

Алевтина Корзунова

# Реабилитация после травм и ожогов



## Annotation

Вы держите в руках книгу «Реабилитация после травм и ожогов» из серии книг, посвященных реабилитации после перенесенных заболеваний. Прочитав ее, вы сможете узнать не только о причинах получения первой доврачебной помощи, возможностях предупреждения травм и многочисленных неприятных последствиях. Большая часть книги посвящается методам реабилитации пострадавших. К методам реабилитации в данном случае будут отнесены методики народных целителей по применению лекарственных растений, способы лечения ран и ожогов в тибетской медицине с применением трав и различных природных минералов, нетрадиционной медицины, включающие массаж, йогу, водные процедуры, а также другие советы, в том числе и психологов.

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**

**Реабилитация после травм и ожогов**

## Введение

Пришло время, когда люди, убедившись на собственном опыте, решают для себя по возможности заменять медикаменты, выпускаемые медицинской промышленностью, на лекарственные препараты, изготовленные из растительного сырья в виде настоек и отваров, примочек, компрессов и т. п. Это можно объяснить тем, что многие медикаменты, в частности, в виде таблеток или инъекций, изготавливаются не только из природного сырья, но и из синтетического, которые вызывают множество побочных реакций: различные раздражения кожи, аллергию различной степени сложности, головные боли, тошноту, расстройства деятельности желудочно-кишечного тракта, токсическое действие на жизненно важные органы и системы и прочие, не говоря уже о дороговизне некоторых препаратов или вообще их отсутствии в аптечной сети. А хотелось бы помочь организму справиться с болезнью, не только излечившись, но и восстановив утраченные или нарушенные функции.

Книга, которую Вы сейчас держите в руках, расскажет вам о том, как можно восстановить организм в домашних условиях после перенесенной травмы, используя методики народной медицины. Описаны основанные на способы лечения различных ран средствами растительного происхождения, произрастающими на территории нашей страны, которые рекомендуют народные целители, издревле славящиеся на Руси своим умением «поднимать» практически любого больного. Также вы узнаете о рецептах, применяемых тибетской медициной, использующей в лечении травм не только травы, но и различные природные минералы, недаром тибетские монахи всегда поражали нас своим здоровьем и долголетием. В этой книге будут описаны методы нетрадиционной медицины, включающие массаж, йогу, водные процедуры, а также другие советы по укреплению организма. Кроме того, вы узнаете секреты восстановления спортсменов после перенесенных травм и ушибов, которые вполне выполнимы и молодыми и пожилыми людьми, не являющимися «спортсменами-профессионалами», причем, воспользовавшись этими

советами заблаговременно, вы сможете предупредить получение такой травмы, как перелом.

Появление на свет книги, посвященной реабилитации после травм, объясняется тем, что во всем мире травматизм является одной из наиболее частых причин, вызывающих временную, а порой даже стойкую нетрудоспособность, а иногда и приводит к смерти во всех возрастах. Попавшие в беду люди порой не могут адекватно воспринимать сложившуюся ситуацию, поэтому зачастую теряют время, не зная, что делать, когда случилось несчастье. Также автор этой книги считает нужным рассказать о видах наиболее часто встречающихся травм, о причинах их возникновения, о скорой доврачебной помощи, которую Вы можете оказать сами себе или другому пострадавшему, ведь от своевременности и правильности ее выполнения зависит успешность дальнейшего лечения, а также об осложнениях, часто возникающих в результате неполного лечения и восстановления поврежденного участка тела. Вам будет не только интересно, но и полезно узнать, что, например, переломы могут быть результатом нарушения обмена веществ в организме, а также результатом приобретенного лишнего веса, гиподинамии, возраста и т. п. А возможно, после прочитанного, вы задумаетесь о правильности своего образа жизни. Еще раз я хочу высказаться по поводу того, что использование в реабилитационный период после травм и ожогов (кроме особенных случаев) лекарственных препаратов в виде таблеток и инъекций считаю не совсем обоснованным, так как почки и печень, а также другие органы и системы достаточно постарались в процессе лечения, когда перерабатывали всю «химию». Поэтому в этот период стоит позаботиться и о них, а также заодно очистить весь организм от шлаков и токсичных веществ, накопившихся в нем во время болезни.

Хотелось бы напомнить и о психоэмоциональном настрое перенесшего травму и его родственников и/или знакомых, которые окружают пострадавшего. На примере своей знакомой Ольги З. (38 лет), перенесшей перелом голеностопного сустава, хочу сказать, что огромное значение в выздоровлении и восстановлении после травмы имеет положительный психоэмоциональный настрой. Я понимаю, что любая травма – это совсем не радость, но и отчаиваться при виде «гипса размером с ведро, напичканного спицами» (это цитата моей знакомой) на ноге не стоит, так как это не самое страшное, что могло

случиться в Вашей жизни. Ее выздоровление и процесс реабилитации длились несколько лет, хотя могли пройти гораздо быстрее и совсем с другим эффектом. Она бесконечно жаловалась то на боли, то на громоздкость ноги и т. п. Жалея себя и боясь причинить лишнюю боль, она напрочь забросила восстановительную гимнастику и другие процедуры, назначенные ей врачом в реабилитационный период; не прислушивалась к советам знакомых и подруг, которые имели личный опыт или опыт родственников, перенесших подобную травму. Прошло несколько лет с тех пор, а она до настоящего времени) ходит с палочкой и жалуется на свою судьбу, потому что теперь считает себя ущербной. Но в противоположность этому примеру у меня есть еще одна история. Катю М. (тогда ей было 4 года) мама неоднократно предупреждала о возможной опасности при подвижных играх. Но однажды Катя все-таки «не очень удачно» скатилась с горки и «получила» открытый перелом лучезапястного сустава. Так вот этой маленькой «крошке» совсем некогда было ходить с этим «странным рукавом», так как ей нужно было продолжать скакать, прыгать и бегать, кататься и кувыркаться... Кроме того, поскольку сломанная рука была правой, то ее нужно было срочно восстанавливать, так как левой рукой «не очень-то удобно рисовать цветочки на лугу». Она приложила много своих усилий и терпения, для того чтобы восстановить работоспособность своей руки, в каких-то моментах преодолевая боль. Чтобы не было грустно, глядя на свою загипсованную руку, Катя даже разукрасила бинты красками в цветочек и горошек, разрешила всем детям, лежащим с ней в одной палате, оставить автографы и рисунки на руке, короче говоря, места не хватило, чтобы нарисовать все, что хотелось. Катина мама, да и все мы, знакомые, удивлялись мужеству этой крошки, так как она не только стойко переносила процесс лечения и реабилитации, когда врачи восстанавливали подвижность суставов и мышц руки, но еще могла и поговорить с лечащими врачами «о том о сем». Кстати, мама прочитала много книг по народной медицине, и даже обратилась за помощью к бабушкам-целительницам, т. е. приложила максимум усилий, для того чтобы помочь детскому организму своей дочери, преодолевающему болезнь. Она считала необходимым восстановить не только здоровую функцию пострадавшей руки, но и укрепить весь организм, повысить иммунитет малышки. При этом она готовила для

Кати отвары и настои, давая им потешные названия, придумывала о них интересные истории, тем самым заинтересовывая ребенка в необходимости их приема. Для многих людей, хоть раз открывавших и читавших книги по психологии, не является секретом тот факт, что положительный эмоциональный настрой наравне с медикаментозным лечением оказывает хорошее действие на процессы выздоровления и реабилитации.

Если Вы не будете «зацикливаться» на боли, а большее внимание будете уделять процессу лечения и правильному выполнению всех назначенных врачом процедур, радоваться любому успеху в лечении, а, может, более творчески подойдете к проблеме выздоровления и обратитесь к книгам или знающим людям за советами народной медицины, то гораздо быстрее и легче справитесь сами или поможете справиться своим близким с недугом.

## Глава 1. Что такое травма?

Травмой называют такое повреждение тканей организма, при котором происходит нарушение их целостностей, кроме того, в результате травмы они могут терять свои функции частично или полностью.

Все травмы по происхождению делятся на производственные и непроизводственные, поэтому и причины их возникновения разные.

Чтобы обезопасить себя на производстве от травмирования, необходимо соблюдать технику безопасности при выполнении различных работ. Обратите внимание на то, как оборудовано ваше рабочее место, проанализируйте, достаточно ли оно безопасно, просчитайте в уме все возможные случаи получения травмы и по возможности усовершенствуйте свое рабочее место сами. Особенно это относится к тем людям, которые работают на заводе или фабрике у станка. В моей практике был случай, когда на скорой помощи привезли девушку с раздробленной кистью. Она работала на заводе оператором у станка. Случайно зацепилась рукавом джемпера за действующий механизм, и кисть ее руки затянуло под вращающийся механизм. Поэтому будьте внимательны и в выборе рабочей одежды. Кроме того, следует учесть, что утомление к концу рабочего дня также способствует увеличению числа травм. Во избежание этого следует найти способ отдохнуть и расслабиться в течение рабочего дня. Это можно сделать с помощью выполнения нескольких физических упражнений. Помните, раньше в рабочие дни на радио велась «Производственная гимнастика»? Подберите себе комплекс легких физических упражнений, просто «потянитесь», напрягая и расслабляя мышцы спины, рук и ног (то, что вы делаете рефлекторно в кровати утром после сна), начните выполнять нехитрую гимнастику на своем рабочем месте и почувствуйте разницу в своем состоянии до и после ее выполнения.

Большая часть травм, по статистике, все-таки относится к непроизводственным, и это прежде всего дорожно-транспортные травмы пешеходов и пассажиров, когда многие люди, например, переходя дорогу, забывают об осторожности. Так, одним летним днем



на моих глазах машина, кстати маршрутное такси, сбила девушку. Причиной тому была невнимательность девушки при переходе через дорогу: она выскочила на дорогу практически ниоткуда, не обратила внимание на то, что дорога с двусторонним движением, убедилась, что с одной (противоположной) стороны машин нет – и пошла, а то, что машины могут идти и в обратном направлении и мыслей не было. Знаете, в чем была ее ошибка? Простая невнимательность или привычка. Все дело в том, что на данном перекрестке уже неделю висит предупреждающий знак о том, что теперь на данном участке дороги движение двустороннее. Слава Богу, что она отделалась легкими ушибами, так как водитель успел снизить скорость на столько, что удар машины был не сильным. Но вот в шоковом состоянии девушка находилась достаточно долго. При этом я видела состояние водителя, выскочившего из машины, чтобы помочь ей: у него «подкашивались руки и ноги», он сам еле говорил. Представляете его стрессовое состояние. А ведь ему нужно перевозить людей еще до самого вечера. Я не говорю о том, в каком состоянии находились люди в салоне такси. Думаю, что все они задумались о своем поведении на дороге. Вывод из этой истории должен быть такой: на дороге, будь вы водитель, пассажир или пешеход, необходимо соблюдать максимальную осторожность и внимательность, а также уметь прогнозировать возможную аварию. Многие ходят «по острию ножа», т. е. по тротуару близко к дороге, не думая о том, что близко проезжающая машина может зацепить пешехода за одежду, развевающуюся на ветру, или сумку. Подумайте: сколько пешеход сможет пробежать за проезжающей мимо и зацепившей его машиной? То же самое относится и к способам перехода дороги, т. е. причинами дорожно-транспортных происшествий и связанных с ними травм чаще всего является несоблюдение правил дорожного движения водителями и пешеходами. Кроме того, частота травм возрастает в неблагоприятных погодных условиях, например, когда на дороге – гололедица. Еще одной прямой или косвенной причиной получения травм на дорогах в случаях дорожно-транспортных происшествий является употребление алкоголя. Все мы, как говорится, не без греха, но вести себя «в рамках», особенно на дороге, должны уметь. Также травмы возникают при падении на скользком тротуаре. При этом чаще всего страдают люди преклонного возраста.

Травмы в быту часто встречаются у женщин. Моя подруга Ирина сломала руку, когда мыла окно на кухне: мыльной воды было в достаточном количестве не только в тазу, но и на полу. Стоя на табуретке, она неправильно рассчитала свои усилия, потянувшись к дальнему углу окна. В этот момент табуретка заскользила по мокрому полу, и Ира, падая, старалась опереться на вытянутую руку. В результате мытья окон – перелом лучевой кости предплечья. И опять тут хочется вспомнить о психологическом настрое. Вы представить себе не можете, как она остроумно рассказывала про «свой полет», сравнивая его с «полетами Чарли Чаплина» и другими сценами из кинофильмов. Да, ей было больно, но она не сидела или лежала целыми днями на диване с бесконечным нытьем, знала (она сама медик), что теперь нужно только приложить максимум стараний и терпения. И лишь чувство юмора ей поможет бороться с болью, которая нет-нет, да и возникнет в случае каких-либо неудобств или во время массажа, или других процедур, связанных с восстановлением двигательной активности руки. А сколько различных кулинарных рецептов, способствующих восстановлению организма после перелома, она освоила! В ее рацион входили разнообразные, но «неожиданные» по подаче к столу мясные, рыбные и овощные блюда. По способу приготовления в них максимально сохранены все витамины и минералы, что особенно важно в случаях переломов костей. Кроме того, привыкнув выполнять физические упражнения для восстановления травмированной руки, пусть даже и не очень тяжелые, она теперь «без них не может жить», потому что физические упражнения – это бодрость, хорошее настроение и здоровье!

Травматизм у детей обусловлен особенностями возраста: степенью умственного и физического развития, отсутствием необходимого житейского опыта, повышенной любознательностью, склонностью к шалостям. Поэтому для предупреждения травм у детей необходимо правильно организовывать быт не только в детских и школьных учреждениях, но и дома. Все взрослые должны постоянно следить за детьми и проводить воспитательные и разъяснительные работы. Стоит обратить ваше внимание и на тот факт, что бытовые травмы у детей зачастую возникают при отсутствии надлежащего порядка в доме, небрежном хранении бытовой химии, горючих и взрывчатых веществ. Дети могут получить травмы на неисправных

игровых площадках и при занятиях спортом, когда занятия плохо организованы и проходят без должного контроля со стороны взрослых. Для профилактики спортивного травматизма у детей необходимо строгое соблюдение установленных правил, например, ношение шлема и щитков в игре в хоккей и т. п.

Давайте теперь поговорим о самих травмах.

## Перелом кости

Травмы бывают в виде переломов, когда повреждаются кости, при этом нарушается их целостность. Травматический перелом возникает от одномоментного воздействия чрезмерной механической силы и сопровождается повреждением мягких тканей, окружающих кость. При нарушении целостности кожи под действием травмирующего предмета или острого отломка кости образуется открытый перелом. Если целостность кожи не нарушена, перелом является закрытым. Признаками перелома являются: резкая боль, невозможность движений в конечности, нарушение ее формы и длины по сравнению со здоровой; а иногда обнаруживается ненормальная подвижность в месте перелома. Следует обратить ваше внимание на то, что в случае перелома функция конечности нарушается немедленно, с момента получения травмы, кроме случаев неполного перелома (трещины) или ушиба. Отличить виды перелома от ушиба и растяжения можно только с помощью рентгеновского снимка. Поэтому в таких случаях необходимо обращаться в медицинские учреждения для уточнения диагноза. Нередко переломы сопровождаются повреждением крупных сосудов и нервов, что приводит к кровоизлиянию, побледнению, похолоданию конечности, а также потере чувствительности. При переломе ребра, например, может пострадать легкое, что проявляется кровохарканьем. А первым наглядным признаком перелома позвонка нередко бывает паралич, вызванный травмой спинного мозга. Бесспорным признаком открытого перелома служит выстояние в рану отломков кости. Первая помощь заключается в транспортной иммобилизации стандартными шинами или подручным материалом, что препятствует увеличению смещения отломков; кроме того, уменьшает болезненность и возможность возникновения травматического шока. Если у вас нет шины или другого подручного материала для шинирования (обездвиживания), можно подвесить травмированную руку на косынку, а ногу прибинтовать к здоровой ноге. Чтобы уменьшить муки от боли, на пострадавшую поверхность следует положить лед или, по возможности, поместить конечность под струю холодной воды. В случае открытого перелома прежде всего

необходимо смазать кожу вокруг раны спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, можно использовать проглаженную тканевую салфетку или, в конце концов, просто чистую тряпку, чтобы избежать инфицирования раны. Перелом с обильным кровотечением требует наложения кровоостанавливающего жгута или, в случае его отсутствия, галстука, ремня, пояса и т. п. выше места поражения на 15–20 см. Конечность лучше расположить в возвышенном положении, чтобы обеспечить отток крови из нее. Ни в коем случае нельзя вправлять самостоятельно торчащие кости, в случае сильных болей следует обеспечить и его неподвижность специальными или подручными средствами, после чего следует обратиться в медицинское учреждения для уточнения диагноза. При правильном лечении растяжение проходит бесследно, в противном случае даже легкое растяжение может вызвать слабость связок, что приводит к частым повторным растяжениям. Запомните, что самое важное в случае перелома – обездвижить конечность, остановить кровотечение, предотвратить попадание инфекции в открытую рану и срочно доставить пострадавшего в больницу или другое медицинское учреждение!

После того как с травмированной конечности снимут гипс, в ее суставах наблюдается тугоподвижность. Поэтому в период реабилитации необходимо заниматься лечебной гимнастикой и физкультурой, принимать массаж, физиотерапевтические процедуры (теплелечение и т. п.). Эти процедуры являются важным средством ускорения репаративных процессов и интенсификации обмена веществ в месте повреждения. Кроме того, при лечении переломов существенная роль принадлежит и рациональному питанию. Пища должна быть легкоусвояемой, полноценной по калорийности и составу. Особую ценность имеют насыщенные витаминными и минеральными солями свежие фрукты и овощи. Кроме травматических переломов встречаются и патологические переломы. Они возникают вследствие разрушения кости болезненным процессом, например, остеомиелитом, эхинококковой кистой, недостаточностью кальция и фосфора (как правило, в результате нарушенного обмена веществ) в костной ткани т. п. Их признак – отсутствие мало-мальски значительного механического насилия при переломе, они могут возникать даже во сне. Кстати, травму во сне может получить и спортсмен, вследствие

того что суставы конечности постоянно выдерживают длительную и однообразную нагрузку, при этом возникает очаг перенапряжения, в результате хронического раздражения нервных окончаний возникает рефлекторная гиперемия, гипертрофированный или замедленный обмен веществ. Поэтому, если вы активно занимаетесь спортом, то следует обратить внимание на непрекращающиеся ноющие боли, обостряющиеся после очередной тренировки. Спортсмены или любители активного отдыха должны знать, что перенапряжение увеличивает вероятность возникновения микротравмы, т. е. повреждений, возникающих от незначительных воздействий и представляющих собой надрыв или разрыв отдельных соединительнотканых волокон, подламывание костных элементов в местах прикрепления связок и сухожилий.

## Растяжение

Растяжение еще один вид наиболее часто встречающихся травм, который характеризуется возникновением резкой боли в суставе, вызванной повреждением связок сустава, связанным с их перерастяжением. При этом возникают разрывы отдельных волокон связки, а иногда растяжение сочетается с полным отрывом участка кости в месте прикрепления связки. По статистике, чаще всего встречается растяжение связок голеностопного сустава. Это происходит при подворачивании стопы на неровностях дороги и при падении на бок, если стопа фиксирована и не может повернуться вслед за голенью, большей частью это относится к любителям лыжного спорта. В результате растяжения появляются припухлость и кровоподтек в области сустава, усиливаются болезненность, а в случае с ногой – и хромота, при этом пострадавший даже не в состоянии ходить: при разрыве связки он сразу не может наступить на ногу. Что можно предпринять в этом случае, чтобы облегчить страдания от боли? В случае растяжения связок необходимо тугое бинтование пострадавшего сустава, а реабилитация растяжений заключается в поддержании постоянного тонуса мышечной системы, бинтовании в прошлом травмированных суставов эластичным бинтом во время спортивных игр, использовании щитков и т. п.

# Ранения

Поскольку к травмам относятся различные механические повреждения кожи, слизистых оболочек и мышц, то давайте подробнее остановимся и на ранениях. При глубоких ранах повреждается не только кожа с подкожной клетчаткой, но и мышцы, кости, нервы, сухожилия, связки, иногда – крупные кровеносные сосуды. Ранящий предмет может проникнуть в полость тела (брюшную полость, полость черепа и т. п.), что сопровождается повреждением внутренних органов. При ранениях обязательно возникают кровотечения, боль и зияние раны, т. е. расхождение ее краев.

Ранения опасны при кровотечении из крупного сосуда, ранении внутреннего органа, особо сильных болях, вызывающих шок. Главной же опасностью ранений является инфекция, так как рана является входными воротами для микроорганизмов – возбудителей инфекционных осложнений, а иногда и опаснейших общих инфекционных заболеваний, таких, как столбняк (например, при ранении ржавым гвоздем) и бешенство (при укусе зараженной вирусом бешенства собакой). Следует обратить внимание на то, что любая рана загрязняется микробами уже в момент ранения, и если не была правильно оказана первая помощь, т. е. в первую очередь не наложена повязка, то загрязнение раны продолжается. Но только попадание большого количества микробов или их особо опасных видов непременно вызывает инфекционные раневые осложнения. Если же рана загрязнена в меньшей степени, то раневая инфекция может развиваться, когда ее возбудители находят в ране обильное питание и могут быстро размножаться. Питательной средой для возбудителей инфекции служат содержащиеся в ране ткани, жизнеспособность которых резко нарушена или утрачена совсем. Также хорошо размножаются микробы и в сгустках крови, свернувшейся в глубине раны. При отсутствии этих условий небольшое микробное загрязнение может не перейти в раневую инфекцию: микробы либо вскоре погибают, либо сохраняются в ране до самого ее заживления, не препятствуя ему. Следовательно, в случае получения ранения легкой или тяжелой степени тяжести прежде всего необходимо предотвратить



попадание вторичной инфекции, т. е. произвести обработку раны спиртовым раствором йода или бриллиантовой зелени, можно воспользоваться перекисью водорода или просто проточной чистой водой, после чего следует наложить стерильную повязку или проглаженную салфетку.

Раны бывают резаные или рубленые, колотые, рваные, ушибленные, огнестрельные или укушенные, при этом они различаются по площади поражения ткани.

Наименее подвержены инфекционным осложнениям резаные раны, при них существенные нарушения жизнеспособности возникают лишь в тканях, с которыми непосредственно соприкасался ранящий предмет. Зона повреждения тем меньше, чем острее ранившее орудие. Кстати, поэтому хирургические скальпели затачивают до остроты бритвы. Из резаных и рубленых ран кровь, как правило, свободно вытекает, не скапливаясь в глубине.

При колотых ранах кровотечение почти всегда ничтожно, они не зияют и, следовательно, мало подвержены вторичному загрязнению. Но тем не менее они опасны, так как имеют значительную глубину, нередко проникают в полость. В этих случаях длинный, узкий раневой канал обычно перекрывается сократившимися мышцами, образуя замкнутые пространства, в которых хорошо развиваются микроорганизмы, попавшие в момент ранения. Обильное кровоснабжение тканей значительно уменьшает возможность развития раневой инфекции, так как вместе с током крови в рану попадают элементы крови, предназначенные для борьбы с микробами.

Раны с малой зоной повреждения тканей при незначительном зиянии и отсутствии раневой инфекции обычно заживают за 7—10 дней, при этом их края прочно спаиваются между собой, и в дальнейшем на месте раны остается узкий и малозаметный рубец. Если же рана широко зияет, заживление происходит путем постепенного заполнения ее грануляциями – молодой, развивающейся, богатой сосудами соединительной тканью, которая хорошо видна в ране и имеет розовый цвет, зернистую глянцевую поверхность. Следует иметь в виду, что из грануляций может выделяться гной до самого заживления. Заживление происходит в зависимости от размера раны за несколько недель, или даже месяцев, и заканчивается образованием значительного рубца.

Большая зона повреждения тканей у рваных, ушибленных, рвано-ушибленных, а также большинства огнестрельных и укушенных ран. Рваная рана может сопровождаться отрывом обширного лоскута кожи с подкожной клетчаткой. Раны с большой зоной повреждения содержат значительные массы омертвевших или нежизнеспособных тканей – ушибленных, размятых, размозженных; мелкие кровеносные сосуды в стенках ран разорваны или закупорены сгустками крови. Форма ран часто сложная, при этом в ране могут иметься «слепые карманы», в которых скапливается и свертывается кровь. Все это способствует возникновению и гнойной инфекции, при которой нагноение из раны переходит в соседние жизнеспособные ткани, приводя к их гибели, образуются околораневые гнойники, флегмоны, гнойные затеки.

Если не оказана своевременная помощь и рана не обработана антисептическими и антибактериальными препаратами, а организм сам не может бороться с инфекцией в силу ослабленного иммунитета, может развиваться сепсис, т. е. заражение крови, или общая гнойная инфекция. Это явление объясняется тем, что гноеродные микробы из местного очага гнойного воспаления с большой скоростью размножаются в благоприятной для них среде и распространяются по всем органам и тканям по кровяному руслу и лимфатическим путям. При этом гноеродные микробы выделяют в кровь ядовитые продукты своей жизнедеятельности, что ведет к разрушению клеток крови. Следует обратить ваше внимание и на проявление сепсиса. Он сопровождается значительным повышением температуры тела (до 39–40 °С), у пострадавшего нарастает слабость, озноб, чередующиеся проливными потами. В некоторых случаях появляется желтушное окрашивание кожи и различная сыпь на ней, т. е. налицо все признаки интоксикации организма. Лечение в данном случае следует проводить только в стационаре, и чем раньше, тем лучше, так как может потребоваться переливание крови. А профилактика сепсиса состоит в своевременном обращении к врачу при возникновении гнойного процесса в ране или в случае возникновения фурункула, карбункула, панариция и т. п. Кстати, несмотря на хорошее сервисное обслуживание в маникюрных и педикюрных салонах, а также в домашних условиях, при недостаточно стерильном инвентаре можно «заработать» панариций или другие виды гнойничковых воспалений кожи.

Следует обратить ваше внимание на то, что длительное и обильное выделение гноя вызывает травматическое истощение пострадавшего. Поэтому, давая ему питье или твердую пищу, позаботьтесь о том, чтобы они были максимально обогащены витаминами и другими биологически активными веществами.

Заражение столбняком происходит преимущественно через рану с большой зоной повреждения, поэтому я рекомендую, не раздумывая долго, отправляться в травмпункт, чтобы врач-травматолог ввел пострадавшему противостолбнячную сыворотку. Заболевание же бешенством может возникнуть не только при укусе бешеным животным, но и при попадании его слюны на уже имеющуюся ранку, и даже на малозаметную глазом царапину. Из этого следует, что лица, укушенные собакой, кошкой или другими животными, во избежание заболевания бешенством должны сразу же обратиться к врачу, даже если рана незначительна.

Помните, что первой помощью при любом ранении является защита раны от вторичного загрязнения! При скальпированных ранах лоскут часто отрывается не полностью и может откидываться в сторону подкожной клетчаткой наружу. В этом случае следует осторожно приподнять лоскут и его кожную поверхность также смазать спиртовым раствором йода. Если рана обильно кровоточит, оказание помощи следует начинать с временной остановки кровотечения. При тяжелых ранах конечностей необходима транспортная иммобилизация. Для дальнейшего лечения раненый должен быть доставлен в поликлинику или больницу к хирургу. Необходимость немедленной хирургической помощи возрастает при заметном на глаз загрязнении раны землей, при возможном присутствии в ране инородных тел, ядовитых или радиоактивных веществ. Самой срочной транспортировке на носилках подлежат раненые с явлениями шока, сильным кровотечением и с такими ранами, которые могут оказаться проникающими.

Небольшие, неглубокие раны с малой зоной повреждения, с незначительным расхождением краев и без видимого загрязнения часто заживают первичным натяжением под повязкой,

наложенной при правильно оказанной первой помощи. Но и при этих ранах обращение к хирургу обязательно в том случае, если через 1–2 суток после ранения в ране возобновились боли, что указывает на

начало инфекционного осложнения. Это относится в первую очередь к порезам и уколам пальцев рук, которые грозят развитием панариция. Осложнениями после тяжелых ранений, как правило, бывают косметические дефекты, а также возможны потеря чувствительности, полная или частичная утрата двигательной функции конечности, связанная с повреждением нервов, сухожилий или мышечной ткани.

## Ожоги

Еще одним видом травм являются ожоги. В независимости от степени тяжести они всегда не только очень болезненны, но и опасны для общего здоровья.

Ожоги являются повреждениями ткани в результате местного действия высокой температуры, агрессивных химических веществ, электрического тока и ионизирующего излучения.

При этом ожоговой болезнью считается тот случай, если обожжено более 10–15 % поверхности. В первые часы после ожога эти нарушения могут вызвать ожоговый шок, в основе которого лежит нарушение кровообращения в жизненно важных органах. Нарушение кровообращения возникает в результате уменьшения объема крови в кровеносном русле вследствие ее сгущения, так как происходит выход жидкой части крови из системы кровообращения и она истекает в область ожоговой поверхности. В начальной фазе шока пострадавший может быть возбужден, лицо бледное, взгляд беспокойный, мысли сбивчивые, при этом нередко он не ощущает тяжести своего состояния, поэтому может возникнуть и двигательное возбуждение, при котором пострадавший вскакивает, удержать его в этом случае достаточно трудно. Через некоторое время при сохраненном сознании наблюдаются угнетенное состояние и полная безучастность к окружающему, снижение реакции на боль, сниженная температура, дыхание частое и прерывистое, поверхностное; появляется жажда, а иногда – и рвота. Ожоговый шок может длиться до 48 часов, после чего наступает отравление организма продуктами распада обожженных тканей, при этом начинается нагноение ран токсичными веществами или продуктами жизнедеятельности гноеродных или других болезнетворных бактерий. Интоксикация сопровождается слабостью, высокой температурой тела, потерей аппетита, исхуданием, бессонницей, расстройствами психики. Нередко возникают различные осложнения, среди которых наиболее частыми и тяжелыми являются воспаление легких, язвенные поражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и заражение крови (сепсис).

Различают ожоги поверхностные, которые заживают самостоятельно, и глубокие. К поверхностным ожогам обычно относят поражения кожи I, II и III-A степени. Ожоги I степени характеризуются покраснением и припухлостью обожженных участков кожи. При ожогах II степени появляются пузыри, которые наполняются прозрачной жидкостью светло-желтого цвета. При этом поверхность под пузырями очень болезненна. При ожогах первых двух степеней погибают только поверхностные слои кожи, но сохраняются ростковый слой, волосяные луковицы, потовые и сальные железы. Из них идет рост нового эпителия, и ожоговая рана заживает. При ожогах III степени глубину повреждения тканей можно выявить в течение 5–7 дней после случившегося. А сразу после травмы ожоги выглядят как светло-коричневые участки кожи, чуть плотноватые на ощупь. При ожогах III-B степени кожа поражается на всю глубину. Если повреждаются подкожная клетчатка, мышцы и кости, то такие ожоги причисляют к IV степени тяжести. Ожоги III-B и IV степени тяжести являются глубокими. При этом поверхность кожи, как правило, коричневого, а при обугливание – черного цвета, плотная на ощупь и безболезненная. Для заживления глубокие ожоги требуют пересадки собственной кожи пострадавшего, которую обычно берут с других неповрежденных ожогом участков тела. Самостоятельно, путем рубцевания, могут зажить глубокие ожоги, занимающие не менее 1 % поверхности тела. Следует знать, что площадь пораженной ожогом поверхности тела определяют в процентах относительно общей поверхности тела или с помощью ладони. Считается, что площадь ладони приблизительно равна 1 % всей поверхности тела. Ожоги до 10–15 % поверхности тела называются ограниченными, при правильном лечении они не приводят к ожоговой болезни. Но у детей и стариков она может развиваться и при ожогах, занимающих 5–7 % поверхности тела.

Какую первую помощь следует оказать в случае получения ожогов? Первая помощь при ожогах пламенем прежде всего начинается с тушения огня водой или путем прекращения доступа воздуха к горящей одежде. Для этого пострадавшего закрывают одеялом, пальто или плотной материей. Нередко горящая одежда вызывает у человека панику, он теряет ориентацию, начинает метаться или бежит, тем самым усиливая пламя. В этом случае окружающие

должны сбить его с ног, погасить пламя и освободить человека от тлеющей одежды. Хочу дать вам по этому поводу несколько советов. Если вы на природе или по какой-то другой надобности разжигаете костер, то стойте перед ним с подветренной стороны. Это поможет предупредить попадание «языков» пламени или искры на одежду. Кроме того, следует учитывать, что при работе с огнем следует надевать одежду из натуральных тканей, так как синтетическая ткань в случае попадания на нее пламени начинает плавиться и прилипает к коже, тем самым увеличивая степень тяжести ожога. При ограниченном термическом ожоге следует немедленно начать охлаждение места ожога водопроводной водой в течение 10–15 мин. После этого на область ожога необходимо наложить чистую, а лучше стерильную повязку. Чтобы уменьшить боль лучше применить обезболивающие средства, после чего необходимо обратиться к врачу. При обширных ожогах после наложения повязок пострадавшего следует напоить горячим чаем, дать обезболивающие средства и, тепло укутав, срочно доставить в больницу. Необходимо знать, что если перевозка пострадавшего по каким-либо причинам задерживается или длится достаточно долго, то обожженного следует поить щелочно-солевой смесью, которую готовят из расчета 1 чайная ложка поваренной соли и 1 чайной ложки пищевой соды, растворенные в 2-х стаканах воды. В течение первых 6 часов после ожога пострадавший должен получить не менее 2-х стаканов такого раствора в 1 час.

При ожогах кипящими жидкостями или агрессивными химическими веществами с пострадавшего следует быстро снять ту часть одежды, на которую они попали. При попадании на кожу этих веществ их следует смыть большим количеством воды, наложить стерильную повязку и направить пострадавшего в больницу.

И еще хотелось бы дать один совет. В народе бытует мнение о том, что моча очень хорошо помогает при ожогах. Возможно, это и помогает в некоторых случаях, но подумайте о том, где гарантия, что в ней не содержатся микробы, способные вызывать нагноение и без того достаточно пострадавшей от ожога поверхности кожи.

Необходимо помнить, что пламя, пар, брызги расплавленного металла или горячего жира, а также горячей воды могут вызвать тяжелые ожоги глаз и век. Также серьезны поражения химическими веществами (кислотами, щелочами, анилиновыми красителями,

нашатырным спиртом, и т. п.). В этих случаях необходимо сразу же промыть лицо сначала с закрытыми глазами, а затем в течение 5—10 минут промыть сами глаза. Воду можно использовать не только дистиллированную, но и из-под крана, родниковую, т. е. чистую. Например, при ожоге глаз анилиновыми красителями (это возможно даже когда ребенок чинит карандаш и грифельная пыль попадает в глаза или он трет глаза испачканными чернилами руками) лучше в качестве раствора для протирания использовать крепко заваренный чай, который содержит танин, ослабляющий действие красителя. В качестве профилактики для предохранения от химических ожогов все манипуляции следует проводить с использованием специальных устройств, используя индивидуальные средства защиты. Также возможны ожоги глаз ультрафиолетовыми лучами при электросварке (дети любят смотреть на сварку, так как это в общем-то зрелищный процесс, сопровождающийся «кучей» рассыпающихся в разные стороны красивых искорок), киносъёмке, и даже в ясные солнечные дни при обширном снежном покрове. При этом в течение 6—8 часов после действия лучей появляются покраснения конъюнктивы, слезотечение, светобоязнь и боль в глазах. Все эти проявления обычно проходят сами в течение нескольких дней. В качестве профилактики таких ожогов рекомендуется носить очки свето-фильтры, маски, шлемы, солнцезащитные очки или просто не смотреть в сторону сварки.

Следует предупредить вас и об опасности химических ожогов пищевода, которые возникают в результате действия растворов кислот и щелочей на его стенки. Нередко в ожоговых центрах встречаются пациенты, которые вместо минеральной воды выпили раствор щелочи; также часто встречаются пострадавшие, выпившие уксусную кислоту. Что же происходит при попадании крепкой кислоты или щелочи в организм? Прежде всего появляется сильная боль во рту, глотке и дыхательных путях. Ожог слизистой оболочки вызывает сильный ее отек, обильное слюноотделение, а резкая боль делает невозможным глотание. Во время вдоха слюна может вместе с воздухом затекать в дыхательные пути, затрудняя дыхание и вызывая удушье. В таких случаях следует срочно вызывать врача, а до ее приезда немедленно удалить слюну и слизь изо рта, нагнувшись на чайную ложку кусок марли, платок или салфетку. А если возникли признаки удушья, то



следует немедленно проводить искусственное дыхание. Нередко у таких пострадавших бывает либо рвота с примесью крови, либо открывается желудочное кровотечение. В таких случаях промывать самостоятельно желудок нельзя. В этой ситуации пострадавшему лучше дать выпить 2–3 стакана воды с добавлением льда, тем самым вы разбавите попавшую в организм кислоту или щелочь и уменьшите их прижигающее действие. Помните! Ни в коем случае нельзя самостоятельно пытаться нейтрализовать ядовитые жидкости, как иногда советуют – кислоты «погашать» пищевой содой, так как в этом случае при их взаимодействии образуется большое количество углекислого газа, что в свою очередь приводит к растяжению желудка и усилению боли, а то и возникновению желудочного кровотечения. Если пострадавший потерял сознание, то его следует уложить без подушки на живот, а голову повернуть в сторону во избежание попадания рвотных масс в дыхательные пути. Осложнениями после ожогов, также как и после ранений, являются косметические дефекты, невозстановленная деятельность пострадавших конечностей; а также после ожогов с большой площадью поражения у пострадавшего отмечается резко пониженный иммунитет и возможно нарушение обмена веществ.

О профилактике ожогов в быту можно говорить очень много, но мы остановимся на основных. Домашние хозяйки должны организовать рабочее место на кухне максимально удобным, сокращая расстояния между газовой плитой, рабочим столом и мойкой. Сейчас в продаже имеются различные приспособления, препятствующие разбрызгиванию кипящего масла, воспользуйтесь ими, и тогда сможете избежать ожогов маслом, которые являются одними из самых болезненных. Во многих домах еще имеется печное отопление, а у некоторых имеются и камины, поэтому необходимо соблюдать осторожность при разжигании дров в них. На дачах некоторые пользуются примусами и керосинками, так как они дешевы в обслуживании. Пользование ими вообще должно быть очень осторожным, так как их действие основано на сжигании керосина или спирта, которые являются горючими материалами. Необходимо следить и за состоянием электропроводки, не оставляя на потом изолирование оголившихся проводов. А вся бытовая техника, работающая на электричестве, должна быть обязательно заземлена.

Следует обратить внимание домашних хозяек на то, что они нередко хранят средства бытовой химии в легкодоступных для детей местах. Обязательно сохраняйте этикетки на всех флакончиках и пузырьках во избежание путаницы. Чтобы избежать ожогов на производстве, которые можно получить в результате неправильной организации технологических процессов с использованием химических реактивов, в результате неаккуратного и невнимательного выполнения работ, связанных с взрывоопасными и горючими материалами, в плавильных цехах металлургических производств, важно очень четко соблюдать правила техники безопасности, которые должны находиться на всех рабочих местах.

Итак, в этой главе мы рассмотрели с вами возможные причины получения травм, которые наиболее часто встречаются не только в быту, но и на производстве; рассмотрели некоторые способы профилактики их получения, а также способы оказания первой медицинской помощи и возможные осложнения после травмы. Теперь, я надеюсь, вы запомнили, как правильно поступать в случае, когда сами или ваши близкие подверглись опасности в виде травмы. Хочу лишь напомнить вам, что какая бы ситуация не сложилась, самое главное – не терять духа и силы воли, чтобы быть способным оказать самому себе или другому пострадавшему первую медицинскую помощь.

## Реабилитация после травм и ожогов

Народные методы лечения с помощью лекарственных трав сохраняются и поддерживаются и в настоящее время не только целителями («бабушками» и «дедушками»), но и современными врачами, так как содержат полезные и рациональные сведения о средствах и способах лечения не только различных болезней, но и раневых повреждений. В лечении травм применяют лекарственные растения, обладающие антисептическими, антибактериальными, бактериостатическими, некролитическими свойствами, которые оказывают не только положительный эффект на процесс заживления в ранах, но и усиливают защитные силы организма. Кроме того, известны рецептурные прописи, в которых содержатся не только растительное сырье, но вещества минерального и животного происхождения, которые также оказывают стимулирующее влияние на заживление ран. Так, в народной медицине и традиционной тибетской медицине использовались лекарственные средства из рыбы. Например, из чешуи рыбы готовили клей, который обладает ранозаживляющими свойствами. А при ожогах и ранах применяли желчь рыбы. Мед также широко используется и по сей день не только в народной, но и научной медицине как наружное средство для лечения ран и язв. Причем выяснено, что его лечебные свойства напрямую зависят от тех растений, с которых собирали его пчелы. 30 %-ные медовые растворы очищают раневую поверхность от гнойного секрета и способствуют быстрой эпителизации ран, инфицированных стрептококком. Кроме меда в народной и научной медицине находят применение и другие продукты жизнедеятельности пчел: прополис, пчелиный яд, пчелиное молочко и перга. Так, прополис (пчелиный клей) содержит воск, растительные масла, смолы, эфирные масла, ароматические вещества, микроэлементы и др., что обуславливает его хорошую терапевтическую эффективность при лечении ран и ожогов: мазь на основе прополиса способствует грануляции и эпителизации труднозаживающих и гнойных ран.

Но давайте перейдем к изучению способов реабилитации после травм и ожогов с помощью лекарственных растений.

## Глава 2. Фитотерапия

Уважаемые читатели, в этой главе я постараюсь рассказать вам о таком замечательном методе лечения травами, как фитотерапия.

Фитотерапия означает метод лечения с помощью лекарственных растений. На сегодняшний день более 50 % опрошенных людей предпочитают лечиться лекарственными средствами природного происхождения и только 20 % считают, что химические средства более надежны. По расчетам Всемирной организации здравоохранения около 80 % из более чем 4 млрд. жителей мира в рамках системы первичной медико-санитарной помощи пользуются главным образом традиционными медикаментами природного происхождения. Да, действительно, природа со своей огромной неиссякаемой кладовой лекарственных средств всегда стояла на защите здоровья человека. В настоящее время количество лекарственных растений превысило 12 тыс. экземпляров по всему земному шару. Фитотерапия в народной медицине всего человечества во все времена была неотъемлемым методом лечения, всегда поражая своей необъятностью и многообразием. Постоянное возрастание спроса на лекарственные растения связано прежде всего с тем, что их химическая природа близка человеческому организму, они легко включаются в биохимические процессы пациента, оказывают многостороннее, мягкое, регулирующее и безопасное при длительном применении действие.

Растения – великий дар природы всему человечеству. Более 30 % лекарственных препаратов, используемых людьми в настоящее время, получают из растений. В процессе жизнедеятельности растительного мира образуется множество биологически активных веществ, которые оказывают сильное действие на организм человека. Растения служат важным сырьем – из них получают алкалоиды, сердечные гликозиды, витамины, пищевые добавки. Без растений трудно представить жизнь на Земле.

Используя их как источник питания и энергии, человек научился отбирать те из них, которые помогали ему справляться с недугами. Накопленный опыт передавался из поколения в поколение.

Так передаются на Руси древние традиции лечения лекарственными травами. Предки славян – скифы – уже умели выращивать и использовать с лекарственной целью аир, полынь, ревеня. Многие лекарственные растения, описанные в «Изборнике Святослава»: авран, аир, береза, бессмертник, брусника, зверобой – применяются в медицине и в наш век. Дорогие читатели, давайте перенесемся в прошлое и увидим, как родилась, выросла, окрепла и расцвела эта замечательная наука – фитотерапия.

Человек всегда старался заботиться о своем здоровье, изобретая все новые методы лечения. И вот, наконец, его внимание привлек зеленый мир растений, поражая своим многообразием.

Стоит задаться над вопросом: «К какому же периоду развития человеческого общества следует отнести начало применения растений для лечения различных заболеваний?» Точный ответ на этот вопрос дать очень сложно. Первое знакомство с растительными лекарственными препаратами произошло, конечно же, не вчера, а многие тысячелетия назад, что доказывается многочисленными историческими работами и справочными изданиями. В Древнем Египте были известны многие лекарственные растения. Из наиболее древних записей, дошедших до наших времен, являются письменные памятники шумерийцев, живших на территории современного государства Ирака 8000 лет назад. Увы, нельзя оспорить тот факт, что растения в качестве лекарств стали применять задолго до появления письменности. И, конечно же, дикорастущие растения способствовали появлению необходимых условий для существования человека на земле: давали ему пищу, жилье, одежду и лечебные средства. Первобытный человек, утоляя голод, отмечал различные свойства растений: рвотное, слабительное, возбуждающее, снотворное, кровоостанавливающее, болеутоляющее, ядовитое и др. Он запоминал отдельные целебные растения и использовал их в дальнейшем при том или ином заболевании уже сознательно. Великий инстинкт жизни, а потом и научные основания помогли человеку найти нужные целебные травы, как и определить съедобность и доброкачественность природных пищевых продуктов задолго до знания их химического состава. Очень многие знания древний человек почерпнул из животного мира, наблюдая за поведением животных. Люди открывали

для себя новые свойства неизвестных растений. Человек мог ошибаться в поисках тех или иных

средств питания и лечения, но в использовании даров природы он шел в основном по правильному пути. Успешное применение растений с лечебной целью – закономерный процесс, непосредственно вытекающий из условий развития человеческого организма. Поэтому не только первобытный человек, но и заболевшее животное, которого вел инстинкт самосохранения, находили среди окружающей природы нужное растение, не раз расплачиваясь и жизнью за неудачные поиски.

Но в чем же причины такого долговечного применения растительных лекарственных средств, которые позволили этой замечательной науке пройти сквозь многие века? Я очень надеюсь, дорогие читатели, что вы, внимательно прочитав эту главу, найдете ответы на все интересующие вас вопросы.

Начиная с XIX в., характер использования лекарственных растений изменился. Предпочтение получили выделенные из лекарственных растений определенные вещества, которые стали входить в состав химически изготовленных препаратов. Растения начали утрачивать свою неповторимость, стали всего лишь источником содержащихся в них индивидуальных веществ. Так, в 1806 г. был выделен первый алкалоид из мака снотворного – морфин. Вскоре химики научились синтезировать многие биологически активные вещества, положив начало эре целенаправленного получения химических синтетических препаратов. О лекарственных растениях на время забыли. Важнейшим для всего человечества стали удобство применения, получение эффекта. Прогнозируемое и регулируемое с помощью точных дозировок воздействие на организм человека привело к всеобщему бесконтрольному, часто неоправданному применению синтетических препаратов. Следствием этого стало обширное распространение лекарственных болезней, аллергических реакций, о которых даже нельзя было предположить раньше, повышенного риска развития онкологических заболеваний, способности вызывать мутации, поражения отдельных органов и систем организма. Поиски более щадящих, мягких методов лечения обусловили возрождение интереса к фитотерапии в конце XX в.

Уважаемые читатели, подводя итог исторической справки, я хотела бы сказать, что согласно современным представлениям,

фитотерапия – метод лечения заболеваний с помощью лекарственных средств растительного происхождения, содержащих комплексы биологически активных веществ, максимально полно извлеченных из целого растения или отдельных его частей. Метод эффективен на ранних стадиях заболеваний, при вялотекущих и хронических болезнях, а также в период ремиссии и реабилитации. При острых состояниях и тяжело протекающих хронических заболеваниях фитотерапию следует применять как вспомогательный метод, повышающий эффективность и безопасность фармакотерапии и других методов лечения.

## Полезные вещества, содержащиеся в растениях

Давайте узнаем, какое богатство хранится в зеленом мире растений, что полезное мы можем получить из него.

Зеленое царство, окружающее вас, уважаемые читатели, надеется, что вы войдете в его мир как добрый и заботливый хозяин. Лечебный эффект растений обусловлен входящими в их состав действующими началами, которые имеют различные химические структуры. Далее я ознакомлю вас с основными из них.

**Алкалоиды** – органические соединения, содержащие азот. В настоящее время известно около 15 000 алкалоидов. Большинство из них в чистом виде представляют собой твердые кристаллические вещества, и лишь некоторые, главным образом, не содержащие кислорода (никотин и др.), – маслянистые жидкости. В растениях алкалоиды находятся в виде солей различных органических кислот (щавелевой, яблочной, лимонной, винной и др.), хорошо растворимых в воде. Чаще всего в одном растении присутствуют сразу несколько алкалоидов, из которых преобладает одна или две близкие друг к другу группы. Содержание алкалоидов в растениях в основном измеряется от тысячных долей до 1–2 %. Наибольшее их количество отмечено в корне хинного дерева (около 16 %). Алкалоиды относятся к сильнодействующим лекарственным веществам и обладают широким диапазоном физиологического действия на организм. Они оказывают влияние на сердечно-сосудистую и нервную системы, органы пищеварения и дыхания, чувствительность нервных окончаний, тонус мускулатуры и т. д. В настоящее время изучено много алкалоидов. В медицинской практике наиболее часто применяются соли алкалоидов – морфин (содержится в маке), кофеин (содержится в натуральных чае и кофе), кодеин, никотин (содержится в табаке), хинин (содержится в хинном дереве) и др. В последние годы получено немало препаратов, содержащих алкалоиды без посторонних примесей.

**Гликозиды** – органические соединения, состоящие из сахаристой и несахаристой частей. В большинстве случаев в чистом виде они представляют собой кристаллические вещества, хорошо растворимые



в воде. Лечебные действия гликозидов обусловлены несхаристыми частями, химическое строение и свойства которых отличаются большим разнообразием. За счет сахаристой части обеспечиваются лучшая растворимость и всасываемость гликозидов. Сердечные гликозиды представляют собой нестойкие химические соединения, избирательно действующие на сердце. Под их влиянием улучшаются процессы переноса Сахаров через клеточную мембрану, активизируется тканевое дыхание, нормализуются ферментативные процессы в миокарде, улучшается освоение им АТФ и т. д. Применяются как индивидуальные сердечные гликозиды (дигоксин, строфантин и др.), так и препараты из горичвета весеннего, ландыша майского, наперстянки, толокнянки, крушины, алоэ, горца, адониса, желтушника, горчицы, калины, липы и многих других.

**Горечи** – органические соединения очень горького вкуса. От других подобных природных веществ они отличаются отсутствием ярко выраженного общего избирательного действия. Применяются в качестве средства, возбуждающего аппетит, улучшающего пищеварение и усиливающего секрецию желудочного сока. Горечи содержатся в семействах горечавковых и сложноцветных растений.

**Витамины** – биологически активные органические соединения, жизненно необходимые для организма. Они выполняют специфические функции и нужны ему в очень малых количествах. В настоящее время известно около 30 витаминов, 20 из которых поступают в организм с растительной и животной пищей. Отсутствие или недостаток витаминов в продуктах питания, нарушение их всасывания в желудочно-кишечном тракте, а также ряд других факторов приводят к развитию гиповитаминозов или авитаминозов. Отсутствие витаминов в повседневном рационе питания приводит к развитию различных заболеваний, а иногда – и смерти. Особенно неблагоприятно сказывается на здоровье одновременное отсутствие нескольких витаминов – поливитаминоз. При гиповитаминозах и авитаминозах резко задерживаются процессы роста молодого организма, снижаются масса тела, работоспособность, устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, возникает обострение хронических заболеваний.

Обычным обозначением витаминов являются латинские буквы, некоторые из которых имеют и цифровые сопровождения.

**Витамин А** способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальную функцию эпителия слизистых и кожных покровов, повышает устойчивость организма к инфекциям. Суточная потребность взрослого человека в витамине А в среднем составляет 1,5 мг. Основными источниками этого витамина являются продукты животного происхождения (печень, сливочное масло, яичный желток и т. д.). В растениях (корнеплодах моркови, плодах шиповника, листьях одуванчика, сухих листьях липы, винограда, люцерны, свекле, горохе, крапиве, подорожнике и др.) содержится каротин (предшественник – провитамин – витамина А, из которого последний и синтезируется в организме). Признаками недостатка витамина А являются повышенное ороговение кожного эпителия, снижение устойчивости организма к инфекциям, остроты зрения в ночное и сумеречное время, известное в народе как куриная слепота.

**Тиамин (витамин В 1)** участвует в организме в углеводном обмене, а также нормализует работу нервной системы. Суточная потребность в витамине В1 составляет около 2,5 мг. Его дефицит приводит к нарушениям деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем и желудочно-кишечного тракта. Наиболее богаты тиамином зародыши пшеницы, клубни картофеля, кочаны капусты, помидоры, морковь и т. д. Отсутствие этого витамина приводит к тяжелой болезни бери-бери, которая проявляется судорогами, параличом и обычно заканчивается смертью.

**Рибофлавин (витамин В2)** в большом количестве содержится в пивных и хлебных дрожжах, квашеных овощах. Суточная потребность в этом витамине – 3 мг. При недостатке этого витамина замедляется рост организма, возникают похудание, слабость, слезотечение, падает острота зрения, нарушается целостность слизистых оболочек полости рта. Применяется этот витамин при длительно не заживающих язвах, трещинах сосков у кормящих женщин, воспалительных изменениях слизистой оболочки рта (стоматите).

**Пантотеновая кислота (витамин В3)** содержится в пивных и хлебных дрожжах, зерновых продуктах, некоторых овощах. Участвует в процессах обмена веществ в организме. **Пиридоксин (витамин В 6)** образуется в организме и входит в состав ферментов, участвующих в обмене аминокислот. Суточная потребность в нем колеблется в пределах 2–2,5 мг. Недостаток витамина В6 приводит к нарушению

обмена железа, развитию анемии, возникновению дистрофических изменений в клетках различных органов. Содержится пиридоксин в основном в неочищенных зернах злаковых культур, стручках фасоли, гороха, клубнях картофеля, кукурузе и т. д.

**Цианкобаламин (витамин В12)** содержится в сине-зеленых водорослях, грибах, бактериях. Применяется при заболеваниях печени, нервной системы, злокачественном малокровии и некоторых кожных заболеваниях.

**Витамин В12** содержится в семенах многих растений. Обладает важными лечебными качествами и применяется при мозговых кровоизлияниях, сердечных заболеваниях старческого генеза, хронических гепатитах на фоне хронической алкогольной интоксикации. **Фолиевая кислота (витамин В с )** в большом количестве содержится в шпинате и листьях растений. При ее дефиците нарушается образование красных кровяных телец в костном мозге, в результате чего развивается анемия.

**Холин** относится к витаминам группы В. В большом количестве он содержится в шпинате и капусте. При его недостатке нарушается нормальная деятельность свертывающей системы крови, поражаются почки и печень.

**Аскорбиновая кислота (витамин С)** – один из наиболее важных витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Аскорбиновая кислота участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов и обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекциям, нормализует проницаемость сосудов, оказывает детоксицирующее действие. Особенно выраженный эффект она дает в сочетании с другими витаминами. Отсутствие данного витамина ведет к таким заболеваниям, как цинга, атеросклероз, большой группе желудочно-кишечных заболеваний. Суточная потребность в аскорбиновой кислоте составляет 70—100 мг. Наибольшее количество аскорбиновой кислоты содержится в плодах шиповника и черной смородины (их плоды при сушке сохраняют практически 100 % этого витамина!), облепихи, хвое ели, сосны, пихты, зеленом луке, яблоках, землянике, укропе и др.

**Витамин D** способствует правильному росту костей, предохраняет детей от развития рахита, ускоряет процессы заживления костной ткани при ее повреждениях. Витамин D образуется в

растениях под влиянием солнечного света. Суточная потребность в витамине D – 500—1000 индивидуальных единиц.

**Токоферол (витамин E)** является антиоксидантом (защищает различные вещества от окисления). Его недостаток приводит к нарушению обмена веществ, снижению способности крови к передаче кислорода, развитию местного кислородного голодания. Наиболее богаты токоферолом подсолнечное, кукурузное, хлопковое и другие растительные масла, яблоки, груши, плоды цитрусовых, некоторые овощи.

**Витамин F** входит в состав растительных масел, особенно много содержится его в подсолнечном, оливковом, хлопковом и кукурузном маслах. Он уменьшает содержание холестерина в крови, ускоряет заживление ран и язв.

**Витамин K1 (филлохинон)** необходим для нормального свертывания крови, останавливает кровотечения, ускоряет заживление ран. При его дефиците снижается образование многих компонентов крови, участвующих в процессах свертывания крови, повышается проницаемость капилляров. В достаточном количестве витамин K1 содержится в рыльцах кукурузы, листьях крапивы, траве пастушьей сумки, коре калины, цветной и кочанной капусте, плодах рябины, морковной ботве, тысячелистнике, салате.

**Витамин P** содержится в большом количестве в шиповнике, винограде, апельсинах, рябине, черной смородине, зеленых листьях чая. При недостатке этого витамина возрастает проницаемость и хрупкость мелких кровеносных сосудов, что приводит к кровоизлияниям и кровоточивости. Основная биологическая роль этого витамина в организме – удержание витамина C.

**Никотиновая кислота (витамин PP)** улучшает углеводный обмен, участвует в тканевом дыхании, оказывает сосудорасширяющее действие. Суточная потребность в нем составляет 20–25 мг. При дефиците витамина PP прежде всего поражаются кожные покровы, органы пищеварения, а также нервная и эндокринная системы. Содержится никотиновая кислота в овощах, фруктах, кукурузе и грибах.

**Витамин U** в больших количествах содержится в капусте и зеленых овощах. Применяется он при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Флавоноиды** обладают широким диапазоном фармакологического действия на организм.

Имеют желтую окраску. Они повышают прочность капилляров, участвуют в окислительно-восстановительных процессах, оказывают спазмолитическое, противовоспалительное, желчегонное действия. Встречаются флавоноиды довольно часто, но наиболее богаты ими представители семейств зонтичных, бобовых, сложноцветных, розоцветных и др.

**Дубильные вещества** – не ядовитые органические вещества, не содержащие азот. Их характерной чертой является способность образовывать соединения с белками и металлами. Содержатся они почти во всех классах растений, но наиболее богаты ими семейства розоцветных, гречишных, ивовых (кора дуба, почки ольхи), корневище лапчатки, плоды земляники, трава зверобоя, плоды черемухи, терна, черники. Растения, содержащие дубильные вещества, используются в качестве вяжущего, противовоспалительного, кровоостанавливающего и бактерицидного средств. Внутрь их принимают в основном при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, отравлениях солями металлов и растительными ядами, ожогах, воспалительных изменениях полости рта, различных заболеваниях кожи.

**Органические кислоты** содержатся в растениях как в свободном состоянии, так и в виде солей или эфиров. Чаще всего в растениях встречаются уксусная, яблочная, лимонная, винная, щавелевая и другие кислоты. Накапливаются они во всех частях растений, но в плодах в большинстве случаев преобладают свободные органические кислоты, а в листьях и других органах – связанные. Присутствуют они практически во всех растениях, но более богаты ими плоды шиповника, красной смородины, абрикосов, апельсинов, малины, смородины, вишни, зрелого крыжовника, брусники, клюквы, земляники; щавель, ревень и др. Именно органические кислоты придают кислый вкус фруктам и ягодам, а также различным частям растений. Органические кислоты имеют широкий диапазон фармакологического действия. Они участвуют в обмене веществ, поддерживают нормальное кислотно-щелочное равновесие, повышают выделение желчи и панкреатического сока, улучшают пищеварение и т. д. Поэтому употребление в пищу плодов, овощей, ягод, богатых

органическими кислотами, способствует нормальному процессу пищеварения.

**Эфирные масла** – сложные смеси различных летучих органических веществ. Они представляют собой бесцветные, реже различно окрашенные жидкости, практически не растворимые в воде. Эфирные масла содержатся в растениях семейств кипарисовых, сосновых, зонтичных и др. В зависимости от химического состава эфирных масел содержащие их растения используются в качестве горько-ароматического, желчегонного, отхаркивающего, диуретического и других средств.

**Смолы** – сложные смеси различных органических соединений. Они представляют собой аморфные вещества, не растворимые в воде. Большое количество смол содержат тропические растения, хвойные деревья, почки березы и др. В основном смолы оказывают сильное бактерицидное, дезинфицирующее и ранозаживляющее действия. Многие смолы являются балластными веществами, что способствует нормальному пищеварению.

**Слизи** – соединения полисахаридной природы, образующие в воде густые растворы. В значительном количестве они содержатся в клубнях ятрышника, семенах льна, айвы, корнях алтея, хатьмы и др. Слизи оказывают обволакивающее и смягчительное действие при кашле, благодаря чему защищают слизистую оболочку от раздражения, препятствуют всасыванию различных веществ из пищеварительного тракта.

**Жирные масла** – сложные смеси эфиров глицерина с одноосновными кислотами.

Большинство из них способствуют выделению из организма холестерина, избыточное количество которого вызывает атеросклероз, а некоторые оказывают бактерицидное действие на патогенную кишечную флору. В чистом виде жирные масла используются в медицине в качестве основы для изготовления различных масел, растираний, а также ряда лекарственных препаратов в смеси с витаминами.

**Пектины** – сахаристые соединения, образующие межклеточное вещество. При кипячении в воде они образуют густые коллоидные растворы. Пектины усиливают пищеварение, способствуют росту и

жизнедеятельности полезных бактерий и выделению из организма ядовитых веществ.

**Ферменты** – органические вещества белковой природы. Содержатся практически во всех растениях. Ферменты играют очень важную роль в многообразном обмене веществ организма человека.

**Микроэлементы** – содержатся в организме в очень малых количествах, но играют важную

роль в биологических процессах, происходящих в нем. Они содержатся в клетках всех органов и тканей, а также входят в состав гормонов, ферментов, витаминов. Каждому микроэлементу присущи свои фармакологические свойства. Так, железо, марганец, медь, кобальт участвуют в процессах кроветворения, цинк уменьшает воспалительные процессы в предстательной железе, серебро оказывает антисептическое действие, цирконий стимулирует рост и развитие тканей.

### **Минеральные соли**

#### ***Соли калия***

Ими богаты в основном плоды и овощи. Особенно много их содержится в капусте, фасоли, картофеле, редьке, петрушке, плодах абрикоса, персика, черной смородины. Соли калия благоприятно воздействуют на деятельность сердца, участвуют в процессах передачи нервного возбуждения, способствуют удалению из организма воды и ощелачиванию мочи.

#### ***Соли магния***

Имеются во многих повседневных продуктах питания, особенно в крупах, из растительных продуктов – в щавеле, изюме, петрушке. Суточная потребность в магнии организма взрослого человека составляет 0,5 г. Магний является компонентом многих ферментативных систем, входит в небольшом количестве в состав костной ткани, необходим для нормальной передачи нервного возбуждения.

#### ***Соли кальция***

Достаточно большое их содержание в овощах и плодах: капусте, салате, горохе, петрушке, зеленом луке, плодах абрикоса. Соли кальция являются неотъемлемым компонентом клеток крови (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов), участвуют в процессах свертывания крови, нормальном функционировании нервной системы.

### ***Соли железа***

Содержатся в персиках, яблоках, грушах, абрикосах, черносливе, айве, изюме, петрушке, хрене, листьях крапивы и многих других растениях и плодах. Особенность железа, содержащегося в растительном сырье, – более высокая усвояемость, всасываемость, чем железа из неорганических лекарственных препаратов. Суточная потребность взрослого человека в железе – 20 мг (при беременности и некоторых заболеваниях может значительно увеличиваться). Железо входит в состав многих ферментативных систем, необходимых для нормального роста и развития организма, участвует в процессах образования крови, входит в состав красного вещества крови – гемоглобина.

### ***Соли фосфора***

Содержатся в хрене, зеленом луке, капусте, зеленом горохе, моркови, свекле, персиках, абрикосах, изюме, черносливе. Суточная потребность взрослого человека в фосфоре – 2 г. Соли фосфора входят в состав многих жиров и белков, участвуют в поддержании нормального соотношения кислот и щелочей, участвуют в процессах всасывания пищи в кишечнике.

**Антибиотики** – особые вещества, которые образуют и выделяют микробы, грибы, растения и животные. Антибиотики обладают избирательной способностью подавлять рост и размножение определенных видов микроорганизмов. Антибиотики цветковых растений называют фитонцидами. Фитонциды представляют собой сложные органические соединения, обладающие бактерицидным действием, а также повышающие защитные силы организмы. Их содержат лук, чеснок, красный перец, хрен, белокочанная капуста, мандарины, апельсины, лимоны, крапива, береза, сосна, дуб, черемуха и многие другие. Фитонциды сохраняют свою активность в течение длительного времени и очень устойчивы к воздействию высоких и низких температур. В лечебной практике фитонциды применяются при острых респираторных заболеваниях, гриппе, ангине, болезнях слизистой оболочки полости рта и в ряде других случаев. Фитонциды можно назвать антибиотиками высших растений, их открыл Б. П. Токин в 1928 г.

Вот так многообразен внутренний мир растений, который я попыталась описать выше и с которым теперь, надеюсь, знакомы и вы,



уважаемые читатели. Недаром писал в своих «Изысканиях о природе» древнеримский поэт и ученый Луций Анней Сенека: «Коль скоро причина страха незнание, то не стоит ли нам познать, чтобы не бояться?». Плохо, что мы мало знаем лекарственных растения и их полезные свойства, а те, которые знаем, применяем крайне редко.

Подводя итог вышесказанному, я очень надеюсь, уважаемые читатели, что вы увидели, как сильно таинственный мир растений привлекал и манил человечество, которое всегда пыталось найти лекарства от всех болезней. Но для того чтобы получить ожидаемый эффект от лечения и полностью избавиться от всех недугов, необходимо задаться вопросом: как правильно собирать лечебные растения и в какое время года, как правильно их хранить, как и в каком виде употреблять их, чтобы не утрачивались их полезные свойства? Об этом – следующий раздел книги, в котором будут подробно расписаны ответы на ожидаемые и поставленные вопросы.

# Правила сбора, сушки, хранения лекарственного сырья

## Сбор лекарственных растений

Учитывая плохое состояние экологии, необходимо собирать лекарственные растения вдалеке от крупных городов, заводов и предприятий. Нельзя собирать лекарственные растения в пределах городской черты (особенно в населенных пунктах с высокоразвитой промышленностью), вблизи крупных автострад, железнодорожных путей и сельскохозяйственных угодий (не ближе 30–50 м от них). Это связано с тем, что растения вбирают в себя все вещества, содержащиеся в воздухе, в том числе и те, действие которых будет неблагоприятно сказываться на вашем здоровье.

Приступив к сбору лекарственных растений, вы должны знать места, где растут данные растения. Собирать лекарственные растения можно только тем, кто хорошо с ними знаком. Необходимо уметь отличать от нужных растений их растения-двойники. Самостоятельно можно заготавливать только те виды лекарственного растительного сырья, которые хорошо известны вам и по внешнему виду значительно отличаются от других сопутствующим им в природе (например, пустырник, одуванчик, кровохлебку и т. п.). Надеюсь, что это маленькое предостережение поможет вам, уважаемые читатели, избежать многих ошибок. К сбору лекарственных растений необходимо приступать только в сухую ясную погоду. Сбору подлежат лишь лекарственные части растений, т. е. если лекарственное действие оказывают листья, не нужно собирать ветки и плоды. Нельзя собирать в емкости лечебные растения разных видов. Сбор необходимо производить аккуратно, чтобы избежать загрязнения землей, песком и другими примесями, которые не являются лекарственными.

Наилучшим видом тары являются сумки и корзины, сделанные из натуральных материалов, так как такие синтетические материалы, как, например, полиэтилен, неблагоприятно сказываются на целебных свойствах трав. Листья, цветки, плоды необходимо складывать как можно свободнее. Необходимо помнить о том, что ни корзины, ни мешки не следует набивать туго, так как появляется эффект

самосогревания и часть полезных веществ в собранных растениях разлагается. Из-за тех же соображений не рекомендуется оставлять собранные растения на ночь неразложенными, в кучках.

Ценные лекарственные вещества могут накапливаться в разных частях растений: плодах, листьях, стеблях, корнях, почках, цветках. Однако необходимо помнить, что количественное содержание этих веществ зависит не только от части растения, но и от его возраста, стадии его жизни, даже от времени суток! Поэтому для правильного сбора лекарственных растений необходимо обладать очень большим багажом знаний.

Но, к счастью, не все так сложно! В мире зеленых растений существуют свои закономерности, которые заключаются в следующем: максимальное содержание полезных веществ в растениях накапливается либо после окончания цветения и созревания плодов, либо до начала распускания листьев и цветков. Собираение подземных частей растений, к которым относятся корни, клубни и корневища производится осенью или ранней весной. Самое благоприятное время для сбора – осень, так как надземные части растений еще не отмерли и по ним легко узнать растение. В большинстве случаев надземные части растений – листья, стебли и цветки – имеют максимальное содержание полезных веществ перед началом полного цветения, поэтому заготовка их производится в момент цветения. Но существуют растения, сбор которых осуществляют во время бутонизации, т. е. за несколько дней до распускания цветков, например, полынь цитварную.

Для сбора определенных частей растений существуют следующие сроки: кору с растений снимают ранней весной до начала сокодвижения или во время его, до распускания почек, так как в это время ткани дерева очень насыщены соком и трудностей при отделении коры не возникает. Почки необходимо собирать весной, когда они набухли, но еще не успели распуститься. Плоды и семена лекарственных растений наиболее богаты действующими началами в зрелом состоянии, поэтому их собирают по мере созревания. Для сбора лекарственных растений необходимо запастись нужным инструментарием: лопатами – для выкапывания подземных частей растений, секаторами и острыми ножами – для надземных частей растений. Необходимо бережно относиться к запасам лекарственного сырья, недопустимо выдергивать растения с корнями, так как это

сокращает запасы растений в местах сборов. Техника сбора коры: на ветвях и стволах молодых деревьев с гладкой корой делаются поперечные надрезы древесины на расстоянии 25–30 см, которые соединяются продольными надрезами, а затем трубкой или разрезав трубки коры вдоль на две маленькие трубки, снимают кору.

### **Сушка собранных растений**

Уважаемые читатели, все собранные вами лекарственные травы перед сушкой необходимо перебрать и отсортировать. Подземные части растений надо очистить от земли, промыть в холодной, лучше проточной воде. С некоторых видов растений нужно снять кору (солодки, алтея и др.), другие же виды можно сушить и в коре. При отборе надземных частей растений – листьев, цветков, бутонов – необходимо удалить посторонние примеси, побуревшие, заплесневелые и испорченные насекомыми части растений. Плоды, семена, почки необходимо просеять, чтобы удалить сор и пыль. Ягоды и другие сочные части растений перед сушкой прокаливаются на солнце или в специальной печи, но при этом важным является не допустить их подгорания.

Сушку собранных растений необходимо осуществлять в самое ближайшее после сбора время. Их необходимо разложить тонким слоем на подстилке. Важно помнить о том, что многие растения нельзя сушить на солнце, так как при этом разрушаются многие полезные вещества, содержащиеся в растениях: хлорофилл – пигмент растений, придающий им зеленый цвет, эфирные масла (в чабреце, пижме, душице). На солнце можно смело сушить растения, содержащие танин (танин – вяжущее вещество, используемое в медицине): калган, лапчатку, корни раковых шеек и др.

Плоды шиповника, малины, черешни, а также корень валерианы сначала лучше проветривать на открытом воздухе, а затем досушивать в печах. Воздушная сушка осуществляется в хорошо проветриваемых и защищенных от влаги помещениях – под навесами, на чердаках, в палатках и специализированных сушилках. Собранные травы при сушке должны быть разложены на чистых стеллажах, полотне или марле. Желательно, чтобы ткань, на которой производится сушка, хорошо пропускала воздух. Это не только ускоряет процесс сушки, но и предупреждает порчу заготавливаемого сырья. Необходимо время от времени переворачивать и ворошить собранные травы. Очень важным

в процессе сушки является отсутствие посторонних запахов в окружающей среде. Наиболее оптимальными температурами для сушки являются 70–90 °С для растений, содержащих витамины, 25–30 °С – для растений, содержащих эфирные масла, 50–60 °С – для растений, содержащих активные начала. Уважаемые читатели, вы легко сможете отличить правильно высушенные растения: они должны легко ломаться с хрустом, но не должны крошиться!

### **Хранение**

После того, как вы собрали и высушили свой урожай, нужно знать, как и где правильно его хранить. Для хранения необходимы специальные условия. Места хранения должны быть абсолютно сухими, чистыми, защищенными от проникновения солнечных лучей и насекомых. Ядовитые растения хранят отдельно от не ядовитых, а сильно пахнущие – отдельно от непахнущих. Плоды черники, малины, земляники хранятся на сквозняке. Сроки хранения лекарственного сырья установлены и, как правило, составляют для цветков и трав 1–2 года, для корневищ, коры, клубней и корней – до 3–5 лет. Однако существуют растения с длительными сроками хранения. Так, корень солодки можно хранить до 5 лет, а споры ликоподия хранятся без срока.

Я не советую вам, уважаемые читатели, делать большие запасы лекарственных растений, так как большинство из них сохраняют свои полезные свойства в течение 1–2 лет. Надеюсь, что данные, приведенные ниже, помогут точно подсчитать необходимые вам запасы. При сушке листья теряют до 80 % от первоначальной массы, трава – до 70 %, почки – до 60 %, цветки до – 70 %, корневища – до 65 %, кора – до 45 %.

# Виды и приготовление препаратов из лекарственных растений

## Соки

Соки растений по сравнению с другими лекарственными формами обладают рядом неоспоримых преимуществ: в соках содержатся в таких же пропорциях все полезные водорастворимые компоненты лекарственных растений, которые содержались в плоде (растении), а способ получения соков не отражается на полезных свойствах этих веществ. Таким образом, все полезное, содержащееся в растениях, содержится в их соках. Но, несмотря на все свои преимущества, данная лекарственная форма содержит и свои недостатки – недолговременное хранение и сложность получения (очень трудоемкий процесс). Для увеличения срока хранения соков в них добавляются различные консерванты растительного и синтетического происхождения. Соки обычно получают с помощью терки, мясорубки или соковыжималки из свежих, спелых и неиспорченных плодов, корней или трав. Некоторые виды соков в свежем виде входят в состав комплексных препаратов. Уважаемые читатели, для того чтобы получить сок в домашних условиях, необходимо взять сочную, свежую, желательно только что сорванную часть растения, промыть ее кипяченой водой комнатной температуры и пропустить через соковыжималку или мясорубку. Полученное сырье надо отжать в чистую посуду, жмых еще раз залить водой и снова отжать.

Если растение оказалось сухим (содержащим мало сока), то его, измельчив, нужно залить небольшим количеством кипяченой воды и оставить на 6–8 часов (лучше на ночь), а утром отжать. Для улучшения вкусовых качеств сока можно добавить сахар по вкусу. Для лечения можно использовать самые разнообразные коктейли из соков. Соки могут применяться как внутрь, так и наружно. Если сок действует раздражающе на слизистую оболочку желудка или кишечника, то к нему можно добавить рисовый или овсяной отвары, мед (1–2 ч. л. на 0,5 стакана) или кисель.

## Отвары и настои

Настои и отвары, по сути дела, являются водными экстрактами лекарственных растений. Эти лекарственные формы также имеют ряд преимуществ: достаточно большой срок хранения, простоту способов их получения, высокое содержание полезных веществ. Настои и отвары обладают более высоким щадящим действием для организма человека, чем определенные лекарственные вещества. Это обусловлено тем, что водный экстракт содержит все вещества, содержащиеся в растениях в определенной концентрации, что обуславливает их лучшую растворимость, а тем самым – и усвояемость.

Существуют правила для измельчения растительного сырья, из которого будут приготовлены настои и отвары: плоды и семена должны быть измельчены до 0,5 мм, плотные листья – до 1 мм, корни и корневища – до 3 мм, мягкие листья и травы – до 5 мм.

Уважаемые читатели, не следует сильно измельчать многие цветки и соцветия, так как они хорошо проницаемы для воды и имеют большую поверхность для контакта с ней.

Настои, как правило, готовят из мягких, а отвары – из твердых частей растений. К мягким частям растений относят листья, траву, соцветия и цветки, к твердым – корневища, кору, семена, некоторые плоды.

Уважаемые читатели, настои и отвары в домашних условиях можно приготовить по следующей схеме. Необходимое количество высушенного и измельченного сырья высыпать в заранее подогретый в течение 5—10 мин на кипящей водяной бане эмалированный сосуд, залить кипяченой водой комнатной температуры, закрыть крышкой и поставить на кипящую водяную баню (часто помешивая): настои – на 20 мин, отвары – на 40 мин. Затем снять и процедить: отвары – через 15 мин (в горячем виде), а настои – после полного охлаждения (не ранее чем через 30 мин). Оставшуюся плотную массу выжать и добавить воды для получения требуемого количества настоя или отвара.

В домашних условиях горячие настои более удобно готовить с помощью термоса. Для этого необходимую дозу растительного сырья нужно засыпать в термос и залить до нужного объема крутым кипятком. Лучше это сделать вечером, так как за ночь трава настаивается. Лекарственные настои и отвары могут обладать

разнообразным, иногда довольно горьким, вкусом; запах у большинства растений неприятный. Но независимо от вкуса больные (как взрослые, так и дети) обычно с удовольствием принимают отвары и настои из лекарственных трав.

Если вам, уважаемые читатели, неприятно пить горький настой или отвар, следует убрать из сбора растения, придающие ему горький вкус: вербу, одуванчик, паслен, полынь, пустырник, тысячелистник, череду, бессмертник, хмель. Вкус настоев улучшает мята, поэтому ее можно прибавлять в равных пропорциях практически во все сборы; плоды шиповника тоже желательно включать в сборы независимо от характера заболевания.

Водные экстракты из растительного сырья (настои, отвары) относятся к скоропортящимся лекарственным формам, поэтому лучше всего готовить их ежедневно. Допускается хранение настоев и отваров не более 2–3 суток в прохладном месте, желательно в холодильнике. Перед употреблением их необходимо взбалтывать.

### **Настойки**

Настойки представляют собой жидкие спиртовые, спиртово-водные или спиртово-эфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений. Их приготовление – трудоемкий процесс, в котором важна каждая деталь.

Предварительно высушенные и измельченные травы необходимо сначала смешать, а затем поместить в сосуд и залить определенным количеством экстрагирующей жидкости.

Настаивание производить при температуре 22–27 °С сроком неделю. После этого получившуюся настойку слить. Остаток растений отжать, промыть той же экстрагирующей жидкостью, вновь отжать и довести настойку до соответствующего объема той же жидкостью.

Для приготовления настоек обычно одну весовую часть растения берут на пять объемных частей получаемой настойки (при наличии в растительном сырье сильнодействующих веществ соотношение составляет 1:10). Полученные настойки необходимо отстаивать еще в течение нескольких дней при температуре не выше 7 °С, после чего их необходимо отфильтровать.

Признаками правильно изготовленной настойки являются прозрачность, запах и вкус соответствующего лекарственного сырья.

### **Сборы и чай**



Сборы и чаи представляют собой различные смеси высушенных и измельченных лекарственных растений, но в них можно добавлять различные вещества: эфирные масла, соли и многое другое. Все части растений, входящие в сборы или чаи, необходимо измельчать по отдельности, а именно: плоды и семена измельчать в специальных мельницах, траву, корни и листья разрезать, кожистые листья размельчать в крупный порошок, а корни и корневища, которые являются самыми жесткими частями растений, дробить. Важным фактором является степень измельчения, которая зависит от назначения сбора. Если сбор или чай предназначены для полоскания или употребления внутрь, то их нужно просеивать через сито с отверстиями, диаметр которых не превышает 0,4–0,6 см. Если сбор предназначен для ванн, то диаметр отверстий сита не должен превышать 0,2 см. Растительные сборы, используемые для припарок, должны просеиваться через сито, отверстия которого не превышают 0,15 см в диаметре. Следующей процедурой независимо от степени измельчения является отсеивание пыли через сито с диаметром отверстий 1 мм. Полученное измельченное сырье необходимо осторожно и тщательно перемешать до получения однородной и равномерной смеси. При необходимости добавления к сбору или чаю какой-нибудь соли опрыскать концентрированным раствором соответствующей соли из пульверизатора, перемешать, а затем высушить при температуре не выше 55 °С. Аналогично производится добавление эфирных масел.

Заваривают и пьют травы ежедневно в течение 2–3 месяцев, затем делают перерыв на 10–14 дней. Женщинам не следует принимать травы во время менструации. Улучшение обычно наступает через 2–3 недели, однако стойкий эффект наблюдается лишь при длительном и регулярном применении в течение не менее полугода, а иногда – 1,5–2 лет. Курс лечения для предупреждения рецидивов рекомендуется повторять дважды в год по два месяца (весной и осенью).

Таким образом, вы сможете укрепить свое здоровье с помощью природы, приготовив травяные сборы своими руками или купив в аптеках вашего города, где они продаются в дозированном виде.

### **Мази**

Мази представляют собой лекарственную форму, предназначенную для наружного применения. Для приготовления

мазей можно брать лекарственные вещества в форме порошка, сока, отвара, настоя. Мази необходимо хранить в холодильнике в герметичной упаковке.

Уважаемые читатели, в домашних условиях вы можете приготовить мази следующим образом: измельченное в порошок растительное сырье смешать с любым растительным маслом в пропорции 1: 10. Я рекомендую вам использовать растительные масла, а не животные жиры, так как они не портятся долгий промежуток времени.

### **Порошки**

Порошки являются наиболее простой лекарственной формой для приготовления в домашних условиях. Для их приготовления необходимо взять высушенное лекарственное сырье и измельчить его в ступке или кофемолке. Степень измельчения растительного сырья зависит от будущего применения: если порошок будет применяться внутрь, то степень измельчения должна быть 0,3 мм, если это наружное применение – 1 мм.

Порошки необходимо хранить в герметичной посуде в темном, защищенном от солнца, прохладном месте.

Известно, что заживление ран является сложным процессом, на течение и исход которого важное влияние оказывают факторы, которые обусловлены непосредственно видом повреждения, присоединившейся первичной или вторичной инфекцией, наличием воспаления (возможно с нагноением), которые препятствуют естественной регенерации (восстановлению); также учитывается и уровень защитных иммунных сил организма и само состояние пострадавшего. Кроме того, следует принять во внимание, что любое травмирование, а также процесс излечения сопровождается болью в ране. Исходя из вышеизложенного, следует, что лекарственные растения для лечения травм и ожогов должны обладать антисептическими и некролитическими свойствами, стимулировать развитие грануляционной ткани и эпителизацию раны, повышать местные и общие защитные свойства тканей и организма в целом, по возможности освобождать пострадавшего от боли. Так, например, анализ ранозаживляющих рецептурных прописей в тибетской медицине позволяет судить о разнообразном влиянии входящих в них компонентов. Выявлен ряд растений, которые используются как противовоспалительные средства (бадан толстолистный, горечавка

бородатая, девясил высокий, календула лекарственная, лапчатка и прочие); используемые при инфекциях и нагноениях (василистник вонючий и малый, девясил британский и высокий, камфорное дерево, календула лекарственная, касатик, сандал и прочие). При кровотечениях применяют горец птичий, дудник даурский и низбегающий, зубчатку красную, календулу лекарственную, марь остистую, полынь, шлемник байкальский и прочие. Растения семейства бобовых используются при общем и местном лечении ран, а для рассасывания инфильтратов применяют акацию, солодку, остролодочник; при интоксикациях – карагану мелколистную, люцерну серповидную; а при заболевании или повреждении тканей и сухожилий применяют красный сандал, кроме того, широко использовались «очистительные сборы», содержащие растения семейства молочайных. Хочу обратить ваше внимание на тот факт, что многие лекарственные растения, например, всем известная календула лекарственная или девясил применяются в лечении ран не только как антисептическое средство, но и как кровоостанавливающее; а девясил высокий обладает противовоспалительным, септическим действием, способствует перевариванию пищи. Софора желтоватая лечит воспалительные заболевания, болезни нервной и иммунной систем, нормализует работу всего организма. Поскольку мы заговорили о свойствах лекарственных растений, стоит более подробно остановиться на химических веществах, содержащихся в них, которые обеспечивают лечебное действие этих растений. Химические соединения, содержащиеся в растениях и обладающие лечебными свойствами, называются действующими началами. Как видно из приведенных выше примеров, лекарственные растения имеют в своем составе одно или несколько таких веществ. Чаще ими бывают различные алкалоиды и глюкозиды. Следует обратить внимание на то, что действующие начала находятся или во всех частях растения, или только в определенных, например, только в корнях, стеблях, листьях или цветках, в плодах и семенах. Кроме того, химический состав, количество и качество химических веществ зависят как от вида растения, так и от условий его местообитания, времени сбора, способов сушки и условий хранения.

Итак, остановимся на описании действия основных групп веществ, определяющих лечебную ценность лекарственных растений.

Давайте перейдем к описанию наиболее часто встречающихся на нашей территории лекарственных растений, которые широко употребляются в народной медицине с целью лечения и восстановления организма после травм.

В народной медицине применяют множество трав, обладающих ранозаживляющим эффектом, который включает противомикробное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, регенеративное (восстановительное), антитоксическое и антисептическое свойства: аир, алоэ, апельсин, багульник, бадан, береза, барвинок, бальзамин, бодяк обыкновенный, будра, василек синий, верблюжья колючка, вахта, вероника, виноград, вишня, вяз, горечавка желтая, герань, девясил британский, донник белый, душица, ежевика, заячья капуста, женьшень, зверобой, земляника, калина, кипрей узколистный, кислица, клевер ползучий, клен, крапива, лютик, лилия, лимон, малина, морощка, папоротник, пижма, полынь горькая, репа, сабельник, слива, солодка, фасоль, физалис, чеснок, шиповник, щавель, эвкалипт, эхинацея и множество других трав. Остановимся более подробно на некоторых из них.

**Алоэ древовидное** является многолетним тропическим и субтропическим растением, которое, однако, часто можно встретить «в любом окне дома». С лечебной целью можно применять и листья и сок растения, содержащие глюкозиды, смолистые вещества, витамины и фитонциды. В народной медицине свежие листья, их сок и настои издавна используют для лечения ран.

Вот что советуют целители: при ожогах и других видах повреждения следует продезинфицировать область повреждения любым аптечным антисептическим средством, а затем следует осторожно протереть кожу вокруг ожога перекисью водорода. После чего приложить повязку, смоченную в свежем желе алоэ, и перевязать рану бинтом. Во избежание инфекции следует менять повязку каждый день.

Кроме того, алоэ используют в качестве хорошего средства при растяжении суставов: при растяжении суставов применяют ледовые обертывания пострадавшей области, а также применяют ледовую растирку, изготовленные из замороженного сока алоэ. Такие растирания и обертывания помогают быстро снять боль и припухлость.

При растяжении мышц чтобы лечебный процесс прошел удачно, без осложнений и в оптимально короткие сроки, профессиональным спортсменам следует воздерживаться от любых видов двигательной активности до тех пор, пока не утихнет боль в растянутой мышце. Если же она опухла, к месту растяжения следует приложить пакетики с охлажденным льдом из алоэ и делать легкий массаж этой области, применяя лосьон алоэ с добавлением ланолина. Через 48 часов пакетики со льдом следует заменить на горячие круговые обертывания или компрессы из согревающей растирки листьев алоэ, для того чтобы снять припухлость и ускорить процесс выздоровления.

В научной медицине свежие листья алоэ, мазь из сока алоэ и эмульсию употребляют для лечения ожогов. При этом эмульсию готовят из сока листьев, выдержанных в темноте при невысокой температуре, в смеси с касторовым и эвкалиптовым маслами.

Всем известный **апельсин** с успехом применяется на Кавказе, а также Китае (родине апельсина). Как антисептическое средство для примочек и обмываний используется его сок, богатый фитонцидами. Сок плодов апельсина вообще содержит большое количество многих биологически активных веществ: органические кислоты, соли, разные азотистые и красящие вещества, а также клетчатку и витамины А, В1, В2, С; а в корке плода содержится и несколько видов эфирных масел. Кроме того, апельсиновый сок или плоды, принимаемые натощак, возбуждают аппетит и улучшают деятельность кишечника, что немаловажно при восстановлении организма после перенесенной травмы, повышении иммунитета и восстановлении нарушенного обмена веществ.

**Бадан толстолистный** имеет толстые, длинные и ветвистые корневища, которые в основном и используют для лечения ран и ожогов, так как они обладают противовоспалительным и антисептическим свойствами за счет большого содержания в них дубильных веществ, фенолов, Сахаров и глюкозидов. Листья бадана используют редко в связи с бедностью содержания в них полезных, в данном случае химических веществ, хотя стоит заметить, что старые листья содержат их больше, нежели молодые. Корневища бадана используют в виде присыпок на поврежденные участки кожи для заживления ран и в качестве противовоспалительного средства. Для

этого необходимо чисто вымытый в проточной воде корень высушить и растереть в ступке до порошкообразного состояния.

**Барвинок малый** как лечебное средство применяли еще в глубокой древности. Растение употребляли в народной медицине многих стран в качестве кровоостанавливающего, ранозаживляющего, а также «кровоочистительного» средства. Я привожу пример применения этого лекарственного растения только в виде примочек для обмывания гнойных ран, так как он относится к сильно ядовитым растениям и требует большой осторожности в применении вовнутрь.

*Требуется:* сухая трава барвинка – 1 ст. л.

*Приготовление.* Траву заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6 ч на плите, не доводя до кипения, остудить и процедить.

*Применение.* Для обмывания гнойных ран и язв.

**Белена черная** также известна еще издревле, так как обладает сильным болеутоляющим действием за счет содержания в ее листьях алкалоидов (скополамина), атропина, глюкозида, белковых веществ, камеди, сахара, щавелевокислого кальция, жирного масла и следов эфирных масел. Небольшие дозы оказывают местное успокаивающее действие. Следует применять белену в качестве мази или масла для втирания в места ушибов. Поскольку это растение относится к разряду ядовитых, то следует остерегаться отравления и мыть руки каждый раз после его применения.

*Приготовление.* Предварительно измельченные и смоченные спиртом или раствором аммиака листья белены следует настаивать на подсолнечном масле.

*Применение.* Масло следует употреблять только для втираний!

**Береза бородавчатая.** Кто не знает этого дерева? Березовый сок, отвары из листьев и почек применяли и применяют до сих пор целители для лечения долго незаживающих ран. Почки собирают в период набухания (в марте), а листья – в апреле-мае, сок собирают также весной. Почки содержат смолу, эфирное масло, сапонины, дубильные вещества, витамин С и фитонциды, а листья к тому же содержат каротин и эфирное масло. Водный настой и отвар почек обладает многими полезными свойствами: потогонным (при лихорадке), мочегонным (полезен при токсических отравлениях в результате гнойных процессов в организме), кровоочистительным, обезболивающим, противовоспалительным и ранозаживляющим

действиями. Благодаря большому содержанию различных биологически активных веществ березовые почки, листья и березовый сок влияют на обмен веществ в организме и способствуют выведению из него различных вредных веществ. *Требуется:* березовые почки – 1 ч. л.

*Приготовление.* Почки настаивать 1 ч в 1 А стакана кипятка, процедить.

*Применение.* Настой разделить на 3 равные части и выпивать за день в 3 приема.

**Бодяк обыкновенный** мы больше знаем как осот. Настой и отвар корней этого растения обладают обезболивающим, бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим и потогонным действиями. Для лечения ран используют измельченные корни осота. Поскольку это лекарственное растение растет практически повсеместно, особенно вдоль дорог и по сорным местам, то найти его очень просто. Согласитесь, что и применение его в случае ранения достаточно простое. А в качестве потогонного (жаропонижающего средства) можно использовать отвар корней. *Требуется:* корни осота – 2 ч. л.

*Приготовление.* Корни отварить в 1 стакане воды, настаивать 2 ч, процедить.

*Применение.* По 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

**Бодяк разнолистный**, или горлянка, также встречается повсеместно, растет на влажных и заболоченных лугах, по берегам рек, кустарникам и полянам. Измельченную свежую траву прикладывают к ранам и ссадинам, а порошком сухих листьев присыпают гнойные раны.

Бородавочная трава обладает противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим свойствами, хотя химический состав этой травы не изучен. В народной медицине, в том числе и тибетской, измельченные листья, также как листья бодяка, прикладывают к гнойным ранам для очищения их от гноя и ускорения заживления. Для этого свежие и сухие листья или траву бородавника обварить кипятком, завернуть в марлю.

Горячие подушечки прикладывать к местам повреждений. Кроме того, следует знать, что листья бородавочной травы издревле употребляют в пищу как весенний витаминный салат.

При переломах костей в народной медицине русские и тибетские целители широко применяют **будру плющевидную**. Ее химический состав также изучен очень плохо, но в ней точно содержатся холин, эфирные масла и дубильные вещества. Следует обратить ваше внимание на то, что это трава считается ядовитой, поэтому ее применять следует строго по прописи. Настой травы возбуждает аппетит, активизирует пищеварение и стимулирует обмен веществ в организме, обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действиями. Настой как наружное средство усиливает регенерацию (восстановление) костной ткани при переломах костей, также с этой целью можно применять ванны с водным настоем будры, обмывания и компрессы для поврежденных конечностей, а также использовать при гнойных ранах и опухолях. Измельченные свежие листья, приложенные к гнойным ранам, ускоряют их очищение от гноя, уменьшают боль и способствуют более быстрому заживлению. Способы приготовления настоев следующие:

1. *Требуется:* свежая трава будры – 1 ч. л.

*Приготовление.* Траву настоять в 1 стакане кипятка.

*Применение.* По 1 /4 стакана теплого настоя 2–4 раза в день.

2. *Требуется:* трава будры – 1 ст. л.

*Приготовление.* Траву кипятить в 1 стакане воды.

*Применение.* Для ванн и обмываний в теплом виде (32–35 °С).

**Буквица** широко применяется в народной медицине, в том числе и тибетской, в качестве хорошего наружного ранозаживляющего средства. При этом чаще используют настои для промывания ран, а также прикладывают к ним свежие измельченные листья этого растения. Поскольку трава содержит разные алкалоиды, эфирное масло, горькие и дубильные вещества, то она обладает многими полезными свойствами, наличие которых в организме поможет справиться с травмой, повысив при этом его иммунитет. Настой травы регулирует пищеварение, усиливает кровообращение (что немаловажно в лечении обширных ожогов, тяжелых ранений), обладает успокаивающим, обезболивающим, антисептическим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами. Настой травы буквицы принимают с медом для ускорения заживления ран.



Способ приготовления настоя следующий: *Требуется:* трава буквицы – 1 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 2 ч в закрытом сосуде в 2 стаканах кипятка, процедить.

*Применение.* По 1–2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой.

При укусе бешеным животным в старину применяли внутрь настой бурачка горного. Измельченными сухими листьями василька лугового присыпают опухшие места для устранения отека в случае растяжения мышц или суставов. Или свежую траву василька следует облить горячей водой, завернуть в марлю. Горячие подушечки или компрессы прикладывать к телу при болях. Измельченные листья василька синего прикладывают к ранам для их заживления, так как их сок обладает противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действием. Василек шероховатый также широко применяют в народной медицине. Свежую измельченную траву прикладывают к ранам для быстрого снятия воспалительного процесса снятия их скорого их заживления.

**Василистник трехлистный** широко применяется в тибетской медицине для лечения ран и ожогов, так как это растение обладает жаропонижающим, антисептическим, кровоостанавливающим и ранозаживляющим действиями.

*Требуется:* листья василистника трехлистного – 1 ст. л.

*Приготовление.* Настоять в 2 стаканах кипятка, процедить.

*Применение.* По 1 /4 стакана перед едой 4 раза в день.

**Вахта трехлистная** в своих листьях содержит горькие гликозиды, алкалоиды, флавоноиды рутин и гиперозид, дубильные вещества, жирное масло, холин, вещества, содержащие йод, витамин С. Поэтому она используется в народной медицине многих стран для лечения различных травм, в том числе и ожогов. Настой листьев возбуждает аппетит, усиливает секрецию желудка и кишечника, тем самым улучшая пищеварение, усиливает образование крови, поднимает настроение и улучшает общее состояние организма. Также он обладает обезболивающим, антисептическим и хорошим ранозаживляющим действиями. Немецкие народные целители как наружное антисептическое средство отвар листьев вахты применяют для промывания застарелых ран и для ванн при разных поражениях кожи. Также в качестве ранозаживляющего средства применяют и сухие

размоченные листья вахты в виде примочек. Для поддержания организма готовят настои.

*1. Требуется:* листья вахты – 1 ст. л.

*Приготовление.* Настоять в 2 стаканах кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/4 стакана перед едой 4 раза в день.

*2. Требуется:* листья вахты — 1/3 ч. л.

*Приготовление.* Настаивать 8 ч в 2 стаканах холодной воды.

*Применение.* По 1/2 стакана за 1/2 ч перед едой 2–4 раза в день.

В юго-восточном районе европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и в Средней Азии растет **верблюжья колючка**. Мало кто знает, что она обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действиями, а не только является кормом для верблюдов. Кроме того, в Азербайджане готовят чайный напиток из цветков этого растения.

Поскольку получение травмы – это всегда шок, пострадавший нервничает и паникует, то может пригодиться и такой совет. Многие из нас знают вечнозеленый невысокий (20—100 см) кустарник с мелкими, почти трехгранными листочками, который называется вереском.

*Требуется:* 1 ст. л. травы вереска.

*Приготовление.* Траву залить 1 стаканом, настаивать 2 часа.

*Применение.* Использовать как снотворное и успокаивающее нервную систему средство, внутрь по 1/3 стакана.

Народные целители ходят по лесам, садам и лугам в поисках такого лекарственного растения, как **вероника**. Она бывает нескольких видов: лекарственная, дубравная, широколистная и другая; чаще всего используют лекарственную. Эту траву собирают и высушивают, а после готовят из нее отвары и настои, обладающие многочисленными лечебными свойствами: обезболивающим, противовоспалительным, антисудорожным, антисептическим, антитоксическим, фунгицидным, «кровоочистительным», кровоостанавливающим и ранозаживляющим. Измельченные листья прикладывают к гнойным ранам для их скорейшего заживления. Кроме того, настои и отвары усиливают аппетит, стимулируют деятельность различных желез. Таким образом, это растение как нельзя кстати придется для лечения обширных ран и ожогов, а также для восстановления утраченных сил организма человека.

Еще в древности настой вероники употребляли при укусах бешеных животных.

Приготовление настоя:

*Требуется:* сухая трава вероники – 2 ч. л.

*Приготовление.* Траву настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка, процедить.

*Применение.* По 1 /2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Если вы выезжаете на природу, то достаточно часто можете встретить на лугу или поляне **вьюнок полевой**. Вы хорошо его знаете: он вьется вокруг какого-либо другого растения, имеет тонкие стебли и треугольные листья со стреловидным основанием, его цветки белые или розовые, похожие на колокольчики. Многие дачники с негодованием борются с ним на своих участках. Но мало кто знает, что это неприхотливое и везде встречающееся растение обладает противохорадочным, хорошим ранозаживляющим, обезболивающим и антитоксическим действиями. А в Средней Азии измельченные листья вьюнка прикладывают к местам укусов ядовитых змей, а порошком присыпают раны, порезы и ушибы.

А вот еще одно растение, т. е. всем известное мощное высокое дерево – **карагач**, или **берест**, еще его называют вязом. В медицине применяют кору и листья этого дерева, представляющие собой плотные, обратнояйцевидные, сверху голые, а снизу жестковолосистые пластины. Так вот, кора вяза обладает не только мочегонным и вяжущим действиями, но и является «кровоочистительным», обезболивающим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и ранозаживляющим, а листья обладают хорошими ранозаживляющими и обезболивающими свойствами. Свежие измельченные листья и молодую измельченную кору рекомендуется прикладывать к порезам и ранам с целью укорить их заживление.

Хотелось бы упомянуть и о столь же известной **герани**, которая у многих растет на окне. Некоторых раздражает ее запах, а некоторым он нравится. Но чтобы те и другие прониклись уважением и проявили любовь к этому растению не только за его красоту и простоту в содержании, расскажу, что герань используют в народной медицине очень давно из-за наличия в ней большого количества дубильных веществ, каротина и витамина С. Давно замечено, что настоем различных видов герани обладает обезболивающим,

противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действиями. Наружно настой травы употребляют для местных ванн, обмываний и примочек при гнойных процессах в ранах. Кроме того, отвар травы используют для ванн при переломах костей. Герань также считали «лучшим в мире средством от наружного и внутреннего кровоизлияния». Для этого брали четыре свежих корня герани, обмывали их, а затем кипятили в кастрюле 1 л воды, клали туда корни и кипятили 20 минут. При внутреннем кровоизлиянии назначали пить по 1 стакану каждые 20 минут в теплом виде. При наружном кровоизлиянии промывали рану теплым отваром свежих корней герани 3 раза в день, каждый раз меняя повязку. Ну разве герань – это не клад для лечения различных травм, который, причем, может всегда находиться под рукой?!

У многих на слуху имеется название такого лекарственного растения как **горец змеиный**. Это растение распространено практически повсеместно: и в заболоченной местности России, и на лугах меж гор Кавказа, часто образует заросли. Корневища этого растения содержат большое количество дубильных веществ, от которых зависит лечебное действие горца змеиноного, галловую и аскорбиновую кислоты, глюкозу, катехин, крахмал и др. Настой и отвар корневищ этой травы являются сильными противовоспалительными, кровоостанавливающими и ранозаживляющими средствами.

*Требуется:* корневища горца змеиноного – 1–2 ст. л.

*Приготовление.* Корневища кипятить 20 мин в 1 стакане воды, настаивать 1 /2 ч, *процедить*.

*Применение.* По 1 ст. л. 2–3 раза в день за 1 /2 ч до еды.

Хочу рассказать о волшебном лечебном действии при ожогах еще одного «кавказского» представителя лекарственной фитотерапии – **гранате**. Плоды этого небольшого красивого дерева содержат большое количество Сахаров, органические кислоты, в том числе и лимонную, азотистые и экстрактивные вещества, жир, зольные вещества, фитонциды и витамин С. Именно его плоды принимают при ожогах. Разведенным соком семян (10–15 %-ным) следует тщательно смочить всю площадь ожога, после чего присыпать ее порошком из сухого кожистого околоплодника плодов. При этом бинтовать поврежденные участки тела не рекомендуется. В процессе заживления ожоговых травм на поверхности образуются корки, под которыми идет активный

процесс заживления. Кстати, способ лечения ожогов плодами гранат был клинически проверен на большом количестве больных. Также из цветков граната, обваренных кипятком, можно делать горячие компрессы на воспаленные участки кожи.

**Гречиха посевная** также является кладезем здоровья за счет содержания большого и разнообразного количества биологически активных веществ. Судите сами: трава в период цветения содержит гликозид рутин, а также различные органические кислоты; крупа гречихи содержит белок, крахмал, сахар, лимонную и яблочную кислоты, железо, фосфор, а также витамины В1 и В2. Этим объясняется тот факт, что цветки и листья уменьшают хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров, а листья ускоряют процесс заживления ран и смягчают нарывы. Тибетские монахи рекомендуют есть гречневую крупу, так как считают ее ценным диетическим продуктом, в котором содержится большое количество витаминов, минеральных солей, органических кислот и белков в легкой форме усвояемости, что немаловажно при лечении и восстановлении организма, например, после получения ожогов тяжелой степени.

Будет интересно узнать, что из верхушек цветущих растений фармацевтическая промышленность вырабатывает препараты рутин и рурутин, которые применяют в медицине с целью предупреждения кровоизлияний в различные органы. Кроме того, рутин по своему действию на организм близок к витамину Р: он уменьшает хрупкость и проницаемость кровеносных капилляров. Способ приготовления настоя:

*Требуется:* цветки гречихи – 3 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 2 ч в закрытом сосуде (лучше термосе) в 1 /2 л кипятка, процедить.

*Применение.* По 1 /2 стакана 3–4 раза в день.

Еще одно растение, отмеченное народными целителями всего мира, – это **девясил** британский, или золотушник, который встречается повсеместно и растет по берегам рек и озер, влажным заливным лугам и лесам. Отличительной особенностью от других видов девясила является его чесночный запах. Химический состав этого вида до конца не изучен, но известно, что растение содержит эфирные масла. В народной медицине, в том числе и тибетской, девясил британский имеет широкое применение, так как обладает

мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, антисептическим и ранозаживляющим действиями.

Водный настой этого растения применяют при кровотечениях. Измельченные свежие листья прикладывают к кровоточащим ранам и язвам, а также к местам укуса бешеных животных.

Способ приготовления настоя:

*Требуется:* сухая трава девясила британского – 1 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 1–2 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1–2 ст. л. 3–4 раза в день.

Девясил растопыренный, или мухолов, встречается в Крыму и на Кавказе. В отличие от девясила британского обладает неприятным запахом. Измельченную траву прикладывают к гнойным ранам, местам ушибов, вывихов и переломов, так как она обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим и ранозаживляющим действиями. Измельченные листья девясила шершавого также прикладывают к ранам для их быстрого заживления. Этот вид девясила распространен в черноземной полосе России. Его отличительной особенностью являются красноватые стебли. Он также обладает хорошим антисептическим и ранозаживляющим действиями.

**Ель обыкновенная** также широко используется в народной медицине не только как противоцинготное средство, но и как обладающее обезболивающим действием. В своем химическом составе хвоя содержит эфирное масло, витамин С, дубильные вещества, а смола содержит и минеральные соли, фитонциды. Тибетские целители советуют измельченной сухой смолой (канифолью) присыпать раны и язвы, а для заживления гнойных ран рекомендуют употреблять мазь, приготовленную из смолы, расплавленной со свиным салом. Также из еловой смолы, воска и меда, а также подсолнечного масла, взятых в равных частях, готовят смесь, сначала нагрет ее, а затем остудив. Ее рекомендуют накладывать на гнойные раны, ссадины и язвы.

**Зверобой продырявленный** содержит флавоноиды, никотиновую кислоту, дубильные вещества, каротин, витамины С и РР, следы алкалоидов и фитонциды. Зверобой обладает кровоостанавливающим, обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим и другими свойствами. Поэтому для лечения ран используют настой этой травы. Также используют и измельченные листья, прикладывая их к ранам, что способствует их быстрому заживлению. К вашему сведению,

фармакологической промышленностью изготовлен препарат из зверобоя, названный иманином. Он используется для наружного применения при ожогах, при этом, что является немаловажным, не остается обезображивающих рубцов. Кроме того, этот препарат можно использовать при лечении инфицированных ран, гнойных воспалительных процессах кожи. Хотелось бы рассказать и о таком всем известном растении, как земляника. Ее ягоды очень богаты химическими веществами и содержат: сахара, органические кислоты, фосфорные и известковые соли, железо, пектиновые и дубильные вещества, витамин С, каротин, эфирное масло и фитонциды, следы витамина В. Следовательно, земляника оказывает самое разнообразное лечебное действие на организм. Поэтому землянику широко используют с лечебной целью еще со времен глубокой древности. Для лечения ран и ожогов чаще применяют листья земляники, обладающие кровоостанавливающим, противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действиями. Свежие и сухие распаренные листья, приложенные к гнойным ранам и застарелым язвам, хорошо очищают их от гноя и способствуют быстрому заживлению.

**Капуста огородная** содержит сахара, соли калия и фосфора, клетчатку, жиры, фитонциды, витамины А, С, В1, Р, К, В6, U. Капуста широко применяется в народной медицине как наружное средство. Ее измельченные листья, смешанные с яичным белком, прикладывают к гнойным ранам, хроническим язвам и запущенным ожогам, способствуя их более быстрому излечению. Также при ожогах и ушибах для размягчения ран врачи рекомендуют прикладывать примочки из свежей кислой капусты, только что взятой из бочки.

**Клевер луговой** в своем химическом составе содержит глюкозиды, эфирное и жирное масла, витамин С, каротин. Наружно отвар и настой цветочных головок употребляют как смягчительное, противовоспалительное и болеутоляющее средство, в виде примочек и припарок – при нарывах и ожогах. А также к гнойным ранам следует прикладывать измельченные листья этого растения.

*Требуется:* цветочные головки клевера – 3 ч. л.

*Приготовление.* Настаивать 1 ч в закрытом сосуде в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/3 стакана 3 раза в день.

У многих на огородных участках растет **кориандр**, но мало кто знает, что помимо использования плодов этого растения в кулинарии, их также используют в лечении ран и ожогов, так как они стимулируют регенерацию (восстановление) поврежденных тканей. Это обусловливается наличием в плодах эфирных и жирных масел и небольшого количества алкалоидов.

Народная медицина отмечает хороший эффект в лечении ран и ожогов с применением **крапивы двудомной**, или жгучей. Листья крапивы содержат органические кислоты, камедь, дубильные и белковые вещества, минеральные соли, витамин С, каротиноиды, витамин К (способствующий остановке кровотечения), витамин В2, хлорофилл, фитонциды и многие другие вещества. Крапива является не только внутренним, но и наружным кровоостанавливающим и ранозаживляющим средством. Инфицированные раны скорее освобождаются от гноя и быстрее заживают, если их присыпать порошком крапивы или прикладывать к ним свежие листья.

Кавказские горцы наилучшим средством от ран и порезов считали компресс из спиртовой настойки крапивы.

*Приготовление.* Набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, затем долить доверху спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце две недели. Лучи солнца проникают через стекло и оказывают полезное действие на настойку.

*Применение.* Как компресс на ночь.

Если у вас в хозяйстве имеется льняное масло, то вам следует знать, что народные целители применяли его в смеси с известковой водой как эффективное средство при лечении ожогов.

Также для лечения ожогов льняное масло смешивают с белком куриного яйца и сметаной. Обильно смазывают этим составом рану, чтобы в нее не мог поступать воздух, а сверху покрывают чистой, намоченной в воде салфеткой из хлопка (причем отмечают, что салфетка должна быть старой, так как она именно тогда становится мягкой и приятной на ощупь). Через каждые 2 часа высыхающие салфетки необходимо заменять на мокрые, а сверху закутывать теплым платком. Салфетки необходимо смачивать водой, для того чтобы они не прилипали к ране и не вызвали тем самым дополнительной боли. Мазь следует накладывать утром и вечером. При применении такого способа лечения ожогов отмечается быстрое исчезновение боли в ране.



Очень скоро под покровом, мешающим доступу внешнего воздуха, образовывается новая кожа. При этом следует соблюдать и следующее правило: рану необходимо содержать в чистоте, используя каждый раз чистые салфетки, а перед тем как очередной раз накладывать на обожженную поверхность кожи мазь, необходимо старательно смывать теплой водой весь гной, скапливающийся в ране. Народные целители обещают полное излечение от ожога этим способом буквально за две недели. Севастьян Кнейпп описывает и такой случай лечения ожога у женщины, которая не только обварила руку крутым кипятком, но и ошпарила ее кипятком, т. е. ожог был глубоким. Все врачи, к которым она обращалась за помощью, ни чем помочь ей не могли. Пока ей не посоветовали обратиться за помощью к знаменитому народному целителю. Его способ лечения состоял в следующем: он покрыл толстым слоем руку несчастной женщины смесью яичного белка и льняного масла и обвязал мокрой салфеткой, в первый день лечения сменив ее 2 раза. Промывали рану от гноя и омертвевшей кожи отваром из сенной трухи. При этом во время лечения образовались несколько нарывов, от которых быстро избавились промыванием и примочками настоя верблюжьей колючки. Севастьян Кнейпп отмечает, что, пользуясь попеременно этими средствами, женщина скоро вылечила руку, которую уже все считали неизлечимой.

Измельченные свежие **почки липы**, или свежие, или размоченные листья используют как наружное противовоспалительное, болеутоляющее и смягчительное средство, прикладываемое к ожогам и воспалительным уплотнениям. Разваренная молодая кора дает слизь, обладающую противовоспалительным и хорошим обезболивающим действиями. Слизь применяют для примачивания ожогов. Это объясняется наличием в коре дубильных веществ, флавоноидов, каротина, витамина С, фитонцидов и эфирного масла.

Всем известный **лук репчатый** имеет в своем составе великое множество биологически активных веществ. Судите сами: азотистые вещества, сахара, флавоноиды, жиры, различные ферменты, органические кислоты, витамин А, В2, РР, С, эфирное масло. Луковая каша, наложенная в марлевой салфетке на рану, очищает ее от гноя, уменьшает болезненность и отечность, способствует быстрому ее заживлению и рубцеванию. Водный раствор из луковой шелухи применяют с этими же целями. Кашу из луковиц свежего лука

применяют при свежих ожогах, так как она препятствует появлению пузырей, уменьшает раздражение кожи, прекращает боль и воспалительный процесс.

При растяжении связок знахари очень часто применяли лук с сахарным песком. Для этого брали мелко накрошенный лук и смешивали его с щепоткой сахарного песка, покрывали толстым слоем этой смеси тряпку и накладывали ее на больное место.

А для лечения ран и порезов применяют такой способ:

*Требуется:* козий или овечий жир —1 ст. л., соль – 1 /2 ст. л., хорошо измельченный (старый) лук —1 ст. л.

*Приготовление.* Все ингредиенты сложить в керамическую посуду и измельчить до получения консистенции мази.

*Применение.* Полученной мазью смазывать рану внутри и снаружи, затем следует наложить повязку, которую можно держать в течение 24 часов.

При использовании этой мази первый раз больной может испытывать сильную боль.

Объясняется это тем, что мазь будет «въедаться» в рану и вытягивать из нее всю грязь. Боль уменьшится после второго, третьего применений. Обычно к пятому или шестому применению рана заживает.

Ноготки лекарственные содержат горькие и слизистые вещества, смолы, органические кислоты, каротиноиды, алкалоиды, эфирное масло, фитонциды. В народной медицине, а также и в научной, настой цветков ноготков широко применяют как эффективное наружное средство в виде ванн, обмываний и примочек, а также компрессов при ожогах, ранах, «отверделых припухлостях» и в других случаях поражения кожного покрова. Настойка ноготков быстро сводит на нет воспалительные процессы и гнойные выделения при ранениях, значительно ускоряя процесс регенерации в тканях. Для этого спиртовой настойкой ноготков, которую можно купить в аптеке, смачивают салфетку и прикладывают к обожженному месту. Также для лечения ран применяют и мазь, которая состоит из 5 г измельченных цветков, растертых с 25 г вазелина. В одной книге я прочитала совсем неожиданный для себя совет лечения ожогов. Оказывается, что порошок сухих плодов огурца посевного издревле применяют для присыпки ожогов. Кстати, в химическом составе огурец содержит

клетчатку, соли калия, витамины А, В<sub>1</sub> и С. Так что лишний раз убеждаюсь в том, что огород – это не только средство обеспечения себя овощами и фруктами на весь год, но клад с лекарственными средствами буквально на все случаи жизни.

Настой всем известной **пастушьей сумки** с успехом применяют для местных ванн, обмываний и примочек, а также для компрессов при ушибах, воспалениях сухожилий, легких ранениях и повреждениях кожи.

Издrevле в деревнях применяли **подорожник** как целебное средство при ранениях. Для этого лист подорожника жмут до тех пор, пока это упрямоe растение не испустит несколько капель сока, которые следует выпустить прямо в рану или же можно приложить к ране смоченную соком подорожника салфетку. Если же невозможно выдавить из растения сок, то листья следует тереть до тех пор, пока они не станут влажными, и после этого приложить к ране, не боясь получить заражения крови.

**Полынь** метельчатая, или чилига, используется при лечении ушибов и вывихов в виде настоя.

В Средней Азии измельченные листья полыни обыкновенной прикладывают к ранам для их заживления.

Полынь цитварная, самая низкорослая из своих «сородичей», кстати, распространенная только на всей территории бывшего СССР, является основным компонентом препарата гваиазулена, который с успехом применяется для лечения ран и ожогов, так как усиливает регенеративные процессы в поврежденных тканях, а также обладает противовоспалительным свойством.

Если не оказать своевременную антисептическую обработку раны, то в дальнейшем может начаться сепсис, т. е. заражение крови. В старину в случае такого осложнения применяли сенную труху, именно труху, а не само сено. Метод лечения заключался в следующем: 4 раза в день необходимо делать паровую ванну пораженного участка тела в течение полчаса. А затем к ране приложить компресс из сенной трухи. Для этого ее следует отварить в кипящей воде, хорошо отжать и положить на салфетку; пораженный участок кожи обернуть этой салфеткой с сенной трухой. Этот компресс не только лечит рану, но и быстро снимает порой невыносимую боль. Его надо менять по мере того, как боль начинает возвращаться в рану, т. е. через 1–2 часа. При

этом каждый раз надо использовать свежееотваренную сенную труху. Есть еще один способ лечения сепсиса сеной трухой, причем в старину его применяли, когда заражение крови распространялась практически уже на все тело. В этих случаях сенную труху обливали горячей водой, делали из нее компресс на пораженный участок тела, который погружали в настолько горячую воду, какую пострадавший мог выдержать. Такое интенсивное лечение может длиться до 8 часов, зато сеновая труха в это время действует как вытяжной пластырь, вытягивая из раны гной и другие токсические вещества.

**Слива** домашняя содержит в своем составе сахара, органические кислоты, азотистые, пектиновые, зольные и другие вещества, витамины А и С, а также группы В. Измельченные свежие листья и распаренные сухие листья, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют их заживлению. Для лечения ожогов огород дарит нам еще одно растение – **тыкву**. Мякоть плодов этого растения обладает противовоспалительным свойством. Народные целители советуют прикладывать мякоть не только к воспаленным участкам кожи в результате ранения, но и особенно – в случае получения ожогов.

Многие огородники в качестве декоративного украшения своего участка выращивают **физалис обыкновенный**. Его плоды содержат сахара, лимонную и другие органические кислоты, витамин С, каротин и другие вещества. Мазь из плодов этого растения применяют наружно при воспалительных процессах, а также как обезболивающее и ранозаживляющее средство, усиливающее регенерацию тканей.

Гноящиеся раны быстро заживают, если их промывать настоем шалфея или прикладывать к ним примочки из настоя этого растения. Свежие растертые корни щавеля хорошо помогают в лечении припухлостей при воспалительных процессах, протекающих в суставах.

«**Хвощ полевой** обладает драгоценными целебными свойствами», – так начинается описание лечебных свойств этого растения знаменитый ненародный целитель Севастьян Кнейпп. Это растение с древних времен применяют в лечении застарелых или гноящихся ран, при нарывах и костоеде. «Он оказывает прекрасное действие, смывая, растворяя, выжигая все испорченные вещества». Из этой травы следует приготовить отвар и применять его в виде

компрессов, промываний и примочек. Для этого полевой хвощ заворачивают в мокрую салфетку и прикладывают к больному месту.

**Эхинацея пурпурная** в нашей стране также разводится как декоративное растение. Но мало кто знает, что водный настой корней и цветочных корзинок этого растения обладает болеутоляющим и антисептическим действиями, эффективно стимулирует грануляцию тканей, повышает активность фагоцитов и значительно ускоряет процесс заживления ран. В народной Медине многих стран эхинацею пурпурную употребляют как наружное средство при лечении поражений кожи, особенно при ожогах.

Также хотелось бы посоветовать применять в восстановительной терапии после ран и ожогов несколько смягчительных сборов для припарок и компрессов.

1. *Требуется:* цветки ромашки и трава донника – по 1 части.

2. *Требуется:* корни алтея, цветочные корзинки ромашки аптечной, цветки мальвы, трава донника, взятые по 1 части, и семена льна – 3 части.

3. *Требуется:* цветочные корзинки ромашки аптечной, трава донника, листья алтея, взятые по 1 части.

*Приготовление* всех этих сборов. 1–2 ст. л. сбора обварить кипятком, завернуть в марлю.

*Применение.* Горячую подушечку прикладывать к пораженным участкам кожи. Для компрессов любого из этих сборов взять 1 ст. л. и заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 6 ч.

Все вышеперечисленные лекарственные растения подходят для восстановительной терапии при лечении травм и ожогов различных участков тела человека. А сейчас давайте остановимся на способах реабилитационной терапии травмы такого небольшого по размерам, но очень важного для жизнедеятельности человека органа, как глаз. Но сначала хотелось бы напомнить, в результате каких случаев они бывают.

Травмы глаз бывают не только в результате механического повреждения, но и в результате ожога. При повреждении глаз возможны очень тяжелые последствия, например, резкое понижение зрения, а в особо тяжелых случаях – слепота. Стоит обратить внимание на тот факт, что даже после легкой, на ваш взгляд, травмы, когда сразу после произошедшего случая не замечается особенных

ухудшений в зрительном органе и не принимаются меры для профилактики его воспаления, появляются различного вида осложнения (воспаления краев век, слизистой оболочки, роговицы и т. п.). Как травму глаза можно расценивать и попадание в глаза пыли, песка, частиц угля, металла и т. п. Они проникают под веки или внедряются в роговицу, при этом вызывают резкую боль, светобоязнь и слезотечение. Особенно опасны ранения глаз летящими с большой силой осколками металла, камня, дерева или стекла, так как они обычно пробивают роговицу и склеру насквозь, проникают внутрь глаза, повреждают его ткани, вносят болезнетворные микробы, вызывающие воспалительный процесс. Также опасны для глаз и ушибы тупыми предметами. В этих случаях, хотя и наружная оболочка глаза сохраняется, в нежных внутренних его образованиях могут развиваться воспалительные процессы.

Чтобы избежать воспалительного процесса, который может развиваться в результате попадания мелких частиц различного происхождения, следует немедленно попытаться удалить ее либо самому, либо обратиться за помощью к врачу. Если попавшая частица достаточно свободно плавает под нижним веком или оседает под верхним веком в канавке, то его следует вывернуть и удалить ватным тампоном. После чего следует закапать в глаз 30 %-ный раствор альбуцида по 2 капли. В более сложных случаях я могу посоветовать закапать в глаз 0,5 %-ный раствор дикаина для обезболивания, наложить на поврежденный глаз стерильную повязку или чистую салфетку и срочно обратиться к врачу за помощью. В дальнейшем необходимо постоянно следить за качеством зрения и состоянием глаз, чтобы не пропустить момент возможного начала воспаления. Иногда инородное тело, нарушив целостность оболочек глаза, не остается в глазу (это бывает при травме глаза острыми предметами). При этом в рану выпадают оболочки глаза. В этом случае не надо пытаться заправить их обратно самостоятельно. Глаз нельзя промывать, нужно наложить стерильную повязку и срочно обратиться за медицинской помощью.

В случаях термического поражения обожженные места кожи век смазывают насыщенным раствором перманганата калия. Какие же лекарственные растения можно посоветовать применять при лечении воспалительных процессов в глазу после травм? Практически все

воспаления слизистой оболочки глаз сопровождаются выделением гноя.

В этих случаях народные целители рекомендуют делать примочки из алоэ. Для этого сок алоэ (достаточно половины объема пипетки) разводят в стакане горячей воды. Этим настоем следует промывать глаза 3–4 раза в день. Кстати, этой же водой хорошо излечивать старые раны и глубокие нарывы с большим количеством гноя.

Промывать глаза укропной водой, которую готовят из сока укропа и кипяченой воды в соотношении 1:1.

Клиническими испытаниями доказано, что благодаря содержанию фитонцидов настой листьев подорожника обладает ярко выраженным противомикробным свойством и служит хорошим средством для промывания воспаленных глаз. Для этого нужно приготовить настой.

*Требуется:* вымытые свежие листья — 2 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 2 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/3 стакана 3 раза в день.

**Просвирник** лесной, или **мальва**, обладает сильным противовоспалительным действием, поэтому его настой с успехом применяют в качестве примочек при воспалении глаз.

*Требуется:* цветки или листья мальвы – 4 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/3 стакана 3 раза в день.

У многих под окнами растет **черемуха**, в цветах которой содержатся гликозиды, дубильные вещества и синильная кислота. Поэтому из свежих цветков готовят «черемуховую воду», которую применяют при глазных заболеваниях в виде примочек.

Отвар корневищ **свинороя** пальчатого, или собольего зуба, применяют в виде примочек при глазных болезнях.

*Требуется:* сухие корневища свинороя — 1 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 1 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/4 стакана 4 раза в день.

Настои крапивы, ноготков (календулы), ромашки аптечной и багульника, приготовленные стандартным способом, хорошо применять в качестве компрессов и примочек на глаза.

Водный настой, и особенно масло ягод облепихи, хорошо помогают при болях и воспалительных процессах в глазах.

Отвар цветков малины также хорошо применять при воспалительных заболеваниях глаз.

*Требуется:* цветки малины – 2 ст. л.

*Приготовление.* Заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 2 ч, процедить.

*Применение.* Делать примочки для глаз.

Клиническими испытаниями доказано, что благодаря содержанию фитонцидов настой листьев подорожника обладает ярко выраженным противомикробным свойством и служит хорошим средством для промывания воспаленных глаз.

*Требуется:* вымытые свежие листья подорожника – 2 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 2 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/3 стакана 3 раза в день.

Практически ни одна методика восстановления травмированного органа или другого участка тела не обходится без применения меда. И в глазной практике мед с успехом применяется при воспалении роговой оболочки глаза. Нередко раствором меда орошают слизистую глаза или применяют мед в виде мази в смеси с сульфаниламидами, обладающими сильно выраженным противомикробным действием.

Есть рекомендации специалистов-офтальмологов по применению эвкалиптового меда (сейчас его можно купить в аптеке). Действие его основано на том, что сам эвкалипт обладает противомикробным действием за счет присутствующих в нем эфирных масел. Также они советуют орошать слизистую глаза водным раствором меда или с добавлением в него сульфаниамидов. Эти растворы также обладают противомикробным действием, т. е. препятствуют возникновению воспаления в глазу и дальнейшему распространению инфекции.

К вышесказанному хотелось бы еще порекомендовать вам несколько советов. Любая травма вызывает нервное напряжение, люди теряют покой и сон, переживая о случившемся. Поэтому считаю, что в данных случаях будет целесообразно применять в качестве восстановительной терапии лекарственные растения, которые народные целители применяют при повышенной нервной возбудимости и бессоннице.

1. *Требуется:* трава пустырника – 3 части, трава сушеницы – 3 части, корневища и корни валерианы —1 часть, трава вереска – 4 части.



*Приготовление.* 4 ст. л. сбора настаивать в 1 л кипятка в духовом шкафу в течение 12 ч, процедить.

*Применение.* По 1 ст. л. 4 раза в день.

2. *Требуется:* трава ясенника душистого – 4 части, трава сушеницы —3 части, трава пустырника – 4 части, трава чабреца – 2 части, листья ежевики – 5 частей.

*Приготовление.* 4 ст. л. сбора настаивать 2–3 ч в 1 л кипятка в термосе.

*Применение.* По 1 /2 стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

3. *Требуется:* листья толокнянки – 1 часть, трава пустырника – 1 часть. *Приготовление.* 2 ст. л. сбора залить 3 стаканами воды, варить, пока не останется 2/3 жидкости, процедить. *Применение.* По 1 /2 стакана 3–4 раза в день через 1 ч после еды.

4. *Требуется:* трава пустырника, корневища и корни валерианы, семена тмина, семена «фенхеля» по 1 части.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

*Применение.* По 1 /2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

5. *Требуется:* листья вахты – 4 части, листья мяты перечной —3 части, корни и корневища валерианы – 3 части.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 ч, процедить.

*Применение.* По 1 /2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

6. *Требуется:* листья вахты – 2 части, листья мяты – 2 части, корни и корневища валерианы —1 часть, шишки хмеля – 1 часть.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 ч, процедить. *Применение.* По 1 /2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

7. *Требуется:* корни и корневища валерианы – 2 части, цветочные корзинки ромашки аптечной —3 части, семена тмина —5 частей.

*Приготовление.* 1 ст. л. сбора заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1/2 ч, процедить.

*Применение.* По 1 /2 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

Для детей можно также приготовить успокаивающий сбор.

*Требуется:* семена фенхеля 1 – часть, цветочные корзинки ромашки аптечной – 1 часть, корни алтея – 2 части, корни солодки – 2 части, корни пырея ползучего – 2 части.

*Приготовление.* 2 ч. л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 мин, процедить.

*Применение.* Теплым по 1 ст. л. 2 раза в день.

Как уже было сказано выше, сами травмы (например, ожоги), а также их лечение многочисленными химическими препаратами наносят вред здоровью человека, нарушая не только целостность поврежденных тканей и органов, но и нарушая работу практически всех жизненно важных органов и систем. При этом прежде всего страдают желудочно-кишечный тракт, печень, почки и другие органы, а также сердечно-сосудистая, нервная и эндокринная системы, вызывая нарушения обмена веществ, осложнения на легких, связанные с застойными явлениями в них по причине длительной неподвижности или вследствие нарушения водного баланса в организме при обширных и глубоких ожогах, т. е. в случае травмы одного органа или в случае повреждения тканей, как мышечных, так и костных, по организму идет цепная реакция.

К счастью, матушка-Природа наградила нас великим множеством лекарственных растений, которые отвечают всем перечисленным выше требованиям. Поэтому в лечении и восстановлении организма после перенесенных травм народные целители широко применяют лекарственные растения, улучшающие функции органов пищеварения и относят к ним растения, содержащие горькие гликозиды, возбуждающие аппетит; растения, применяющиеся при воспалительных заболеваниях печени и желудка, что немаловажно при лечении медикаментами.

Также лекари применяют и лекарственные сборы, в которые входят травы, обладающие свойством повышать иммунитет, снимать воспалительные явления, очищать организм от шлаков и токсинов, насыщать организм витаминами и другими биологически активными веществами. К ним относятся:

1) растения, действующие на обмен веществ: адонис, багульник, береза, будра, бузина, виноград, вяз, ежевика, женьшень, крапива, лопух, люцерна, маргаритка, морошка, морская капуста, мыльнянка, ноготки, одуванчик, орех грецкий, осока, паслен сладко-горький, пихта, подорожник, сельдерей, сосна, спаржа, татарник, толокнянка, тысячелистник, фейхоа, цикорий, череда, черника, шелковица, щавель и многие другие растения;

2) растения, содержащие в своем химическом составе большое и разнообразное количество витаминов: абрикос, апельсин, береза, голубика, гранат, грейпфрут, дыня, ежевика, ель, калина, кизил, клен, клюква. Крапива, лимонник, лопух, лук репчатый, малина, морковь, облепиха, помидор, рябина, салат, свекла, смородина красная и черная, шиповник, шпинат и другие растения;

3) желчегонные растения: аир, алоэ, арбуз, барбарис, вахта, гравилат городской, девясил, гранат, душица, ель, зверобой, земляника, калина, клен, кориандр, крапива, крыжовник, кукуруза, маргаритка, ноготки, огурец, одуванчик, осот, паслен, пижма, помидор, редька, репешок, ромашка аптечная, смородина красная, фенхель, хмель, цикорий, «чайный гриб», шиповник, яблоня и др.;

4) при осложнениях на почки рекомендуются: аир, алтей, береза, брусника, василек синий, виноград, вишня, герань, груша, дыня, дягиль, земляника, клевер, крапива, лимон, липа, лопух, маргаритка, мать-и-мачеха, медуница, морковь, овес, огурец, орех лещина, петрушка, паслен сладко-горький, репешок, свиной, сельдерей, слива, тыква, фасоль, фенхель, хмель, шалфей, чеснок, шиповник, яблоня, ячмень и др.;

5) улучшающие пищеварение: алоэ, айва, апельсин, барбарис, вахта, вероника, виноград, вишня, гранат, грейпфрут, груша, девясил, душица, зверобой, земляника, картофель, крапива, лимон, лук, малина, овес, пижма, полынь, морковь, редька, сельдерей, смородина красная и черная, укроп, чеснок, шалфей, шафран, яблоня и многие другие растения.

В этом перечне растений во многих случаях встречаются одни и те же растения, что уменьшает количество приготовлений отваров и настоек для лечения и восстановления организма после травм, т. е. лечение можно проводить комплексно, одновременно восстанавливая поврежденные участки тела после травмы и сразу обогащая витаминами и минеральными веществами организм, повышая иммунитет, восстанавливая функции органов и систем. Остановимся более подробно на тех растениях, которые достаточно широко распространены не только на наших огородных участках. Некоторые из них можно встретить в горшках на окнах в квартире, а некоторые можно собрать на лугу, поляне и в лесу самостоятельно, не боясь ошибиться.

Вот несколько видов растений, которые позволят вам улучшить качество пищеварения и усвоение организмом питательных веществ.

Сок листьев алоэ обладает свойствами, способствующими улучшению пищеварения, желчегонным и сильным тонизирующим свойствами, противовоспалительным, а также бактерицидным действиями. Кстати, при подготовке сока алоэ его листья предварительно нужно выдержать в темноте при температуре 4–8 °С выше нуля, так как при этих условиях в листья алоэ вырабатывают особые вещества, усиливающие жизненные процессы в тканях. Для улучшения обмена веществ применяются два следующих способа:

*Требуется:* сок алоэ – 15 г, мед – 250 г, вино (кагор) —350 г.

*Приготовление.* Все смешать и поставить настаиваться в темном месте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней.

*Применение.* По 1 ст. л. 3 раза в день за 1 /2 ч до еды.

*Требуется:* сок алоэ – 100 г, измельченные грецкие орехи – 500 г, мед – 300 г.

*Приготовление.* Все смешать.

*Применение.* По 1 ст. л. 3 раза в день за 1 /2 ч до еды.

Сок капусты огородной бабушки рекомендовали как хорошее средство для улучшения обмена веществ и оказывающее успокаивающее действие. Чтобы приготовить капустный сок, необходимо свежую кочанную капусту измельчить и истолочь в неокисляющейся посуде, отжать сок. Принимать по 1 /2 стакана 2 раза в день за 45 мин до еды в течение 40 дней.

Картофель довольно широко применяется в медицине. Сок сырых клубней нормализует кислотность желудочного сока, т. е. снижает повышенную кислотность и повышает пониженную кислотность, регулирует функцию кишечника, обладает противовоспалительным действием и способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Чтобы приготовить сок из сырого картофеля необходимо вымытые и очищенные сырые клубни пропустить через мясорубку или натереть на терке. Из измельченной таким образом массы выдавливать под грузом сок, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день перед едой.

Кукурузные столбики с рыльцами содержат большое количество биологически активных соединений, включающее витамины, ситостерины, сапонины, горечи, обуславливающие желчегонное

действие (за счет уменьшения вязкости желчи). Настой готовится следующим образом:

*Требуется:* измельченное растительное сырье – 2 ст. л.

*Приготовление.* Залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и настаивать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Выдержать при комнатной температуре 45 мин, процедить через двойной слой марли, долить до объема полного стакана. Полученный настой можно хранить в холодильнике не более 3 суток.

*Применение.* По 1/2 стакана за 1/2 ч до еды.

Настои и отвары ноготков принимают как хорошее желчегонное средство при поражениях печени, язвенной болезни желудка или воспалительных процессах в нем и в двенадцатиперстной кишке. Также рекомендуется употреблять 5 свежесрезанных цветочных корзинок календулы: медленно их разжевывать и проглотить. Способ приготовления настоя:

*Требуется:* корзинки цветков – 2 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 15 мин в 2 стаканах кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана 4 раза в день.

Также можно посоветовать и следующий сбор:

*Требуется:* трава зверобоя — 20 г, трава спорыша – 10 г, трава цикория – 15 г, трава бессмертника песчаного – 20 г, цветки ромашки аптечной – 5 г, цветки календулы – 20 г, кора крушины – 15 г.

*Приготовление* 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом холодной воды и настаивать ночь. Утром кипятить 5–7 мин.

*Применение.* Весь настой за день в несколько приемов.

К средствам, повышающим иммунитет, относят следующие.

Крапива имеет в своем составе муравьиную, пантотеновую, галлусовую кислоты, камедь, дубильные и белковые вещества, минеральные соли и железо, витамины С, К, В2, различные каротиноиды, гистамин, фитонциды и многие другие вещества, необходимые организму. Поэтому нет ничего лучше и проще, как использовать крапиву в качестве восстанавливающего организм ребенка или взрослого человека средства. Отвар или настой крапивы готовится следующим образом:

*Требуется:* крапива – 2 ст. л.

*Приготовление.* Траву залить 1 стаканом кипятка, настаивать 45 мин.

*Применение.* Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Также из листьев крапивы можно варить не только полезный, но и вкусный суп или щи с крапивой. Некоторые хозяйки из свежих листьев молодой крапивы делают начинку для пирогов.

Кизил содержат в себе сахар, органические кислоты, дубильные вещества, витамины и фитонциды. Поэтому с успехом могут применяться в восстанавливающей организм терапии, при авитаминозе. Отвар готовится следующим образом:

*Требуется:* свежие или сушеные плоды кизила – 1 ст. л.

*Приготовление.* Отварить в 2 стаканах воды, настаивать 8 ч, плоды размять.

*Применение.* По 1/2 стакана 2 раза в день, подсластив по вкусу.

Медуницу лекарственную народные целители широко используют в качестве прекрасного источника витаминов и минералов, так как она содержит в себе слизистые и дубильные вещества, следы алкалоидов, каротин, витамин С, рутин и большой комплекс микроэлементов (особенно марганца, кстати, полезного для зрения). Способ приготовления настоя:

*Требуется:* трава медуницы – 2 ст. л.

*Приготовление.* Настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/2 стакана 3–4 раза в день за 10–15 мин до еды.

Малина обыкновенная является также одним из лучших средств, регулирующих деятельность желудка и кишечника. При этом заваренные как чай сухие плоды малины успокаивают боли в желудочно-кишечном тракте и употребляются как противовоспалительные средства. Настой листьев малины является и хорошим кровоочистительным средством, и антитоксическим, а также противовоспалительным.

Настой готовится следующим образом:

*Требуется:* листья или плоды малины — 2 ст. л.

*Приготовление.* Залить 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 ч в закрытой посуде и процедить.

*Применение.* По 1/3 стакана 4 раза в день.

Морская капуста содержит йод, манит, альгин, белковые вещества, следы жирного масла, пигмент, зольные вещества, соли

брома, витамины А, В1, В2, Вп, С и D. Ее применение для улучшения обмена веществ известно по летописям XIII в. Кроме того, она регулирует деятельность желудка и кишечника. Морскую капусту современные медики считают не только лечебным средством, но и диетическим, что немаловажно при профилактике переломов костей, а также поддерживающим бодрость и здоровье людей. Из морской капусты можно приготовить чудесный питательный салат, а также овощное пюре или суп. Пищевая промышленность из нее изготавливает консервы. В аптечной сети продают порошок морской капусты, который следует принимать по 1 ч. л. с 1/2 стакана остуженной кипяченой воды 2–3 раза в день.

**Татарник колючий** обладает бактерицидным, кровоочистительным и другими свойствами. Поэтому настой цветков употребляют в виде примочек при болезнях глаз (ячменях, конъюнктивите).

*Требуется:* 2 ст. л. листьев татарника.

*Приготовление.* Настаивать 4 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/3 стакана 3 раза в день.

О **шиповнике** вообще написано очень много статей как о старинным лекарственном растении. Но он и на самом деле оказывается незаменимым, когда необходимо помочь организму справиться с тяжелой болезнью. Спектр его применения в медицине очень широк и объясняется его богатым химическим составом: шиповник очень богат сахарами, пектиновыми и дубильными веществами, содержит множество органических кислот, в больших количествах – витамины К, Р, С, группы В; каротин и различные пигменты. Настой плодов шиповника употребляют при авитаминозах как общеукрепляющее и как повышающее сопротивляемость организма средство – при различных инфекционных заболеваниях. Плоды шиповника входят в состав поливитаминных сборов, так как по содержанию витаминов он значительно превышает другие растения. Настой плодов шиповника уменьшает проницаемость и хрупкость капилляров, используется при лечении желудочно-кишечных заболеваний, патологических процессов в желудке и кишечнике; болезнях печени, почек и мочевого пузыря, способствуя выведению токсинов из организма, что немаловажно при лечении заболеваний глаз.

**Чеснок** является источником минеральных веществ, таких, как калий, натрий, кальций, магний; содержит фосфорную, серную и кремниевую кислоты, витамины С и D, группы В, углеводы и жиры, ферменты, эфирные масла, а также фитонциды и др. Поэтому он обладает сильным антибиотическим свойством, усиливает секреторную деятельность пищеварительных органов, тем самым улучшая пищеварение. А в Китае чеснок применяют в лечении авитаминозов, заболеваний органов пищеварения и кровообращения.

Очистить организм от токсических веществ и шлаков помогут следующие советы.

Лимоны широко применяли в медицине древности и средних веков в качестве средства, позволяющего очистить организм от вредных токсических веществ и шлаков. Благодаря богатому химическому составу, в частности содержанию в них лимонной кислоты, они хорошо утоляют жажду и обладают мочегонным, желчегонным, антиоксидантным, противовоспалительным, обезболивающим, бактерицидным, фунгицидным действиями.

**Лопух** большой в китайской медицине с древних времен применяют при укусах бешенных животных, ядовитых змей и насекомых. У нас же стандартный настой корней лопуха большого применяют в качестве кровоочистительного средства при поражениях почек, так как он обладает и противовоспалительным средством. Все эти свойства ему обеспечивают протеины, органические кислоты, горькие и дубильные вещества, эфирное масло; кроме того, в нем содержится большое количество витамина С, таким образом, его можно применять и как витаминное средство. Настой готовится следующим образом: *Требуется:* суши корни лопуха 1 – ст. л.

*Приготовление.* Настаивать в течение 2–3 ч в 1 стакане кипятка.

*Применение.* По 1 ст. л. 4–6 раз в день после еды.

**Морошка.** Ягоды морошки содержат сахара, лимонную и яблочную кислоты, дубильные вещества, богаты витамином С. Поэтому они применяются в качестве источника витаминов, обладают противовоспалительным действием; а листья морошки обладают кровоочистительными свойствами. Способ приготовления настоя:

*Требуется:* листья морошки — 2 ч. л.

*Приготовление.* Настаивать 4 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1/4 стакана 4 раза в день.



**Клюква.** Сок клюквы обладает бактерицидным действием на кокковые формы микробов, поэтому его полезно употреблять при пищевых отравлениях у детей, кроме того, он обладает и жаропонижающим действием, стимулирует секреторную функцию поджелудочной железы.

**Мята** – одно из тех лекарственных растений, обладающих широким спектром применения в медицине, которое можно встретить и на дачном участке, и в сыром лесу, и на лугу. Применение стандартных отваров и настоев мяты усиливает не только аппетит, но и улучшает пищеварение, обладает ветрогонным, противосудорожным, успокаивающим, противовоспалительным и обезболивающим свойствами.

В современной народной медицине настой листьев и сок подорожника очень эффективно используют при различных желудочно-кишечных заболеваниях, принимают как антисептическое, противовоспалительное, обезболивающее средство. Настой листьев принимают и как кровоочистительное средство. Способ приготовления настоя:

*Требуется:* сухие листья подорожника—1 ст. л...

*Приготовление.* Настаивать 2 ч в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день.

Русская медицина еще в VII в. высоко ценила свойства крапивы, которая обладает мочегонным, слабым слабительным, противосудорожным, противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, кровоочистительным и другими свойствами, а также увеличивает процент гемоглобина и количество эритроцитов в крови. Листья крапивы входят в состав различных желудочных, слабительных и поливитаминных сборов; также отвар или настой листьев в некоторой степени положительно влияет и на работу сердца. Все перечисленное о свойствах крапивы говорит о том, что ее можно прекрасно использовать при восстановлении детского организма после отравлений.

*Требуется:* 1 ст. л. листьев крапивы.

*Приготовление.* Настаивать 1 час в 1 стакане кипятка, процедить.

*Применение.* По 1 ч. л. 3–4 раза в день за VI часа до еды.

**Сосна** также с успехом применяется народной медицине при отравлениях. Отвар сосновых почек обладает противомикробным,

дезинфицирующим, мочегонным, желчегонным и кровоочистительным действиями при нарушении обмена веществ. Для этого 1 ст. л. почек отварить в 1 стакане воды в закрытой посуде, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ч. л. 3–4 раза в день. Для очищения организма лекари русской народной медицины часто советуют своим больным принимать полевой хвощ. Высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ следует заваривать и пить как чай.

Очистить почки и снять воспаление можно, прибегнув к следующим советам.

Очищению почек способствует отвар льняного семени:

*Требуется:* льняное семя – 1 ст. л.

*Приготовление.* Семя залить 1 стаканом кипятка, варить, помешивая, 30 мин.

*Применение.* В течение 2 дней по 1/4 стакана через каждые 2 ч

Для очищения почек также применяю настой из листьев березы.

Молодые листья березы (и только в первые три дня после пропадания их клейкости!)

просушить в тени и переложить в матерчатый мешочек. Настой готовится следующим образом:

*Требуется:* высушенные листья березы – 1 ч. л.

*Приготовление.* Листья заварить 1 стаканом крутого кипятка. Спустя 30 мин настой процедить.

*Применение.* Пить как чай перед едой 3 раза в день. После месячного курса лечения нужно сделать такой же продолжительности перерыв. Многие целители рекомендуют к настою добавлять 1/4 ч. л. меда «вприкуску».

Для очистки и восстановления почек и сосудов народные лекари советуют использовать хвою, шиповник и луковую шелуху. Способ приготовления настоя:

*Требуется:* измельченная хвоя сосны, ели, пихты – по 5 ст. л., измельченные плоды шиповника – 3 ст. л., луковая измельченная шелуха—2 ст. л.

*Приготовление.* Сбор заварить 800 мл кипятка, кипятить 10 мин, затем отстаивать 30 мин, процедить через очень плотную ткань.

*Применение.* По 1/6 стакана 3 раза до еды и один раз на ночь.

Для очищения печени советую вам применить очень простой и доступный способ. Приготовьте сок трех овощей: моркови – 100 г,

сельдерея – 75 г, петрушки – 60 г. Полученные соки смешать и принимать в течение дня. Хочу обратить ваше внимание на тот факт, что часто причиной переломов являются нарушения в обмене веществ, когда в организме не хватает тех или иных витаминов и минеральных элементов, способствующих клеточному обмену, когда старые клетки заменяются новыми, это касается и костной ткани. Кроме того, нарушенный обмен веществ нередко ведет к лишнему весу, а это является дополнительной нагрузкой на кости и суставы. Поэтому вышеперечисленные лекарственные растения широко применяются и в качестве профилактики переломов костей, а также растяжений суставов, связок и мышц.

## **Глава 3. Методы укрепления здоровья в нетрадиционной медицине**

## **Минеральное и животное лекарственное сырье**

В тибетской медицине целые трактаты посвящены лечению травм и ожогов с применением минерального и животного сырья. Так, кости различных животных применялись для лечения ран и улучшения состояния костного мозга, а бараньи кости использовались для лечения нервных болезней; кровь и желчь различных животных применяли в качестве тонизирующих, ранозаживляющих и кровоостанавливающих средств.

Драгоценные камни накладывали на больное место или толкли в порошок и принимали внутрь. К металлам и драгоценностям относили: золото, серебро, жемчуг, коралл, изумруд, малахит, медь, железо, ртуть, охру и другие виды минерального сырья. По сведениям из тибетских трактатов, они обладали свойствами не только удлинить жизнь, но высушивать и оказывать заживляющее действие при некрозах тканей. К лекарствам из «элементов земли» относили: селитру, хлористый аммоний, сернокислый натрий, серу, медный купорос, квасцы, оксид цинка и др. Такие минеральные средства, как каменная соль, глинистая охра, обладали жаропонижающим действием; препараты соли кальция, полученные из раковин, использовались как кровоостанавливающие средства. Очень интересен подход при выборе в качестве средств лечения лекарств из драгоценностей. В «Чжуд-ши» сказано: «... отвары, порошки, дегу, лечебные масла и прочие при частом применении перестают справляться с болезнями, и тогда прибегают к лекарствам из драгоценностей, которые подавляют отклонения в действии успокаивающих, лечат все 404 болезни... А здоровому человеку эти лекарства служат как эликсир».

Список наименований видов минерального сырья, используемого вообще в тибетской медицине, значителен, а вот список этого сырья, находившего применение для лечения ран намного меньше. К нему относят: красную кровяную соль, магнетит, цинковый шпат, желчный камень, железистую охру, кальцит, гранит, морскую раковину, асбест, медный купорос, солончаковую соль, мумие, сидерит, серу, гипс, буру,

киноварь, малахит, селитру, сурик. Наряду со свойством заживлять раны, сращивать кости они оказывают и бактерицидное действие, как отмечают народные целители – буквально «подсушивают гной». К ним относятся: зола морской раковины, серебро, сера, малахит, сурик. Остановимся только на некоторых основных средствах минерального и животного происхождения, применявшихся для заживления ран, нагноений и ожогов.

В глубокую старину ожоги лечили взбитыми белком и желтком свежего куриного яйца, смазывая обожженную поверхность тела.

После ожога следует обмакнуть обожженную часть тела в воду, а затем сразу же обильно посыпать обожженное место чайной содой. Оставшееся после этого красное пятно быстро проходит.

Обильное смазывание ожога топленым говяжьим или бараньим салом также хорошо помогает при ожогах огнем, горячим металлом, паром, водой и прочих. Если образовались пузыри и волдыри, то их следует проколоть стерилизованной иглой. После этого нужно наложить на место ожога ржаное тесто и менять его три раза в день.

Кстати придется и совет, как вылечиться от гангрены и нарывов. Для этого черный (ржаной), свежеспеченный хлеб сначала хорошо просаливают, а затем тщательно разжевывают. Больное место следует обложить толстым слоем жеваного хлеба с солью и перевязать рану. Некоторых «коробит», от того что на рану приходится накладывать хлеб, размоченный слюной, пытаются заменить ее водой или другими жидкостями. Но такие эксперименты к успеху не приводили. Поэтому считается, что в этом случае именно слюна в сочетании с черным хлебом и солью оказывает сильный лечебный эффект.

Описание мумие упоминается в трудах Авиценны, Аристотеля, в трактатах тибетской медицины.

У него есть много интересных названий, которые несут информацию не только о происхождении, но и о воздействии этого вещества на организм человека: «скальная кровь», «кровь первоэлементов», «скальный нектар», «сок драгоценностей», «лекарственный сок пяти элементов», «красный элемент Вселенной», «подавляющий земные болезни», «эссенция печени», «излечитель заболеваний желчи печени» и т. д. В трудах древних врачей подчеркиваются его противовоспалительные свойства, широкий спектр лечебного действия, общее стимулирующее действие, а также

его способность стимулировать регенераторные процессы во многих органах и тканях после повреждения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что мумие принималось не только внутрь, но и наружно при ушибах, вывихах, заболеваниях и повреждениях кожи, периферической нервной системы.

Чем же объясняется его лечебное действие на организм? Химические и спектральные исследования позволили обнаружить в нем такие жизненно важные микро- и макроэлементы, редкоземельные элементы, как кальций, марганец, кобальт, кремний, свинец, никель, магний, калий, натрий, титан, стронций, бериллий, алюминий, барий, ванадий и многие другие. Кроме того, в его составе находятся высокомолекулярные соединения (гуминовые кислоты), витамины А и С, стероиды, жирные кислоты и масла, аминокислоты.

**Магнетит** – железный камень, если синего цвета – то твердый, а если черного – мягкий. Раньше народные целители, в том числе и тибетские, с помощью магнита вытягивали из огнестрельных ран пули или наконечники стрел, лечили переломы костей. В наши дни магнетит чаще применяют для устранения боли в костях рук и ног после травм.

Молоко в тибетской медицине является чистым компонентом в ранозаживляющих прописях. Для лечения ран и ожогов рекомендуется грудное, козье и коровье молоко. Особую ценность имеет грудное молоко, так как содержит больше ферментов, гормонов и иммунных тел, что имеет большое значение для нормального восстановления раненой поверхности кожи. В русской народной медицине растяжения сухожилий лечатся горячими молочными компрессами, которые надо менять, как только остынут. Считается, что этот способ является самым ценным и эффективным в лечении растяжений.

Поскольку причиной переломов бывает отсутствие кальция в организме, а также для хорошего срастания кости в случае перелома народные целители применяют перемолотую в муку скорлупу куриных яиц. От себя хочу добавить, что ее лучше принимать, запивая водой, в которую выжат сок лимона, причем лучше принимать это средство между 17 и 19 часами вечера. Это объясняется тем, что кальций лучше усваивается организмом из кислой среды и именно в эти часы суток.

А вот еще один совет из личного опыта лечения перелома руки. Этот совет дала мне знакомая азербайджанка, обратив мое внимание

на тот факт, что в тропических и субтропических странах (бывших республиках СССР: Азербайджане, Армении, Осетии, Чечне, Грузии и т. п.) достаточно редко встречаются люди с переломами конечностей в результате падения или ушиба, причем этим не страдают ни молодые, ни пожилые люди. Обычно из коровьих ног мы варим холодец или студень, т. е. бульон мы остужаем и едим. Азербайджанцы же варят на очень-очень медленном огне (практически томят) коровьи ноги в течение всей ночи, добавляя в конце варки лавровый лист, перец, лук, морковь, семена кориандра. Разливают по тарелкам, каждый по вкусу добавляет соль и чеснок. Этот бульон очень богат витаминами и микроэлементами, полезными для организма. Кроме того, в нем содержится клейкое вещество, за счет которого, по-видимому, и происходит быстрое срастание сломанных костей.



## **Дыхательная гимнастика**

Очень часто травма настолько выбивает из колеи пострадавшего, что он впадает в депрессию, которая характеризуется пониженным и подавленным настроением, при котором отмечается гнетущая безысходная тоска. Все окружающее воспринимается им в мрачном свете. В памяти он бесконечно ворошит случившееся с ним, а также начинает накручивать себя, уверяя, что он является законченным неудачником; будущее видится мрачным и безысходным. При этом также могут наблюдаться повышенная раздражительность, слезливость, апатия ко всему происходящему; теряется заинтересованность в скорейшем выздоровлении, снижается аппетит и нарушается сон. Поэтому очень важно, чтобы в данный период рядом с больным находился близкий и любящий его человек, который бы своим заботливым и ласковым отношением помог быстрее выйти из этого состояния. В этом случае я хочу посоветовать вам избавиться от этого состояния самому или помочь своему близкому выйти из этого состояния, не прибегая к медикаментозному лечению, а, начав выполнять упражнения дыхательной гимнастики, которую разработала А. Н. Стрельникова

### **Упражнение «Повороты головы»**

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.

### **Упражнение «Ушки»**

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому

плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.

Стоя ровно и смотря прямо перед собой как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!»

Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удерживать в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки лучше делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

### **Упражнение «Маятник головой»**

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок – тоже вдох. Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).

Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «повороты», «ушки» и «маятник». Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте. Но не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату нюхать воздух носом. Помните, вдох должен быть активным и коротким. Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Все движения головой делаются свободно и при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова, то в этом случае следует сесть и проделать эти 3 упражнения головой сидя и только по 8, или даже по 4, шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3–5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки».

Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

Предложенные упражнения следует выполнять ежедневно, кроме того, больной может делать их и в компании с близкими.

# Массаж

В процессе реабилитации после травм и ожогов также широко применяется массаж. При травматических переломах костей задачей массажиста является улучшение кровотока в травмированных тканях, ускорение регенерации нервных волокон, оказание обезболивающего действия, ликвидация отека и спазма сосудов, уменьшение напряжения мышц, стимуляция процессов регенерации костей, а также предупреждение атрофии мышц и тугоподвижности в соседних суставах, ускорение восстановления функции конечности.

**Перелом костей верхней конечности** Методика массажа. При переломах костей верхней конечности на первом этапе лечения проводят массаж здоровых тканей. Массируют шейно-грудной отдел позвоночника, затем мышцы здоровой конечности. Если имеется съемная лонгета, то проводят отсасывающий массаж поврежденной конечности. На втором этапе после снятия лонгеты дополнительно к указанному массажу проводится массаж мышц плеча и предплечья с использованием приемов – поглаживание, растирание и разминание; сам сустав только поглаживают. Не следует применять тепловые процедуры, интенсивный массаж локтевого сустава, так как это приводит к ограничению движений. В первые дни массаж должен быть щадящим. Продолжительность массажа – 10–15 мин. После снятия лонгеты применяется массаж льдом локтевого сустава с последующим выполнением упражнений, избегая боли. Не следует форсировать физические нагрузки, увеличивать амплитуду движений. Продолжительность массажа льдом – 2–3 мин. Массаж льдом и упражнения можно выполнять в течение дня многократно.

**Переломы надколенника составляют 1 —2 %** от общего количества переломов конечностей. Частой причиной их является травма, связанная либо с падением, либо с ударом в эту область при разогнутой ноге. При консервативном лечении проводится иммобилизация гипсовой лонгетой на 3–4 недели. Если имеется расхождение отломков, то показано оперативное лечение.

Методика массажа. При наложении гипсовой лонгеты массаж необходимо начинать со второго-четвертого дня после перелома для

ускорения рассасывания кровоизлияния в суставе. Ежедневно массируют мышцы бедра и голени здоровой конечности в приподнятом положении конечности и поясничной области. Применяют поглаживание, растирание, а также продольное и поперечное разминание. При наличии съемной гипсовой лонгеты на время массажа ее снимают. После снятия гипсовой лонгеты первые дни показан щадящий массаж, особенно если есть отек. Проводится, как правило, отсасывающий массаж, конечность при этом несколько приподнята. Особое внимание следует уделять массажу четырехглавой мышцы бедра, которая имеет тенденцию к атрофии.

Хороший эффект отмечается при применении массажа и электростимуляции четырехглавой мышцы бедра. Продолжительность массажа – 10–15 мин.

**Переломы костей голени** Методика массажа. После наложения компрессионно-дистрационного аппарата на второй-третий день применяют массаж. Ежедневно массируют поясничную область, здоровую конечность и мышцы бедра травмированной конечности. Применяют поглаживание, растирание, разминание и приемы сегментарного массажа. После снятия аппарата первые дни проводится щадящий массаж, особенно если имеется лимфостаз. Проводится отсасывающий массаж, конечность при этом несколько приподнята. Особое значение придается массажу четырехглавой мышцы бедра. Продолжительность массажа – 10–15 мин.

**Переломы ребер** возникают от падений, ударов и прочих причин. Характерна боль, которая усиливается при глубоком вдохе или кашле, при пальпации. Задачей массажа в данном случае является оказание не только обезболивающего и рассасывающего действия, стимуляция регенерации костей, но и нормализация дыхания. Методика массажа. Массаж проводится в положении сидя, руки располагаются на столике, голова опущена. Выполняют массаж шеи, надплечья, спины и живота. Применяют щадящие приемы. Продолжительность массажа – 5–10 мин.

**Переломы ключицы** наблюдаются довольно часто. Они возникают при падении на прямую руку, ударе, сдавлении плечевого пояса и т. д. На месте перелома отмечают припухлость, кровоизлияние и деформация. После обезболивания осуществляют фиксацию 8-образной повязкой или кольцами Дельбе,

обеспечивающими положение плечевых суставов в максимально отведенном положении кзади. Методика массажа. В зависимости от вида иммобилизации с второго-третьего дня проводят массаж рук, шейно-грудного отдела позвоночника, живота. Продолжительность массажа – 5—10 мин.

***Переломы поперечных и остистых отростков позвонков.*** Переломы поперечных отростков встречаются почти исключительно в области I–IV поясничных позвонков, а остистых – на VII шейном или I грудном позвонках. Отмечаются припухлость, резкая болезненность, локализуемая в области остистых отростков при их повреждении или по бокам последних при переломах поперечных отростков. Боли усиливаются при активном боковом наклоне туловища в сторону повреждения и при пассивном – в противоположную. Лечение включает укладывание больного на кровать со щитом на 2–3 недели. Задачей массажа в данном случае является оказание обезболивающего и рассасывающего действия, вызов глубокой гиперемии тканей, улучшение крово- и лимфотока, содействие скорейшему восстановлению функции позвоночника. Методика массажа. Вначале проводится предварительный массаж, включающий плоскостное поглаживание спины, разминание боковых поверхностей спины. Затем оказывают воздействие на паравертебральные области позвоночника с применением растирания основанием ладони, кончиками пальцев, фалангами согнутых пальцев. В месте травмы не рекомендуется применять интенсивные приемы. Заканчивают массаж общим поглаживанием всей спины. Продолжительность массажа– 10–15 мин.

***Перелом шейки бедренной кости*** встречается чаще у лиц пожилого и старческого возраста. Их лечение в большинстве случаев проводят консервативно с помощью скелетного вытяжения. Значительно реже и преимущественно более молодым больным накладывают гипсовую повязку. Длительное нахождение больных на вытяжении нередко приводит к возникновению пролежней, гипостатических пневмоний и других осложнений. В комплексном лечении переломов шейки бедренной кости показан массаж. Задачей массажа является улучшение кровотока в травмированных тканях, ускорение регенерации костной ткани, оказание обезболивающего действия, уменьшение напряжения мышц (на первом этапе лечения), предупреждение атрофии мышц, ускорение восстановления функции

конечности, а также профилактика возникновения пролежней и гипостатической пневмонии; ликвидация отека и спазма сосудов. Методика массажа. Массируют поясничную область, ягодичные мышцы и нижние конечности (вначале – здоровую конечность: мышцы бедра, затем – голени). Активизация дыхания – растиранием межреберных мышц, грудинно-ключично-сосцевидных, мышц живота и сдавливанием (на выдохе больного) грудной клетки. Исключаются приемы: рубление, поколачивание. Продолжительность массажа– 10–15 мин. Курс составляет 15–20 процедур. Массаж проводится ежедневно, с первых дней нахождения больного в стационаре (на вытяжении).

***Переломы позвоночника или повреждения тел позвонков*** чаще возникают при непрямом механизме травмы: осевой нагрузке на позвоночник, резком или чрезмерном сгибании его или (реже) разгибании.

У взрослых чаще повреждаются позвонки в зоне перехода одной физиологической кривизны в другую, т. е. нижние шейные, верхние грудные и верхние поясничные позвонки. При переломах остистых, поперечных отростков и дужек позвонков требуется лишь постельный режим, массаж и ЛФК. Лечение компрессионных переломов тел позвонков чаще производится с вытяжением, включением ЛФК и массажа.

При лечении компрессионных переломов позвонков применяют функциональный метод (вытяжение). Этапной репозицией или реже путем одномоментного вправления перелома с последующим наложением гипсового корсета. В таком случае массаж применяют с первых дней. Массируют спину, живот, нижние конечности. Продолжительность массажа– 10–15 мин ежедневно. Курс – 15–20 процедур.

При одномоментной репозиции и наложении гипсового корсета проводится массаж рук и ног. Продолжительность массажа 5–15 мин. Курс – 20–30 процедур. После снятия гипсового корсета массируют спину и нижние конечности, живот. ЛФК проводится в положении лежа и стоя на четвереньках через 10–12 недель.

При ожогах образуются рубцы, нарушается питание тканей. После проведенного лечения, когда наступает регенерация кожи,

ликвидируется отек, снимается воспалительный процесс, применяют методы ЛФК и массаж.

При локальном ожоге (например, конечностей) массируют здоровые ткани с первых дней возникновения ожога. Если имеются после ожога рубцы, то включают упражнения на растяжение.

Задача массажа – улучшение крово– и лимфотока, метаболизма тканей; смягчение рубца или рубцов, придание им эластичности, подвижности, восстановление функции конечности. Методика массажа. Проводится массаж здоровых тканей, при наличии рубцов предусматривается их растирание, растягивание, сдвигание. Если отсутствует повреждение тканей на спине, то применяют приемы сегментарного массажа. Продолжительность массажа – 5—10 мин. Курс – 15–20 процедур.



## **Лечебная и восстановительная физкультура**

Вывихи суставов возникают не только в результате сильного механического воздействия, но и в результате действия на них незначительных сил. Это можно объяснить тем, что суставы не укреплены в достаточной степени, ослаблены значительной физической нагрузкой, а также играют важную роль мышцы, являющиеся единственным элементом суставного аппарата. Что можно посоветовать, чтобы избежать подобных травм?

Эффективным средством укрепления суставов являются некоторые виды спорта, например, лыжный спорт, который способствует укреплению голеностопных суставов, коленных, а также лучезапястных и локтевых. Таким образом, регулярные тренировки на лыжах становятся почти идеальным средством укрепления суставов.

Другой пример – бег трусцой. При таком беге все суставы ног действуют в очень ограниченном угловом диапазоне – практически как при обычной ходьбе. И если исключить опасности неровной трассы, то бег трусцой становится хорошим средством укрепления суставов ног, в особенности голеностопного.

Как уже говорилось, мышцы являются фактором, предупреждающим суставные травмы при быстрых и неожиданных движениях (рефлекторных). Следственно, тренировка мышц является важнейшим аспектом укрепления сустава. Имеются экспериментальные данные, которые свидетельствуют, что регулярная тренировка в предельно быстрых движениях несколько ускоряет проявление рефлекса. Чисто силовые и сравнительно медленные напряжения в свою очередь усиливают рефлекс, вовлекают в него большее количество мышечных волокон, которые развивают и значительно большее напряжение. Поэтому сочетание проявления быстроты и силы в так называемых скоростно-силовых упражнениях и будет оптимальным средством воздействия на проявление защитного рефлекса. Постоянными пациентами врачей-травматологов являются женщины, предпочитающие носить обувь на высоком каблуке, которые повредили связки голеностопного сустава в результате

подвертывания стопы. Они сами отмечают, что подвертывают стопу достаточно часто, но ведь «мода требует жертв!?!». Легкие повреждения влекут за собой разболтанность голеностопного сустава, поэтому с каждым днем при ходьбе даже незначительная неровность грунта становится опасной. Что можно пожелать любительницам высокого каблука, чтобы они смогли обезопасить себя от подобных травм?

1. Не создавайте культ высокого каблука. Постарайтесь ежедневно использовать обувь со средним, низким каблуком, и даже совсем без каблука.

2. Включите в комплекс утренней зарядки и в программу оздоровительной тренировки упражнения, направленные на сохранение естественного разгибания стопы (глубокие приседания, не отрывая пятки от опоры; пружинистые покачивания, стоя на возвышении на носках и стараясь опустить пятку как можно ниже уровня опоры; всевозможные выпады и т. д.). Оздоровительные тренировки проводите в обуви без каблука и с мягкой подошвой.

3. Каждый раз, снимая обувь с высоким каблуком, прodelывайте с возрастающей амплитудой 30–40 перечисленных выше движений.

При каждом удобном (и даже не слишком удобном) случае старайтесь ходить, бегать, прыгать босиком!

Поскольку встречаются случаи переломов конечностей, в частности ног, обусловленных большим весом «их хозяина», то для того чтобы не повторился подобный несчастный случай, а тем более из-за того что поврежденная кость является еще и хрупкой, советую вам заняться похуданием. С этой целью можно прибегнуть не только к новомодным диетам, которые можно найти в различных изданиях. Следует напомнить, что в диете пища должна быть максимально обогащена витаминами и микроэлементами, особенно кальцием и фосфором. Можно воспользоваться лекарственными растениями, которые способствуют очищению организма от шлаков. Также следует позаботиться о восстановлении утраченной функции конечности, ее гибкости, выполняя различные упражнения на гибкость и укрепление суставов. Для примера предлагаю вам одну диету, вычитанную в одном журнале, который ссылается на советы немецких народных целителей.

Первую неделю есть три раза в день, вместо завтрака, обеда и ужина – по два апельсина и по три яйца, сваренных вкрутую, при этом их необходимо варить точно 12 минут. Вторую, третью и последующие недели есть ту же самую пищу и в той же мере, но, помимо этого, можно есть неограниченное количество сырых овощей и фруктов. Целители считают, что апельсины дадут организму все нужные витамины, а яйца будут снабжать его протеинами, т. е. белками.

Для снижения веса и тренировки позвоночника, которая важна для профилактики развития остеохондроза и других невралгических заболеваний, способствующих развитию скованности в движениях, особенно у пожилых людей (скованность в движениях в свою очередь ведет к травме), очень полезны занятия на тренажерах.

Очень простым и доступным тренажером является диск «Здоровье», который особенно эффективен на первых этапах тренировки. Упражняет позвоночник на скручивание, укрепляет косые мышцы живота, брюшной пресс, в меньшей степени – мышцы спины и плечевого пояса. Больше энергетических затрат будет производиться, если при выполнении тренировки руки будут опущены вдоль туловища. Воздействие увеличивается в положении рук на поясе, за головой, в стороны.

Еще одним легкодоступным тренажером является гимнастический обруч. Его вращение (на уровне поясицы) упражняет все мышцы туловища, однако степень их сокращения невелика, и режим работы приближается к статическому. Это заметно ухудшает условия для полноценного дыхания, делая его аритмичным и поверхностным, несколько затрудняет работу сердца. Само вращение обруча при слишком мощном жировом корсете становится затруднительным, поэтому его можно рекомендовать для разнообразия в тренировке. Кстати, большой объем тренировки при использовании этих тренажеров сразу обеспечить не удастся. Поэтому лучше его увеличивать постепенно, тренируясь так называемым повторным методом. Например: 30 вращений на диске, 1 мин – упражнения для рук и ног, 2 мин – отдых; повторить 5—10—15 раз.

В то же время следует признать, что и диск «Здоровье», и гимнастический обруч в определенной степени являются средствами привлечения к тренировке «любой ценой». Обычные наклоны,

прогибания, повороты, сгибания в различных положениях гораздо более эффективны.

Кроме того, рекомендуется выполнять следующий комплекс упражнений, который будет способствовать не только снижению веса. Эти упражнения можно начинать делать и в реабилитационный период после лечения в стационаре, они помогут восстановить двигательную активность травмированной конечности или отделов позвоночника, а также суставов, если делать упор на специально предназначенные для них упражнения.

Итак, **упражнения для шейного отдела позвоночника** выполняются очень осторожно, так как от резкого движения может «вступить» в шею и потом долго не отпускать.

1. Наклоны головы вперед, касаясь подбородком груди.
2. Наклоны головы назад (с открытым ртом, что позволяет увеличить наклон).
3. Наклоны головы вперед-назад.
4. Повороты головы направо и налево.
5. Комбинация наклонов вперед-назад с поворотами направо и налево.
6. Наклоны головы вправо и влево (желательно касаться ухом плеча).
7. Круговые движения головой вправо и влево.

Эти упражнения выполняются сидя или стоя, ноги шире плеч. Темп выполнения – медленный. Чтобы избежать головокружений, нужно чередовать упражнения, не повторяя одно движение более 4-х раз. При вращении не следует выполнять более одного круга подряд в каждую сторону. Упражнения можно выполнять с закрытыми глазами.

**Упражнения для поясничного отдела позвоночника** могут выполняться в положении стоя, сидя и лежа. Многие из них одновременно воздействуют на тазобедренные и некоторые другие суставы. Все движения выполняются плавно, без рывков.

1. И. п. – стоя, ноги вместе (на ширине или шире плеч), руки на поясе (за головой). Наклоны вперед, стараясь коснуться головой коленей правой и левой ноги поочередно. Ноги не обязательно должны быть прямыми. Положение рук за головой также увеличивает наклон.

2. И. п. – прямые или слегка согнутые ноги на ширине или шире плеч, руки на поясице сзади или за головой. Прогибания туловища

назад. Голова в момент прогибания откидывается назад, способствуя увеличению амплитуды прогиба.

3. И. п. – стоя, ноги прямые, руки на поясе (за головой). Чередование наклонов вперед с прогибаниями назад. Комбинация из 1–2 упражнений, выполняемых непрерывно в едином темпе. При прогибании руки махом выносятся назад-вверх, а при наклоне (тоже махом) – назад-вниз.

4. И. п. – ноги как можно шире плеч, руки на поясе, за головой, вверху (соответственно этим положениям рук нагрузка возрастает). Наклоны вправо-влево, выполняются только в боковой плоскости. При наклоне влево правая рука над головой делает мах влево-вниз, а левая рука за спиной делает мах вправо-вверх. Такая работа рук увеличивает боковой изгиб позвоночника. Можно выполнять подряд 2–4 наклона в каждую сторону, стараясь с каждым разом наклоняться все ниже.

5. И. п. – прямые ноги шире плеч, таз фиксирован и в поворотах не участвует, руки на поясе, за головой, в стороны. Повороты туловища направо-налево. Темп движений можно изменять от медленного до быстрого. Выпрямленные в стороны руки должны являться продолжением плеч, в противном случае нагрузка снижается.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки на поясе, за головой, вверху. Круговые движения туловища вправо-влево. Таз во время выполнения упражнения почти неподвижен. Старайтесь, чтобы плечи описывали как можно больший круг. Следите за дыханием, не выполняйте больше 4-х вращений подряд в одну сторону.

Следует знать, что такие круговые вращательные дают возможность в одном движении проработать сустав во всех доступных плоскостях.

7. И. п. – сидя, ноги вместе или врозь, руки на поясе. Наклоны вперед.

8. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты направо-налево.

9. И. п. – сидя, ноги вместе, руки за головой. Сгибание и разгибание туловища. Надавливая на затылок, максимально согнуться, ослабив нажим, откинуть голову и, разведя локти в стороны, предельно прогнуться.

10. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднимание сомкнутых прямых ног вперед-вверх до касания носками

пола за головой. Обратите внимание на то, что это популярное упражнение и для похудения не рекомендуется выполнять людям с повышенным артериальным давлением.

11. И. п. – лежа на животе, ноги закреплены, руки сзади на поясице или за головой. Прогибания туловища.

Все одиннадцать упражнений необходимо чередовать с расслаблением мышц туловища. В положении полунаклона выполняйте расслабленные покачивания вправо-влево или в положении полуприседа – вверх-вниз, руки расслаблены. Полезно также несколько растянуть расслабленные мышцы. Для этого используйте вис на перекладине, при котором напряжены только кисти и предплечья, а все тело максимально расслаблено. Полное расслабление всей мускулатуры достигается в положении лежа.

**Упражнения для суставов плечевого пояса** . Как правило, совместно прорабатываются все эти суставы. Большое значение имеет темп движений.

1. Относительно мягкие рывки руками во всех возможных плоскостях.

Мах прямыми руками в стороны и скрестное движение руками перед грудью.

Рывок правой вверх-назад, левой – вниз-назад, меняя положение рук на 2–4 счета.

Мах прямыми руками в стороны – хлопок правой рукой по левой лопатке, а левой рукой – по правой.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам (локти обращены вперед). Сведение-разведение локтей. Для этого медленно соединить локти, максимально сгорбиться – выдох; предельно развести локти в стороны, расправить плечи и максимально прогнуться – глубокий вдох.

3. И. п. – то же, но локти обращены в стороны. Медленное вращение согнутыми руками вперед-назад, описывая возможно большие круги; при этом втягивать голову в плечи или, сгорбившись, опускать плечи.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение прямыми руками в одну сторону, в разные стороны, постепенно увеличивая темп и амплитуду движений. Вращение со скрестными движениями руками перед грудью, уменьшить амплитуду, но

увеличить темп вращения. Это упражнение способствует укреплению суставов.

5. Выкрут с гимнастической палкой (перевод палки из положения впереди-внизу в положение сзади-внизу), постепенно по мере улучшения подвижности уменьшая ширину хвата.

В наибольшей степени укреплению суставов плечевого пояса способствуют гребля, лыжный спорт, тяжелая атлетика. Плавание всеми способами (особенно на спине и «дельфином») хорошо развивает их подвижность.

**Упражнения для локтевых суставов** должны обеспечивать сохранение природной подвижности и, главным образом, их укрепление. Стремиться к увеличению подвижности в этих суставах не следует.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Величина нагрузки регулируется высотой опоры и шириной постановки рук.

2. Подтягивание на перекладине (хват прямой и обратный).

3. Вращение гантелей перед собой, руки согнуты.

Гребля, лыжный спорт, тяжелая атлетика отлично укрепляют локтевой сустав так же, как и все остальные суставы верхних конечностей.

**Упражнения для лучезапястных суставов**, укреплению которых способствуют любые упоры и висы на кистях. Кроме того, упоры ладонями о пол, стенку развивают и подвижность.

1. Вращение кистями внутрь и наружу. Пальцы выпрямлены или согнуты. Темп медленный.

2. Сгибание и разгибание кисти с помощью другой руки, ладони рук соединены. То же с сопротивлением сгибанию или разгибанию.

3. Вращение кистями в ту или другую сторону (пальцы сцеплены «в замок»).

4. Выкрут кистей (пальцы сцеплены «в замок») ладонями вперед, выпрямляя руки.

Все движения с сильной сжатой кистью (работа с лопатой, и особенно топором) способствуют укреплению лучезапястного сустава. Одновременно укрепляет его и развивает подвижность гребля на байдарке. Езда на велосипеде укрепляет сустав, но заметно ухудшает его подвижность.

**Упражнения для тазобедренных суставов** лучше выполнять с согнутыми ногами. Очень важно тренировать мышцы на растягивание,

а также в силовом режиме, чередуя такие нагрузки с полноценным расслаблением. Многие упражнения для тренировки тазобедренных суставов одновременно полезны для коленных и голеностопных суставов. Бег трусцой не может обеспечить достаточную амплитуду движения. Но поскольку общий объем беговой нагрузки в одном занятии достигает нескольких тысяч шагов (каждой ногой), а каждый шаг осуществляется при отягощающем воздействии массы тела, то беговую тренировку следует признать эффективным средством укрепления суставов ног.

1. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Медленная ходьба, при этом на каждом шаге подтягивайте колено руками к груди.

2. Махи вперед-вверх сначала чуть согнутой, а затем прямой ногой. Махи вперед и назад расслабленной и выпрямленной, но не слишком напряженной ногой.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседания. Стараться присесть как можно ниже, при этом немного наклоняясь вперед и касаясь туловищем бедер

4. И. п. – основная стойка (о. с.) Глубокий выпад вперед, при этом коснуться грудью бедра; затем пружинистые покачивания в положении выпада. Прыжком сменить положение ног, стараясь опустить таз как можно ниже. Можно чередовать покачивания с прыжками.

5. И. п. – ноги шире плеч, стопы несколько развернуты кнаружи. Приседания. Постепенно увеличивайте глубину приседа.

6. И. п. – ноги шире плеч, руки опущены. Присед на правой ноге с опорой на всю стопу, левую ногу в сторону с опорой на пятку; руки вперед. Пружинистые покачивания. То же левой ногой.

7. И. п. – ноги как можно шире плеч, руки опущены. Наклоны вперед и поочередно к каждой ноге, стараясь коснуться лбом колена.

8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение тазом вправо и влево.

9. И. п. – о. с, руки на поясе. Предельное разведение и сведение ног, поочередно передвигая носки и пятки.

10. И. п. – сидя на полу, правая прямая нога вперед, левая, согнутая в колене, в сторону. Старайтесь коснуться грудью выпрямленной ноги. На счет 1–4 – наклоны, на 5–8– расслабленно сидеть, откинувшись назад на прямые руки. Упражнение можно



выполнять стоя, положив согнутую ногу на спинку стула и наклоняясь вперед.

11. Попытки выполнить продольный шпагат, выводя вперед то одну, то другую ногу, носки ног несколько повернуты кнаружи.

12. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи прямыми ногами с предельной амплитудой, варьируя темп. Скрестные движения ногами, чередующиеся с их предельным разведением.

Максимально широкие круговые движения ногами (правой – вправо, левой – влево); можно выполнять и согнутыми ногами.

Отличным средством тренировки суставов ног являются все способы плавания (особенно брасс), лыжный и конькобежный спорт, спортивные игры (преимущественно футбол, баскетбол), пеший туризм, горнолыжный спорт, академическая гребля.

### ***Упражнения для коленных суставов***

1. Быстрый бег. При максимально возможном темпе реализуется значительная часть природной подвижности сустава.

2. Бег с захлестыванием голени (бедро при этом не должно двигаться вперед). В конце движения пятка соприкасается с ягодицей. Темп медленный, с постепенным доведением его до максимального.

3. И. п. – стоя на носках, руки на поясе. Приседания, стараясь сесть на пятки.

4. «Гусиный шаг» – передвижение на согнутых в коленях ногах с пружинистым покачиванием (в нижнем положении голень и бедро соприкасаются). Избегать резкого их соприкосновения.

5. «Пистолет» – пружинистое и глубокое приседание на одной ноге, опускание должно быть мягким.

6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. Садиться на пятки, а затем справа и слева от них. Это упражнение чередовать с небольшими интервалами отдыха и упражнениями для других суставов.

7. И. п. – сидя, ноги сомкнуты. Сгибание ног, держась за носки руками. Первый вариант – стопы обращены друг к другу. Второй вариант – стопы развернуты в стороны.

8. «Велосипед» из положения лежа на спине или стойка на лопатках.

Хорошо укрепляют коленный сустав ходьба на лыжах и езда на велосипеде. Укрепление

голени отлично прорабатывают занятия горнолыжным и воднолыжным спортом, плавание брассом.

**Упражнения для голеностопных суставов** нужно постоянно чередовать с упражнениями на активное сгибание и бегом (постановка ноги с носка).

1. Ходьба с перекатом с пятки на носок и высоким приподниманием на носках.

2. Ходьба на «высоких» пальцах. Ноги незначительно сгибаются в коленях, шаги короткие.

3. Подскоки за счет усилий мышц голени на месте, с продвижением, с поворотами, ноги скрестно и т. д. Особенно действенны эти подскоки на песке или на снегу.

4. И. п. – сидя (лежа на спине), ноги прямые. Предельное поочередное и одновременное сгибание стоп, оттягивая носки и стараясь коснуться пола большими пальцами.

5. И. п. – стоя на носках на краю ступеньки или на перекладине гимнастической стенки. Пружинистые покачивания на обеих ногах и поочередно на каждой ноге, свешивая пятку как можно ниже и поднимаясь на носок как можно выше. Упражнение можно выполнять с прямыми и несколько согнутыми ногами.

6. И. п. – сидя, ноги скрестно (по-турецки). Пружинистые покачивания.

7. И. п. – сидя на пятках с опорой на тыльную поверхность стоп. Пружинистые покачивания. То же – с опорой на одну стопу.

8. Бег в воде (на глубине 50–60 см), мышцы голени расслаблены.

9. Спуск с горы и подъем в гору с уклоном 30–40°.

10. И. п. – о. с. Глубокий выпад вперед (в сторону), колено впереди стоящей ноги согнуто до отказа. Пружинистые покачивания, слегка надавливая руками на колено вниз.

11. Ходьба на пятках, поднимая носки как можно больше на себя.

12. Катание на беговых коньках, подавая голени вперед.

13. Езда на велосипеде с активными движениями в голеностопных суставах.

Упражнения в элементарном движении (например, только сгибание и только в одном суставе) скорее исключение, чем правило, и применяются в лечебной физкультуре. При этом они воздействуют сразу на несколько суставов (причем нередко в самых разнообразных,

и даже противоположных режимах), они повышают качество проработки суставного аппарата, общий объем нагрузки на организм. Надеюсь, что описанные в этой главе способы восстановления организма после полученных травм помогут вам справиться с этой бедой. Думаю, что все они вполне выполнимы и в домашних условиях. Кроме того, пострадавший, сначала с помощью близких, а потом и самостоятельно, может проделывать физические упражнения в спокойной домашней обстановке, соблюдая осторожность. Методики выполнения лечебно-восстановительного массажа также достаточно просты, поэтому каждую свободную минуту можно делать самомассаж пострадавшей конечности, производя легкие, успокаивающие и разглаживающие травмированную поверхность кожи движения.

## Заключение

Заканчивая книгу, хочу дать вам один совет, слышала я о его «волшебных» свойствах ни один раз, но однажды пришлось воспользоваться и самой, так сказать, убедиться на своих глазах. Мой муж вместе с братом попали в автомобильную аварию, и их машина съехала с дороги, перевернувшись вместе с ними несколько раз. К счастью, как выяснилось позже, они отделались достаточно легко – не было переломов, сильных кровотечений, а только легкое сотрясение мозга у обоих, большие кровоподтеки и ссадины, сильные ушибы мягких тканей. Когда муж попал домой, я, открыв ему дверь, просто ужаснулась, хотя и видела в своей практике всякое. Но, извините за нескромность, никогда не позволяю себе опускать руки от нахлынувшего сострадания и ужаса, а собираюсь с мыслями и начинаю действовать. Вот и в этом случае я, можно сказать, обрадовалась совпадению: накануне я по совету своей подруги купила в аптеке свинцовую примочку (она так и называется). Хотя покупала ее для дочери (она бесконечно ходит в синяках и царапинах, то упадет, то кошка поцарапает), так как из разговора узнала о целебных свойствах этих примочек именно в тех случаях, когда необходимо вылечить ушиб, «шишку», синяк, ссадину или загноившуюся рану. Но вернемся к мужу. На его лице и по всему телу практически живого места не было, «синяк сидел на синяке» вперемешку с ссадинами. Кроме того, лицо постепенно начинало отекать. Я смотрела на его лицо и думала: «О ужас, у него на завтрашнее утро назначена встреча, которую нельзя отложить, да и времени-то нет ее откладывать, уже ночь!» Вот тут я и вспомнила о рассказе подруги, что свинцовые примочки помогают за очень короткий срок избавиться от синяков и ссадин. Примочки я не жалела, лила ее щедро на чистые салфетки, обкладывала ими пострадавшие участки кожи, и вскоре муж больше был похож на египетскую мумию, чем на себя. Меняла их всю оставшуюся ночь. И наступило утро, в ярком свете которого даже боялась снимать эти салфетки с лица. Вы не представляете удивление мужа, когда он не увидел и следов синяков, за исключением оставшихся небольших ссадин, которые даже в летнем загаре не сильно бросались в глаза.

Честно говоря, не ожидала такого потрясающего эффекта, так как не знала ни одного лекарственного препарата, который обычно назначают в таких случаях, обладающего такими во истину волшебными свойствами. Муж отправился на встречу, а меня попросил навестить его брата, увидев состояние которого, мне, как говорится, пришлось почувствовать разницу между теперешним состоянием мужа и его брата. Как-то, совсем недавно, изучая очередную книгу с народными способами лечения заболеваний, я нашла совет, как применять свинцовую примочку при ссадинах, ушибах и синяках. Только в нем есть небольшое добавление к вышеописанному. «Если при очень сильном ушибе образуется ушибина с царапиной или ссадиной, тогда зачастую появляется воспаление, а за ним – нарыв.

Рекомендуется обильно смочить свинцовой примочкой ушибину или шишку или наложить на ушибленное место льду, а позднее – камфорного спирту или отвара из цветов арники (бараньей травы). Если опухоль долго не спадает, то следует втирать цинковую мазь, свинцовую мазь или мазь с примесью йода...». Вот вам и еще один совет по лечению ран и ушибов, которым вы можете воспользоваться и сами и помочь своим близким, в том числе и детям. Кстати, свинцовые примочки не вызывают чувства жжения в ране или ссадине. В этой книге собраны многочисленные советы народных целителей по поводу лечения травм, которые, к сожалению, подстерегают нас и наших детей не только в быту или на производстве, но и на отдыхе. Также мы рассмотрели с вами причины получения травм и способы профилактики. Теперь вы узнали, какими способами можно оказать первую помощь в случаях получения вывихов, растяжений, переломов, ранений и ожогов. Знаете, что, оказывая первую доврачебную помощь, можно справиться и без специального «медицинского арсенала» (шин – в случаях переломов и вывихов, когда необходимо обездвижить поврежденную конечность; жгута – в случаях необходимости остановки кровотечения), а можно воспользоваться подручными материалами: палкой, поясом, галстуком, косынкой или, в конце концов, обездвижить ногу, прибинтовав ее к здоровой ноге, а руку – прибинтовав к туловищу. И вовсе не обязательно искать бинты, а можно воспользоваться чистой салфеткой или тряпкой, чистым носовым платком. Прочитав эту книгу, вы узнали, какие лекарственные растения лучше применять в лечении ран и ожогов, а

какие растения применяются при лечении вывихов и переломов; что не только растительные средства применяются в народной медицине. Тибетская медицина широко использует лечебные свойства природных минералов (серы, меди, цинк, свинца и др.) и драгоценных металлов (золота, серебра и др.), и камней (рубин, топаз и др.) в лечении ран и ожогов для снятия воспаления, обезболивания, обеззараживания и усиления регенеративных процессов. Кроме того, были приведены примеры использования в качестве лечебных средств продуктов животного происхождения, например, молока, рыбьей чешуи, а также продуктов пчеловодства.

Теперь вы сможете помочь самому себе или близкому в случае депрессии, которая довольно часто сопровождает людей, перенесших несчастный случай; при этом не надо будет пользоваться психотропными веществами, которые вскоре дают еще более серьезные осложнения на психику. Вы должны всегда помнить, что хорошее настроение является дорогой к успеху в лечении и восстановлении организма после травмы или любого другого заболевания.

Прочитав эту книгу, вы сможете делать самомассаж или массаж травмированных участков тела в результате перелома или ожога, так как описанные в этой книге методики выполнения массажа достаточно просты по технике.

Настойчиво рекомендую вам следить за общим состоянием организма, постоянно принимать в пищу богатые биологически активными веществами продукты, а также приучить себя употреблять витаминные чаи, которые можно приготовить из описанных выше лекарственных и садовых растений. Кроме того, следите за своим весом, особенно если вы находитесь в преклонном возрасте, так как лишние килограммы увеличивают возможность получения травмы не только в результате какого-либо несчастного случая. Ведь лишний вес является не только показателем вашего аппетита, но и одним из признаков нарушения обмена веществ в организме. Поэтому организм, в частности костная ткань, страдает от отсутствия необходимого количества кальция или фосфора и т. п. В результате кости становятся хрупкими, что приводит к частым переломам, которые, кстати, очень плохо заживают. Во избежание этого вы также можете воспользоваться советами из этой книги. Итак, теперь, когда эта книга находится в

вашей библиотеке, вы можете оказать помощь в восстановлении организма после травм не только самому себе, но и своим близким, выбирая из вышенаписанного рецепты и способы лечения «по душе».

В каких случаях возникают травмы, что они из себя представляют, как оказать первую помощь и как можно избавиться от последствий травмы? Вот те вопросы, на которые постарался ответить автор этой книги, рекомендуя большое количество советов по восстановлению организма после перенесенной травмы с использованием лекарственных растений, минеральных элементов и животного сырья, драгоценных камней и металлов. А также, прочитав эту книгу, вы получите рекомендации о том, когда и как начинать делать массаж травмированных участков тела, научитесь выполнять комплекс упражнений, которые полезны не только в случаях восстановления подвижности и упругости поврежденных в результате переломов и ушибов тканей, но и в качестве профилактики переломов костей, растяжения связок и вывихов суставов.