболеваниях.

Болезни в анамнезе – асфиксия при родах, пищевые отравления, частые пневмонии.

Belladonna (50, 200, 1000)

Характерные симптомы: быстрота развития болезненных процессов, склонность к высокой лихорадке, бреду, судорогам; сухость слизистых оболочек и кожи. Высокая температура, сопровождаемая покраснением и сухостью кожи, жаждой, ощущением жара в лице,

холодными на ощупь конечностями и носом. Внезапная сильная головная боль. Высыпания на коже. Увеличение, уплотнение и резкая боль лимфатических узлов. Внезапное начало воспалительных процессов с быстрым переходом в гнойную и гангренозную стадии. Двигательное и психическое возбуждение. Бессонница. Пониженное артериальное давление. Сильное расширение зрачков. Изъязвление и кровоточивость десен и языка. Сухость и першение в горле. Хриплый голос, сухой кашель. Острая боль в ушах, гнойные истечения из ушных проходов. Нарушение вкусовых ощущений, при которых пища кажется безвкусной или пересоленной. Чередование поноса с запором.

Ухудшение – при движении, от сквозняка, яркого света, резкого звука.

Улучшение – в покое, в затененном месте.

Конституция – повышенная эмоциональность, склонность к лихорадке, ясные глаза с широкими зрачками.

Болезни в анамнезе – скарлатина, ангины с высокой температурой.

Calcium fluoratum (6, 50, 200, 500)

Характерные симптомы: асимметрия тела, уплотнение соединительной ткани, зловонные гнойные выделения, агрессивность. Различные костные нарушения: неправильный рост зубов, вдавленная грудная клетка, разрушение зубной эмали, расшатывание зубов. Уплотнение соединительной ткани любого органа, образование коллоидных рубцов. Уплотнение яичек. Варикозное расширение вен. Образование язв, трещин, свищей с гнойным отделяемым. Обилие родимых пятен. Боль в суставах, ощущение тугоподвижности по утрам. Увеличение, уплотнение и нагноение лимфатических узлов. У женщин – узловатые уплотнения в матке и молочных железах, обильные

менструации. Жажда, внезапная острая боль в правом подреберье, усиливающаяся в положении лежа на больной стороне. Обильное мочеиспускание, моча водянистая, мутная или темнокрашенная. Раздражение гортани, охриплость голоса с желанием откашляться. Приступообразный удушливый кашель. Быстрая утомляемость. Плохой сон.

Ухудшение – в сырую погоду, в начале движения.

Улучшение – в тепле.

Конституция – плотные кости, асимметрия скелета, обилие родинок, склонность к опухолевому росту, агрессивность, пессимизм.

Болезни в анамнезе – рахит, кариес, травмы, гнойные процессы.

Coccus cacti (6, 30, 50)

Характерные симптомы: приступообразный кашель, вовремя которого отделяется большое количество слизистой мокроты, учащенное мочеиспускание. Припухлость и раздражение кожи вокруг носа, чихание, выделение большого количества слизистой мокроты из носа. Раздражение гортани, хриплость голоса. Обильная мокрота в дыхательных путях. Кашель в виде приступов, сопровождающийся ощущением, что дыхательные пути забиты мокротой. Неприятная боль в пояснице, отдающая в мочевой пузырь. Учащенное мочеиспускание, сопровождаемое жжением в уретре. Краснота и отечность гениталий. У мужчин – частые эрекции. У женщин – преждевременные, обильные и длительные менструации с появлением сгустков в менструальной крови. Неприятный вкус и скопление слизи во рту. Затрудненное глотание. Повышенный аппетит и жажда, отрыжка, тяжесть в желудке. Тревожное настроение. Тупая головная боль в области лба или затылка.

Ухудшение – в ночное время и по утрам.

Улучшение – на свежем воздухе

Конституция – склонность к обильному секретированию вязкой слизи с любых слизистых оболочек.

Болезни в анамнезе – частые респираторные заболевания, остеохондроз, мочекаменная болезнь.

Hepar sulfuris (6, 50, 200, 1000, 5000, 10000)

Характерные симптомы: ухудшение самочувствия после пребывания на холоде, склонность к гнойным процессам, субфебрильная температура на протяжении длительного времени, повышенная чувствительность к боли. Гнойные процессы в различных органах и тканях, возникающие преимущественно после охлаждения. Набухание и болезненность лимфоузлов. Герпические высыпания на коже и слизистых оболочках.

Трещины, появляющиеся в холодное время года на пальцах рук и подошвах ног. Боль в горле, усиливающаяся при глотании или зевании. Гнойный налет на миндалинах. Заложенность носа. Удушливый кашель, приступы которого возникают после пребывания на холоде. Отделение вязкой мокроты по утрам. Головная боль, усиливающаяся от холода. Изжога, отрыжка кислым. Вздутие живота, затруднение отделения кала. Слабое отхождение мочи с неполным опорожнением мочевого пузыря. Боль внизу живота и промежности после охлаждения. Гнойные бели. Раздражительность по утрам.

Ухудшение – от прикосновения сухого холода, холодного питья, от прикосновения к больному месту.

Улучшение – во влажную погоду, в тепле.

Конституция – пессимизм, сниженная адаптация к холоду.

Болезни в анамнезе – частые ангины, герпес, фурункулез.

Иресасуанһа (30, 50, 200)

Характерные симптомы: упорная тошнота, не проходящая даже после рвоты, обильные кровотечения алой кровью, головная боль с обморочными состояниями. Плохой аппетит, извращенный вкус, отвращение к любой пище. Обильное слюноотечение. Изнуряющая тошнота, возникающая в любое время суток. Рвота зеленовато-желтыми массами с примесью крови. Жидкий дрожеподобный стул. Боль и жжение в мочевом пузыре и уретре. У женщин – преждевременные обильные менструации, сопровождающиеся тошнотой, головной болью, слабостью, обморочными состояниями; тянущая боль в пояснице и внизу живота. Головная боль, сопровождаемая тошнотой, головокружением, усиливающаяся при ходьбе и на свежем воздухе. Ощущение давления на глазные яблоки, приступообразная боль в глазах, особенно в ночное время. Заложенность носа, чихание, отсутствие обоняния, носовые кровотечения. Поверхностное дыхание, одышка, сухой, удушливый кашель. Обильное скопление слизи в дыхательных путях. Зуд кожи, вызывающий психическое раздражение и тошноту. Повышение температуры тела, сопровождающееся ощущением озноба или внутреннего жара.

Ухудшение – в сырую теплую погоду, вечером, ночью, при употреблении жирной или жареной пищи.

Улучшение – на свежем воздухе.

Конституция – плаксивость и капризность у детей, высокомерие и безразличие у взрослых, бледность кожных покровов, тени под глазами.

Болезни в анамнезе – дизентерия, малярия, токсикоз беременности, злоупотребление курением.

Kreosotum (6, 50, 200)

Характерные симптомы: покраснение соединительных тканей, кариес зубов, гнойные процессы, рвота, зловонные выделения. Плохой аппетит, неприятный запах изо рта. Темно-красные или синюшные десны, вялый бледный язык. Зубы, пораженные кариесом. Болезненность при глотании. Тошнота, рвота. Боль в животе, возникающая при глубоком вдохе. Боль в кишечнике, отдающая в область гениталий, темный жидкий зловонный стул или его задержка, сопровождаемая судорожной болью в прямой кишке. Учащенное мочеиспускание. У женщин – преждевременные обильные менструации, сопровождаемые сильной болью в животе и крестце; кровотечения при половом сношении; желтые раздражающие зловонные бели; боль в молочных железах. У мужчин – выраженная синюшность крайней плоти; импотенция; увеличение и уплотнение предстательной железы. Головная боль, сопровождаемая сонливостью. Боль и звон в ушах, снижение слуха. Слезотечение, ощущение песка в глазах, слипание век по утрам. Колющая боль в области сердца, нарушение сердечного ритма. Желтушный оттенок кожи, зуд всего тела, усиливающийся к вечеру. Жжение после расчесов. Крапивные высыпания. Фурункулез. Сонливость, крепкий сон, который, тем не менее, не освежает.

Ухудшение – в покое, в холодном помещении, при употреблении холодной пищи.

Улучшение – в движении, тепле, от горячей пищи.

Конституция – болезненный вид, склонность к опрелостям и кожным сыпям.

Болезни в анамнезе – отиты, ячмени, фурункулы, инфекционные заболевания, гепатит, токсикоз беременности.

Naja tripudians (30, 50, 200)

Характерные симптомы: боль в области сердца, сопровождающаяся ощущением удушья, аритмичный пульс. Дискомфорт в области сердца, боль в сердце, усиливающаяся при движении. Страх смерти. Неравномерный по силе и частоте пульс. Красный зев, короткий грубый кашель, затруднение дыхания, удушье, возникающее в большинстве случаев в положении лежа. Головокружение, прилив крови к голове. Головная боль разной интенсивности. Меланхоличность, забывчивость. Бессонница. Плохой аппетит. Тошнота, отрыжка, ощущение тяжести после еды. У мужчин – повышенное либидо при сниженной потенции.

Ухудшение – при езде в транспорте, после приема спиртных напитков, в положении лежа на левом боку.

Улучшение – в положении лежа на правом боку.

Конституция – меланхолический настрой, потребность в стимулирующих средствах, снижение чувствительности к алкоголю.

Болезни в анамнезе – дифтерия, рожа, аллергический насморк, пороки сердца, бронхиальная астма.

Natrium sulfuricum (6, 30, 50, 200)

Характерные симптомы: сильная диарея с обильными газами, кожные сыпи, ухудшение самочувствия при повышенной влажности.

Горечь во рту, отрыжка воздухом, рвота желчью. Язык, покрытый темным налетом. Утренний понос с обильными газами, возникающий преимущественно после потребления фруктов и овощей. Боль в правом подреберье при надавливании, ходьбе, сотрясении. Желтуха. У мужчин – увеличение предстательной железы, повышенное либидо. У женщин – бели, раздражающие кожу; скудные болезненные менструации. Насморк, корки в носу. Влажный кашель, обильная мокрота. Высыпания на коже. Хруст суставов, тугоподвижность коленных суставов.

Ухудшение – при повышенной влажности, на море или у реки, в положении лежа на левом боку.

Улучшение – от сухого тепла.

Конституция-непереносимость сырости, болезненный вид. Болезни в анамнезе – аллергодерматит, ларингоспазм, заболевания желудочно-кишечного тракта, гонорея.

Phytolacca decandra (6, 50, 200)

Характерные симптомы: резкая боль, пронзающая словно электрический разряд, ощущение разбитости, боль в горле, образование плотных болезненных узелков в лимфоидной ткани, эндокринных органах или подкожной клетчатке. Сильная боль в горле, отдающая в уши, красный зев, иногда покрытый зеленоватыми или желтоватыми пленками, боль при глотании. Зубная боль. Судорожное подергивание мышц лица. Высокая температура, сопровождаемая ознобом. Боль в мышцах и костях.

Внезапно возникающие судороги в конечностях. Болезненные позывы к мочеиспусканию. Тупая боль в области почек. У мужчин – увеличение предстательной железы. У женщин – преждевременные обильные менструации, бели, раздражающие кожу. Болезненное

нагрубание молочных желез со склонностью к нагноению. Зуд кожи, сыпь, шелушение. Бородавки, мозоли, липомы. Увеличение и уплотнение лимфатических узлов. Чуткий сон и плохое настроение по утрам. Раздражительность. Повышенная чувствительность к боли.

Ухудшение – во влажную погоду и при движении.

Улучшение – в положении лежа.

Конституция – бледность, тени под глазами, склонность к образованию болезненных твердых опухолей, непереносимость боли.

Болезни в анамнезе – скарлатина, дифтерия, частные ангины, мастит, ревматизм, гонорея.

Pyrogenium (30, 50, 200)

Характерные симптомы: лихорадка с быстрым повышением и падением температуры, липким холодным потом, плохое заживление ран. Внезапное повышение температуры и ее падение, сопровождаемое сердечной слабостью. Несоответствие между пульсом и температурой: ускоренный пульс при незначительной лихорадке и замедленный при высокой температуре. Неприятный запах тела. Неприятный запах изо рта. Отсутствие аппетита, сильная жажда. Тошнота и рвота коричневой массой. Запор с жесткими сухими каловыми массами. Редкие мочеиспускания. Сильные сердцебиения. Головная боль, сопровождаемая головокружением.

Ухудшение – в ночную пору или во время движения.

Улучшение – в тепле и покое.

Конституция – склонность к гнойным процессам, неприятный запах всех выделений.

Болезни в анамнезе – септические процессы, абсцессы после инъекций, плохое заживление ран.

Selenium (30, 50, 200)

Характерные симптомы: слабость, быстрая утомляемость, импотенция при повышенном либидо, снижение зрения, выпадение волос. Плохое настроение, нежелание чем-либо заниматься, сонливость, плохой сон. У мужчин – повышение либидо, поллюции, слабые эрекции с быстрой эякуляцией. У женщин – обильные менструации с задержками, склонность к выкидышам. Запоры с трудным отхождением кала, примесь крови и слизи в кале. Судорожная боль в желудке, тошнота, отрыжка, склонность к рвоте. Непереносимость сахара, соленой пищи. Постоянная заложенность носа. Кашель по утрам со скудным отхождением мокроты. Затруднение дыхания при ходьбе и в положении лежа. Кожный зуд, высыпания между пальцами, в суставных сгибах. Выпадение волос, ломкость ногтей. Головная боль, усиливающаяся от солнца, резких запахов, употребления алкоголя.

Ухудшение – после сна, во время пребывания на солнце, при употреблении сладкой, соленой пищи или вина.

Улучшение – в покое, лежа на животе.

Конституция – физическая слабость, склонность к раннему облысению, опухолевым процессам, повышенная психическая возбудимость.

Болезни в анамнезе – аллергодерматит, множественный кариес зубов, нарушение зрения, опухолевые процессы.

Spigelia anthelmia (6, 50, 200)

Характерные симптомы: сильные боли в области сердца, сердцебиение, одышка. Бурное сердцебиение, видимое глазом, которое усиливается в положении лежа на левом боку. Ощущение удушья, возникающее во время приступа сердцебиения. Невралгическая головная боль, усиливающаяся при переохлаждении. Онемение в области затылка и шеи. Боль в глазах, которая усиливается при движении глазных яблок. Боль и шум в ушах, периодическая глухота и ощущение заложенности ушей. Обильные жидкие выделения из носа после малейшего охлаждения. Жжение языка. Тяжесть в животе после еды. Жидкий стул. Болезненность кожи при прикосновении, увеличение и болезненность лимфатических узлов.

Ухудшение – в положении лежа на левом боку, в движении.

Улучшение – в положении лежа на правом боку с приподнятой головой.

Конституция – локализация болезненных явлений на левой стороне тела.

Болезни в анамнезе – органические болезни сердца, глистная инвазия.

Tabacum (30, 50, 200)

Характерные симптомы: тошнота, рвота, ухудшение самочувствия при любом движении и езде в транспорте, сухой кашель, паралитическая слабость конечностей. Головная боль, сопровождаемая тошнотой, рвотой, холодным потом. Головокружения. Сердцебиение и аритмия. Боль и ощущение песка в глазах. Стреляющая боль в ушах. Повышенная чувствительность к громким звукам. Заложенность носа, снижение

обоняния. Сухой кашель, приступы которого вызывают боль в желудке и икоту, невозможность сделать глубокий вдох. Сухость во рту и глотке. Урчание в животе, запоры, сопровождаемые сильными тенезмами. Разнообразные кожные высыпания, в том числе и с образованием мокнущих корок. Паралитическая слабость и судороги в конечностях, дрожание головы. Беспокойство, плаксивость, невозможность сосредоточиться. Снижение или потеря памяти. Зевота и непреодолимое желание уснуть после еды.

Ухудшение – от движения или езды в транспорте.

Улучшение – на свежем воздухе.

Конституция: склонность к обморочным состояниям, бледность кожных покровов, непереносимость табачного дыма.

Болезни в анамнезе – токсикоз первой половины беременности, непереносимость табачного дыма.

Terebinthina (30, 50, 200)

Характерные симптомы: красный язык со сглаженными сосочками, вздутие живота, склонность к кровотечениям, моча, похожая на мясные помои. Тяжесть, боль и жжение в области почек. Учащенное мочеиспускание, скудная мутная моча. Жжение слизистой оболочки рта, кровоточащие изъязвления слизистой оболочки всего желудочно-кишечного тракта. Повышенный аппетит или его полное отсутствие. Тошнота, рвота, примесь слизи и крови в рвотных массах. Носовые кровотечения. Сухой, лающий кашель. Болезненность в груди после приступа кашля. Боль в спине, боль по ходу нервных стволов. Темные точки перед глазами, головокружение, светобоязнь. Нервозность, невозможность сконцентрировать свое внимание. Беспокойный сон с частыми пробуждениями.

Ухудшение – в сырую погоду.

Улучшение – после отхождения газов и отрыжки.

Конституция – склонность к кровотечениям и изъязвлению слизистых оболочек.

Болезни в анамнезе – заболевания почек и мочевого пузыря, гонорея.

Глава 8. Биогенные стимуляторы

...

В ПРИРОДЕ СУЩЕСТВУЕТ НЕМАЛО ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ ОСОБЫМ ОБРАЗОМ. ЭТО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ОБРАЗУЮЩИЕСЯ И НАКАПЛИВАЮЩИЕСЯ В ИЗОЛИРОВАННЫХ ТКАНЯХ, ЖИВОТНЫХ ИЛИ РАСТИТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗМАХ ИЛИ ФОРМИРУЮЩИЕСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЙ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ. БИОГЕННЫЕ СТИМУЛЯТОРЫ НЕ МОГУТ УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ, СПРОВОЦИРОВАВШИЕ БОЛЕЗНЬ, НО, ТЕМ НЕ МЕНЕЕ, ОНИ АКТИВНО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ПРИ ЛЕЧЕНИИ САМЫХ РАЗНООБРАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА ВОЗДЕЙСТВУЮТ НА САМ ОРГАНИЗМ, ПОБУЖДАЯ ЕГО ВЫРАБАТЫВАТЬ ОСОБЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЕМУ БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ. ОНИ ТАКЖЕ ПОВЫШАЮТ ИММУНИТЕТ, СТИМУЛИРУЮТ ПРОЦЕССЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, В ТОМ ЧИСЛЕ РЕГЕНЕРАЦИИ И РОСТА.

- Мумие

К биологически активным веществам можно отнести мумие, которое также носит название «горный воск». Оно известно с глубокой древности, о его лечебных свойствах знал и писал еще Авиценна.

Мумие представляет собой прополис и мед дикой медоносной пчелы, которые меняют свои свойства под воздействием окружающей среды. Находят это вещество высоко в горах, в расщелинах скал. Чтобы продукт жизнедеятельности пчел превратился в биогенный стимулятор, необходимо длительное время, не менее 100 лет. Только тогда прополис и мед приобретают вид твердой и горькой на вкус однородной массы коричневого или черного цвета. Небольшие камушки мумие обычно имеют с одной стороны отлакированную поверхность, которая

образовалась в результате многовекового воздействия дождя, снега и ветров.

Мумие широко использовалось в народной медицине, особенно при лечении самых разнообразных травматических повреждений. Долгое время традиционная медицина игнорировала данный препарат, пока, наконец, в середине XX в. не было проведено доскональное исследование горного воска с изучением всех его полезных свойств. В то же время была организована экспедиция по изысканию мумие с участием геологов и медиков. Полноценный продукт, обладающий всеми качествами биогенного стимулятора, был обнаружен только на высоте 2000–3000 м над уровнем моря. Поэтому ученые пришли к выводу, что для его образования необходима особая среда – разреженный воздух высокогорья.

При исследовании мумие было установлено, что в его состав входит большое количество органических веществ. Спектральный анализ обнаружил в горном воске более 26 микроэлементов.

Это вещество размягчается при нагревании и растворяется в воде.

При лечении рекомендуется использовать мумие в малых дозах, поскольку их вполне достаточно для стимулирования жизненных сил организма. Но вреда не будет и при приеме больших доз препарата, поскольку это вещество малотоксично.

Горный воск способен не только повышать иммунитет. Он обладает бактерицидным и бактериостатическим свойствами и усиливает процессы регенерации тканей. Под влиянием мумие минеральный обмен усиливается, что приводит к более быстрому заживлению переломов костей. При исследованиях обнаружено, что у пациентов, регулярно принимавших мумие после переломов, костная мозоль образовывалась на 8-17 дней раньше, чем у других больных с аналогичными травмами.

Мумие можно применять при самых разнообразных повреждениях костей и инфицированных ранах, остеомиелитах, ожогах, трофических язвах и проч. Активизируя защитные силы организма, горный воск способствует нормализации крови, появлению хорошего сна и аппетита, улучшает общее состояние, выступает как болеутоляющее средство.

Мумие можно применять как наружно, так и внутренне. При наружном применении его растворяют в воде в соотношении 1:50. Вещество измельчают, заливают теплой дистиллированной водой, ставят на водяную баню и выдерживают несколько минут при сильном нагревании (но не кипении), чтобы крупинки мумие полностью растворились. В остывшем растворе смачивают кусок стерильного бинта и прикладывают его к инфицированной ране. Повязку рекомендуется менять не реже чем 2–3 раза в день. Допустимо также применять раствор в виде теплых примочек или ванночек.

При приеме внутрь горный воск необходимо разделить на терапевтические дозы. Взрослым он назначается 1 раз в день утром натощак по 0,15-0,20 г. Мумие можно давать и детям, начиная с трехмесячного возраста. Детям в возрасте от 3 месяцев до 1 года его дают ежедневно по 0,01-0,02 г, до 9 лет – 0,05 г, с 9 до 14 лет – 0,1 г. Горный воск можно принимать в виде растворов или крупинок, запивая их теплым чаем или молоком. Курс лечения – 10 дней, после чего необходимо сделать перерыв на 5-10 дней, а затем можно повторить снова. Не проводится более 3–4 курсов лечения.

- Препараты из алоэ

Алоэ – широко известное растение, применяемое для лечения разнообразных заболеваний. Его действие, равно как и принципы лечения, подробно описаны в главе о фитотерапии. Однако при

определенной подготовке алоэ приобретает свойства биогенного стимулятора, активизируя работу всех органов и систем организма.

Наибольшую силу листья алоэ приобретают на пятом году жизни растения, поэтому препараты, изготавливаемые из молодых растений, не считаются биологически активными веществами. Листья алоэ используются для приготовления сабура – выпаренного, сгущенного и затвердевшего сока растения. Данный препарат возможно приготовить и в домашних условиях. Для этого несколько листьев алоэ моют в проточной воде, нарезают поперек пополам и аккуратно срезают мякоть. В глиняной или стеклянной посуде ее измельчают и пропускают через марлю, сложенную в два слоя. Полученный сок помещают в огнеупорную посуду и ставят в духовку для выпаривания жидкости. Температура нагрева духовки должна быть минимальной. Через некоторое время жидкость испарится, а на стенках посуды останется темно-коричневая масса. Ее необходимо подсушить на воздухе, чтобы получить небольшие куски или порошок, имеющие горький вкус и своеобразный запах.

Состав сабура очень сложен. Он включает в себя смесь антрагликозидов, которые при расщеплении образуют эмодин и сахар. Кроме того, этот препарат содержит смолу, эфирные масла и некоторые другие элементы, способные активизировать обменные процессы в организме и таким образом повысить иммунитет.

Сабур может применяться при лечении запоров. Действующие вещества, входящие в его состав, вызывают усиленную перистальтику толстых кишок, поэтому его назначают в качестве слабительного средства. Биологически активные составляющие сабура в то же время позволяют организму быстро активизировать свои защитные силы и справляться с болезнью. При хронических запорах этот препарат назначается по 0,05-0,2 г на прием.

Свойства биогенного стимулятора листа алоэ получают и при длительном хранении при температуре ниже $-2-4$ °С в темноте. Листья тщательно промывают в проточной воде, удаляя грязь и пыль, высушивают салфеткой, оборачивают полиэтиленом и помещают в морозильную камеру, где их нужно держать не менее 7 дней. В таких условиях под воздействием холода и при отсутствии солнечного света в листьях образуются биогенные стимуляторы, которые при введении в организм усиливают процесс рассасывания и регенерации и повышают защитные силы организма в борьбе с инфекционными болезнями.

Из обработанных таким образом листьев выдавливают сок, который принимают по 1/2 ч. ложки 3 раза в день после еды. Сок очень горький, поэтому лучше всего смешивать его с медом в пропорции 1:2.

Листья, выдержанные на холоде и в темноте, используются для приготовления экстракта, который вводится в организм в виде инъекций подкожно. Назначают этот препарат при различных заболеваниях глаз (конъюнктивитах, блефаритах, кератитах, иритах и т. д.), бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях женских половых органов, а также периферической нервной системы.

Возможно также применение консервированного сока алоэ. Для приготовления препарата листья алоэ, выдержанные на холоде в темноте не менее 12 дней перемалывают через мясорубку, отжимают из них сок и разводят 95 %-ным этиловым спиртом в соотношении 4:1. Консервированный сок алоэ принимают по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 30 мин до еды при гастритах, гастроэнтеритах, энтероколитах и прочих заболеваниях. Данный препарат также возможно применять наружно, обрабатывая им гнойные раны, ожоги, трофические язвы.

Из листьев, выдержанных в темноте при температуре $-6...-8$ °С в течение 12 суток, изготавливают эмульсию, которая применяется

наружно для лечения хронических заболеваний кожных покровов, незаживающих язв, ран, ожогов, дерматитов, а также для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой болезни. Для приготовления такой эмульсии сок алоэ смешивается с касторовым и эвкалиптовым маслом в следующих количествах: сока алоэ – 780 г, масла касторового – 100 г, масла эвкалиптового – 10 г. Хранят эмульсию в холодильнике. Перед каждым употреблением ее необходимо взбалтывать. Данная смесь наносится тонким слоем на пораженное место 2–3 раза в день и накрывается чистой салфеткой.

В качестве биогенного стимулятора алоэ применяется также при истощении, анемии, общей слабости, головных болях, туберкулезе. При туберкулезе на основе выдержанных на холоде и в темноте листьев готовят лекарственную смесь. Для этого листья алоэ измельчают, добавляют такое же количество липового меда и топленого свиного сала, ставят на водяную баню и выдерживают при постоянном помешивании до тех пор, пока смесь не станет полностью однородной. Препарат принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды в течение 3 месяцев.

Для лечения бронхитов, пневмоний и анемий также можно приготовить смесь, обладающую качествами биогенного стимулятора. Для этого берут 1,5 кг листьев алоэ 5-7-летнего возраста. Растение, предназначенное для приготовления препарата, рекомендуется не поливать в течение 7 дней. Листья промывают в проточной воде и помещают в морозильную камеру на 12 дней. Затем их пропускают через мясорубку, добавляют 2,5 кг майского меда, 850 мл кагора или портвейна. Все тщательно перемешивают, пока смесь не станет однородной, перекладывают в стеклянную посуду, плотно закрывают крышкой и ставят в темное место на 5–7 дней. Через указанный срок препарат готов к применению. Хранить его нужно в закрытой посуде в холодильнике. Принимают средство первые 5 дней по 1 ч. ложке 1 раз в день до еды, а затем – по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды. Курс лечения продолжается, пока смесь не закончится.

- Масла из растений

Из некоторых растений, подвергнув их обработке особым образом, получают биологически активные вещества. Например, биогенным стимулятором является масло лимонника, приготовленное из ягод растения и очищенного растительного масла.

Для приготовления препарата свежие ягоды лимонника промывают в проточной воде, измельчают в ступке и заливают растительным маслом в пропорции 1:1. Полученную смесь помещают на водяную баню, где выдерживают в течение 2 ч при регулярном помешивании. Затем посуду с препаратом снимают с огня, накрывают крышкой и слегка остужают. Смесь пропускают через 2 слоя марли, чтобы получить чистый продукт.

Основную ценность масла лимонника составляет входящий в его состав схизандрин, благодаря которому препарат обладает стимулирующим и общеукрепляющим действием. Это средство содержит также полиненасыщенные жирные кислоты, ускоряющие распад и выведение липидов, нормализуя тем самым липидный обмен в организме.

Данный препарат может приниматься для поддержания хорошего самочувствия и нормализации реактивности организма. Его употребляют по 1/2 ч. ложки 1 раз в день для усиления умственной и физической работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Доказано, что это средство обладает противовоспалительными свойствами, нормализует процессы пищеварения, улучшает зрение и слух. В качестве стимулятора биологических процессов в организме его можно применять при различных онкологических заболеваниях.

Масло лимонника может быть использовано при переутомлении, в экстремальных жизненных условиях (при переохлаждении, перегреве,

гипоксии, ионизирующей радиации), после перенесенных инфекций и длительных истощающих заболеваний. Не рекомендуется проводить лечение этим препаратом, если больной страдает гипертонией, поскольку данное средство способствует еще большему повышению артериального давления. Принимать масло лучше всего по утрам или в дневное время, поскольку при приеме в вечерние часы препарат действует возбуждающе и нарушает сон.

В заводских условиях из семян корейской (кедровой) сосны получают еще один биогенный стимулятор – масло кедрового ореха, которое содержит витамины E, F и D, ненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты, микроэлементы. С учетом способности данного препарата к активизации жизненных процессов в организме он назначается при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и используется для профилактики рака желудка. В этом случае средство принимают по 1/2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Эффективность кедрового масла весьма высока при лечении трахеита, ларингита, острых респираторных заболеваний, гриппа и прочих болезней, при которых необходимо повышение иммунитета. Препарат также замедляет процесс старения, улучшает состав крови и поэтому назначается больным, страдающим кожными заболеваниями и облысением. В этом случае кедровое масло применяется наружно в виде аппликаций или путем втирания в пораженные места.

Биологически активные свойства масла дают превосходный эффект при профилактике различных заболеваний. Дети и взрослые, проживающие в неблагоприятных экологических условиях, могут принимать его по 1/2 ст. ложки 1 раз в день до еды и тем самым поддерживать высокую реактивность организма.

Регенерирующие свойства масла используются в косметологии. Маски из подогретого кедрового масла снимают воспаление и омолаживают кожу, предохраняют ее от увядания.

Биологически активными свойствами обладает и масло семян калины. Для его приготовления измельченные семена калины обыкновенной заливают подогретым растительным маслом в равных пропорциях, а затем помещают в стеклянную посуду, плотно укупоривают ее и выдерживают в теплом месте в течение 5–7 дней. Готовый препарат процеживают через 2 слоя марли, а остатки отжимают.

Масло семян калины содержит значительное количество витамина Е, а также каротиноиды (предшественники витамина А), ненасыщенные жирные кислоты и микроэлементы.

Это средство относят к биологически активным веществам, поскольку оно обогащает организм витаминами, усиливает иммунитет, одновременно снижая уровень холестерина в крови, и повышает эластичность кровеносных сосудов.

- Препараты из женьшеня

Женьшень является превосходным биогенным стимулятором, поскольку в состав его корня входят биологически активные вещества: гликозиды, панаксапонин, панаквилон, панаксозиды А и В, гинзенин и др.

Препараты из женьшеня оказывают на организм многостороннее действие. Они активизируют иммунную систему, благотворно влияют на нервную систему, эндокринный аппарат, обмен веществ, сердечно-сосудистую систему, дыхание, мочеотделение. Многочисленные исследования доказали, что благотворное действие женьшеня на организм обусловлено его стимулирующим влиянием на кору и

подкорковые образования головного мозга. Препараты, приготовленные из этого растения, благоприятно воздействуют на кровь, увеличивают газообмен, стимулируют тканевое дыхание, ускоряют заживление язв и ран.

Биологически активные вещества, входящие в состав этих препаратов, по-разному воздействуют на организм. Так, гликозид панаксапонин обладает возбуждающим действием и способен тонизировать сердце и сосуды. Панаксовая кислота благотворно влияет на обмен веществ. Панацеи обладает болеутоляющим и успокаивающим нервными центрами действием. Панаквилон способствует стимуляции эндокринного аппарата. Гинзенин регулирует углеводный обмен и снижает уровень сахара в крови.

Женьшень чрезвычайно почитался в восточных странах: Китае, Корее, Японии, Индокитае, Филиппинах. Здесь его считали универсальным терапевтическим средством и применяли в качестве основного или вспомогательного лекарства почти при всех болезнях. Древнекитайская медицина называет женьшень «корнем жизни», который помогает больным восстановить утраченное здоровье.

Препараты из женьшеня рекомендуется применять при гипотонии, физической и умственной усталости, понижении работоспособности, функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы, расстройствах половых функций, диабете, неврозах, психостениях.

Женьшень также можно применять и для профилактики болезней. В частности, китайские медики рекомендуют принимать препараты на основе женьшеня всем людям старше 40 лет, даже если они абсолютно здоровы. Это растение повышает иммунобиологические свойства организма, что уменьшает возможность возникновения различных заболеваний.

Из женьшеня делают настойку или порошок. И ту, и другую форму лекарства можно приготовить в домашних условиях. Для этого необходимо использовать неповрежденные корни растения. Если на них имеется гниль, то их зачищают костяным ножом и затирают землей. Мыть корни можно только непосредственно перед применением. Это запрещено, если предполагается их хранение в течение длительного времени.

Для приготовления настойки корни измельчают на мясорубке или натирают на терке и заливают 95 %-ным медицинским спиртом в соотношении 1:10. Смесь помещают в посуду темного стекла и настаивают в тепле в течение 14 дней. Время от времени настойку необходимо встряхивать. Готовый препарат отцеживают через 2 слоя марли, отжимают остатки и хранят в сухом темном месте. Настойку принимают по 15–25 капель 3 раза в день. Терапевтические и профилактические дозы не отличаются.

Для приготовления порошка корни женьшеня нарезают небольшими кусочками, высушивают в тени, а затем измельчают на кофемолке. Полученный препарат необходимо хранить в темном месте в посуде с плотно пригнанной крышкой. Его принимают по 0,25-0,30 г 3 раза в день.

Поскольку женьшень считается возбуждающим средством, его не рекомендуется употреблять лицам, страдающим регулярным повышением артериального давления. Препараты женьшеня также не рекомендуются детям до 16 лет. Кроме того, их применение следует ограничить во время сильной жары.

- Препараты из каланхоэ

В состав каланхоэ входят вещества, которые позволяют считать его биогенным стимулятором. В листьях этого растения содержатся полисахариды, органические кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная),

некоторые ферменты (дегидраза яблочной кислоты, карбоксилаза щавелевой и уксусной кислоты), минеральные соли, витамины и флавоноиды. Сок каланхоэ обладает свойствами быстро очищать раны от некротических тканей и одновременно повышать эпителизацию поврежденных участков кожи.

Препараты из каланхоэ применяются исключительно наружно. Сок, полученный из свежих листьев и травянистой части стебля растения, используется для лечения трофических язв, долго незаживающих и инфицированных ран, ожогов, пролежней, трещин сосков у кормящих матерей, а также стоматитов, гингивитов и прочих стоматологических заболеваний.

Сок растения готовят непосредственно перед употреблением, измельчив листья каланхоэ и выжав через 2 слоя марли. Этот препарат можно также заготовить и впрок, но в таком случае его необходимо законсервировать, смешав в равных пропорциях с 95 %-ным медицинским спиртом. Хранить консервированный сок следует в стеклянной посуде с плотно пригнанной крышкой с темном месте.

Применяют свежий или консервированный сок растения наружно.

Рану обмывают дезинфицирующим раствором, удаляя гной и некротические остатки тканей. Затем на неповрежденную кожу вокруг нее наносят тонкий слой синтемициновой эмульсии, фурацилиновой мази или вазелина. Сок набирают в шприц, снимают иглу и обильно орошают из него рану препаратом. Стерильную марлевую салфетку, сложенную в 4–5 слоев, также пропитывают соком каланхоэ и накладывают поверх раны. Менять повязки рекомендуется 1–2 раза в день. В стоматологической практике сок каланхоэ применяют в виде аппликаций 3–4 раза в день.

В домашних условиях возможно изготовить еще один препарат из каланхоэ, обладающий биологически активными свойствами, – мазь. Для этого смешивают 60 г безводного ланолина, 40 г сока каланхоэ, 0,25 г фуразолидона и 0,25 г новокаина. Все компоненты тщательно перемешивают до получения однородной массы. Мазь из каланхоэ наносят на инфицированную рану после ее предварительной обработки дезинфицирующим составом. Хранить препарат рекомендуется при температуре не выше 10 °С. Перед употреблением средство необходимо выдержать при комнатной температуре не менее 30 мин.