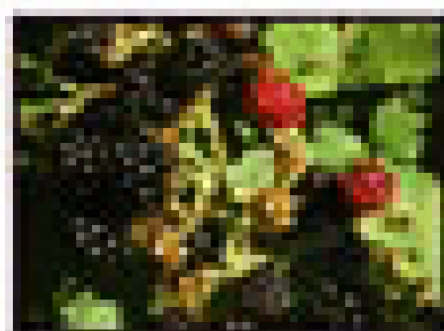
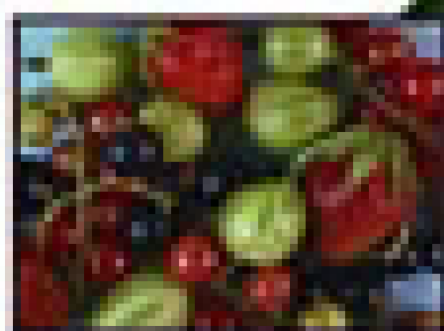
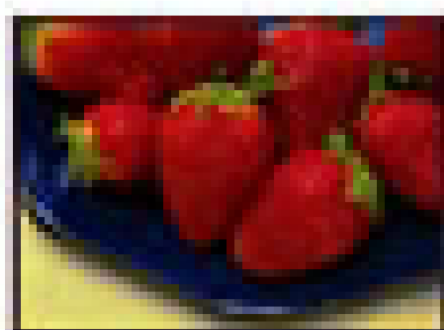


МЕДИЦИНА  ЗДОРОВЬЕ

О.И. Ручьева

# Целебные ягоды



**Ягоды — самое  
безопасное и доступное  
средство лечения**

# Annotation

Ягоды обладают не только прекрасными пищевыми качествами, но и целебными свойствами. В книге представлены способы лечения различных заболеваний с помощью ягод, даны рецепты их приготовления и использования

# Оксана Ивановна Ручьева

## Целебные ягоды

### Введение

Ягоды с давних пор употребляют в пищу. Они являются ценным продуктом, богатым полезными веществами – витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Ягоды широко используются в качестве народного средства для лечения простудных заболеваний. Однако существует множество других путей использования ягод. Ими лечат хронические заболевания пищеварительного тракта, печени, сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей и др.

Являясь натуральными продуктами, ягоды весьма эффективны при лечении заболеваний. Они практически не вызывают побочных эффектов и хорошо переносятся всеми людьми, кроме страдающих индивидуальной непереносимостью. В ягодах зачастую присутствует такое сочетание биологически активных веществ, которое трудно создать искусственным путем. Редко какие ягоды имеют противопоказания. Они не оказывают негативного воздействия на внутренние системы организма, а наоборот, укрепляют его защитные силы, не нарушая текущих процессов.

Ягоды рекомендуется применять как в лечебных, так и в профилактических целях. Особенно важно использование ягод при лечении хронических заболеваний, когда требуется длительная терапия.

В книге дана информация о ягодах, а также заболеваниях и способах их лечения. Приведенные рецепты и способы применения ягод в домашней медицине являются общедоступными и безопасными.

# Ягоды

Ягодные растения обладают многочисленными целебными свойствами, так как содержат в себе множество биологически активных веществ: витамины, минералы, микроэлементы, химические вещества, белки, аминокислоты, жиры, сахара, углеводы и т. д. Лечебно-профилактическое действие ягод обуславливается воздействием на организм биологически активных веществ, их комбинацией и процентным соотношением. Некоторые вещества (витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, аминокислоты и т. п.) принимают активное участие в обмене веществ, другие (фитонциды, тритерпеноиды, алкалоиды и т. п.) оказывают фармакологическое действие.

Целебные свойства растений широко применяются в медицине. Их преимущество перед медикаментами состоит в том, что растения, особенно ягоды, редко вызывают побочные реакции организма, редко бывают токсичными и хорошо переносятся больными независимо от возраста.

Ягоды применяют как для лечения, так и для профилактики многих заболеваний. Особенно ценным является такое лечение при хронических заболеваниях, требующих длительного применения лекарств, а также при вялотекущих и плохо поддающихся лечению заболеваниях. Такими заболеваниями являются хронические заболевания пищеварительной системы, печени, сердечнососудистой системы, дыхательных путей и т. п.

Ягодные растения занимают особое место среди лекарственных растений. Они могут входить в ежедневный рацион человека, предупреждая многие заболевания. Многие полезные сочетания биологически активных веществ, содержащихся в ягодах, очень трудно воссоздать искусственно.



# Актинидия

Это вьющееся растение, лиана, которая произрастает в лесах Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии. Актинидия может достигать в длину 25 м.

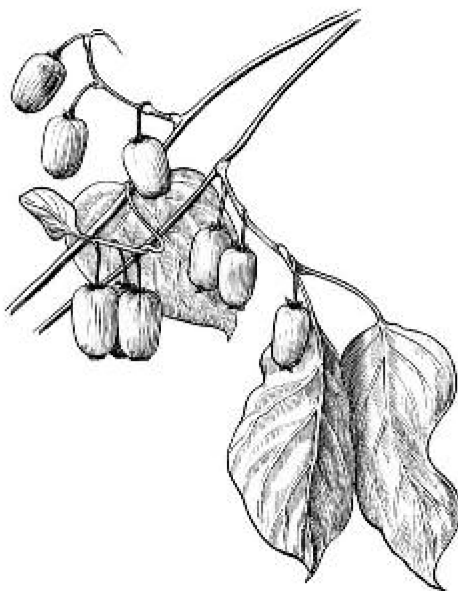
Обвиваясь вокруг деревьев или других опор, оно достигает самой верхушки и там начинает ветвиться, образуя пышную крону из молодых длинных побегов с крупными ярко-зелеными листьями.

На открытых местах (лесных опушках или прогалинах) актинидия стелется по земле, образуя густые кусты, которые могут достигать в высоту человеческого роста. Заросли растения могут создавать непроходимые чащи.

Плодами актинидии являются многогнездные ягоды, округлые и немного продолговатые – 2–3 см в длину и 1,5 см в ширину. Они зеленые с продольными полосами более темного оттенка. Ягоды имеют нежную сочную мякоть, очень ароматную. По вкусу актинидия напоминает ананас или крыжовник. С одного куста можно собрать до 20 кг ягод.

Различают множество сортов актинидий: «аргута», «коломикта», «полигама», «клара цеткин», «ананасная», «мичурина», «урожайная», «ранняя», «поздняя», «матовая», «достойная», «граненая», «сентябрьская», «ВИР-1», «победа» и др. Самыми известными из них являются: «аргута», «коломикта» и «полигама». Ягоды актинидии «полигама» отличаются от других актинидий резко-жгучим вкусом. Это растение на Дальнем Востоке называют перчиком.

Актинидия «аргута» является светолюбивым и влаголюбивым растением. Актинидия «коломикта» теневынослива, вполне может расти и плодоносить в полутени. Актинидия «полигама» очень требовательна к теплу. Она не так сильно ветвится. Сердцевина веток белая, очень плотная, в то время как у других видов актинидий сердцевина бурая, рыхлая, со множеством пустот.



## Химический состав

Актинидия отличается высоким содержанием витаминов. В ее ягодах содержится 0,9–1,4 % аскорбиновой кислоты (больше количество только в шиповнике), 4,2–9,8 % сахара, 0,8–2,55 % органических кислот, а также пектины, красящие и дубильные вещества.

### **Целебные свойства**

Ягоды актинидии обладают общеукрепляющим, слабительным и противоглистным действием, а также производят успокаивающее действие, подобно валериане.

### **Употребление в пищу**

Ягоды актинидии, употребляемые в сыром виде, хорошо утоляют жажду. Их также едят в сушеном виде, варят из ягод компоты, кисели, делают вкусную начинку для пирогов. Актинидия является прекрасным диетическим, насыщенным витаминами продуктом, очень полезным для питания, особенно детям.

### **Рецепты**

#### *Компот из актинидии*

Для его приготовления ягоды актинидии укладывают в банки, затем заливают сиропом, приготовленным из 300 г сахара и 1 л воды. Полулитровые банки прогревают в течение 10 мин при 80 °С.

#### *Варенье из актинидии*

Его лучше всего готовить из актинидии «коломикта». На 1 кг ягод берут 1 кг сахара и 1 стакан воды.

Готовят сироп, после чего в него опускают ягоды и оставляют на 5–6 ч. Затем ягоды в сиропе варят 2–3 раза по 5 мин и закрывают в приготовленные банки.

### **Применение в медицине**

В медицине ягоды актинидии назначают при лечении заболеваний пищеварительной системы, приводящих к хроническим и спастическим запорам, а также при функциональных неврозах желудка, нарушениях обменных процессов в организме, заболеваниях легких и анемии.

В народной медицине актинидию используют при лечении таких заболеваний, как туберкулез, коклюш, бронхит и кариес. Кроме того, ягоды актинидии применяют для лечения глистных заболеваний.

# Аралия маньчжурская

Это быстрорастущее дерево. Оно может достигать в высоту от 1,5 до 6 м. При очень благоприятных условиях вырастает до 12 м. Ствол аралии покрыт шипами, ветвей немного. Листья располагаются сближенно на концах побегов. На верхушке растения образуются крупные густые соцветия из белых цветков.

Ягоды аралии маньчжурской иссиня-черного цвета, круглой формы, 3–5 мм в диаметре, очень сочные с 5 мелкими косточками. На одном дереве созревает около 12 тыс. ягод.

Аралия маньчжурская произрастает на Дальнем Востоке, в Приморском крае, а также Корею и Северном Китае. Растение может расти одиночными деревьями или зарослями в виде подлеска в смешанных лесах.

В народной медицине, помимо аралии маньчжурской, используются также другие ее виды: высокая, континентальная, Шмидта и т. д.

Растение живет не дольше 25 лет. Оно отличается высокой морозоустойчивостью и практически не подвержено грибковым заболеваниям, а также его не поражают никакие вредители, кроме слизней.



## **Химический состав**

Аралия маньчжурская содержит от 6 до 11,5 % гликозидов.

## **Целебные свойства**

Аралия маньчжурская имеет те же лечебные свойства, что и женьшень, так как оба растения относятся к одному семейству. Препараты, приготовленные из этого растения, оказывают тонизирующее действие на нервную систему и сердце, повышают рефлекторную возбудимость и двигательную активность, снимают усталость, улучшают сон, повышают работоспособность, ускоряют выздоровление больных после гриппа и других инфекционных заболеваний, повышают потенцию и способствуют снижению содержания сахара в крови.

## **Употребление в пищу**

Из растения готовят тонизирующий безалкогольный напиток «Аралман», подобный кока-коле или напитку «Саяны».

## **Применение в медицине**

Препараты, приготовленные на основе аралии маньчжурской, применяют при физическом и умственном переутомлении, неврастении, импотенции и гипотонии.

Настойку аралии маньчжурской назначают при головных болях, слабости, боли в области сердца.

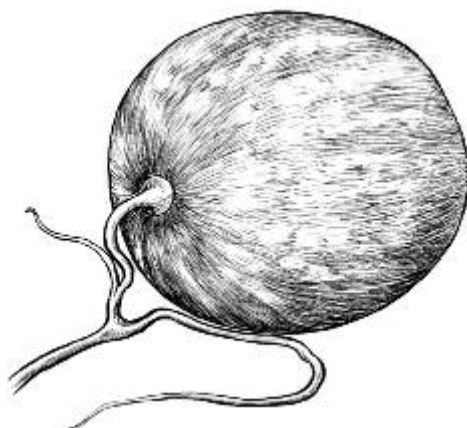
Кроме того, настойка благоприятно действует на больных с астеническим синдромом, возникающим после гриппа. При этом эффект достигается в 2–3 раза быстрее, чем при использовании медикаментозного лечения.

# Арбуз

Это однолетнее травянистое растение. Плодами являются крупные ягоды с сочной мякотью розового или красного цвета и семенами. Отдельные плоды достигают 65 см в диаметре и весят 20 кг.

Форма арбуза может быть шарообразной, вытянутой, сплюснутой и грушевидной. Окраска арбуза может быть однотонной или пестрой, от белых и бледно-зеленых оттенков до черно-зеленых.

Арбузы широко распространены на территории России – в районах европейской части и Центрально-Черноземных областях. Их родиной является Южная Африка.



## **Химический состав**

Мякоть арбуза содержит 80 % воды, 5,5-13 % сахаров (1,4–4,6 % фруктозы, 1,1–2,8 % глюкозы и 0,5–5,4 % сахарозы), 0,68 % пектина, 0,54 % клетчатки, 0,004-0,008 % аскорбиновой кислоты, 0,072-,0132 % биофлавоноидов, а также тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту, фолиевую кислоту и каротин.

Помимо перечисленных веществ, в арбузе содержатся аминокислоты (валин, изолейцин, фенилаланин, треонин, оксализин, цитруллин), соли калия, железа, магния и кальция. Ядра арбузных семян содержат до 50 % жирного масла.

## **Целебные свойства**

Мякоть арбуза благотворно влияет на пищеварение и жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры и способствует выведению из организма холестерина.

Арбуз обладает мочегонным действием, что увеличивает выведение из организма солей, повышается щелочность мочи. Он обладает также желчегонным действием. Арбуз обеспечивает печеночную ткань легкоусвояемыми сахарами, витаминами, микроэлементами и минеральными веществами и аминокислотами.

Водные извлечения из оболочек и ядер семян арбуза, как и жирное масло из семян, производят парализующее действие на ленточных червей и глистов, паразитирующих на кошках.

## **Употребление в пищу**

Арбузы используют в основном в сыром виде в качестве диетического и десертного продукта. Из них готовят так называемый арбузный мед путем выпаривания сока из мякоти. Арбузный мед содержит от 60 до 80 % сахаров. Из арбузов также готовят повидло и варенье. Их можно солить и мариновать.

## **Рецепты**

### *Арбузные цукаты*

Для того чтобы приготовить цукаты, с толстой арбузной корки срезают верхнюю зеленую жесткую часть, после чего корку нарезают кусочками с помощью ножа или формочек для печенья. Арбузные кусочки заливают водой и кипятят в течение 10–15 мин, затем охлаждают в холодной воде.

Вареные корки откидывают на дуршлаг, дают воде стечь и опускают в кипящий сахарный сироп, который готовят из расчета 1,2 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг арбузных корок. Корки варят в 4–5 приемов по 5–7 мин с выстаиванием по 10–12 ч. Когда варка будет подходить к концу, в сироп добавляют лимонную кислоту. Готовые цукаты откидывают на дуршлаг, дают стечь с них сиропу и раскладывают на тарелки или блюдо, где оставляют для подсушки.

Для длительного хранения цукаты укладывают в банки или оставляют в сахарном сиропе, а перед подачей подсушивают.

### *Арбузный мед*

Его готовят только из созревших арбузов, имеющих сладкую мякоть. Арбуз промывают и нарезают на части. Затем ложкой выбирают из него мякоть, измельчают ее и протирают через сито или дуршлаг. После этого мякоть процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь.

Когда арбузный сок закипит, с него снимают красноватую пену, а сок снова процеживают через сито или марлю и ставят на медленный огонь для выпаривания. При этом арбузную жидкость постоянно помешивают, чтобы она не пригорела. Объем арбузного сока должен уменьшиться в 5–6 раз. Тогда готовый продукт проверяют на каплю.

Арбузный мед расфасовывают в стеклянные банки и закатывают. Его можно хранить и не в герметичной посуде.

## **Применение в медицине**

Арбуз рекомендуют употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек для снятия возникающих отеков. Арбузный сок также полезен при нарушениях водно-солевого обмена, при которых происходит выведение с мочой солей кальция, уратов, оксалатов и мочевой кислоты.

Арбузы употребляют при почечно-каменной болезни.

Арбузный сок употребляют при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также в качестве освежающего средства при лихорадке. Из арбузного сока делают тонизирующие маски, предупреждающие старение сухой и жирной кожи.

В народной медицине, помимо арбузной мякоти и сока, применяют также арбузное «молоко», которое готовят из растертых в воде семян в пропорции 1: 10. В напиток для улучшения вкуса добавляют мед, фруктовый сироп, фруктозу или сахар. Его применяют в качестве противоглистного и мочегонного средства, а также при лихорадках.

В качестве мочегонного средства используют также сухие и свежие корки арбуза. Из сухих корок готовят порошок, который применяют при остром и хроническом воспалении толстой кишки, особенно у детей.

# Арония (рябина черноплодная)

Это кустарниковое растение, достигающее в высоту 1,5–2,5 м. В 3-4-летнем возрасте арония начинает плодоносить. Плоды – яблокообразные ягоды, диаметром до 1 см, черного цвета с сизоватым налетом.

Кожица у плодов довольно плотная, спелая мякоть имеет почти черный цвет. Ягоды аронии сочные, кисло-сладкие и терпкие на вкус, немного вяжущие.

Черноплодная рябина была привезена из Северной Америки. В России она была выведена как культура Мичуриным, который рекомендовал ее для северного плодоводства. В настоящее время черноплодная рябина широко распространена на территории России. Большие промышленные массивы аронии находятся в Алтайском крае.



## Химический состав

В ягодах аронии содержится 3 % сахаров, витаминов и органических кислот, 1,5–5% Р-витаминных биофлавоноидов – катехинов (особенно много эпикатехина – наиболее физиологически активного компонента катехинов чая), флавонолов и антоцианов.

В состав ягод также входят каротин, никотиновая и аскорбиновая кислоты, филохинон, фолиевая кислота, рибофлавин, амигдалин, разнообразные микроэлементы и минеральные вещества – фосфор, железо, медь, марганец, кобальт, йод.

## Целебные свойства

Ягоды аронии оказывают благотворное действие на функционирование сердечно-сосудистой системы. Лечебные свойства сохраняют даже сушеные плоды.

## Употребление в пищу

Плоды черноплодной рябины употребляют в пищу в свежем виде. Они могут долго храниться при температуре до 10 °С. Если при этом они будут в подвешенном состоянии и расфасованы в полиэтиленовые пакеты по 5–6 кг, срок хранения увеличится вдвое.

Ягоды аронии также перетирают с сахарным песком в соотношении 1: 1,5. Плоды можно заморозить. Из черноплодной рябины делают варенье, повидло, желе, мармелад, сок и др. Выжимки из плодов используются в качестве пищевого красителя.

## Применение в медицине

Арония используется в качестве витаминного средства. Для этого плоды черноплодной рябины

собирают в конце августа – начале сентября, когда содержание витамина С в них максимальное.

Плоды аронии и свежий сок из них являются эффективным средством при лечении гипертонии и профилактике атеросклероза. Из сухих ягодных выжимок готовят таблетки, которые назначают при лечении сосудистых заболеваний и гипертонической болезни.



# Барбарис

Это многолетний колючий кустарник. Он может достигать в высоту 3 м. Имеет веерообразную крону, образуемую многочисленными тонкими стволиками. Ягоды барбариса имеют продолговатую эллиптическую форму и темно-красный цвет. Они кислые с характерным привкусом. Масса ягод составляет не более 0,4 г. Барбарис растет в европейской части России, а также на Кавказе и в Крыму.



## Химический состав

Ягоды барбариса содержат 6–7% сахаров, 2,6–6,6 % кислот, 0,6 % пектина и 0,172 % аскорбиновой кислоты. В коре растения содержится 0,46–0,53 % алкалоидов, 1,48 % дубильных веществ и 1,12 % смолистых веществ. В состав листьев входит 0,08– 0,18 мг/100 г алкалоидов, 2,1–2,9 % дубильных веществ, 5,2 % смолистых веществ и 0,6 мг/100 г филохинона.

## Целебные свойства

Алкалоид берберин, содержащийся в растении, стимулирует желчеотделение, понижает тонус желчного пузыря, артериальное давление, вызывает учащенный ритм и увеличивает амплитуду сердечных сокращений. Кроме того, берберин обладает кровоостанавливающим и антимикробным действием, стимулирует сокращение мускулатуры матки.

Еще один алкалоид, содержащийся в барбарисе, серотонин, оказывает благотворное воздействие на нервную систему, улучшая эмоциональное состояние человека. Кроме того, это вещество участвует в регулировке температуры тела, обладает высокой радиозащитной активностью и противоопухолевым действием.

## Употребление в пищу

Плоды барбариса употребляют в пищу как в свежем, так и в сухом виде. Ягоды также добавляют в

супы, что придает пище кисловатый вкус. Из плодов варят варенье и компоты. Хорошим освежающим напитком с приятным, чуть кисловатым вкусом является водный настой ягод барбариса.

### **Рецепты**

#### *Морс из барбариса*

1 стакан барбарисового пюре заливают 1 стаканом воды и кипятят в течение 5–6 мин. Затем добавляют 2–3 ст. л. сахара или меда. Напиток охлаждается и подается к столу.

#### *Барбарис соленый*

Ягоды на небольших ветках укладывают в баки и заливают соленой охлажденной кипяченой водой так, чтобы ягоды были полностью покрыты.

На 1 л воды используют 200 г соли.

#### *Варенье из пюре барбариса*

1 л протертого через сито пюре засыпают 1 кг сахара и оставляют до полного его растворения на 3–4 ч в эмалированной емкости. Затем его ставят на огонь и варят до готовности.

### **Применение в медицине**

Варенье из ягод барбариса полезно употреблять при заболеваниях желчного пузыря и печени. Препараты, приготовленные на основе барбариса, благотворно влияют на отток желчи, уменьшают боль и воспалительные явления. Ягоды и плоды барбариса применяют при лечении сахарного диабета.

Листья растения применяют при гипотонии матки в послеродовой период, а также при послеродовом эндометрите и субинволюции матки.

В медицине используются также вяжущие и кровоостанавливающие свойства растения. Барбарис применяют в стоматологии при лечении катарального стоматита.

# Боярышник

Это растение относится к семейству розовых. Оно представляет собой высокий кустарник или небольшое деревце, которое в высоту достигает 4 м и имеет большие колючки длиной 2,5–4 см. Боярышник живет очень долго. Его возраст может достигать 300–400 лет. Он отличается очень крепкой древесиной.

Плоды – кроваво-красные ягоды, яблокообразные, почти шаровидные. Вверху ягоды имеют кольцевую оторочку и 5 зубчиков чашелистиков. Сама ягода очень мясистая, с мучнистой мякотью, съедобная. Внутри ягод находятся семена. Плоды начинают появляться с 10-14-летнего возраста.

Боярышник в основном встречается в качестве садовой культуры. Он очень распространен в средней полосе европейской части России, а также на Украине, в Прибалтике и на Кавказе. Родиной растения считается Западная Европа.

Боярышник также выращивают в Сибири и на востоке европейской части России.



## Химический состав

В плодах боярышника содержится до 10 % сахаров, органические кислоты, 0,5 мг/100 г каротина, до 30 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 0,75 % эфирного масла, а в ягодах – 15 флавоноидов, основным из которых является гиперозид. Плоды боярышника также содержат тритерпеновые кислоты (кратеговую, олеаноловую, урсоловую), дубильные вещества, фитостериноподобные вещества, холин, жирное масло и др.

Цветки боярышника содержат до 12 биофлавоноидов, фенолкарбоновые кислоты и тритерпены.

## Целебные свойства

Экстракт плодов боярышника оказывает стимулирующее воздействие на сердце и уменьшает возбудимость сердечной мышцы. Применение препарата в больших количествах приводит к расширению периферических сосудов и сосудов внутренних органов.

Плоды боярышника обладают спазмолитическим действием, благотворно влияют на уровень

венозного давления и эластичность стенок мелких сосудов, усиливают кровообращение.

Боярышник оказывает положительно влияние на состояние кожи, слизистой носоглотки, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Тритерпеновые кислоты (урсоловая, олеаноловая, кратеговая) усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, понижают артериальное давление, повышают чувствительность сердца к действию гликозидов.

Спиртовой экстракт боярышника обладает сильным желчегонным и мочегонным действием. Он способен повышать желчеотделение на 62-140 % и мочеотделение – на 80-100 %.

#### **Употребление в пищу**

Плоды боярышника употребляют в пищу в свежем или переработанном виде. Из боярышника варят варенье, желе, кисели, ягоды засахаривают, из них приготавливают суррогаты кофе и чая. Муку из сушеных плодов боярышника добавляют в тесто, что придает хлебобулочным изделиям фруктовый привкус. Из мякоти плодов готовят пастилу.

#### **Применение в медицине**

В качестве лекарства применяют ягоды и цветки боярышника. Их назначают как средства, стимулирующие функцию сердечной мышцы, а также как успокоительные и гипотензивные препараты при гипертонической болезни, атеросклерозе, особенно в климактерический период.

Препараты боярышника назначают также при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости, после перенесенных заболеваний, при ангионеврозах, бессоннице, гипертиреозе с тахикардией. Боярышник применяют также при лечении легких форм мерцательной аритмии и тахикардии. Цветки боярышника тоже используют для укрепления сердечной мышцы, замедления пульса у людей, страдающих стенокардией и для ослабления приступов этой болезни.

Боярышник очень сильно влияет на сосудистую систему. Настой растения уменьшает возбудимость нервной системы, расширяет сосуды при сосудистых спазмах.

Препараты боярышника используют в качестве потогонного и жаропонижающего средства. Они улучшают сон, особенно если используются в сочетании с валерианой.

Боярышник широко применяется в народной медицине для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а также в качестве средства от колик при камнях в почках. Препараты боярышника также применяют при дизентерии и обильных менструациях.

Чай, заваренный из сухих плодов боярышника, пьют при болезнях мочевых органов, кашле, заболеваниях легких. Боярышник используют даже для лечения эпилепсии.

# Брусника

Это многолетний вечнозеленый небольшой кустарник. Он достигает в высоту 15–30 см. Плоды ярко-красного цвета, шаровидные, блестящие, многосемянные. Размер ягод достигает 0,8 см в диаметре. Они очень сочные, сладко-кислого вкуса с горьковатым привкусом.

Брусника широко распространена на Урале, Дальнем Востоке, Кавказе, в Сибири и многих районах европейской части России. Это растение является одним из самых распространенных среди дикорастущих ягод. Брусника растет в хвойных и смешанных лесах, а также по краям торфяных болот. Растение отличается высокой морозостойчивостью. Более морозостойчивой ягодой является только морошка.



## Химический состав

В ягодах брусники содержится 84–88 % воды, 2,4–3,8 % глюкозы, 2,8–5,1 % фруктозы, 0,4 % сахарозы, 2,5 % органических кислот, 0,13–0,44 % растворимых пектинов, 0,16–0,52 % протопектинов, 1–2,2 % антоцианов, 0,23–0,51 % катехинов, 11–22 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Помимо этого, в ягодах брусники имеется 9 % арбутина, 5 % дубильных веществ, флавоноиды, органические кислоты. Кожица ягод содержит 0,75 % урсоловой кислоты. Бензойная кислота, содержащаяся в спелых ягодах, находится в свободном и связанном состоянии в форме гликозида вакинина.

Листья брусники содержат 9 % гликозида арбутина, 3 % метиларбутина, 4–6% фенольного гликозида мелампсорина, салидрозид, 5–7% производных гидрохинона, винно-каменную, урсоловую, галловую и эллаговую кислоты, 10 % дубильных веществ.

В семенах брусники содержится до 32 % жиров, в состав которых входит 52 % линолевой кислоты и 26 % линоленовой кислоты.

## Целебные свойства

Толченые ягоды и листья брусники обладают антимикробным свойством. Свежий сок брусники (даже разведенный в 64 раза) подавляет рост грибов рода *Candida* и некоторых бактерий.

### **Употребление в пищу**

Ягоды брусники употребляют в пищу свежими, а также мочеными и маринованными. Из ягод готовят компоты, соки, морсы, варят варенья, джемы. Брусничное варенье и сок можно использовать в качестве приправы к мясным блюдам и жареной дичи.

Из листьев брусники заваривают брусничный чай.

### **Рецепты**

#### *Брусника моченая*

1 кг ягод брусники заливают 1 л сахарного сиропа: 1 ст. л. сахара, 5 г соли, 1 г корицы, 0,5 г гвоздики на 1 л воды. Сироп доводят до кипения, после чего охлаждают и заливают подготовленные ягоды брусники. На стол подают в качестве приправы к мясным и овощным блюдам, а также в виде десерта.

### **Применение в медицине**

Ягоды брусники используют в качестве хорошего витаминного средства. Свежие ягоды и сок, а также отвары сухих ягод назначают при повышенном артериальном давлении, простуде, ревматизме и подагре.

Листья брусники входят в состав мочегонных сборов. Препараты листьев брусники применяют при камнях в почках, мочевом и желчном пузыре. Их используют при заболеваниях желудка и сахарном диабете.

В народной медицине используются свежие, вареные и моченые ягоды брусники для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при поносе, ревматизме, подагре. Брусничный сок рекомендуют при повышенном артериальном давлении.

# Бузина черная

Это кустарник из семейства жимолостных, который достигает в высоту 2–5 м. Плоды – мелкие черные ягоды с продолговатыми косточками. Они кисловатые на вкус и не имеют запаха.

Бузина растет как подлесок в широколиственных лесах и между кустарниками. Встречается в южной полосе европейской части России, на Украине и Кавказе. Насчитывается более 20 видов бузины, но лекарственной ценностью обладает только бузина черная.



## Химический состав

Ягоды бузины содержат алкалоиды, гликозиды, антоциановые соединения, красящее вещество самбуцин, дубильные вещества, сахара, белковые вещества, слизь, камедь, воск, клетчатку, эфирные масла, органические кислоты (яблочную, винную и др.), следы летучих кислот, аскорбиновую кислоту, минеральные соли, а также жировые и слизистые вещества.

В цветках содержится гликозид, обладающий потогонным действием, флавоноидный гликозид рутин, следы эфирного масла, валериановая, уксусная, кофейная, хлорогеновая и другие кислоты.

## Целебные свойства

Эфирное масло бузины черной, разведенное даже в соотношении 1: 1500 подавляет рост золотистого стафилококка, а разведенное в соотношении 1: 480 инактивирует актериофаг кишечной палочки.

Ягоды бузины обладают хорошим слабительным действием, а цветки – потогонным.

## Употребление в пищу

Высушенные ветки с ягодами и цветками бузины добавляют в чай, что придает ему вкус и аромат лучших сортов чая. Для этого надо смешать 1 часть ягод или цветков бузины черной с 3 частями напитка.

Из ягод бузины черной делают повидло и кисели, которые используются в качестве диетического средства при заболеваниях желудка и кишечника. Кроме того, из ягод готовят уксус, вина, безалкогольные напитки, компоты, муссы, начинки для конфет, джем и варенье. Ягоды бузины также используют в качестве

природного красителя темно-фиолетового цвета.

## **Рецепты**

### *Напиток «Лето»*

Смешивают по 1 части сушеных ягод бузины, шиповника, листьев земляники и листьев черной смородины. 2 ч. л. смеси засыпают в небольшой заварочный чайник и заливают кипятком. Напиток настаивают в течение 5 мин, после чего разливают в чайные чашки, добавляют сахар и сливки по вкусу. Напиток можно подавать как в горячем, так и в охлажденном виде.

### *Бузиновая вода*

Свежесобранные цветки бузины заливают горячей водой, добавляют 2 ст. л. сахара и 1 г лимонной кислоты на 1 л воды.

### *Напиток долгожителей*

1 ст. л. сушеных ягод бузины черной заливают 0,5 л воды и готовят отвар. Затем его процеживают, добавляют 2 ст. л. меда и подают в горячем виде.

## **Применение в медицине**

Ягоды бузины черной являются прекрасным слабительным. Настой ягод и цветков включают в лекарственные сборы для лечения сахарного диабета, а также для наружного использования (припарки при ревматизме, полоскания горла при ревматизме и т. п.). Настой сушеных ягод и сок из свежих ягод являются легким слабительным.

Настой цветков бузины черной используют как потогонное средство. В народной медицине его применяют при заболеваниях дыхательных органов, туберкулезе, бронхите и простуде.

Все части растения являются в некоторой степени ядовитыми. Корни бузины являются хорошим мочегонным средством. Его применяют при заболеваниях мочевого пузыря, диабете и водянке.



# Виноград

Это довольно крупная лиана, которая достигает в длину 30–40 м. Плодами являются ягоды различной формы, величины и плотности, собранные в гроздья и покрытые восковым налетом. Длина их варьирует от 6 до 22 мм. Окраска и вкус ягод зависят от сорта винограда.

Ягода винограда имеет очень сочную мякоть и косточки. Чем меньше косточек в ягоде, тем они мельче, тем качество столового винограда считается выше.

Виноград широко распространен в Европе и Азии.

Это одно из самых древних культурных растений.

На территории России культивируется в южных районах, а также Молдавии и на Кавказе.



## Химический состав

В ягодах винограда содержится:

- от 12 до 32 % сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза);
- 2,5–6% свободных и связанных органических кислот (яблочная, винная, глюконовая, лимонная, янтарная, щавелевая и др.);
- минеральные соли и микроэлементы (калий, марганец, магний, кальций, медь, титан, никель, кобальт, алюминий, кремний, цинк, бор, хром и др.);
- витамины (аскорбиновая кислота, каротин, токоферол, рибофлавин, эргокальциферол, следы тиамин);
- дубильные и красящие вещества с Р-витаминной активностью;
- 0,2–1,5 % пектинов;
- незаменимые аминокислоты (гистидин, аргинин, метионин, лейцин);
- заменимые аминокислоты (цистин, глицин).

В косточках ягод содержится до 20 % твердого жирного масла, дубильные вещества, лецитин, ванилин, флорафены. В листьях винограда имеются аскорбиновая кислота, инозит, кверцетин, холин, бетаин, винная, яблочная и протокатеховые кислоты, а также до 2 % сахара.

## Целебные свойства

Ягоды винограда имеют лечебно-диетическое значение. Кроме того, они улучшают обмен веществ и

пищеварение, нормализуя состав желудочного сока, что способствует усвоению пищи.

Виноград обладает антимикробным действием.

Особенно сильное антимикробное и противогрибковое действие у наиболее ароматных сортов винограда.

Виноград благотворно влияет на деятельность сердечной мышцы, усиливает обмен веществ в ней, выводит из организма вредные продукты обмена, повышает выделительную функцию почек.

Действие виноградного сока подобно действию щелочных вод с преобладанием в нем солей калия, железа, фосфорной и кремниевой кислот. Виноградный сок выводит из организма мочевую кислоту и препятствует образованию камней.

### **Употребление в пищу**

Ягоды винограда употребляются в пищу в свежем и переработанном виде. Из них получают винную кислоту, уксус, вино. Путем сушки из винограда получают изюм и кишмиш.

Питательные вещества, содержащиеся в 1 кг винограда, дают 25–30 % дневной потребности человека в энергии.

### **Применение в медицине**

Употреблять виноград рекомендуют при упадке сил, расстройстве нервной системы, анемии, нарушении обмена веществ (подагре, диатезе), заболеваниях пищеварительной системы (гастритах, колитах), сердечной недостаточности (при наличии застойных явлений в печени и отеках), болезнях почек (остром и хроническом нефрите, нефрозе, почечно-каменной болезни), остром и хроническом гепатите, туберкулезе легких, плеврите, пневмоплеврите, бронхите, легочно-сердечной недостаточности.

Виноград нельзя употреблять при следующих заболеваниях:

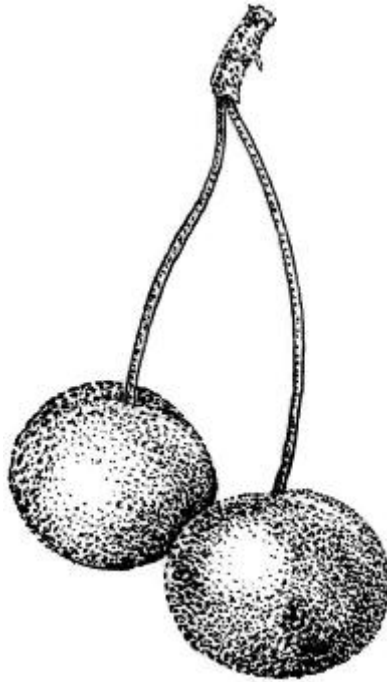
- стоматит, гингивит, глоссит;
- сахарный диабет, острый и хронический энтероколит и колит (вызывает бродильную диспепсию, вздутие живота и понос);
- острые формы туберкулеза легких, острый пневмоплеврите, обострение хронического туберкулеза, идиосинкразия и непереносимость винограда;
- ожирении.

Виноград полезен для людей, склонных к мочекиислому диатезу. Настой листьев винограда назначают при нарушении обмена щавелевой кислоты.

# Вишня (черешня)

Это дерево с широкой кроной, достигающее в высоту от 3 до 7 м или кустарник высотой 3–4 м. Вишня имеет ярко-красные или темно-красные ягоды, очень сочные, шаровидные, немного сплюснутые, кисло-сладкие на вкус.

Вишня широко распространена на территории России, особенно в южной части. Она встречается в диком виде на лесных опушках, склонах оврагов, в долинах и на полянах. Культивируется повсеместно.



## Химический состав

Плоды вишни содержат 8,8-12,7 % сахаров, 2,1 % органических кислот (яблочная, молочная и лимонная), а также витамины (каротин, тиамин, аскорбиновая кислота, никотиновая кислота), азотистые, дубильные и красящие вещества. В ягодах вишни много меди и золы. В плодоножках содержится много железа и магния.

Вишневый сок богат аминокислотами: незаменимыми (лизин, аргинин, валин, лейцин и др.) и заменимыми (серин, пролин, аспарагиновая, глутаминовая кислоты).

В вишневой коре содержатся дубильные и красящие вещества, лимонная кислота. В состав листьев вишни входят лимонная кислота, дубильные вещества, рудит, амигдалин, кверцетин, камедин и кумарин.

## Целебные свойства

Вишневый сок уничтожает кишечную и дизентерийную палочки. Эффект проявляется в течение 1 ч. Однако подщелачивание сока резко снижает его бактерицидное действие.

Ягоды вишни улучшают аппетит, благотворно влияют на функцию кишечника, способствуют перевариванию жиров, белков, мясных, молочных и рыбных продуктов, оказывают закрепляющее действие.

Вишня улучшает кроветворение, оказывают благоприятное воздействие при малокровии. Она хорошо

влияет на кишечник и способствуют выведению из организма азотистых шлаков.

### **Употребление в пищу**

Ягоды вишни употребляют в пищу в свежем и консервированном виде. Из плодов делают варенье, джемы, компоты, морсы, освежающие напитки.

#### **Рецепты**

##### *Рецепт 1*

Подготовленные банки наполняют вишнями до плечиков, затем заливают холодным сиропом, приготовленным в соотношении 200–400 г сахара на 1 л воды (в зависимости от сорта вишни).

Банки помещают в кастрюлю с холодной водой и ставят на огонь. Вода должна равномерно прогреться. Для этого ее медленно нагревают до 85 °С и выдерживают 10 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). Такое нагревание позволит сохранить ягоды в компоте целыми, а не лопнувшими.

##### *Рецепт 2*

Из вишни удаляют косточки и укладывают в банки до плечиков, затем заливают горячим сиропом, приготовленным в соотношении 300–400 г сахара на 1 л воды. Банки пастеризуют при температуре 85 °С в течение 10–12 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). Можно поместить банки в кипящую воду и выдерживать 3 и 5 мин соответственно.

##### *Рецепт 3*

Промытую вишню укладывают в подготовленные банки, заливают любым ягодным соком, можно вишневым.

Затем банки пастеризуют вышеуказанным способом.

##### *Рецепт 4*

Из вишни удаляют косточки и помещают в эмалированную емкость, а затем добавляют 300–400 г сахара на 1 кг ягод. Смесь накрывают крышкой и ставят на огонь. Помешивая, нагревают до температуры 85 °С, после чего выдерживают в течение 5 мин, заполняют вишней горячие банки под самую крышку и тут же закатывают.

##### *Рецепт 5*

Из вишни удаляют косточки и очень плотно укладывают в банки. При этом их послойно пересыпают сахаром, используя 200 г сахара на литровую банку. Заполненные банки закрывают крышками и прогревают при температуре 85 °С в течение 20 мин (полулитровые банки) или 25 мин (литровые банки).

##### *Рецепт 6*

Готовят маринад, смешав 500 мл воды и 400 г сахара, добавив по 5 горошин душистого перца, гвоздики и немного корицы по вкусу. Все это кипятят, охлаждают и процеживают, после чего добавляют 100 мл 9%-ного уксуса.

Банки заполняют до плечиков крупными ягодами и заливают холодным маринадом. Затем их помещают в кастрюлю с холодной водой, медленно доводят до кипения и прогревают в течение 3 мин.

##### *Рецепт 7*

Готовят маринадную заливку. Для этого смешивают 250 г соды, 500 г сахара, 200 мл сока вишни и специи – по 5 горошин душистого перца, гвоздики, немного корицы. Все этого кипятят в течение 5 мин,

охлаждают, добавляют 40 мл 9%-ного уксуса. В банки укладывают вишню кислых сортов и заливают маринадной заливкой, после чего ставят в кастрюлю с водой, доводят до кипения и прогревают 3 мин.

#### **Применение в медицине**

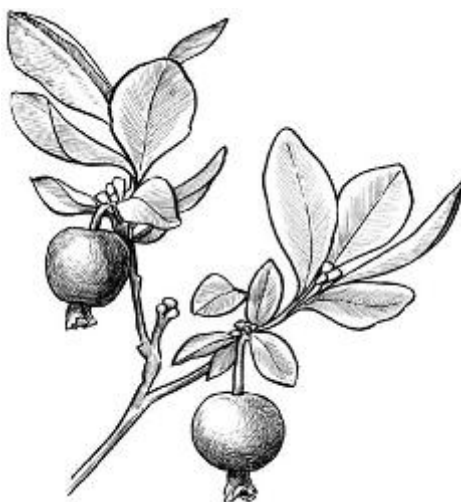
Мякоть вишни используется в качестве освежающего и жаропонижающего средства при простудных заболеваниях, а также для улучшения аппетита и уменьшения процессов брожения в кишечнике.

Водные настои ягод вишни обладают успокаивающим и противосудорожным действием. Вишневый сок рекомендуют при заболеваниях печени и сахарном диабете для улучшения обмена веществ.

# Голубика

Это растение относится к семейству брусничных. Она представляет собой ветвистый кустарник высотой от 0,25 до 1,4 м. Плоды голубики – голубовато-сизые ягоды, напоминающие чернику, однако в 1–3 раза больше них, покрыты восковым налетом. Сок ягод голубики светлый, в отличие от черничного. Мякоть сочная, зеленоватая, с мелкими семенами. Вкус слабо-сладкий, пресноватый. Форма ягод может быть овальной, шаровидной, грушевидной и др.

Голубика растет в северной и средней полосе России. Ее не культивируют. Для заготовки ягод используют дикорастущие растения.



## Химический состав

В ягодах голубики содержится 6–8,5 % сахаров, 0,3–0,5 % пектинов, 0,15–0,33 % протопектинов, 0,18–0,21 % растворимых пектинов, 1–1,7 % органических кислот, 1,2–1,4 % клетчатки, а также аскорбиновая кислота, антоцианы, катехины, каротин, никотиновая кислота, тиамин, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, азотистые вещества и зола.

## Целебные свойства

Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты ягоды голубики обладают выраженным противогрибковым действием. Сухие ягоды обладают вяжущим действием. Молодые ветви и листья оказывают слабительный эффект. Считается также, что голубика обладает противоглистным действием.

## Употребление в пищу

Голубику употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Ее используют в приготовлении высокопитательных диетических блюд. Из ягод делают варенье, джемы, повидло, компоты, соки, квас и различные напитки.

## Применение в медицине

Ягоды голубики используют для лечения цинги.

Отвар из сухих ягод голубики назначают при поносе, энтерите и гастрите. В качестве слабительного

средства используют отвар молодых побегов и листьев растения. В народной медицине ягоды голубики используют в качестве жаропонижающего средства при лихорадке, а также как общеукрепляющее средство при дизентерии. Отвар веток с листьями употребляется при болезнях сердца.

Настой и отвар листьев назначают при диабете.

# Гранат (гранатник)

Кустарник, достигающий в высоту от 1 до 5 м или дерево высотой до 10 м. Относится к семейству миртовых. Имеет мощную корневую систему. Плоды граната – ягоды с очень твердой внешней кожурой. Они достигают 15 см в диаметре и имеют массу до 0,7 кг.

Кожура может иметь различный цвет от розового до темно-пурпурного и от бледно-желтого до оливкового. Внутри плода граната находится от 6 до 12 гнезд, которые разделены перепончатыми перегородками. В гнездах плотно располагаются многочисленные зерна с семенем и сочной мякотью. Количество семян может достигать 400–700 шт. Плоды граната бывают кислыми и сладкими на вкус. Гранатник растет на Кавказе, в Средней Азии, Крыму и других тропических областях.



## **Химический состав**

Кожура плодов содержит от 22 до 39 % дубильных веществ. В плодах граната содержится до 1,6 % алкалоидов, 0,6 % урсоловой кислоты, тогда как в плодах дикого граната – 4–9% лимонной кислоты.

Гранатовый сок содержит 12–20 % сахаров, 0,5–85 кислот, 4–9% лимонной кислоты, 0,3–0,5 % дубильных веществ.

## **Целебные свойства**

Гранат обладает противомикробным действием.

Водные отвары и спиртовые экстракты растения задерживают рост стафилококка и дизентерийных палочек. Сахарный гранатовый сироп обладает кровеотворным эффектом.

## **Употребление в пищу**

Плоды граната употребляют в пищу в свежем виде.

Кроме того, делают гранатовый сок, который тоже обладает целебными свойствами.

## **Применение в медицине**



Гранатовый сок назначают при заболеваниях почек, камнях в почках и желчном пузыре, гипертонической болезни и заболеваниях сердца.

Водный отвар кожуры граната используется для полоскания горла, а также как вяжущее и антисептическое средство. Настой цельных плодов применяют в качестве кровоостанавливающего средства.

Водно-глицериновый раствор спиртового экстракта кожуры используется для заживления ран.

В народной медицине плоды гранатового дерева применялись в качестве лекарственного средства при цинге, малярии, расстройствах пищеварения, дизентерии, заболеваниях почек и печени, а также для изгнания глистов и заживления ран.

В Средней Азии свежие плоды граната используют при простуде и кашле.

# Ежевика

Кустарник высотой 1–3 м. Относится к семейству розоцветных. Побеги имеют небольшие шипы.

Плоды – сборные костянки, похожие на малину, однако меньшего количества. Окраска ягод – от темно-синей до черной (дикая), а также черная, красная, желтая (культивируемая).

Ежевика растет на сырых и заливных лугах, среди кустарников, по берегам рек и ручьев. Растение широко распространено на территории европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии.



## Химический состав

В ягодах ежевики содержится 2,9–3,6 % глюкозы, 3,1–3,3 % фруктозы, 0,4–0,6 % сахарозы, а также каротин, тиамин, аскорбиновая кислота, 0,56–0,8 % пектинов, 1,1–2,3 % органических кислот (яблочная, лимонная, винная, салициловая), биофлавоноиды, никотиновая кислота, филохинон, минеральные вещества (калий, магний фосфор и др.).

Семена ежевики содержат до 12 % жирного масла.

## Целебные свойства

Ежевика обладает вяжущим свойством.

## Употребление в пищу

Ягоды ежевики употребляют в пищу. Они хорошо утоляют жажду и легко усваиваются организмом, даже у больных с хроническим поносом. Свежие и сушеные ягоды используют в качестве начинки для пирогов, из них приготавливают варенье, настойки, сиропы, различные напитки, желе, пастилу, компоты. Ежевику также добавляют в чай.

Для приготовления ежевичного варенья готовят сахарный сироп. Для этого используют 1 кг сахара на 1 кг ягод и 1 стакан воды. Ягоды опускают в кипящий сироп и варят в 1 прием до готовности.

В конце варки в варенье добавляют 3–4 г лимонной кислоты.

## **Рецепты**

### *Рецепт 1*

Готовят сироп из расчета 300 г сахара на 1 л воды с добавлением 3–4 г лимонной кислоты. Ягоды ежевики засыпают в банки и заливают сахарным сиропом. Вместо сиропа можно использовать сок малины с сахаром (400 г сахара на 1 л сока), тогда компот получится более вкусным и ароматным.

Затем банки пастеризуют при температуре 80 °С в течение 10 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). В кипящей воде компот выдерживают соответственно 3 и 4 мин.

### *Рецепт 2*

Ягоды ежевики помещают в эмалированную кастрюлю, послойно пересыпая их сахаром их расчета 300–400 г сахара на 1 кг ягод. Кастрюлю ставят на 12 ч в прохладное место, после чего ягоды перекадывают в банки, заполняя их до плечиков, затем добавляют лимонную кислоту (4 г на 1 литровую банку). Ежевичный сок нагревают до 90 °С и заливают им ягоды в банках, которые затем ставят в кастрюлю с водой и прогревают до 80 °С в течение 10 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). В кипящей воде банки держат 5 и 8 мин соответственно.

### *Рецепт 3*

В Болгарии из листьев ежевики готовят чай. Для этого их подвергают ферментации, как и листья чая, затем помещают в эмалированную кастрюлю, закрывают и оставляют на 2–3 дня, пока они полностью не увянут. Листья ежевики чернеют, начинают бродить и выделять приятный запах, похожий на аромат розы. Затем листья быстро высушивают на открытом воздухе. Полученный чай по вкусу и цвету напоминает натуральный китайский.

## **Применение в медицине**

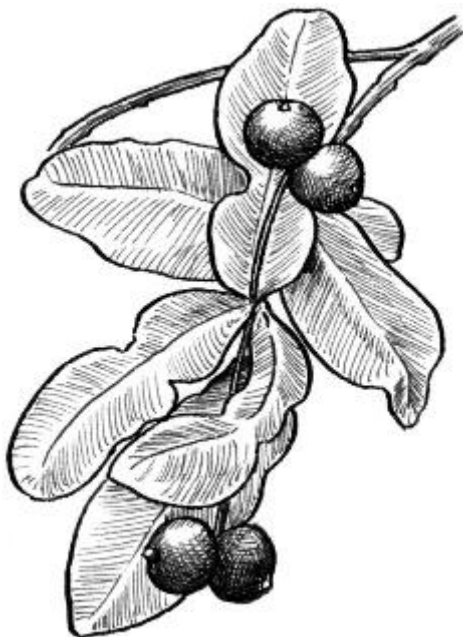
С помощью ежевичного чая лечат понос и дизентерию.

Плоды и листья ежевики входят в состав лечебных сборов, используемых при пищевых токсикоинфекциях и дизентерии. Ежевика также полезна при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

# Жимолость

Кустарник, достигающий в высоту 1,5–2 м. Имеет прямостоячие, немного изогнутые побеги красноватого цвета. Крона густая, компактная. Плоды жимолости – крупные ягоды длиной 2 см и диаметром 1 см. Они черного цвета, имеют сизый налет. По вкусу ягоды напоминают голубику. Созревают очень рано, к середине июля, когда другие ягоды еще зеленые.

Жимолость растет в Сибири, на Дальнем Востоке, Украине, Белоруссии и др. Растение имеет много видов и сортов (более 200). Из них съедобными являются только 4 вида: алтайская, съедобная, камчатская и жимолость Максимовича. Их и культивируют. Растение очень неприхотливо и не требует много света.



## Химический состав

В состав ягод жимолости входит от 3 до 13,2 % сахаров, 1–3,1 % органических кислот, 30–77 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 200 мг/100 г антоцианов, 0,98–124 % пектинов, 0,1–0,12 % дубильных веществ.

## Целебные свойства

Ягоды жимолости возбуждают аппетит, а также обладают общеукрепляющим, слабительным и мочегонным действием.

## Употребление в пищу

Ягоды жимолости употребляют в пищу в свежем и консервированном виде. Ягоды сушат, из них делают начинки для пирогов, варят варенье, заваривают чай.

## Применение в медицине

Плоды жимолости используются в разгрузочные дни при лечении ожирения, нарушении обмена веществ, избыточной массе тела. Кроме того, ягоды назначают при поносах и болезнях печени, авитаминозах, в частности цинге, атеросклерозе, гастрите, язве двенадцатиперстной кишки.

В народной тибетской медицине ягоды жимолости рекомендуются в качестве болеутоляющего средства при суставном ревматизме и головной боли.

Соком жимолости можно лечить язвы и лишай. Отвары ягод применяют для полоскания горла и рта при стоматитах, фарингитах, ангинах, а также для промывания глаз при конъюнктивитах. С помощью плодов жимолости лечат водянку.

При болезнях глаз, горла и кожи используют также отвары из листьев и цветков жимолости.

# Земляника

Многолетнее травянистое растение. Относится к семейству розоцветных. Плоды – небольшие круглые ярко-красные ягоды с мелкими зернышками, которые покрывают мякоть снаружи. Земляника имеет приятный запах и нежный вкус. Растение широко распространено на территории России, Европы и Азии.



## Химический состав

В состав ягод земляники входит 80–90 % воды, 6–9% сахаров, 1–1,8 % пектинов, 1–1,5 % органических кислот (лимонная, хинная и др.), витамины (аскорбиновая кислота, каротин, тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, фолиевая кислота), 0,9–1,2 % азотистых веществ, 1–1,6 % клетчатки, 0,16–0,25 % дубильных веществ, 0,4–0,5 % золы. Кроме того, в ягодах содержится много кальция – 873 мг/100 г сухого вещества, а в семенах – много железа. Корневище богато дубильными веществами.

Свежие листья содержат 250–400 мг/100 г аскорбиновой кислоты.

## Целебные свойства

Земляника обладает бактерицидными свойствами.

Настой земляники понижает артериальное давление, замедляет и усиливает сокращения сердечных мышц. Растение обладает общеукрепляющим и мочегонным эффектом. Земляника препятствует поглощению йода щитовидной железой.

## Употребление в пищу

Ягоды земляники обладают вкусовой и пищевой ценностью. Они употребляются в свежем виде, с сахаром, с вареньем, со сметаной или сливками. Иногда землянику используют для производства безалкогольных напитков, варенья, джема, компотов. Полезным и ароматным является чай из земляничных листьев.

## **Рецепты**

### *Земляничный чай*

Чтобы приготовить хорошую заварку, можно использовать свежие, наскоро высушенные листья.

Однако наиболее качественный и ароматный чай получают путем ферментации. Листья для этого должны быть здоровые, неповрежденные, без черешков. Их сначала завяливают в течение 3–5 ч, в результате чего листья теряют часть влаги и становятся мягкими.

Затем завяленные листья скручивают в ладонях и закатывают на столе или рифленой доске. Это продолжают делать до тех пор, пока листья не станут сырыми и липкими. Целостность клеток нарушается, о чем свидетельствует появившийся зеленый сок, и открывается доступ воздуху. В результате в клетках начнется окислительный процесс.

Скрученные листья помещают в картонный ящик, который сверху закрывают влажной тканью и оставляют так на 7–9 ч для брожения. Затем листья рассыпают на противень и сушат в печи или на солнце. Листья, подвергшиеся ферментации, придадут напитку более насыщенный вкус и аромат, а также интенсивную окраску, при этом совершенно устраняя неприятный травянистый запах. Листья для земляничного чая следует собирать осенью, когда они стареют и теряют часть дубильных веществ.

## **Применение в медицине**

Землянику используют в качестве диетического средства при заболеваниях почек, сердца, печени. Она также выступает в качестве источника аскорбиновой кислоты и других витаминов. Землянику рекомендуют употреблять в большом количестве людям, страдающим расстройством кишечника и пищеварительного канала, а также желчевыводящих путей.

Настой из ягод земляники используют как мочегонное средство при лечении подагры. Препараты из ягод и листьев земляники, благодаря содержащимся в них танинам и флавоноидам, назначают при диарее, воспалительных заболеваниях пищеварительного канала и обильных ночных потах.

Свежая земляника растворяет зубной камень. Ее также рекомендуется употреблять при анемии, гипертонической болезни, атеросклерозе.

Землянику используют и наружно в косметической практике. Из мякоти ягод делают маски для лица против старения кожи. Свежий сок и водный настой ягод используют в качестве косметического средства для удаления пигментных пятен на лице и угрей.

Земляника относится к аллергенам растительного происхождения. Поэтому при ее употреблении могут возникнуть характерные признаки аллергии: крапивница, кожный зуд и др. При появлении этих симптомов употребление препаратов земляники следует немедленно прекратить.

Организм некоторых людей может плохо переносить землянику, если она была съедена натощак.

В этом случае может появиться боль в животе, тошнота. Чтобы этого избежать, нужно употреблять ягоды земляники со свежими сливками, сметаной, сахаром и лучше всего после еды.

Людям, страдающим аллергией, лучше избегать употребления в пищу ягод земляники.

Помимо перечисленного, ягоды земляники применяют при упадке сил, малокровии, а также для быстрого восстановления крови у женщин после менструаций.

Отвар листьев является прекрасным витаминным препаратом, который полезен при подагре, желчно-каменной болезни, бронхиальной астме, бессоннице. Такой отвар считается хорошим успокоительным средством. Его назначают также при неприятном запахе изо рта и различных нагноениях.

# Ирга

Кустарник или дерево, которое может достигать в высоту 3,5 м. Оно имеет прямые, тонкие и маловетвящиеся стволы. Ягоды черные, с восковым налетом, округлые, диаметром 10–14 мм. Кожица нежная, ароматная. Мякоть очень сочная, кисловато-сладкая.

Ирга растет на Кавказе и в Крыму. Культивируется в европейской части России и Сибири. Ирга, выращенная в северных районах страны, называется «северным изюмом». Она морозоустойчива и неприхотлива.



## **Химический состав**

В состав ягод ирги входит 6-12 % сахаров, 1 % органических кислот, 0,8 % дубильных и красящих веществ, 10–40 мг/100 г аскорбиновой кислоты.

## **Целебные свойства**

Считается, что ягоды ирги обладают свойством предупреждать болезни печени, почек, сердца и желудка, а также воспалительные процессы горла. Употребление ягод в пищу делает человека более спокойным, уравновешенным, улучшает его сон и общее самочувствие. Содержащиеся в ягодах ирги фитостерины и кумарины понижают свертываемость крови. Витамин Р укрепляет стенки сосудов и повышает их эластичность.

## **Употребление в пищу**

Ягоды ирги употребляют в пищу в свежем виде, а также с сахаром, в виде компотов, киселей и различных напитков. Ирга является хорошим пищевым красителем. Ее часто добавляют в смеси с другими ягодами, из которых готовят компоты и варенье.

## **Рецепты**

### *Сок из ирги*

Ягоды ирги промывают и бланшируют в кипящей воде, после чего отжимают сок через 2 слоя марли или с помощью соковыжималки. Сок из ирги можно закрыть на зиму в банки и использовать для приготовления морса, мармелада, желе, киселей.

### *Морс из ирги*



Ягоды ирги моют, разминают и отжимают из них сок. Выжимки заливают 1 л кипящей воды и оставляют на 10 мин. Настой смешивают с полученным ранее соком, добавляют сахар (1 стакан на 2 стакана сока на 1 л воды). Напиток выдерживают 10–12 ч и подают в холодном виде.

#### **Применение в медицине**

Ягоды ирги используют при лечении сердечнососудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

Настои ягод стимулируют работу мышцы сердца, понижают артериальное давление.

Ягоды применяют также в качестве профилактического средства для предупреждения развития тромбозов и склероза, инфаркта миокарда и варикозного расширения вен. Также их употребляют для нормализации сна и укрепления организма.

# Калина

Кустарник, иногда деревце, высотой не более 3–4 м.

Плоды – ярко-красные ягоды шаровидной формы, со сплюснутой косточкой, которая занимает большую часть плода. Калина имеет специфический вкус – терпко-кислый, немного с горечью. Ягоды очень холодостойкие, сохраняются до поздней осени и даже до зимы. Калина широко распространена в Европе, Азии, Средней Америке. Во всем мире существует более 100 видов калины. Она растет в сырых местах – в смешанных и лиственных лесах, на опушках, полянах, вырубках, среди зарослей кустарников, в долинах рек, озер и болот. Калину часто культивируют в садах и парках в качестве декоративного растения.



## Химический состав

Ягоды калины содержат 32 % инвертного сахара, 3 % органических кислот (уксусная, муравьиная, изовалериановая, каприловая и др.), 3 % дубильных веществ, 78–86 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 0,44 мг/100 г филохинона, 0,2 мг/100 г марганца и 0,6 мг/100 г цинка.

## Целебные свойства

Сок плодов калины 7 %-ной концентрации уничтожает брюшнотифозную и дизентерийные палочки, а также возбудителя сибирской язвы. Настои ягод и цветков калины обладают антимикробным действием. Ягоды калины обладают тонизирующим и общеукрепляющим эффектом.

## Употребление в пищу

В пищу годятся прибитые морозом и потерявшие горечь плоды. Ягоды калины становятся менее горькими также после варки и сушки.

Из ягод варят варенье, кисели, компоты, готовят соки, делают начинку для пирогов. Ягоды калины заваривают как чай. Для этого берут 1 ст. л. плодов и заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5–7 мин.

Калиновый чай пьют в качестве мочегонного и потогонного средства по 0,5 стакана 2–4 раза в день.

### **Рецепты**

#### *Калиновый сок*

Ягоды калины перебирают и промывают, затем отжимают сок с помощью соковыжималки. Сок разливают в чистые бутылки и хранят в холодильнике. Калиновый сок обычно сохраняется очень долго и без пастеризации или добавления сахара. Калиновый сок используют для приготовления киселей и морсов. При этом его следует разводить в несколько раз.

#### *Морс из калины с медом*

100 г меда растворяют в 1 л воды, добавляют в него 0,5 стакана сока калины, хорошо перемешивают и подают в холодном виде.

### **Применение в медицине**

Ягоды калины широко используются для лечения и предупреждения различных заболеваний. Они благотворно влияют на работу сердца, увеличивают выделение мочи. При простудных заболеваниях в качестве жаропонижающего и потогонного средства полезно применять чай из ягод и настой калины.

Настой ягод и цветков калины используют для полоскания горла при ангинах, а также для промывания ран. Сок применяют для выведения угрей на лице.

В медицине используются также отвары и жидкие экстракты растения. Эти препараты используют как кровоостанавливающее средство при маточных и носовых кровотечениях.

Препараты из калины используют в стоматологии в качестве сосудосуживающего, антисептического и гемостатического средства.

В народной медицине ягоды и цветки калины используют для приготовления отвара, которым лечат кашель, простуду, одышку, склероз, заболевания желудка. Этот отвар также дают пить детям при диатезах, экземах и туберкулезе кожи. Отвар можно применять и наружно, добавляя его в ванны.

Ягоды вместе с косточками рекомендуют употреблять при заболеваниях сердца и гипертонической болезни, а также при заболеваниях почек, желудка и в качестве потогонного средства.

При простуде употребляют ягоды калины, заваренные с медом. Особенно это средство полезно при кашле, болезнях дыхательных путей. Кроме того, калину используют как обезболивающее средство во время менструаций.

Водный настой калины используют в качестве профилактического средства и для лечения карбункулов, экзем, различных высыпаний на теле.

# Кизил

Кустарник или деревце, достигающее в высоту 2–6 м.

Плоды – красные, мясистые, сочные ягоды, овальной формы, с приятным вяжущим вкусом, имеют 1 бороздчатую косточку продолговатой формы.

Кизил растет в Крыму, на Черноморском побережье Кавказа, Средней Азии, Молдавии и южных областях Украины. Встречается также в Южной Канаде, Северной Америке и Юго-Западной Европе. Его разводят в садах и парках в качестве декоративного растения. Кизил морозоустойчив, неприхотлив.



## Химический состав

В ягодах кизила содержится 9-15 % сахаров, 2–3,5 % органических кислот, немного дубильных и ароматических веществ, а также 50-105 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 4 мг/100 г железа, 363 мг/100 г калия.

## Целебные свойства

Кизиловый сок обладает антимикробными свойствами. Он губительно действует на дизентерийные палочки.

## Употребление в пищу

Ягоды кизила употребляют в пищу в свежем виде.

Из них делают кисель, экстракт, джем, варенье. Сушеные плоды являются отличной приправой к горячим блюдам, плову. Недозрелые плоды кизила, приготовленные особым образом, имеют вкус маслин. В пищевой промышленности используются как добавка к детскому питанию.

## Применение в медицине

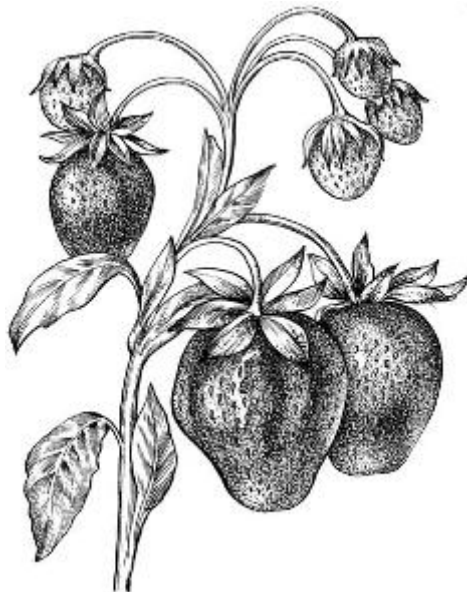
Свежий кизиловый сок используют для лечения кератоконъюнктивита. Ягоды кизила обладают вяжущим и противогинготным эффектом.

В народной медицине ягоды кизила рекомендуется употреблять при нарушении обмена веществ, подагре и боли в суставах, а также при заболеваниях кожи, анемии и общем упадке сил.

# Клубника

Травянистое растение, достигающее в высоту не более 15–20 см. Имеет круглые или клиновидные ягоды с мелкими зернышками, покрывающими мякоть снаружи. Цвет может быть зеленовато-красным, желто-красным и ярко-красным. Для ягод клубники характерен приятный нежный вкус и аромат.

Клубника широко распространена по всей Европе, Азии и Северной Америке. Клубника является отдельным видом в роду земляник. Современная культурная земляника, имеющая крупные ягоды, является результатом скрещивания чилийской и европейской клубники. Клубника выращивается садоводами-любителями. Она не дает больших урожаев, поэтому ее не выращивают для промышленного использования.



## **Химический состав**

В состав клубники входит около 83 % воды, 0,8 % белков, 0,6 % жиров, 6,7 % глюкозы, 6,1 % фруктозы, 2 % сахарозы, 0,7–1,4 % пектинов и пектиноподобных веществ, витамины (тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, аскорбиновая кислота, филохинон), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний, сера, железо, медь), органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая).

## **Целебные свойства**

Клубника обладает мочегонным свойством, выводит из организма большое количество солей. Благодаря содержанию в клубнике соединений брома она оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

## **Применение в пищу**

В пищу употребляют свежие ягоды клубники, а также сок и приготовленные из ягод варенье, компоты, джемы, желе.

## **Применение в медицине**

Клубнику рекомендуют употреблять при анемии, упадке сил, истощении из-за содержащихся в ней железа и кальция. Аскорбиновая кислота и другие витамины, содержащиеся в растении, позволяют

предотвращать и лечить гиповитаминозы, особенно в весенне-летний период. Клубнику полезно употреблять при лечении ревматизма и артрита.

Кроме того, ягоды используются при лечении заболеваний пищеварительного канала, диареи, кожной сыпи, болезней печени, ревматизма.

Клубничный сок используют в косметических целях для выведения веснушек и против морщин.

Народная медицина рекомендует употреблять свежую клубнику при поносе.

# Клюква

Вечнозеленый полукустарник. Имеет тонкие стелющиеся стебли, которые в узлах пускают корни. Достигает в длину 0,6–0,8 м. Плоды – сочные, темно-красные, кислые ягоды, шаровидные и многосемянные. Клюква растет в основном в районах Северо-Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, Камчатке, Сахалине. Встречается также в Белоруссии. Растет на моховых и торфяных почвах, на переходных болотах.



## Химический состав

Ягоды клюквы содержат 2,16 % глюкозы, 1,12 % фруктозы, 0,29 % сахарозы, 3,27 % органических кислот (лимонная, хинная, бензойная), пектины, витамины, минеральные вещества (фосфор, калий, кальций, марганец, железо, кобальт, цинк, медь, серебро, хром).

## Целебные свойства

Клюква обладает тонизирующим и освежающим эффектом, повышает умственные и физические способности человека. Она также является хорошим бактерицидным средством. Сок клюквы задерживает рост и развитие золотистого стафилококка, палочки сибирской язвы, протей и кишечной палочки.

Клюква содержит большое количество урсоловой кислоты, которая генетически и по структуре близка к физиологически важным гормонам. Она обладает способностью задерживать развитие асептического воспаления.

Употребление клюквенного сока вместе с антибиотиками повышает их активность, усиливая всасывание лекарственных препаратов. Прием клюквенного сока также увеличивает кислотность мочи, оказывает противомикробное действие на патогенную флору, возникающую при инфицировании мочевых путей.

## Употребление в пищу

Клюкву употребляют в пищу в свежем виде, а также готовят на ее основе освежающие напитки – морсы и компоты. Варят варенье и кисели.

Клюква долго хранится в свежем виде (2–4 мес).

Пищевая промышленность выпускает клюквенный сок, а также яблочно-клюквенные и березово-клюквенные компоты с клюквой и яблоками.

Свежую клюкву употребляют протертой с сахаром.

### **Рецепты**

#### *Клюквенный морс*

1 стакан клюквы промывают и заливают 1 л воды, ставят на огонь, доводят до кипения и варят в течение 10 мин. Отвар процеживают, добавляют 0,5 стакана сахара, доводят до кипения и охлаждают. Напиток подают в охлажденном виде.

В процессе приготовления морса можно использовать не целые, а бланшированные ягоды.

#### *Витаминный напиток*

Из 1 кг ягод клюквы отжимают сок. 2 кг моркови натирают на терке и отжимают из нее сок через марлю. Клюквенный и морковный сок смешивают, добавляют 5 ст. л. сахара, тщательно перемешивают, разливают в стаканы с кубиками льда и разбавляют охлажденной кипяченой водой.

### **Применение в медицине**

Экстракты из ягод клюквы применяют при лечении хронического пиелонефрита, когда антибиотики и сульфаниламидные препараты неэффективны.

Клюквенный сок используется при лечении инфекционных заболеваний мочевыводящих путей, а также в качестве профилактического средства, предупреждающего образование камней в почках.

Клюквенный сок назначают одновременно с антибиотиками при гинекологических воспалительных заболеваниях и послеродовых осложнениях.

Сок также используют для приготовления мази для лечения кожных заболеваний. Клюквенный сок применяют в гнойной хирургии, а также в педиатрии в качестве витаминного средства.

В народной медицине ягоды клюквы используют для лечения артериального давления. Сок ягод полезен при лихорадке, а также при пониженной кислотности желудочного сока. Клюкву назначают при ревматических заболеваниях, анемии, воспалении мочевых путей. Детям также очень полезны соки и кисели из ягод клюквы, особенно при заболеваниях пищеварительного канала и мочевых путей. Для лечения ангины и кашля используют клюквенный сок с медом.

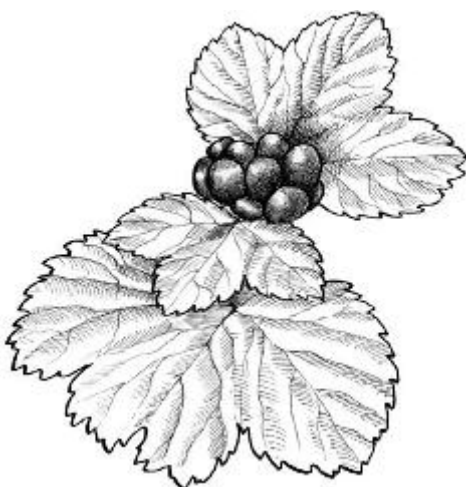


# Княженика

Многолетнее травянистое растение, маленький кустарник. В высоту достигает не более 30 см. Плоды – темно-красные с сизоватым налетом ягоды, похожие на малину. Они имеют приятный сладкий вкус, очень ароматные.

Княженика растет в сырых лесах, на окраинах болот, полянах, в тундре. Она очень распространена в северных районах России – на побережье Охотского моря, в северном Приморье, на Сахалине, Курильских островах, Приамурье. В этих местах можно собрать урожай ягод в несколько тонн. Иногда встречается на Камчатке. Растет также в Северной Америке и Скандинавских странах.

Существует около 40 видов княженики.



## Химический состав

В ягодах княженики содержится 7 % сахаров, 2 % лимонной кислоты, аскорбиновая и яблочная кислоты, дубильные, красящие и ароматические вещества.

## Целебные свойства

Ягоды княженики обладают мочегонным и вяжущим действием.

## Употребление в пищу

В пищу употребляют свежие ягоды княженики.

Они обладают очень высокими вкусовыми качествами. Среди всех дикорастущих эти ягоды считаются самыми вкусными. Из княженики готовят варенье, соки, сиропы, засыпают сахаром. Листья княженики засушивают и заваривают как чай.

## Применение в медицине

Ягоды княженики успешно используют для профилактики и лечения авитаминозов, особенно цинги. Их также назначают при почечно-каменной болезни, подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением водно-солевого обмена. Ягоды очень эффективны при поносе, гастрите, колите.

Настой плодов княженики используют для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, а также дают пить больным в качестве утоляющего жажду и жаропонижающего средства.

В народной медицине ягоды княженики используют для лечения ревматизма, болезней печени и простудных заболеваний. Отвар и настой сырых и сушеных ягод применяют для полосканий при катарах верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, кашле.

# Костяника

Многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 15–30 см. Оно имеет побеги длиной до 1,5 м, которые простираются по земле. Ягоды костяники – ярко-красные костянки, соединенные в группы по 5–6 шт. Они кислые на вкус и имеют крупную косточку. Костянику называют «северным гранатом».

Растет костяника в лиственных и хвойных лесах, в оврагах, зарослях кустарников. Она распространена в Западной и Восточной Сибири, центральных областях европейской части России, на Урале и Северном Кавказе. Очень много костяники в Костромской области.



## **Химический состав**

В ягодах костяники содержится 1,15 мг/100 г флавоноидов, 44 мг/100 г аскорбиновой кислоты, пектины и фитонциды.

## **Целебные свойства**

Костяника обладает общеукрепляющим и успокаивающим эффектом, нормализует внутренние обменные процессы.

## **Употребление в пищу**

Ягоды костяники едят в свежем, сушеном и консервированном виде, готовят из них сок, варят варенье. Для более длительного хранения ягоды костяники консервируют путем засахаривания.

## **Применение в медицине**

Костянику применяют в народной медицине при простуде, анемии, подагре и болях в суставах. Из ягод и корней растения делают отвар, которым ополаскивают голову для укрепления волос и устранения перхоти.

# Крушина

Кустарник, иногда деревце, достигающее в высоту от 2 до 7 м. Ствол и ветви крушины слабительной оттопырены и имеют колючки, а у ольховидной (ломкой) – гладкие. Плоды – шаровидные ягоды, сидящие на ножке в пазухах листьев. Сначала они имеют зеленый цвет, затем краснеют, а при созревании становятся почти черными. Ягоды и косточки крушины очень ядовиты, особенно в незрелом виде.

Крушина растет почти по всей Европе, вплоть до полярного круга. Крушина ольховидная встречается в лесах, лесостепях, степях, оврагах, вдоль рек, на опушках, прогалинах, в кустарниковых зарослях, по сырым лукам. Крушина ольховидная часто растет вместе с ольхой, черемухой и рябиной.

Крушина слабительная распространена в лиственных и смешанных лесах, рощах и в зарослях кустарников. Она растет по берегам рек и на солнечных каменистых местах.

В медицинской практике применяют ягоды крушины слабительной. Препараты из крушины ольховидной вызывают тяжелые побочные эффекты из-за своей токсичности.



## **Химический состав**

Кора крушины ольховидной содержит дубильные вещества, следы эфирного масла, смолы, крахмал, сапонины, яблочную кислоту, минеральные соли, свободные и связанные оксиметилантрахиноны, гликозиды. Ягоды крушины слабительной содержат антрагликозиды, желтые красящие вещества из группы флавоновых гликозидов, пектиновые соединения и сахар.

## **Целебные свойства**

Плоды крушины слабительной обладают сильным рвотным и слабительным средством. Кроме того, они оказывают мягкое диуретическое и антибактериальное действие.

## **Употребление в пищу**

Ягоды крушины в пищу не употребляют из-за сильного токсического действия.

### **Применение в медицине**

Для лечения заболеваний кишечника применяют жидкий экстракт крушины ольховидной или отвар из плодов крушины слабительной. В народной медицине крушина слабительная применялась при лечении водянки и рака.

# Крыжовник

Многолетний кустарник, достигающий в высоту 0,5–1,5 м. На ветвях имеются редкие шипы.

Плоды бывают различной формы и размеров.

Они также могут быть опушенными или неопушенными. Внутри содержится большое количество семян. Цвет ягод может быть разным в зависимости от сорта – зеленым, желтым, красным.

Крыжовник распространен по всей Европе, Азии и Северной Америке.



## **Химический состав**

Ягоды крыжовника содержат 88–98 % воды, 7,2–13,5 % сахаров, 1,2–2,5 % кислот, 0,64–1,1 % пектинов, минеральные соли, дубильные и ароматные вещества. Крыжовник богат железом, фолиевой и аскорбиновой кислотами.

## **Целебные свойства**

Ягоды крыжовника обладают мочегонным, а также легким слабительным и желчегонным действием. Они укрепляют стенки сосудов, улучшают общее состояние организма, нормализуют обменные процессы в нем, улучшают кроветворение.

## **Применение в пищу**

Крыжовник употребляют в пищу в свежем и переработанном виде. Из ягод делают компоты, варенье, желе, пастилу.

## **Применение**

Свежие ягоды крыжовника рекомендуют употреблять при заболеваниях почек и мочевого пузыря в качестве мочегонного средства. Кроме того, крыжовник полезен при заболеваниях пищеварительного канала, особенно при хронических запорах.

Ягоды растения используют также при заболеваниях кожи, для укрепления стенок кровеносных сосудов, авитаминозах С и А, избыточном весе и других нарушениях обмена веществ в организме.

Компоты из крыжовника хорошо утоляют жажду и понижают температуру. Они рекомендуются в качестве диетического средства при заболеваниях сердца, гипертонической болезни, атеросклерозе, анемии, ожирении.

# Лимонник китайский

Лиана с деревянистым стеблем толщиной 2 см.

В длину растение достигает 8-10 м. Имеет специфический запах. Плоды – красные ягоды, имеющие по 2 семени. Когда ягоды созревают, цветоножке удлиняется в 20–50 раз, каждый пестик превращается в ягоду. Таким образом, плоды имеют вид повислого колоса, который развивается из одного цветка.

Помимо Китая, лимонник китайский растет на Дальнем Востоке, в Приморском и Хабаровском краях, в Амурской области, на Сахалине, на Курильских островах.



## Химический состав

В сухих ягодах лимонника китайского содержится 350–580 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 5 % сапонинов, органические кислоты (10–11 % лимонной, 7-10 % яблочной и 1 % винной кислоты).

В мякоти содержатся сахара, пектин, неомыляемое масло, галактан, арабан, антрахиноны, следы флавоноидов.

Лимонник содержит эфирное масло с характерным лимонным запахом.

## Целебные свойства

Ягоды лимонника китайского обладают сильным возбуждающим и тонизирующим эффектом. Они значительно повышают работоспособность организма. Лимонник производит также сильное адаптогенное действие.

## Употребление в пищу

Ягоды и сок лимонника употребляются в качестве приправы к чаю, придавая ему приятный привкус.

Сок из свежих ягод добавляют в чай по 1 ч. л. на стакан.

## Применение в медицине

Ягоды лимонника используют для лечения желудочных заболеваний.

Из ягод и семян делают препараты, оказывающие стимулирующее действие на центральную нервную систему. Их используют также при слабости сердечной мышцы, неврозе сердца и нефрите.

Лимонник применяют для лечения кислородного голодания, он также способен предохранять

организм от кислородного токсикоза. Настойки, приготовленные из лимонника, используются в качестве желчегонного средства при холециститах и других функциональных нарушениях желчного пузыря. Эту настойку рекомендуют для лечения гипотензии.

Лимонник используется также в психиатрии. Его назначают при депрессивных состояниях, неврастении, а также при умственном и физическом переутомлении.

Небольшие дозы препаратов лимонника оказывают тонизирующее действие на сердечно-сосудистую систему, регулируют кровообращение, возбуждают дыхание, стимулируют условно-рефлекторную активность, обостряют ночное зрение.

В редких случаях плоды лимонника китайского могут вызывать аллергическую реакцию, выражающуюся в таких симптомах, как крапивница, отек и т. п.

Лимонник не рекомендуется употреблять людям, имеющим индивидуальную непереносимость к этому растению.

Кроме того, не следует принимать препараты из лимонника людям, страдающим гипертонической болезнью.



# Лох узколистный

Кустарник или дерево высотой от 3 до 10 м. Листья – серебристо-белые.

Ягоды – ложные костянки эллиптической формы, размером 2 см, с желтоватой мучнистой мякотью, очень сладкие и приятные на вкус.

Лох узколистный растет в Средней Азии, Казахстане, на Кавказе, а также в степных и лесостепных зонах европейской части России. Встречается на песках и по берегам рек, где он образует густые заросли.

Растение быстро растет, очень устойчиво к засухе, неприхотливо и нетребовательно к почве, светолюбиво.



## Химический состав

В мякоти ягод содержится 57,5 % углеводов (половина из них фруктоза), 10 % белков, 2,5 % неорганических кислот, 100 мг/100 г аскорбиновой кислот, 30 % танидов, а также большое количество калийных и фосфорных солей. Цветоложе содержит много микроэлементов – цинк, медь, хром, никель, алюминий.

## Целебные свойства

Препараты лоха являются малотоксичными, они обладают холинолитическим действием, а также оказывают выраженное действие на кровообращение (положительное влияние на сердечную деятельность, понижение артериального давления) и органы дыхания.

Лох узколистный обладает седативными свойствами, усиливает действие снотворных веществ, подавляет ориентировочные реакции, предупреждает развитие агрессивности и ярости.

## Употребление в пищу

Ягоды лоха узколистного употребляют в пищу в свежем виде. Они обладают высокой энергетической ценностью. Плоды растения способны сохранять свои свойства дольше 4 мес.

## Применение в медицине

Лох узколистный используют для лечения заболеваний центральной нервной системы, как один из наиболее эффективных холинолитиков.

Из растения получают концентрат дубильных и коллоидных веществ.

Его применяют в качестве вяжущего средства при энтероколитах.

Отвар ягод лоха назначают при колите, поносе, желудочных заболеваниях, а также в качестве противовоспалительного средства при болезнях дыхательных путей.

# Малина

Полукустарник высотой 1–2 м. Плоды начинает приносить на второй год. Через 2 года плодоношения побеги засыхают. Плодами являются ягоды красного цвета, сложные костянки, которые легко отделяются от плодоложа (в отличие от ежевики).

Малина широко распространена на территории России. В диком виде она растет почти по всей Европе и Северо-Западной Азии, а также в Америке.

Во всем мире насчитывается более 100 видов малины. Сорта, культивируемые на территории России, в основном происходят от двух видов малины обыкновенной: красной и щетинистой. Это растение с древних пор было широко известным на Руси.



## **Химический состав**

Ягоды малины содержат 4,3 % глюкозы, 8 % фруктозы, 6,6 % сахарозы, 4–6% клетчатки, 2,2 % органических кислот (плодовые кислоты, салициловая кислота и др.), большое количество пектинов и витаминов (аскорбиновая кислота, тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, каротин), а также минеральные вещества (натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо и др.).

В листьях малины содержится намного больше аскорбиновой кислоты, чем в ягодах. Там также присутствуют каротин, антоцианы, дубильные вещества, флавоновые, слизистые, пектиновые и белковые вещества, минеральные соли. В семенах малины содержится 15 % жирного масла.

## **Целебные свойства**

Ягоды малины обладают жаропонижающим, противовоспалительным и антисептическим эффектом.

Кроме того, они являются витаминным средством.

## **Употребление в пищу**

Малину употребляют в пищу в свежем и переработанном виде. Это одна из самых вкусных ягод. Из малины варят варенье, соки, компоты. Ее перетирают с сахаром, а также сушат.

## **Рецепты**

*Малиновый прохладительный напиток*

Сначала готовят сахарный сироп. Для этого 0,5 стакана сахара заливают 1 стаканом воды и кипятят 2–3 мин. Готовый сироп охлаждают. 2 стакана свежих ягод малины промывают и разминают деревянной ложкой, после чего заливают приготовленным сахарным сиропом и 1 ст. л. ликера.

Все смешивают и оставляют на 2–3 ч для настаивания. Затем смесь процеживают и добавляют 2 стакана газированной воды. Подают напиток в охлажденном виде.

#### *Малиновый чай*

1 ч. л. сушеной малины заваривают в чайнике 2 стаканами кипятка, дают настояться в течение 10–15 мин, после чего процеживают и добавляют сахар или мед по вкусу.

#### **Применение в медицине**

В медицине используют свежие и сушеные ягоды малины, а также листья. Ягоды являются эффективным потогонным средством, которое применяют при простуде, гриппе и воспалительных заболеваниях. Малиновый сок включен в состав многих микстур для улучшения их вкусовых качеств.

Свежие ягоды малины полезно употреблять при анемии, расстройствах желудка, заболеваниях почек. Сухие ягоды используют для приготовления целебных настоев, которые также назначают для лечения простудных заболеваний, гриппа и ангины.

Листья малины используются как вяжущие и закрепляющие средства, благодаря содержанию в них большого количества дубильных веществ.

Настои из них используют при воспалительных заболеваниях кишок и органов дыхания, а также для полоскания горла при ангине, воспалении гортани, кашле.

В народной медицине ягоды, цветки и листья малины используют для лечения гипертонической болезни, атеросклероза, простудных заболеваний, а также поноса и кровотечений. Настой из цветков малины готовят для умывания при угревой сыпи, а также при воспалении кожи лица, век и глаз. Из ягод малины делают витаминные маски для омоложения и освежения кожи лица.

# Можжевельник

Вечнозеленый хвойный кустарник или дерево, высотой до 8 м. Возраст отдельных деревьев достигает 3 тыс. и более лет. Ягоды развиваются из шишек, чешуи которых разбухают и срстаются, образуя мясистую шишкоягоду. Этот плод развивается 2 года.

В первый год он зеленый, а осенью второго года становится круглой черной ягодой с сизоватым отливом.

Можжевельник распространен почти по всей лесной зоне России. Растение обычно встречается в подлеске сухих сосновых боров на песчаных почвах, а также в ельниках, где почва увлажнена.

Можжевельник культивируется в качестве декоративного растения.



## Химический состав

В плодах можжевельника содержится 2% эфирного масла. Оно находится прямо в мякоти в специальных вместилищах, хорошо различимых под лупой. В ягодах также содержатся смолы, органические кислоты, сахара.

## Целебные свойства

Препараты из ягод можжевельника обладают противовоспалительными и антисептическими свойствами. Они также оказывают мочегонное действие, улучают аппетит, благотворно влияют на пищеварение, усиливая секрецию желудочного сока и желчеобразование.

Препараты из ягод можжевельника нельзя принимать в течение длительного срока. Если требуется повторный курс лечения, перед его началом нужно сделать перерыв на 2–4 недели.

## Применение в пищу

Ягоды можжевельника широко используют в качестве пряности.

Они придают особый вкус жареному мясу и блюдам из домашней птицы. Благодаря можжевельнику куриное мясо по вкусовым качествам становится похожим на дичь.

Можжевельник улучшает вкус квашенной капусты, медвежатины, оленины, мяса зайцев, глухарей, рябчиков, куропаток, вальдшнепов. Если мясо вымочить в отваре из ягод можжевельника, оно потеряет неприятные вкусовые оттенки и приобретет особый лесной колорит. Можжевельник используют также для приготовления маринада.

Из ягод можжевельника делают сладкий сироп, желе, мармелад, пряники, кисели, коврижки. Для приготовления сиропа используют свежие ягоды, которые осторожно раздавливают деревянным пестиком

так, чтобы не повредились семена, из-за которых сироп станет горьким.

Высушенные ягоды можжевельника используют для приготовления лекарственных препаратов.

#### **Применение в медицине**

Настойку из ягод можжевельника используют в качестве мочегонного средства при водянке, воспалении мочевого пузыря и др. Эфирное масло из плодов растения увеличивает диурез.

Отвар из ягод назначают при подагре и ревматизме.

Мази из можжевельника используют для лечения гнойничковых заболеваний кожи, ожогов, обморожений.

Эти мази обладают обезболивающим действием, способствуют очищению ран от гноя и быстрому их заживлению, более быстрому отторжению мертвых тканей и активному их восстановлению.

Препараты из шишкочягод применяют внутрь при отеках, малярии, наружно при чесотке и мокром лишае, в качестве полосканий при воспалении десен.

Кроме того, в народной медицине ягоды можжевельника принимают как желчегонное средство для улучшения пищеварения, усиления перистальтики кишечника.

# Морошка

Многолетнее травянистое растение высотой от 10 до 40 м. Имеет ползучий и ветвистый корень.

Ягоды – сложные костянки, похожие на малину, но со своеобразным запахом и вкусом. Ягоды морошки сначала красные или оранжево-красные, но по мере созревания становятся рыжеватыми или оранжево-желтыми.

Морошка устойчива к морозам. Она распространена в северной полосе европейской части России, а также в северных районах Сибири и Дальнего Востока, Арктике. Растет в тундре, на сфагновых болотах и буграх.



## Химический состав

Ягоды морошки содержат 3–6% сахаров, 200 мг/ 100 г аскорбиновой кислоты, лимонную и яблочную кислоты, желтое красящее вещество.

## Целебные свойства

Ягоды морошки обладают противовоспалительным, мочегонным и кровоостанавливающим действием.

## Употребление в пищу

Ягоды морошки употребляют в свежем, маринованном, моченом и пареном виде. Из них готовят варенье, джем, желе, суфле, мусс, напитки. Кроме того, морошку используют для приготовления различных блюд. Пюре из ягод морошки рекомендуют давать детям, поскольку оно богато витаминами и другими биологически активными веществами.

Плоды морошки, приготовленные в собственном соку, сохраняются в течение 1,5–2 мес. Затем начинается молочнокислое брожение, благодаря которому в соке увеличивается содержание молочной кислоты.

В таком виде морошка сохраняется еще на протяжении 2 лет. Благодаря таким свойствам морошку можно использовать для приготовления блюд на протяжении всего года.

Листья морошки употребляют для заваривания чая.

## Применение в медицине

Ягоды морошки используются в качестве противогрибкового средства, а также при кровохаркании и

лихорадке.

Настой из листьев морошки используют для лечения кашля и других простудных заболеваний, а также в качестве укрепляющего средства при поносах.

Народная медицина рекомендует употреблять свежие ягоды морошки при сердечно-сосудистых заболеваниях, для снятия боли в груди, от кашля.

Отвар из листьев назначают для лечения болезней мочевого пузыря.

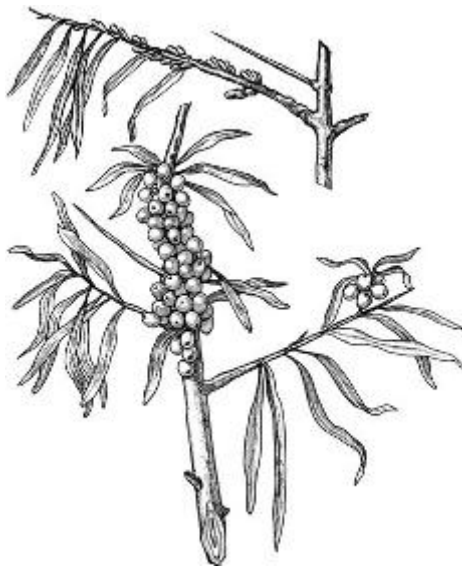


# Облепиха

Колючий кустарник, достигающий в высоту 6 м, очень ветвистый. Ягоды оранжевые, овальные, цилиндрические или шаровидные, длиной 6-10 мм и диаметром 3–7 мм, с одной косточкой.

Кожица плодов маслянистая. Ягоды в большом количестве усыпают концы ветвей, благодаря чему растение и назвали облепихой. На вкус они кисло-сладкие, иногда с горьким привкусом, очень ароматные. Растение приносит плоды в течение 10–20 лет.

Облепиха широко распространена в Европе и Азии. На территории России она встречается в европейской части, в Западной и Восточной Сибири, Бурятии, на Алтае. Растение разводят в садах, на приусадебных участках. Ее сажают по берегам рек для укрепления речных русел и песков из-за разветвленной корневой системы.



## Химический состав

В ягодах облепихи содержится 2,57 % водорастворимых сахаров, 2,8 % органических кислот, 4,4–9% жирного облепихового масла, 0,79 % пектинов, 4,5 % каротиноидов. Облепиха очень богата витаминами: в ней содержатся токоферолы, аскорбиновая кислота, витамины С и Е, Р-витаминные вещества, каротин, филохинон и др.

В состав облепихи входит много тритерпеновых кислот, их количество достигает 505-1170 мг/100 г.

В ней также больше, чем в каких-либо других растениях, содержится В-ситостерина – вещества, обладающего антисклеротическим действием.

Из ягод облепихи с помощью пресса выжимают сок, который составляет 65–70 % массы ягод, а полученный жом около 30 %. Сухой жом используют для получения облепихового масла. В его состав входят 18–22 % жирного масла, 40 мг/100 г каротиноидов, 28 мг/100 г токоферолов и другие биологически активные вещества.

Масло, которое получают из жома, содержит 168–215 мг/100 г каротиноидов, 112–154 мг/100 г токоферолов, 0,89 % фосфолипидов, более 90 мг/100 г жирных кислот (насыщенных и ненасыщенных).

Масло, полученное из мякоти ягод облепихи, содержит 40-100 мг/100 г каротина, 180–250 мг/100 г

каротиноидов, 110–165 мг/100 г а-токоферола и ретинол.

### **Целебные свойства**

Облепиха обладает антиоксидантным и антисклеротическим свойствами. Облепиховое масло способствует заживлению ран. Оно также обладает болеутоляющим и бактерицидным свойствами, благотворно влияет на печень. Спиртовой экстракт коры облепихи вызывает торможение роста опухолей, в том числе раковых.

### **Употребление в пищу**

Ягоды облепихи употребляют в пищу в свежем, высушенном и замороженном виде. Из них варят варенье, кисель, делают напитки. Сок добавляют в чай.

### **Применение в медицине**

Облепиха очень широко применяется в медицине.

Ягоды растения рекомендуют употреблять при цинге и других заболеваниях, связанных с гипо-или авитаминозом. В этих случаях лучше всего использовать свежую облепиху или ее сок.

Облепиховое масло применяют:

- в гинекологии – для лечения эрозий шейки матки и цервицитов;
- офтальмологии – для лечения язв роговицы;
- при ожогах кожи и экземах;
- для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- для лечения гайморитов, фарингитов, ларингитов.

Облепиховое масло используют для приготовления свечей, употребляемых для лечения заболеваний прямой кишки: эрозивно-язвенных проктитов, внутреннего геморроя с хроническим энтероколитом и т. п.

Облепиха благотворно влияет на работу печени и легких. Ее рекомендуют при болезнях крови и кровоизлияниях, лучевой болезни, гипертонии, диабете, нарушениях обмена веществ и др.

# Паслен

Травянистое одно– или многолетнее растение.

Плоды – сочные ягоды с многочисленными семенами. Существует множество видов паслена. Самыми известными являются паслен дольчатый, сладко-горький и черный. Ягоды паслена могут быть от ярко-красного до черного цвета, иногда зеленые. Они повислые, шаровидные, бывают также яйцевидной формы. Паслен сладко-горький имеет горьковатый вкус.

Паслен широко распространен в Европе и Азии.

Родиной растения являются Австралия и Новая Зеландия.



## Химический состав

В ягодах паслена содержатся алкалоиды:

- в паслене дольчатом – соласонин и соламаргин, соларадин, соларадинин;
- в паслене сладко-кислом – солацеин и соланеин;
- в паслене черном – соласонин, соламаргин, сола-содамин, соласодин, солацеин, соланеин, которые являются очень ядовитыми. Эти алкалоиды полностью исчезают при созревании ягод.

Помимо алкалоидов, ягоды паслена содержат дубильные и красящие вещества, органические кислоты, антоцианы, в ягодах паслена сладко-горького – горькое вещество дулькамарин. В зрелых плодах паслена черного содержится 1630 мг/100 г сапонинов и около 7-10 % танинов.

## Целебные свойства

Ягоды паслена дольчатого благотворно влияют на деятельность центральной нервной системы и сердца, а также на течение воспалительных процессов в организме. Паслен сладко-горький обладает мочегонным и потогонным свойствами.

Ягоды паслена черного оказывают слабительное, жаропонижающее, противовоспалительное и мочегонное действие.

### **Употребление в пищу**

Ягоды паслена не рекомендуется употреблять в пищу, так как они являются ядовитыми и опасными для здоровья человека.

### **Применение в медицине**

Паслен дольчатый используют при лечении сердечных и нервных заболеваний. Из его ягод синтезируют гормон кортизон.

Паслен сладко-горький широко используется в медицине, особенно во Франции и Германии. Растение применяется при лечении бронхитов, астмы, коклюша, отеках. Экстракт из молодых стеблей паслена сладко-горького является отличным мочегонным, отхаркивающим и противоревматическим средством. Отвар паслена принимают внутрь и делают примочки при роже. Ягоды паслена сладко-горького также используются в качестве глистогонного средства. Трава применяется как средство от ревматизма, а также как потогонное и мочегонное средство.

Незрелые плоды паслена черного являются ядовитыми. Зрелые ягоды рекомендуются к употреблению в пищу при гипертонической болезни и атеросклерозе. Ягоды растения также полезны при изжоге и простудных заболеваниях. Сок из травы используют в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, а также как седативное и противосудорожное средство. Листья паслена черного применяются как антисептическое, кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Компрессы из листьев растения делают при геморрое, язвах, ранах, экземе, фурункулах, рожистом воспалении.

В народной медицине незрелые плоды паслена черного используют для лечения ангины у детей, свежие листья – для заживления ран.

# Рябина обыкновенная

Дерево высотой 5-15 м. Может иметь несколько стволов. Плоды – ягодообразные, сочные, круглые или овальные, красно-оранжевого цвета, наверху присутствуют остатки чашечки. Вкус у рябин разных видов неодинаков. Он может быть очень терпким, почти горьким или сладким.

Всего в мире существует около 80 видов рябин. В России произрастает 34 из них. Рябина растет в Европе и Азии. Она встречается в Сибири вплоть до Крайнего Севера. Растение широко культивируется в садах, парках, ее выращивают около домов и на улицах в качестве декоративного растения. В дикой природе встречается на лесных полянах.

Возраст рябины достигает 200 лет. Она обильно плодоносит. В Приморье и Приамурье урожайность ягод рябины достигает нескольких сотен тонн.



## Химический состав

Плоды рябины содержат 5,6-24 % сахаров (в пересчете на сухую массу), 3,6 % органических кислот (винная, янтарная, сорбиновая), 90-200 мг/ 100 г аскорбиновой кислоты, 18 мг/100 г каротина, 1 мг/100 г филохинона, 2 мг/100 г а-токоферола, 770 мг/100 г биофлавоноидов, 0,15 мг/100 г фолиевой кислоты, 235 мг/100 аминокислот (аргинин, аспаргиновая, аланин, гистидин, глицин, лизин, тирозин, цистин, цистеин и др.), 0,8 % моно-гликозида парасорбиновой кислоты (придает плодам горечь), микроэлементы (марганец, железо, цинк, медь, магний), эфирные масла.

В семенах рябины содержится до 22 % жирного масла и гликозид амигдалин. Листья содержат в 1,5 раза больше аскорбиновой кислоты, чем плоды, в них также имеются флаванолы астрагалин, гиперозид, кемпфеол-3-софорозид, кверцетин-3-софорозид, изокверцитрин, фитонциды.

Кора растения содержит много дубильных веществ и фитонциды.

## Целебные свойства

Ягоды рябины оказывают вяжущее, мочегонное и кровоостанавливающее действие. Сок рябины обладает антимикробным свойством. Экстракт рябины повышает радиорезистентность организма.

Препараты рябины благотворно влияют на жировой обмен, уменьшая выработку жира в печени и холестерина в крови. Кислоты, находящиеся в ягодах, тормозят рост микроорганизмов и грибов.

Листья рябины выделяют летучие вещества, фитонциды, которые убивают бактерии.

### **Употребление в пищу**

Ягоды рябины употребляют в пищу в свежем и переработанном виде. Рябиновый сок является очень высокоэнергетическим продуктом. Он также богат аскорбиновой кислотой. Из плодов рябины готовят фруктовый чай.

Из рябины также готовят множество блюд: пироги, вареники, приправы, кисели, варенье, квас. Из плодов рябины также делают уксус и суррогат чая, а также пастилу, джем, мармелад, желе, повидло и т. д. Рябину маринуют и засахаривают. Известна также моченая рябина.

Рябина является также источником раннего майского меда, считающегося целебным. Он имеет красноватый оттенок и специфический аромат.

### **Рецепты**

#### *Витаминный напиток «Золотая осень»*

2 ст. л. сушеных ягод рябины смешивают с 2 ст. л. раздробленных ягод шиповника, смесь заливают 1 л кипятка и кипятят 10 мин, после чего настаивают в течение 4–5 ч. Напиток процеживают, добавляют сахар и размешивают.

#### *Фруктовый чай*

Ягоды высушивают прогреванием на медленном огне, чтобы они не потеряли своей окраски, не почернели, а просушились равномерно. Сушеные ягоды перемалывают в кофемолке или мясорубке.

Для получения фруктового чая заваривают 1 часть рябины и 3 части заварки. При большем количестве рябины чай окажется жгуче-горьким.

#### *Рябиновый сок*

2 кг рябины промывают и заливают 2 л воды. Варят до размягчения плодов, затем протирают через сито или используют соковарку. После этого сок отжимают и пастеризуют в стеклянных полулитровых банках или бутылках в течение 15 мин.

### **Применение в медицине**

Ягоды рябины являются прекрасным поливитаминным средством. Их часто включают в состав витаминных сборов. Ягоды рябины также рекомендуют употреблять при камнях в почках и мочевом пузыре, цистите, дизурии. При геморрое делают примочки и компрессы из настойки ягод рябины.

В качестве кровоостанавливающего средства используют разваренные плоды рябины. Благодаря их вяжущему свойству ягоды рябины применяют при болезнях сердца, печени, пониженной кислотности желудочного сока, дизентерии. Плоды рябины используют в качестве профилактического средства и для лечения атеросклероза, гипертонической болезни, истощения и малокровия.

Свежие и переработанные ягоды рябины являются хорошими диетическими продуктами. Они возбуждают аппетит, активизируют деятельность пищеварительного тракта.

В народной медицине настой ягод рябины применяют при лечении злокачественных опухолей в качестве болеутоляющего средства. Настой сушеных ягод и цветков рябины используют как потогонное средство при простудных заболеваниях. С помощью отвара цветков рябины лечат зуб, а также ревматизм и заболевания легких. Отварами свежих плодов и листьев рябины в народе лечат золотуху.

# Смородина

Кустарник высотой до 2 м. Многочисленные ветви усыпаны множеством круглых ягод. Плоды многосемянные, цвет зависит от вида. Самыми распространенными являются черная, красная и белая смородина.

Растение встречается по всей Европе. Широко культивируется в садоводстве. Дикое растение по своим качествам не уступает культурным.

Растет смородина в природе по берегам рек, озер, возле болот, между кустарниками и в сырых лесах. В южных областях растение часто встречается в горах.



## Химический состав

В ягодах смородины содержатся сахара, органические кислоты, минеральные соли, пектины, аскорбиновая кислота. В красной смородине также содержатся дубильные и красящие вещества. Витамина С в ягодах черной смородины содержится 100–300 мг/100 г, в красной – 25–50 мг/100 г, в белой – 4,5 мг/100 г, Р-активных веществ – 1000–1200 мг/100 г, 350–400 мг/100 г и 450–500 мг/100 г соответственно.

Красная смородина богата кумаринами, черная – витаминами В<sub>9</sub>, К<sub>1</sub>, каротином, фолиевой кислотой, тиамин, рибофлавином, а-токоферолом, никотиновой кислотой, калием и железом, азотистыми веществами.

## Целебные свойства

Черная смородина оказывает антибактериальное действие, а ее ягоды – еще и слабое противовирусное, в частности в отношении вируса гриппа. Ягоды черной смородины являются хорошим потогонным, противовоспалительным и мочегонным средством.

Ягоды красной смородины повышают аппетит, хорошо утоляют жажду, оказывают жаропонижающее действие, устраняют чувство тошноты, подавляют рвоту, стимулируют перистальтику кишечника. Сок ягод обладает потогонным, желчегонным, мочегонным и слабительным свойствами, выводит из организма соли.

Ягоды черной смородины оказывают мочегонное действие.

### **Употребление в пищу**

Ягоды белой, красной и черной смородины употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Из них готовят соки, компоты, желе, варенье, пастилу. Из листьев смородины делают витаминный суррогат чая. Их также используют в качестве пряности при засолке овощей.

Из ягод смородины делают сироп, их включают в витаминные сборы.

### **Рецепты**

#### *Смородина цельная без сахара*

Тем, кому противопоказано употребление большого количества сахара, можно консервировать черную смородину без него. Для этого заранее нужно прокипятить и высушить в духовке банки или бутылки. Свежесобранные ягоды смородины помещают в эти банки, укупоривают прокипяченными крышками из корки и заливают сургучом. Ягоды хранят в холодном месте. Смородина, законсервированная без сахара, дольше сохраняет вкус и свежий аромат.

#### *Сырой смородиновый джем*

Это очень распространенное в народе блюдо.

Ягоды черной смородины промывают кипяченой водой и разминают. Затем их перетирают с сахаром в соотношении 1: 2, закатывают в банки. Однако в этом виде аскорбиновая кислота сохраняется значительно меньше, чем в компоте или соке.

### **Применение в медицине**

Ягоды черной смородины широко используются в медицинской практике. Они являются прекрасным витаминным средством, поэтому их часто включают в витаминные сборы.

Кроме этого, ягоды черной смородины полезны при заболеваниях кровеносной системы, кровоизлияниях, язвах, отеках.

Черная смородина усиливает действие терапии при легочных, носовых и других кровотечениях. Ее ягоды показаны также при заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени, желчных путей и органов дыхания. Сок свежих ягод черной смородины назначают детям при скрофулезе и анемии.

Из листьев готовят витаминный настой, который усиливает выделение из организма избытка мочевой и щавелевой кислот, что полезно при ревматизме и подагре.

Ягоды красной смородины назначают при запоре. Кроме того, их используют в качестве жаропонижающего средства при простудных заболеваниях.

Ягоды и сок белой смородины полезно употреблять при заболеваниях почек, мочевого пузыря.

В народной медицине ягоды и листья черной смородины применяют при авитаминозах, болях в суставах, заболеваниях кожи и мочевого пузыря.

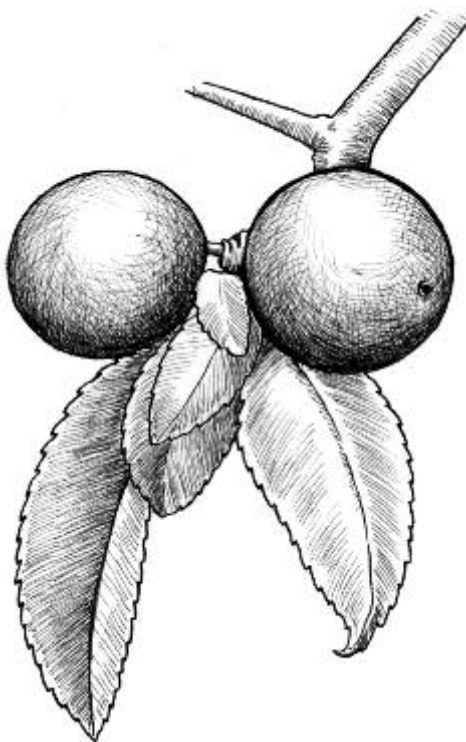


# Терновник

Его также называют терном или сливой колючей.

Очень ветвистый кустарник, достигающий в высоту 2–4 м. Имеет толстые шипы. Плоды – мелкие ягоды темно-синего или черного цвета с восковатым налетом. Вкус ягод кислый, вяжущий.

Терновник широко распространен в Европе, а также в Западной Сибири и Нижнем Поволжье. Растет в основном в оврагах, на незаросших откосах, полянах, опушках, около дорог. Терновник культивируют в садоводстве.



## Химический состав

Ягоды терновника содержат сахара, аскорбиновую кислоту, флавоновые гликозиды, яблочную кислоту, дубильные вещества. Цветки растения содержат цианисто-водородную и бензальдегидную кислоты, гликозиды и аскорбиновую кислоту.

## Целебные свойства

Ягоды терновника оказывают выраженное мочегонное и натрийуретическое действие. При этом они увеличивают вывод ионов натрия и калия из организма. Кроме этого, терновник оказывает спазмолитическое действие, значительно понижает тонус. Ягоды растения обладают вяжущим, противовоспалительным и потогонным действием.

## Употребление в пищу

В пищу употребляют ягоды терновника, собранные после того, как они немного подмерзнут и станут более мягкими и сладкими, а также потеряют часть своей терпкости. Из ягод варят варенье, компоты. Их добавляют в кофе и чай.

## Рецепты

### *Чайный напиток из плодов терновника*

Для приготовления напитка используются ягоды терна, собранные осенью. Плоды сушат, затем поджаривают и дробят до образования порошка.

При заваривании чая используют 1 часть навески и 3 части заварки.

Терновый порошок хранят в сухом прохладном месте, отдельно от остро пахнущих веществ.

### **Применение в медицине**

Терновник используют для понижения проницаемости капилляров, а также в качестве Р-витаминного средства. Препараты терновника назначают для стабилизации мочевыделительной функции почек.

Ягоды растения применяют для лечения простудных заболеваний. В народной медицине настой листьев терновника используют для успокоения центральной нервной системы. Этот препарат является также прекрасным средством против тошноты.

## Тут белый (шелковица белая)

Это растение также называют костянкой или ложной ягодой. Дерево, достигающее в высоту 15–20 м, имеет раскидистую шаровидную крону. Плоды – ложные костянки, соплодия – ложные ягоды. Они могут быть от 0,7 до 4 см в длину, цилиндрической, конической или округлой формы, белого, желтого или розового цвета. Мякоть ягод сочная, приторно сладкая.



### **Химический состав**

В плодах тута белого содержится до 22 % сахаров (фруктоза и глюкоза), 0,1 % фосфорной кислоты, а также яблочная кислота, дубильные и пектиновые вещества, витамины.

Листья растения содержат каучук, органические кислоты, каротин, дубильные вещества, летучее эфирное масло, аскорбиновую кислоту, сахаристые вещества. В состав семян тута входит до 33 % высыхающего жирного масла.

### **Целебные свойства**

Настои и настойки тута белого оказывают благоприятное действие на деятельность сердца.

### **Употребление в пищу**

Ягоды тута белого употребляются в пищу в качестве диетического продукта. Его едят как в свежем, так и в переработанном виде. Из ягод варят варенье, компоты, делают пастилу, уксус, искусственный мед. Высушенные плоды тута очень вкусны и могут заменять сахар. Они хранятся долгое время.

Сухие остатки тута после отжима сока употребляют в качестве заменителя кофе.

### **Применение в медицине**

Настои тута белого назначают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и анемии. Свежие ягоды полезны при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Сок тутовых ягод применяют для полоскания горла при ангине.

Листья тута белого, заваренные как чай, служат хорошим жаропонижающим средством при простуде.

Настой свежих ягод и листьев тута белого полезен при скарлатине и крапивнице, а настой листьев и коры растения рекомендуется принимать при эпилепсии.

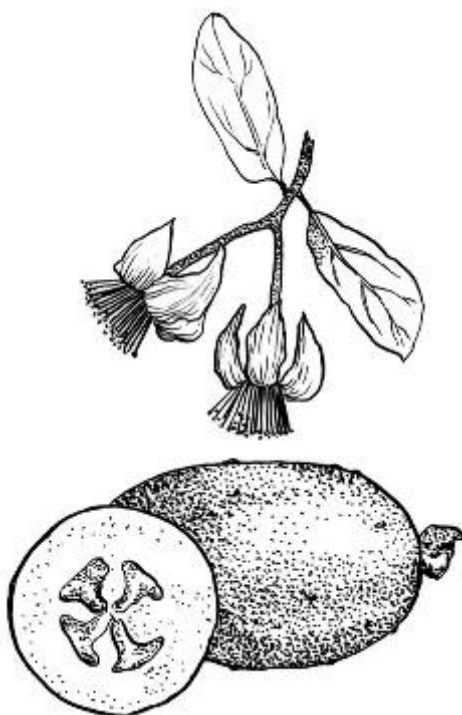
# Фейхоа

Это вечнозеленый кустарник или дерево, достигающее в высоту 2–5 м. Плоды – продолговатые ягоды длиной 4–5 см, с четырьмя многосемянными гнездами. Кожица плодов может быть гладкой или слегка шероховатой. Цвет – от темно-зеленого до светло-зеленого с воспокоподобным дымчатым налетом.

На некоторых плодах есть красноватые места.

Мякоть ягод очень плотная, белого цвета, мясистая и ароматная. На вкус кисло-сладкая, напоминает ананас или землянику.

Фейхоа распространена и культивируется в субтропических странах.



## Химический состав

Ягоды фейхоа содержат 59,7 % воды, 5-14 % сахаров, 155 органических кислот, 24,5 % водорастворимых веществ, 1,51 % золы, 50 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 0,17-0,6 мг/100 г йода, биофлавоноиды.

## Целебные свойства

Плоды фейхоа содержат много йода.

Йод, содержащийся в некоторых лекарственных растениях, в том числе и в фейхоа, служит исходным материалом для создания тироксина – гормона щитовидной железы. Недостаток йода приводит к развитию зоба.

## Употребление в пищу

Ягоды фейхоа очень душистые и сладкие. Их употребляют в свежем виде, а также готовят из них

компоты, используют для ароматизации варенья и т. д.

### **Применение в медицине**

Фейхоа назначают в качестве профилактического и лечебного средства при заболеваниях щитовидной железы и атеросклерозе.

# Черемуха

Это кустарник или дерево высотой 2-10 м. Плоды – шаровидные черные ягоды с сильным вяжущим вкусом. Имеют круглую косточку.

Черемуха распространена в лесной и степной зонах европейской части России, а также в Западной Сибири. Она растет по берегам рек, в приречных лесах, на лесных опушках и среди зарослей кустарников.



## **Химический состав**

В ягодах черемухи содержатся сахара, дубильные вещества, органические кислоты, жирные масла, флавоноиды и др.

## **Целебные свойства**

Свежие ягоды, листья, цветки и кора черемухи обладают бактерицидным, инсектицидным и фунгицидным свойствами. Отвары коры обладают мочегонным и потогонным действием.

## **Употребление в пищу**

Ягоды черемухи употребляют в свежем и переработанном виде. Кроме того, их используют в ликеро-водочном производстве для подкраски вин. Из ягод варят варенье, кисели, компоты, делают сок.

## **Применение**

Отвары плодов черемухи используют при лечении поноса и болей в желудочно-кишечном тракте. Их также включают в состав желудочных чаев.

Из свежих цветков черемухи делают черемуховую воду, которая является хорошим средством при глазных болезнях – ее используют для примочек.

Отвары коры пьют при ревматизме и подагре.

# Черника

Это многолетний ветвистый кустарник, в высоту не более 40 см. Ягоды сочные, шаровидные, слегка приплюснутые, черно-синего цвета, с сизоватым налетом. Мякоть красно-фиолетовая, имеет множество мелких яйцевидных семян.

Ягоды черники имеют приятный, кисло-сладкий, слегка вяжущий вкус.

Черника распространена в европейской части России, а также в Западной Сибири, иногда встречается на Дальнем Востоке. Растет в сырых местах, сосновых и еловых лесах и тундре. Часто образует густые заросли.



## Химический состав

В ягодах черники содержится около 70 % воды, 4,8–9,4 % сахаров, 0,5–0,6 % пектинов, 2,4–4,9 % антоцианов, 0,0–0,15 % катехинов, 5–15 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 0,4–0,7 мг/100 г каротина, 7 % лимонной, яблочной, янтарной и хинной кислот, 12 % дубильных веществ, а также гликозиды, неомиртиллин, арбутин. В состав ягод черники входят марганец, медь, бор, титан и хром.

Семена черники имеют высыхающее жирное масло, напоминающее льняное (31 %) и протеин (18 %).

## Целебные свойства

Ягоды черники благотворно влияют на окислительные процессы в организме. Они также обладают способностью понижать свертываемость крови, благодаря содержащимся в них аксикумаринам.

Черника способствует укреплению зрения.

## Употребление в пищу



Ягоды черники употребляют свежими. Кроме того, их сушат, консервируют, выжимают сок.

Ягоды консервируют в сахаре, а также замораживают или стерилизуют в свежем виде. Из ягод черники готовят сок, варенье, джем, мармелад, сироп, морс, компот, экстракт и т. п. Черничный сок используется в качестве пищевого красителя. Черника является осенним медоносом. Мед получается прозрачным, ароматным, обладающим диетическими свойствами.

## **Рецепты**

### *Черничный сок*

Его готовят из перезрелых ягод черники, а также мятых и поврежденных. Но они должны быть обязательно свежими. Ягоды засыпают в сковороду.

Горячий сок разливают в простерилизованные банки и закатывают крышками.

Приготовленный и закрытый таким образом сок не теряет своих целебных свойств на протяжении года. Его можно разводить водой в 5-10 раз.

### *Кисель из черники*

20 г черники промывают в сите холодной водой, помещают в кастрюлю и заливают 1,5 стаканами кипятка. Варят до тех пор, пока ягоды не станут мягкими (примерно 20–30 мин), после чего их откидывают на сито и процеживают следующим образом: 2–4 раза обливают процеженным отваром, после чего выбрасывают (протирать ягоды не нужно). 0,25 стакана полученного отвара оставляют для разведения крахмала. Остальной отвар ставят на огонь, добавляют 1 ст. л. сахара и доводят до кипения, затем его снимают с огня и, мешая, осторожно вливают разведенную картофельную муку или крахмал. Смесь снова ставят на огонь, доводят до кипения и сразу снимают, затем переливают в фарфоровую посуду.

### *Морс из черники*

Выжимают сок из свежих ягод. Затем 1 стакан сока разводят 1 л воды, добавляют 0,5 стакана сахара и ставят в прохладное место на 10–12 ч.

## **Применение в медицине**

Черника является одной из самых целебных ягод, наряду с малиной, черной смородиной, жостером, можжевельником и др.

Ягоды черники очень полезны при диабете. Их также рекомендуется есть для предотвращения образования тромбозов и возникновения инфаркта миокарда. Чернику рекомендуют людям с ослабленным зрением, а также тем, кому по роду своей деятельности приходится напрягать глаза – летчикам, космонавтам, водителям и т. д.

В народной медицине отвар ягод черники используют для лечения катаральной и фолликулярной ангины, ожогов, стоматита, воспаления десен и горла. Наружно из отвара делают компрессы при геморрое и дерматитах. Из листьев черники в смеси с листьями брусники и медвежьего ушка делают отвар, применяемый при заболеваниях почек и пиелонефрите.

# Шиповник

Это кустарник высотой 1–1,5 м. На ветвях имеются небольшие шипы. Плодами являются гладкие, мясистые ягоды оранжевого цвета. Мякоть мягкая, внутри находятся твердые семена с многочисленными щетинистыми волосками. Она имеет своеобразный кисловатый вкус.

Шиповник широко распространен по всей Европе. Он растет в диком виде в лесах, лесостепях, вдоль рек, оврагов, возле дорог, на песчаных морских побережьях Тихого океана – от Камчатки до Кореи. Шиповник культивируется в садах и лесных питомниках как витаминное, лекарственное и декоративное дерево.



## Химический состав

Шиповник очень богат аскорбиновой кислотой: в нем ее содержится до 7100 мг/100 г. Это примерно в 10 раз больше, чем в черной смородине, в 50 раз больше, чем в лимоне, и в 100 раз больше, чем в яблоках.

Помимо этого, в шиповнике содержится 1400 мг/ 100 г биофлавоноидов, 42 мг/100 г каротина, 600–800 мг/100 г витамина С (в некоторых сортах его содержание достигает 2500-17800 мг/100 г, 200–1500 мг/100 г Р-активных веществ, 13–19 % растворимых веществ, 2–3% дубильных веществ, 4 % пектинов, 4 % органических кислот (лимонная, яблочная и др.), а также витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, К<sub>1</sub>, Е, сахара, азотистосодержащие вещества и целлюлоза.

В ягодах шиповника содержатся флавоновые вещества (кверцетин, кемпферол, изокверцетин, тилирозид), катехины (эпигаллокатехин, галлокатехин, эпигаллокатехингаллат и эпикатехингаллат) и минеральные вещества (железо, калиевые и кальциевые соли, марганец, фосфаты).

В семенах шиповника присутствуют жиры, обладающие целебными свойствами, в состав которых входят ненасыщенные жирные кислоты и ароматические эфирные масла.

## **Целебные свойства**

Препараты шиповника благотворно влияют на весь организм, повышают его сопротивляемость к различным заболеваниям, увеличивают работоспособность. Плоды растения обладают антиоксидантным и противовоспалительным свойствами, а также желчегонным и мочегонным действием.

Масло семян шиповника обладает желчегонным действием.

## **Употребление в пищу**

В пищевой промышленности шиповник используют для производства масла и жиров, поскольку его плоды обладают антиоксидантным действием.

Шиповник улучшает цвет, запах и вкус жиров.

Ягоды шиповника употребляют в пищу, заваривают как чай, делают из них сиропы и получают шиповниковое масло.

## **Рецепты**

### *Чай из шиповника с медом*

5 ст. л. ягод шиповника заливают 1 л воды и вымачивают в течение 10 мин. Затем ставят кипятить на слабый огонь на 5 мин, добавляют 1 стакан яблочного сока и 3 ст. л. меда, доводят смесь до кипения, процеживают и сливают в термос. Напиток можно пить как в горячем, так и в холодном виде по 1 стакану 3–4 раза в день.

### *Отвар шиповника*

100 г сухих ягод шиповника слегка разминают с помощью пестика, очищают от волосков и заливают 1 л воды. Смесь кипятят в закрытой кастрюле в течение 5–7 мин, потом оставляют на 2–3 ч для настаивания. Отвар процеживают через 3 слоя марли и пьют по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Можно отварить целые плоды шиповника. При этом их надо кипятить 10 мин, после чего отвар заливают в термос и оставляют настаиваться в течение 2–3 ч. Можно добавить немного сахара или меда по вкусу.

## **Применение в медицине**

Шиповник используется в медицине с давних пор.

Еще Гиппократ применял его при лечении простудных заболеваний. В Средние века шиповник считался чудодейственным при кровохарканье.

В настоящее время из шиповника готовят витаминные препараты – холосас и сироп. Холосас используется как мочегонное средство, его назначают при гепатитах, а также лучевой терапии раковых опухолей. При раке гортани холосасом смазывают облучаемую область, при раке шейки матки применяют тампоны с холосасом. Особенно он эффективен в стадии образования воспалительно-некротической пленки. При образовании язв и прогрессирующем некрозе применение этого препарата также приносит облегчение больному.

Масло шиповника является хорошим ранозаживляющим средством. Его используют при трещинах сосков у кормящих матерей, пролежнях, трофических язвах голени и дерматозах.

Плоды шиповника с успехом применяются при лечении хронических анацидных и ахилических форм гастрита. Плоды также входят в состав противоастматической микстуры Траскова.

При болезнях печени и желчного пузыря едят ягоды шиповника натошак. При анемии в качестве

потогонного средства используется настой шиповника. При сжигании ветвей растения образуется смолообразное вещество, которое применяют для смазывания очагов поражения при псориазе.

Очень полезен крепкий зеленый чай с экстрактом шиповника (холосасом или сиропом) вместо сахара. Его пьют при головной боли и простудных заболеваниях.

## Применение целебных ягод в лечении

Среди всех лекарственных средств около 40 % приходится на препараты растительного происхождения. К тому же в последнее время все более широко используют препараты в виде БАДов, фитопрепаратов, различных лекарственных чаев, сборов и т. п. Такое положение обусловлено возрастающим недоверием к химическим препаратам, а также увеличивающимся количеством хронических заболеваний, требующих длительной терапии и использования менее вредных для организма веществ.

Химические препараты являются очень грубыми стимуляторами, приводящими к быстрому истощению функциональных и метаболических резервов организма. Растительные препараты оказывают более мягкое действие на организм, являются легкоусвояемыми и сбалансированными. Они действуют не так быстро, зато приносят больше пользы, не нарушая, а восстанавливая функциональные возможности органов и систем.

Преимуществом терапии растениями является то, что этот метод лечения доступен всем людям. Использование в лечении только ягод растений можно отнести к наиболее безопасным способам среди всех других видов терапии, так как ягоды являются продуктом повседневного питания. Они почти не имеют побочных эффектов и противопоказаний. Это самое безопасное средство лечения.

Кроме того, почти все ягоды богаты витаминами и другими полезными для организма веществами, укрепляющими его силы и состояние.

# Авитаминоз

Авитаминоз характеризуется недостатком в организме какого-нибудь витамина, что приводит к функциональным нарушениям и развитию различных заболеваний.

Авитаминоз может развиваться в результате недостаточного поступления в организм витаминов с пищей, особенно в зимне-весенний период, когда в рационе содержится мало свежих овощей и фруктов. Болезнь может протекать очень тяжело и в некоторых случаях заканчивается смертью.

Авитаминоз делится на несколько видов в соответствии с тем, какого витамина недостает.

## **Недостаточность витамина А**

Витамин А образуется из каротина. Его много в ягодах рябины, шиповника и др. Недостаток витамина А значительно снижает устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, развитию воспалительных процессов на слизистых полости рта, верхних дыхательных путей и т. п.

### **Причины заболевания**

К авитаминозу А приводят заболевания желудочно-кишечного тракта и печени. Кроме того, болезнь часто возникает у истощенных и ослабленных больных детей.

### **Симптомы**

Одним из признаков заболевания является развитие куриной слепоты, когда отмечаются значительное ухудшение зрения в темноте и нарушение цветового зрения. Кроме того, у больного наблюдается сухость кожи и слизистых оболочек, в том числе глазного яблока.

Заболевание может сопровождаться инфекционными осложнениями – такими, как фурункулез, трахеобронхит, цистит. Иногда наблюдаются психические нарушения, развивается анемия.

### *Рецепт 1*

Смешивают 3 части ягод шиповника с 2 частями ягод черной смородины и 1 частью листьев крапивы. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в хорошо закутанной посуде в течение 1 ч, после чего процеживают и добавляют 1 ч. л. меда или сахара.

### *Рецепт 2*

1 часть плодов шиповника смешивают с 1 частью черной смородины. 2 ст. л. измельченной смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают не менее 1 ч в плотно закрытой, укутанной посуде или термосе. Затем настой процеживают и добавляют 1 ч. л. меда или сахара.

При всех видах авитаминоза, в том числе и витамина А, рекомендуются общеукрепляющие витаминные чаи. В том случае, если дозировка не указана, их можно пить по несколько чашек в день.

### *Рецепт 1*

Смешивают по 3 части ягод шиповника, листьев крапивы, корня моркови и 1 часть ягод черной смородины. 1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка и кипятят на огне в течение 5–7 мин, затем настаивают в плотно закрытой посуде 4–5 ч, после чего процеживают.

### *Рецепт 2*

Смешивают по 1 части ягод шиповника, листьев брусники, малины и смородины. 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и кипятят еще в течение 7-10 мин, после чего остужают в плотно закрытой посуде при комнатной температуре, процеживают, добавляют 1 ч. л. меда или сахара.

#### *Рецепт 3*

Смешивают по 3 части ягод шиповника и листьев крапивы и 1 часть ягод брусники. 1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка и кипятят в течение 7-10 мин, после чего оставляют настаиваться в плотно закрытой посуде на 4–5 ч в темном прохладном месте. Настой процеживают.

#### *Рецепт 4*

Смешивают по 1 части ягод земляники и брусники. 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в укутанной посуде в течение 2 ч, процеживают и добавляют 1 ч. л. меда или сахара.

#### *Рецепт 5*

Смешивают по 1 части ягод шиповника и рябины красной. 1 ст. л. измельченной смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 1 ч, затем процеживают.

## ***Недостаточность витамина В 1 (бери-бери)***

Витамин В<sub>1</sub> (тиамин) является водорастворимым витамином. Он содержится в хлебе, дрожжах, желтке яиц, горохе. В наше время заболевание бери-бери чаще всего встречается в жарких странах.

### **Причины заболевания**

К недостатку витамина В<sub>1</sub> могут привести алкоголизм, а также заболевания тонкого кишечника, при которых нарушается всасывание веществ в организм.

### **Симптомы**

Болезнь проявляется неврастенией, слабостью, утомляемостью, нарушениями памяти, сна и болями в области сердца. Осложнениями могут стать полиневрит (поражение периферической нервной системы), приводящий к параличам, а также дистрофия миокарда с сердечной недостаточностью.

### **Лечение**

#### *Чай из шиповника и рябины*

Смешивают по 1 части плодов шиповника и рябины. 1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин и настаивают 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном темном месте.

Затем настой процеживают через марлю и пьют по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Рекомендуется также принимать общеукрепляющие чаи, рецепты которых приведены в лечении недостаточности витамина А.

## ***Недостаточность витамина В2***

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) содержится в желтке яиц, молочных продуктах, дрожжах, хлебе, мясе, гречневой и овсяной крупах, квашеных овощах, проростках пшеницы и ржи, лесных и грецких орехах.

Этот витамин синтезируется микроорганизмами и растениями, а попадая в организм человека, преобразуется в биологически активную флору.

### **Причины заболевания**

Причиной недостатка витамина В в организме могут стать хронические энтериты, заболевания печени и хронический алкоголизм, при которых отмечается нарушение усвоения витамина. Помимо этого, к заболеванию может привести недостаток молочных продуктов в рационе и длительное применение некоторых медикаментов, например акрихина и его производных.

### **Симптомы**

Признаками заболевания являются:

- ангулярный стоматит (заеды в углах рта, трещины, изъязвления слизистой оболочки рта);
- конъюнктивит и ухудшение зрения;
- дистрофические изменения кожи, при которых наблюдается поражение носогубных складок, крыльев носа, ушей, мошонки. При этом на пораженных участках кожи появляются покраснение, шелушение, повышенное салоотделение.

В качестве осложнений могут развиваться анемия, глоссит и поражение глаз, выражающееся в понижении световой чувствительности сумеречного зрения, а также в очаговых помутнениях роговицы.

### **Лечение**

Рекомендуется принимать общеукрепляющие чаи, рецепты которых приведены в лечении недостаточности витамина А.

## ***Недостаточность витамина РР (пеллагра)***

Витамин Р Р, или витамин В<sub>3</sub>, никотиновая кислота, оказывает на организм сосудорасширяющее и гипотензивное действие, длящееся не очень долго. Витамин содержится в мясе, рыбе, гречневой крупе, орехах, хлебе.

### **Причины заболевания**

Причиной развития авитаминоза РР является недостаточное употребление белковой пищи, частые поносы, цирроз печени и хронический алкоголизм.

### **Симптомы**

Заболевание сопровождается поражением кожи (дерматит), желудочно-кишечного тракта (диарея) и центральной нервной системы (депрессия, деменция). В начале заболевания развивается энтерит, характеризующийся частым жидким стулом, иногда со сгустками крови в кале.

Поражение кожи протекает по типу эритемы, при которой появляются пузырьки и возникает мацерация или гиперпигментация с образованием трещин в области коленных и локтевых сгибов. Как осложнение могут возникнуть изменения нервной системы в виде энцефалопатий, приводящих к нарушению психики.

### **Лечение**

*Чай из шиповника, брусники и крапивы*

Смешивают 3 части ягод шиповника, брусники и 1 часть листьев крапивы. 1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин, затем настаивают 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном месте. Настой процеживают через марлю и пьют по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

*Чай из рябины и крапивы*



Смешивают 7 частей ягод рябины и 3 части листьев крапивы. 1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 10 мин, затем настаивают 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном месте. Настой процеживают через марлю и пьют по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Рекомендуется также принимать общеукрепляющие чаи, рецепты которых приведены в лечении недостаточности витамина А.

## **Недостаточность витамина В 6**

Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин) содержится в печени, мясе, рыбе, овощах, дрожжах и др.

### **Причины заболевания**

Болезнь развивается вследствие нарушения всасывания в желудочно-кишечной системе, а также при инактивации витамина некоторыми лекарствами, например противотуберкулезными.

### **Симптомы**

По мере развития заболевания возникают поражение кожи в виде себорейного дерматита, глоссит, периферическая нейропатия и лимфопения.

У детей могут появиться судороги и развиваться анемия.

### **Лечение**

*Чай из шиповника, крапивы, моркови и смородины*

Смешивают по 3 части плодов шиповника, листьев крапивы, корня моркови и 1 часть ягод смородины. Смесь заваривают и пьют как чай.

Рекомендуется также принимать общеукрепляющие чаи, рецепты которых приведены в лечении недостаточности витамина А.

## **Недостаточность витамина С (цинга)**

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в citrusовых, арбузах, черной смородине, томатах, картофеле, капусте и т. п. Недостаток витамина С приводит к повышению проницаемости стенок сосудов, в результате чего появляются многочисленные кровоизлияния в кожу и другие органы.

### **Причины заболевания**

Причиной недостатка витамина С может быть однообразное питание с малым содержанием овощей и фруктов. Кроме того, болезнь может возникнуть при беременности и кормлении ребенка грудью, а также при тиреотоксикозе и инфекциях.

### **Симптомы**

Признаками заболевания являются кровоточивость десен и точечные кровоизлияния в кожу, количество которых с каждым днем увеличивается. Высыпания располагаются вокруг волосяных фолликулов на разгибательных поверхностях и на животе. В отдельных случаях кровоизлияния в кожу могут стать значительными и болезненными, особенно те, которые находятся на икрах.

При возникновении заболевания отмечается быстрая утомляемость, возникают слабость, раздражительность, резко снижается сопротивляемость организма к инфекциям. Недостаток витамина С

сказывается и на нервных клетках.

В качестве осложнений могут развиваться анемия, лихорадка, тахикардия, гипотония, гемартроз и гемоперикард.

### **Лечение**

Для предупреждения и лечения цинги рекомендуются следующие средства.

*Настой плодов шиповника* 20 ягод сухого шиповника промывают и заливают 1 л кипятка, после чего настаивают в течение 8-10 ч. Готовить настой рекомендуется вечером, а принимать утром после завтрака.

*Настой сухих ягод черной смородины*

2 ст. л. ягод заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 1 ч, затем выпивают в течение дня.

*Настой сухих ягод рябины*

1 ст. л. рябины заливают 1 стаканом кипятка и кипятят в течение 5–7 мин, затем настаивают 3–4 ч.

Настой следует выпить в течение дня.

Рекомендуется также принимать общеукрепляющие чаи, рецепты которых приведены в лечении недостаточности витамина А.

## ***Недостаточность витамина D (рахит)***

Это заболевание в основном бывает у детей, но случается и у взрослых. При этом необходимо дифференцировать диагноз с гиперпаратиреозом, возрастным остеопорозом, поражением костей и гипокальциемией, обусловленными миеломной болезнью, хронической недостаточностью.

### **Причины заболевания**

У взрослых рахит может возникать при заболеваниях, которые приводят к нарушению всасывания в тонком кишечнике. Кроме того, дефицит витамина D может возникнуть во время беременности, кормления грудью и при недостатке солнечного света.

### **Симптомы**

У взрослых развивается остеомаляция позвоночника, костей таза, иногда нижних конечностей.

Может появиться гипокальциемия вплоть до развития рахитической тетании.

### **Лечение**

Рекомендуется принимать общеукрепляющие чаи, рецепты которых приведены в лечении недостаточности витамина А.

## ***Недостаточность витамина E***

Витамин E (токоферол) обладает восстановительными свойствами, он защищает витамин А и ферменты, находящиеся в организме, от быстрого окисления. Кроме того, токоферол поддерживает биологическую активность сперматозоидов. Дефицит витамина E приводит к нарушению функции половых желез и нормального течения беременности.

Витамин Е содержится в зародышах пшеницы и растительном масле – оливковом, арахисовом, соевом, маисовом и подсолнечном. Немного в меньших количествах токоферол содержится в мясе, животных жирах, печени, молоке и яичном желтке.

### **Причины заболевания**

Причиной витаминной недостаточности может стать болезнь, при которой нарушается всасывание в кишечнике, а также однообразное, бедное витаминами питание. Кроме того, авитаминоз может возникнуть при заболеваниях желчного пузыря, так как усвоение токоферола в организме человека происходит только при наличии желчи в кишечном содержимом.

### **Симптомы**

При недостаточности витамина Е усиливается гемолиз эритроцитов, развивается мышечная дистрофия, начинают выпадать волосы и т. п.

### **Лечение**

#### *Чай из плодов шиповника и ягод смородины*

Смешивают по 1 части плодов шиповника и ягод смородины. 1 ст. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка и пьют. Рекомендуется также принимать общеукрепляющие чаи, рецепты которых приведены в лечении недостаточности витамина А.

# Болезни почек и мочевыводящих путей

К болезням почек и мочевыводящих путей относят нефрит, пиелонефрит, пиелит, цистит и др.

## **Гломерулонефрит**

Эта болезнь характеризуется воспалением в почечных клубочках. Болезнь имеет острую, хроническую и подострую формы.

Острый гломерулонефрит при своевременном лечении заканчивается выздоровлением больного. Иногда болезнь переходит в хроническую форму. При этом нарушается иммунитет.

Хронический гломерулонефрит может быть гипертонического, нефротического, смешанного типов, латентным и терминальным.

Подострый (злокачественный) гломерулонефрит протекает быстро с развитием почечной или сердечной недостаточности.

### **Причины**

Причиной острого гломерулонефрита являются иммунные расстройства и перенесенные острые инфекции (ангина, фарингит и т. п.).

### **Симптомы**

Острый гломерулонефрит протекает почти бессимптомно или с выраженными расстройствами. Иногда в моче появляются кровяные выделения, лицо отекает, под глазами появляются мешки, повышается артериальное давление, развивается энцефалопатия с судорогами, нарушением сознания и снижением зрения. Артериальная гипертония может осложниться острой сердечной недостаточностью с приступами сердечной астмы. Иногда возникает острая почечная недостаточность.

Если гипертония и отеки сохраняются в течение года, значит, болезнь перешла в хроническую форму. При хроническом гломерулонефрите происходит двустороннее поражение паренхимы почек с постепенным снижением их функций.

При гломерулонефрите гипертонического типа повышается артериальное давление, изменяется состав мочи, появляются головные боли. Постепенно развивается хроническая уремия или увеличиваются симптомы атеросклероза сосудов сердца и мозга.

Гломерулонефрит нефротического типа характеризуется отеками, выраженной протеинурией, повышением уровня холестерина в крови. Болезнь начинается постепенно и некоторое время протекает бессимптомно. При развитии уремии может возникнуть артериальная гипертония.

При гломерулонефрите смешанного типа проявляются симптомы как гипертонического, так и нефротического типов гломерулонефрита. Латентный гломерулонефрит обнаруживается только при исследовании мочи. Терминальный гломерулонефрит является заключительной стадией любого типа хронического гломерулонефрита. Для него свойственны уремия, артериальная гипертония, диспепсические явления, анемия и т. п.

Подострый гломерулонефрит характеризуется резким повышением артериального давления, выраженными отеками, гиперхолестеринемией и значительными изменениями в составе мочи.

### **Лечение**

При обострении гломерулонефрита рекомендуется в первую очередь очистить больному желудок, дать выпить теплого потогонного чаю с малиной, липовым цветом и мятой. Затем его следует уложить в постель, обложить со всех сторон грелками, сверху укутать теплыми одеялами, чтобы больной хорошо пропотел.

В первые 4–5 дней больной не должен ничего есть.

Ему дают пить чай с малиной по 2–3 чашки, можно с легким слабительным.

Когда состояние больного улучшится, он должен придерживаться молочной диеты до тех пор, пока не исчезнет склонность к отекам. Молоко при этом должно быть снятым. Если у больного непереносимость коровьего молока, можно употреблять миндальное молоко или прибавлять к нему немного воды для предотвращения возможного метеоризма.

Постепенно больной может начать есть сухари, овощи и фрукты, но без соли. Переход к мясу должен начинаться с мяса кролика, затем можно перейти на свинину, а после – на говядину и мясо курицы.

Рецепты препаратов, обладающих мочегонным и противовоспалительным действием, а также снижающих отечность.

#### *Рецепт 1*

Настой ягод шиповника: 2 ст. л. измельченных ягод заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин, затем процеживают. Настой пьют по 0,5 стакана 2 раза в день.

#### *Рецепт 2*

Настой порошка сушеной кожуры боярышника: в ступке тщательно растирают кожуру до порошка. 1 ст. л. полученного порошка заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Настой выпивают в течение дня.

#### *Рецепт 3*

Отвар (или настой) плодов и листьев брусники: 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом горячей воды, накрывают и нагревают на водяной бане 30 мин, затем остужают и процеживают. Отвар пьют по 0,5 стакана 2 раза в день.

Отвар применяется как антисептическое и мочегонное средство при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря.

#### *Рецепт 4*

Отвар плодов брусники и листьев толокнянки: плоды и листья смешивают в равных частях. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды и ставят на огонь. Кипятят до выпаривания половины объема, после чего остужают и процеживают.

Отвар пьют по 0,25 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды при воспалении почек. Курс лечения – 1 мес.

#### *Рецепт 5*

Отвар листьев брусники: 2 ст. л. листьев заливают 1 стаканом горячей воды, затем нагревают на водяной бане 30 мин, остужают и процеживают. Отвар пьют по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день.

Его можно хранить в прохладном месте не более 1 сут.

#### *Рецепт 6*

Настой листьев черной смородины: листья заваривают как чай и пьют при задержке мочи для освобождения организма от избытка мочевой кислоты.

#### *Рецепт 7*

Свежий сок клюквы: его можно пить в неограниченном количестве при уретрите.

#### *Рецепт 8*

Настой ягод черной смородины: 3 ст. л. ягод заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Настой выпивают в течение суток.

#### *Рецепт 9*

Смешивают 4 части актинидии, по 3 части корня крушины слабительной, травы одуванчика лекарственного и фиалки трехцветной, 2 части зверобоя продырявленного и 4 части травы хвоща полевого. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20–30 мин и процеживают. Настой пьют при фосфатных и карбонатных камнях по 1 стакану 3 раза в день.

#### *Рецепт 10*

Смешивают по 1 части брусники, почечного чая, травы хвоща полевого, крапивы двудомной и 2 части травы спорыша. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в укутанной посуде 5–6 ч и процеживают. Настой пьют при заболеваниях почек и мочевыводящих путей по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой.

## **Пиелит**

Это воспалительное заболевание почечных лоханок. Заболевание протекает в острой или хронической форме.

### **Причины**

Заболевание имеет инфекционную природу. Возбудителем является чаще всего кокковая флора, кишечная палочка. Инфекция проникает в лоханки восходящим путем из мочевого пузыря, иногда с кровотоком или лимфотоком.

### **Симптомы**

Если пиелит протекает остро, появляются высокая температура и боли в поясничной области, которые могут отдавать в пах. Мочеиспускание болезненное с резью, что связано с инфекцией в мочевых путях.

### **Лечение**

#### *Рецепт 1*

Смешивают по 2 части ягод земляники, травы фиалки трехцветной, 3 части цветков арники горной и 4 части листьев крапивы двудомной. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и выпаривают до половины, затем остужают и процеживают. Отвар принимают по 20–30 капель 3 раза в день перед едой (особенно при мочекислых камнях).

#### *Рецепт 2*

Смешивают по 3 части ягод смородины, травы горца птичьего и по 1 части цветков тысячелистника и травы чистотела. 1 ст. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте 10 ч, затем процеживают. Настой принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день. Рекомендуются при щавелевокислых камнях.

#### *Рецепт 3*

Смешивают по 2 части плодов шиповника, травы фиалки трехцветной, 3 части травы хвоща полевого и

5 частей листьев березы бородавчатой. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 7–8 ч в темном месте, затем варят 5 мин, остужают и процеживают. Отвар принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день. Напиток полезен при щавелевокислых камнях.

## **Пиелонефрит**

Это воспаление паренхимы почек и почечных лоханок. Заболевание бывает острым или хроническим.

### **Причины**

Острый пиелонефрит развивается в результате инфицирования мочевыводящих путей. Часто возникает на фоне нарушения оттока мочи вследствие урологических заболеваний, при беременности и сахарном диабете.

### **Симптомы**

Острый пиелонефрит начинается с резкого повышения температуры тела и озноба. Больной ощущает частые боли в поясничной области, мочеиспускание болезненное. Хронический пиелонефрит протекает почти бессимптомно. Во время обострения возникают лихорадка с ознобом, дизурические явления и боли в поясничной области. При латентности заболевания отмечается стойкая артериальная гипертензия, что может привести к увеличению левого желудочка, изменению глазного дна и др.

### **Лечение**

Для лечения пиелонефрита рекомендуется пить препараты, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Рецепт 1*

Смешивают по 1 части плодов шиповника, можжевельника и листьев березы бородавчатой. 1 ч. л. смеси заливают 1 стаканом холодной воды и настаивают 9-10 ч. Потом настой доводят до кипения и кипятят 5 мин, затем остужают и процеживают. Отвар пьют также при почечно-каменной болезни, выпивая весь стакан за день по глотку.

#### *Рецепт 2*

Смешивают по 1 части ягод можжевельника, шиповника, травы хвоща полевого и полыни обыкновенной. 1 ч. л. мелко измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка, затем держат на паровой бане около 1,5 ч. Отвар остужают и процеживают.

Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды.

#### *Рецепт 3*

Смешивают по 3 части ягод можжевельника, шиповника, травы хвоща полевого, цветков липы, бузины черной и по 1 части листьев крапивы и мяты перечной. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами воды, доводят до кипения, нагревают в паровой бане 15–20 мин, затем остужают и процеживают. Чай рекомендуется пить и при почечно-каменной болезни по 1 стакану 2 раза в день, перед завтраком и ужином.

#### *Рецепт 4*

Смешивают по 1 части ягод можжевельника, листьев брусники, земляники лесной, травы хвоща полевого, семян тмина и корня солодки. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка и варят 20 мин, затем остужают и процеживают. Отвар пьют при почечно-каменной болезни по 1 стакану 2 раза в день.

#### *Рецепт 5*

Смешивают по 2 части плодов барбариса, травы душицы и 3 части травы чистотела. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Настой пьют также при мочекаменных камнях 3 раза в день по 1 стакану.

## **Цистит**

Это заболевание характеризуется воспалением мочевого пузыря.

### **Причины**

Заболевание имеет инфекционную природу. Возбудителями являются кишечная палочка, стафилококки и стрептококки. Цистит развивается на фоне мочекаменной болезни или туберкулеза.

### **Симптомы**

Основным признаком цистита является болезненное и учащенное мочеиспускание. Больной ощущает частые болезненные позывы к мочеиспусканию с выделением небольшого количества мочи. Моча мутная, иногда содержит гнойные выделения. В конце мочеиспускания появляется резь, может выделиться капля крови.

### **Лечение**

Для лечения заболеваний мочевыводящих путей также рекомендуется пить мочегонные чаи. Их готовят по следующим рецептам.

#### *Рецепт 1*

Смешивают по 2 части ягод можжевельника и травы хвоща и 1 часть корневища пырея. 1 ч. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Настой пьют по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

#### *Рецепт 2*

Смешивают 4 части плодов можжевельника и по 3 части цветков василька и корня дягиля. 1 ч. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 мин, затем процеживают. Настой принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

#### *Рецепт 3*

Смешивают по 4 части ягод можжевельника, листьев толокнянки и 1 часть корня солодки. 1 ст. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают 15 мин, затем процеживают. Настой пьют также при болезнях почек и отеках по 1 ч. л. 3 раза в день.

#### *Рецепт 4*

Смешивают по 2 части ягод можжевельника, травы хвоща полевого и 1 часть корневища пырея. 1 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка и настаивают 15 мин, затем процеживают через марлю. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### *Рецепт 5*

Смешивают 4 части ягод можжевельника, по 3 части корня дягиля и цветков василька. 1 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 мин, процеживают через марлю. Настой пьют по указанию врача.

#### *Рецепт 6*



Смешивают по 1 части ягод можжевельника, листьев березы и корня одуванчика. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают через марлю. Настой пьют по 1 ст. л. 3 раза в день.

# **Заболевания женских половых органов**

Гинекология является отраслью клинической медицины. Она занимается болезнями женской половой сферы.

## **Альгоменорея**

Это заболевание характеризуется болезненными менструациями. Альгоменорея бывает функциональной и органической. Кроме того, альгоменорея может быть первичной (при инфантилизме или пороках развития половых органов) и вторичной (при эндометриозе и воспалительных процессах половых органов).

## **Причины**

К функциональной альгоменорее приводят заболевания нервной системы. Кроме того, болезнь может развиваться на фоне инфантилизма.

Органическая альгоменорея возникает при пороках развития половых органов, эндометриозе, воспалительных процессах матки и ее придатков.

## **Симптомы**

Альгоменорея сопровождается сильными болями, которые при функциональной форме заболевания появляются накануне или в первый день менструации, а при органической форме они присутствуют в течение всей менструации и более сильные.

## **Лечение**

При лечении альгоменореи очень хорошо помогает сок из ягод калины. Для его приготовления ягоды выжимают через плотную льняную ткань и смешивают с сахаром. На 1 л сока берут 2 кг сахара. Сок следует принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день с небольшим количеством воды.

Кроме того, полезно несколько раз в день пить чай из мяты перечной с соком рябины. При этом рекомендуется больше лежать, а низ живота смазывать ихтиоловой мазью пополам с вазелином. Вечером рекомендуется выпивать чашку крепкого горячего отвара имбиря с сахаром.

При очень обильной менструации рекомендуется принимать настой ягод и листьев земляники лесной: 1 ст. л. ягод и листьев, взятых в равных пропорциях, заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивают в течение 6–8 ч, затем процеживают.

Принимают настой по 0,5 ст. л. ежедневно.

Также рекомендуется употреблять в пищу свежие ягоды калины.

## ***Заболевания воспалительного характера***

Воспалительные гинекологические заболевания у женщин возникают чаще, чем другие заболевания половых органов. Возбудителями, как правило, являются такие бактерии, как стафилококк, стрептококк, кишечная эшерихия, гонококк, туберкулезная палочка, трихомонады, грибы, анаэробные бактерии и др. Характер и течение заболевания зависят от возбудителя и защитных сил организма. Если иммунитет подорван, может развиваться сепсис.

Воспалительные заболевания женских половых органов могут привести к нарушению менструации,

бесплодию, самопроизвольному выкидышу и др.

Различают следующие воспалительные заболевания женских половых органов:

- вульвит (воспаление наружных половых органов и входа во влагалище);
- вульвовагинит (воспаление наружных половых органов и влагалища);
- вагинит, или кольпит (воспаление слизистой оболочки влагалища);
- кондиломы остроконечные (множественные доброкачественные разрастания на поверхности наружных половых органов и входа во влагалище);
- трихомоноз (воспаление влагалища);
- эндоцервицит (воспаление слизистой оболочки канала шейки матки);
- эрозия шейки матки;
- эндометрит (воспаление слизистой и мышечной оболочек матки);
- метрит (воспаление всех оболочек матки);
- параметрит (воспаление околоматочной клетчатки);
- пельвиоперитонит (воспаление брюшины малого таза);
- сальпингоофорит, или аднексит (воспаление придатков матки).

### **Причины**

Первичный вульвит является следствием нечистоплотности или травмирования половых органов.

При сахарном диабете, мочеполовых и кишечно-половых свищах, а также раздражении наружных половых органов выделениями из шейки матки и влагалища из-за эндоцервицита или кольпита может возникнуть вторичный вульвит.

Вульвовагинит бывает в основном в детском возрасте. Причиной заболевания обычно становятся нарушения правил гигиены и частые травмы, а также хронический тонзиллит и экссудативный диатез.

Кольпит возникает вследствие проникновения инфекции, нарушения обмена веществ, а также при травме или нехватке гормонов в организме (при удалении яичников, преждевременном климаксе или в старческом возрасте).

Остроконечные кондиломы вызывает фильтрующийся вирус. Развитию заболевания способствуют обильные выделения из половых путей вследствие кольпита или эндоцервицита, а также беременность.

Причиной трихомоноза является трихомонада, которая передается половым путем. Трихомонады приводят к возникновению кольпита, уретрита, цервицита и проктита.

Эндоцервицит возникает в результате проникновения в половые органы таких бактерий, как стрептококк, стафилококк, гонококк, кишечная эшерихия и др. Заболевание может сопутствовать другим воспалительным процессам – кольпиту, сальпинго-офориту и эрозии шейки матки.

Эрозия шейки матки образуется в результате патологических выделений из шеечного канала.

Метрит возникает при генерализованной септической инфекции. Параметрит возникает обычно после родов, абортов, зондирования, расширения шейки матки и т. п.

### **Симптомы**

При вульвите возникают зуд, жжение, обильные выделения, а также покраснение и отек малых и

больших половых губ и болезненность после мочеиспускания. При вульвовагините отмечаются те же признаки, а также серозно-гнойные или гнойно-кровянистые выделения.

Для кольпита характерны слизисто-гнойные выделения, чувство тяжести внизу живота, болезненность в области влагалища, а также жжение и зуд.

Остроконечные кондиломы локализуются, как правило, на наружных половых органах, промежности и вокруг заднего прохода. Когда к кондиломам присоединяется вторичная инфекция или развивается некроз, появляются гнойные выделения.

Во время беременности или родов могут возникнуть кровотечения.

Трихомоноз характеризуется резко выраженным зудом, жжением, тяжестью внизу живота, отмечаются обильные гнойные выделения. При хроническом трихомонозе остаются обильные выделения.

При эндоцервиците наблюдаются слизисто-гнойные выделения из влагалища, при этом не отмечается никаких болевых ощущений. В острой стадии заболевания отмечается также гиперемия вокруг наружного зева. Эрозия шейки матки характеризуется гнойными или слизисто-гнойными выделениями из влагалища.

При остром эндометрите возникают сильные боли внизу живота, гнойные или гнойно-кровянистые выделения из матки, повышается температура тела.

При пальпации отмечается болезненность матки.

При хроническом течении заболевания присутствуют боли, происходят длительные кровянистые выделения. Температура тела нормальная.

Метрит имеет те же симптомы, что и эндометрит, только более тяжелого характера. Заболевание часто сопровождается пельвиоперитонитом (воспалением брюшины малого таза). Острый параметрит характеризуется болями, повышением температуры тела, возникновением озноба, учащением пульса, нарушением аппетита и сна, наблюдаются дизурические явления, нарушения менструаций и запоры.

При пельвиоперитоните возникают острые боли в животе, тошнота, рвота, вздутие живота, задержка стула, газы, повышается температура тела, учащается пульс, язык становится сухим и на нем появляется белый налет. Может произойти скопление гноя в дугласовом пространстве и начаться абсцесс, который опасен тем, что может вскрыться во влагалище или прямую кишку. Пельвиоперитонит может развиться в разлитой перитонит, который требует экстренного хирургического вмешательства.

При аднексите возникают боли внизу живота, рвота, повышается температура тела, нарушаются менструации, придатки матки болезненны при пальпации.

### **Лечение**

При воспалении матки рекомендуются следующие средства.

#### *Рецепт 1*

Смешивают по 1 части облепихи, коры березы и ольхи. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 мин, остужают и процеживают.

Отвар пьют при воспалении брюшинного покрова матки по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

#### *Рецепт 2*

Смешивают по 1 части ягод и цветков калины. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, варят

10 мин, остужают и процеживают. Отвар пьют по 0,25 стакана 3 раза в день как противовоспалительное средство и средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

#### *Рецепт 3*

Смешивают равные части плодов бузины и травы зверобоя продырявленного. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, варят 15 мин и процеживают. Отвар пьют по 0,25 стакана 3 раза в день при воспалении половых органов.

#### *Рецепт 4*

2 ст. л. плодов барбариса заливают 0,5 л кипятка (суточная норма), варят 15 мин и процеживают.

Отвар выпивают в течение дня.

#### *Рецепт 5*

Требуется 0,5 части плодов граната, 1 часть апельсина и 1 часть лимона с кожурой. Апельсин и лимон натирают, смешивают с сахаром и добавляют гранат. Смесь принимают по 1 ч. л. 3 раза в день.

#### *Рецепт 6*

Смешивают в равных частях тертые плоды и корни терновника. 1 ч. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, варят 15 мин и настаивают до остывания, затем доливают кипяченую воду до первоначального объема. Отвар выпивают в течение дня.

При воспалении придатков рекомендуется употреблять следующие средства.

#### *Рецепт 1*

Сок клюквы смешивают с соком из свежих листьев алоэ. Смесь принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой.

#### *Рецепт 2*

Смешивают в равных частях ягоды шиповника и черной смородины. 2 ст. л. смеси заливают стаканом воды, настаивают 20 мин и процеживают.

Настой пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

#### *Влагалищные спринцевания*

Кружку для спринцевания наполняют кипяченой водой или лекарственным составом, остуженным до нужной температуры и помещают на 0,5–1 м выше того места, на котором лежит больная. Под крестец следует подложить обычное судно или подходящий сосуд, чтобы туда могла стекать промывная жидкость. Во влагалище вводят наконечник спринцовки и пускают струю воды. Продолжительность спринцевания – не менее 10–15 мин.

Во время первой процедуры температура жидкости спринцевания не должна быть выше 37–38 °С.

В последующие дни ее постепенно повышают до предела, который больная в состоянии вынести (около 45–48 °С и выше).

Для снижения чувствительности к высокой температуре промежность смазывают вазелином.

Лекарственные сборы, применяемые для влагалищного спринцевания.

#### *Сбор 1*

Смешивают 1 часть листьев смородины и 2 части цветков яснотки белой (глухая крапива). 5 ст. л.

смеси заливают 0,5 л кипятка в термосе, настаивают 20 мин и процеживают.

#### *Сбор 2*

Смешивают в равных частях листья облепихи, траву донника лекарственного (желтого) и золототысячника зонтичного. 3 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают, укутав, 1 ч и процеживают.

#### *Сбор 3*

Смешивают равные части цветков паслена и календулы лекарственной. 3 ст. л. смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают в термосе 3 ч и процеживают.

При кольпите рекомендуется проводить спринцевания, используя кипяченую воду или перечисленные выше рецепты растворов.

Для лечения вульвита нужно соблюдать постельный режим и личную гигиену. Подмываться надо теплой кипяченой водой, в которую можно добавлять дезинфицирующие средства, например слабый розовый раствор марганцовокислого калия.

Хорошие результаты дает использование для подмываний настоя ромашки, а также 3 %-ного раствора борной кислоты.

После каждого подмывания наружные половые органы необходимо обсушить мягким полотенцем и присыпать пудрой из белого стрептоцида.

Чтобы избавиться от неприятного зуда в промежности, можно сделать холодные компрессы. Для этого на половую щель накладывают салфетку, смазанную борным вазелином.

Вульву и влагалище обмывают мылом, затем протирают 1 %-ным раствором карболовой кислоты.

## ***Дисфункциональные маточные кровотечения, фибромиома матки с геморрагическим синдромом***

Дисфункциональные маточные кровотечения обусловлены нарушением секреции половых гормонов. Они не связаны с беременностью, опухолями, воспалительными заболеваниями половых органов, болезнями крови. Чаще всего заболевание возникает в период установления менструального цикла, а также в климактерический период.

#### **Причины**

Кровотечения у женщин детородного возраста могут возникать из-за воспалительных заболеваний половых органов. Они развиваются на фоне неблагоприятных материально-бытовых условий. Причиной дисфункции могут быть перемена климата, отрицательные эмоции, а также хронические инфекции и интоксикации, гиповитаминоз и переутомление.

#### **Симптомы**

Дисфункциональные кровотечения бывают циклическими (меноррагия) и ациклическими (метроррагия).

#### **Лечение**

Для лечения дисфункции рекомендуются следующие средства.

#### *Рецепт 1*

Настой плодов рябины: 2 ст. л. сырья заливают 1,5 стаканами кипятка и настаивают 1 ч. Настой

следует выпить в течение дня.

*Рецепт 2*

Настой бузины белой: 1 ст. л. бузины заливают 1 стаканом воды и настаивают 15–20 мин. Принимают по 0,3 стакана 2–3 раза в день.

*Рецепт 3*

Отвар плодов крушины ольховидной: 2 ст. л. плодов заливают 0,5 л воды, варят 10–15 мин, остужают и процеживают. Отвар принимают по 1 ч. л. утром и вечером.

# Заболевания органов пищеварения

Эта группа заболеваний занимает одно из ведущих мест среди болезней внутренних органов. Дело в том, что на систему пищеварения постоянно воздействуют различные факторы внешней среды – характер питания, условия труда и быта. Помимо структурных изменений органов пищеварительной системы, могут также возникнуть и функциональные нарушения. К внутренним органам пищеварения относятся пищевод, желудок, кишечник, печень, поджелудочная железа. В пищеварении также участвуют желчные пути.

## ***Ахилия желудка функциональная***

Заболевание характеризуется временным угнетением желудочной секреции, при котором не происходит органического поражения секреторного аппарата желудка. Функциональная ахилия является временным состоянием. Однако при длительном торможении нервно-железистого аппарата желудка в нем могут развиваться органические изменения.

Состояние ахилии характеризуется отсутствием в желудочном соке свободной соляной кислоты и пепсина. Но при обследовании не обнаруживаются какие-либо воспалительные или атрофические изменения в слизистой оболочке желудка.

### **Причины**

Функциональная ахилия чаще всего возникает у больных тиреотоксикозом и сахарным диабетом.

### **Симптомы**

Функциональная ахилия желудка сопровождается следующими симптомами: депрессия, интоксикация, тяжелые инфекционные заболевания, гиповитаминозы, нервное и физическое переутомление, снижение аппетита, выраженные диспепсические явления, плохая переносимость некоторых видов пищи (молока), склонность к поносам и др.

### **Лечение**

Прежде всего необходимо устранить все факторы, приводящие к развитию функциональной ахилии.

Для этого налаживают режим труда и отдыха, обеспечивают регулярное питание, назначают экстрактивные сокогонные вещества, витамины, горечи и т. п.

Эффективным средством при ахилии является настой мякоти или плодов вишни: 2 ст. л. мякоти или 3 ст. л. плодов вишни заливают 1 л кипятка, настаивают 30–40 мин. Настой принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

При ахилии также полезны препараты земляники, поскольку ягоды содержат танины и флавоноиды.

Настой ягод и листьев земляники: 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 10–15 мин.

Настой пьют как чай по 1 стакану 3 раза в день.

Полезной при ахилии является и клубника, благодаря содержащейся в ней салициловой кислоте.

Рекомендуется съедать не менее 0,5 кг клубники 1–2 раза в неделю натощак. При этом клубнику или сок из нее следует употреблять без сахара.

Клюквенный сок и ягоды клюквы влияют на кислотность желудочного сока. В этом заключаются их целебные свойства. В свежем виде также полезно употреблять крыжовник, малину, морознику, актинидию и



смородину.

## ***Васкулит геморрагический***

Это заболевание характеризуется повышенной кровоточивостью, к которой приводит нарушение сосудистой стенки. При васкулите поражаются суставы (артралгии, артриты), желудочно-кишечный тракт и почки.

### **Причины**

Васкулит часто возникает после перенесенных острых инфекций, сильного переохлаждения или при аллергической реакции на лекарства или пищевые продукты.

### **Симптомы**

Заболевание выражается мелкими геморрагическими высыпаниями на коже. При поражении сосудов брюшной полости возникают резкие боли в животе, открывается желудочно-кишечное кровотечение.

### **Лечение**

При васкулите полезно употреблять в пищу ягоды крыжовника, облепихи, паслена, аронии, смородины, черники и шиповника. Их также можно заваривать и пить как чай.

## ***Гастрит хронический гиперацидный***

Это заболевание характеризуется поражением слизистой оболочки желудка, что постепенно приводит к ее атрофии.

### **Причины**

Хронический гастрит возникает в результате злоупотребления алкоголем, постоянного нарушения нормального рациона и некоторых заболеваний.

### **Симптомы**

При хроническом гастрите после приема пищи возникают чувство тяжести в подложечной области, тошнота, отрыжка, иногда рвота. Заболевание часто протекает с обострениями, причиной которых является в основном неправильное питание.

При развитии заболевания и прогрессировании атрофии слизистой оболочки возникает гистаминоустойчивая ахилия. Это осложнение сопровождается поносами, анемией и сильным похудением.

### **Лечение**

При гастрите для лечения используют препараты из ягод, оказывающих вяжущее действие.

#### *Рецепт 1*

Отвар сухих ягод голубики: 1 ст. л. сухих ягод заливают 1 стаканом кипятка, варят 10 мин, настаивают до остывания, процеживают и принимают по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

#### *Рецепт 2*

Отвар ягод черники и черемухи: смешивают 2 части ягод черники и 3 части ягод черемухи. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, варят 15–20 мин, остужают и процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

### *Рецепт 3*

Клюквенный настой: смешивают 3 части клюквы и по 1 части корня конского щавеля и корневища горца змеиноного. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин в теплом темном месте, затем процеживают. Принимают настой по 0,25–0,3 части стакана 3–4 раза в день.

### *Рецепт 4*

Вяжущий напиток: смешивают 3 части плодов черемухи и 2 части ягод черники. 2 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, варят 20 мин и процеживают через марлю. Отвар принимают в теплом виде по 0,05–0,5 стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 5*

Желудочный чай: смешивают 2 части ягод черники, 3 части листьев шалфея и по 1 части корневища лапчатки, цветков бессмертника и плодов тмина. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, варят 10 мин, охлаждают и процеживают. Отвар принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

## **Геморрой**

Это заболевание прямой кишки, при котором происходит расширение подслизистых вен нижних отделов. Геморрой бывает наружный и внутренний. Набухшие венозные узлы кровоточат или выступают наружу из анального отверстия.

### **Причины**

Геморрой развивается при врожденной или приобретенной слабости венозной стенки. Причинами могут стать частые запоры, опухоли, беременность.

### **Симптомы**

При геморрое возникают боли при дефекации, чувство тяжести, жжение, зуд в области заднего прохода. В каловых массах присутствует примесь крови или возникает кровотечение из заднего прохода. При наружном геморрое венозные узлы выпадают наружу и ущемляются, в результате чего возникают резкие боли. Выпавшие узлы иногда воспаляются и изъязвляются.

### **Лечение**

В домашних условиях при первых признаках геморроя надо стараться не допускать запоров и потуг.

Кроме того, необходимо тщательно соблюдать гигиену в области заднего прохода. Вместо туалетной бумаги лучше использовать влажные салфетки, ватные тампоны или подмываться холодной водой с добавлением отвара тмина.

При геморрое нужно принимать легкие слабительные средства, например чаи или напитки. Рекомендуется отвар плодов крушины слабительной: 1 ст. л. ягод заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и настаивают 2 ч в теплом месте. Отвар процеживают и принимают по 0,5 стакана перед сном. Рекомендуется также пить натощак 1–2 стакана сыворотки, а при геморроидальных кровотечениях – пить рассол квашеной капусты (1–2 стакана в теплом виде).

Очень полезен как при внутреннем, так и при наружном геморрое сок свежей рябины. Его надо пить по 100 мл 3 раза в день на протяжении длительного периода. В сок можно добавлять сахар, а запивать стаканом воды. Сок рябины действует как слабительное.

Также рекомендуется принимать следующие противогеморройные препараты.

#### *Рецепт 1*

Смешивают по 1 части ягод крушины, травы тысячелистника, корня солодки и семян кориандра. 1 ч. л. смеси заваривают 0,5 стакана кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Настой пьют по 0,5 стакана на ночь в качестве регулирующего средства.

#### *Рецепт 2*

Смешивают по 1 части ягод крушины, коры крушины и листьев крапивы. 1 ч. л. смеси заливают 4 стаканами кипятка, варят на слабом огне 10 мин, затем настаивают в теплом месте 20–30 мин и процеживают. Настой пьют по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях (геморрой без шишек).

#### *Рецепт 3*

Смешивают по 1 части ягод крушины, корня солодки и 3 части почечуйной травы. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, варят на слабом огне 10 мин, остужают и процеживают. Отвар принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день перед едой. При длительном применении геморрой может пройти бесследно.

#### *Рецепт 4*

Отвар плодов и листьев костяники каменистой: 1 ст. л. плодов и листьев, взятых в равных частях, заливают 1 стаканом кипятка, варят 10 мин на слабом огне, остужают и процеживают. Отвар принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### *Рецепт 5*

Настой тутта белого: 1 ст. л. ягод заливают 0,5 л воды и настаивают 40 мин. Принимают по 2 ст. л. 3–4 раза в день. Можно использовать спиртовую настойку тутта белого или употреблять ягоды в свежем виде.

Кроме того, можно использовать и наружные средства для лечения геморроя. К ним относятся ванны, клизмы, средства для обмывания и смазывания, медицинские пиявки.

Эффективны компрессы из отвара ягод или настоя листьев паслена черного.

Для приготовления отвара из ягод паслена 2 ст. л. спелых ягод заливают 1 стаканом кипятка, варят 10 мин, охлаждают и остужают, затем процеживают через марлю.

Для приготовления настоя листьев или цветков паслена 1 ч. л. измельченных листьев (или цветков) заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 2 ч, затем процеживают через марлю.

Холодная сидячая ванна: в таз наливают 1 л холодной воды и принимают сидячую ванну в течение 1–5 мин. Эту процедуру следует проводить 2 раза в день – утром и вечером. В воду добавляют несколько крупинок марганцовокислого калия так, чтобы вода была нежно-розового цвета.

Отвар рябины: 4 ст. л. ягод заливают 2 л кипятка, кипятят 5–6 мин. Отвар используют для сидячей ванны при наружном геморрое. Длительность процедуры – 10 мин.

Промывание геморроидальных шишек настоем шиповника: 2 ст. л. ягод шиповника чистят, промывают, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч в закрытой посуде и процеживают. К шишкам прикладывают марлевые салфетки, смоченные в холодном настое, меняя их по мере согревания.

При набухании и выходе шишек из заднего прохода, при их болезненности рекомендуется приложить к ним завернутый в салфетку измельченный боярышник. Этот компресс оказывает успокаивающее действие, а шишки входят обратно.

При сильном набухании шишек, когда они уже не могут войти внутрь, надо постараться достичь того,

чтобы они прорвались. Для этого к шишкам прикладывают припарки из горячих листьев тута белого или горячие компрессы с использованием описанных выше растворов. После прорывания шишек к ним прикладывают вытяжные примочки: салфетки, смоченные водой с добавлением танина.

Можно прикладывать припарки из ягод шиповника или тута белого в качестве противовоспалительного средства при геморроидальных шишках.

## ***Гепатит***

Печень – жизненно важный орган, вырабатывающий желчь, которая играет важную роль в процессах пищеварения и всасывания питательных веществ из кишечника в кровь, а также в процессах обмена белков, жиров и углеводов. Печень несет защитную функцию, обезвреживая ряд ядовитых веществ, образующихся в процессе обмена или поступающих извне.

Гепатитом называют инфекционное или токсическое поражение печени. Заболевание протекает в острой и хронической форме.

Острый гепатит может протекать легко и почти бессимптомно или тяжело, быстро прогрессируя, вплоть до развития печеночной комы.

Острый токсический гепатит иногда переходит в хронический. Он может протекать скрыто и обнаружиться только уже на стадии развития цирроза печени.

### **Причины**

Острый гепатит вызывается тем же вирусом, что и болезнь Боткина. Помимо этого, причиной заболевания могут стать токсические агенты, например четыреххлористый углерод, дихлорэтан. Еще одной частой причиной острого гепатита является злоупотребление алкоголем.

Хроническая форма гепатита возникает на основе острой формы. Прогрессированию заболевания способствует нарушение иммунных процессов в организме.

### **Симптомы**

При остром гепатите увеличивается печень, появляется желтуха, снижается аппетит, возникает слабость.

Хронический гепатит проявляется тупыми болями в области печени, нарушением аппетита, горечью и сухостью во рту, диспепсическими явлениями.

Увеличивается печень, иногда селезенка. Иногда клинические признаки не так выражены – у больных возникает лихорадка, появляются кожная сыпь, артралгия, лимфаденопатия, иногда обнаруживаются волчаночные клетки.

## ***Диарея функциональная***

Диареей называют частый жидкий стул. Это заболевание, как правило, является следствием нарушения моторной функции кишечника.

### **Причины**

К диарее могут привести заболевания тонкого и толстого кишечника, поджелудочной железы, печени, некоторые эндокринные и функциональные расстройства.

## **Симптомы**

Диарея, связанная с нарушением функции тонкого кишечника, выражается в выделении большого количества жидких каловых масс, которые могут быть пенистыми или с резким гнилостным запахом. Гнилостная диспепсия бывает при недостаточной секреции желудка с нарушением бактерицидного действия желудочного сока.

Для диареи, вызванной нарушением функции толстого кишечника, характерны необильные выделения каловых масс, иногда с содержанием крови. Это является следствием наличия воспалительного процесса в толстом кишечнике.

## **Лечение**

Если у больного диареей повышена температура, рекомендуется приготовить следующий настой: смешивают в равных частях ягоды малины и липовый цвет, заливают кипятком и настаивают 20 мин.

Больной должен выпить несколько чашек настоя.

Кроме того, его следует натереть подогретым уксусом и укутать теплым одеялом, чтобы он вспотел.

После прекращения поноса больной должен еще 2 дня соблюдать диету и не переохлаждаться. Если понос не прекратился, в животе начали возникать боли и колики, а стул стал водянистым или зеленоватого цвета, необходимо обратиться к врачу. До приезда врача на живот больного можно положить согревающий компресс из 1 части уксуса и 2 частей воды.

Средства для лечения функциональной диареи.

### *Рецепт 1*

Отвар ягод черники или черемухи: смешивают 3 части плодов черемухи и 2 части ягод черники.

4 ст. л. сырья заливают 2 стаканами кипятка и варят 5-10 мин. Отвар остужают и выпивают в течение дня. Это средство оказывает противовоспалительное и антисептическое действие.

### *Рецепт 2*

Настой корки граната: 1 ч. л. измельченной корки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до тех пор, пока настой не приобретет темный цвет, затем его процеживают и выпивают за 1 прием.

### *Рецепт 3*

Отвар зерен граната: 1 ст. л. зерен заливают 2 стаканами кипятка, варят 20–30 мин, затем, укутав, 2 ч настаивают и процеживают. Пьют по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Грудным детям отвар дают по 1 ч. л.

### *Рецепт 4*

Вяжущий чай: смешивают 2 части ягод черники и 3 части ягод черемухи. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка и варят 15–20 мин, после чего остужают и процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

### *Рецепт 5*

Отвар ягод кизила: смешивают в равных частях плоды и измельченную кору кизила. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом воды и варят 5-10 мин. Отвар пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 6*

Отвар плодов лоха: 1 ст. л. плодов заливают 2 стаканами кипятка и варят 10 мин. Отвар пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

#### *Рецепт 7*

Отвар плодов терновника: 1 ст. л. плодов заливают 1 стаканом воды и варят 15–20 мин. Отвар принимают по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

#### *Рецепт 8*

Настой плодов терновника: 1 ст. л. плодов заваривают 2 стаканами кипятка и настаивают 20–30 мин. Настой принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### *Рецепт 9*

Отвар сухих ягод голубики: 2 ст. л. ягод заливают 2 ст. л. воды и варят 5–10 мин. Пьют по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

#### *Рецепт 10*

Ежевичный чай: 2 ст. л. ягод или 1 ст. л. измельченных листьев, веточек ежевики заваривают 2 стаканами воды. Пьют горячим или холодным вместо чая.

При хроническом поносе рекомендуется использовать в качестве вяжущего средства многокомпонентные сборы.

#### *Сбор 1*

Смешивают 2 части ягод черники обыкновенной, по 1 части корневища лапчатки прямостоячей, цветков бессмертника песчаного, плодов тмина обыкновенного и 3 части листьев шалфея.

1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, варят 10 мин и процеживают. Отвар пьют по 0,3 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

#### *Сбор 2*

Смешивают 4 части ягод рябины обыкновенной, 3 части травы зверобоя продырявленного и 2 части корня алтея лекарственного.

1 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают около 1 ч и процеживают. Настой пьют по 0,5 стакана 4 раза в день.

#### *Сбор 3*

Смешивают 2 части ягод черники, 3 части листьев шалфея, по 1 части плодов тмина, цветков бессмертника и измельченного корневища лапчатника.

2 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, варят 10 мин и охлаждают, после чего процеживают через марлю. Отвар пьют по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

## **Диспепсия**

Это заболевание поражает детей в возрасте до 1 года. Чаще всего оно возникает у ослабленных детей, которые страдают экссудативным диатезом, рахитом или гипотрофией.

Диспепсия обусловлена снижением ферментативной деятельности желудочно-кишечного тракта, усилением бродильных процессов с образованием большого количества газов и снижением всасывательной функции кишечника.

## **Причины**

К диспепсии могут привести:

- неправильное вскармливание ребенка (обильное частое кормление, перекорм, недокорм, несоответствие пищи возрасту ребенку, быстрый переход на искусственное вскармливание, переизбыток в рационе жиров, углеводов, белков);
- нарушение режима или неправильный уход за ребенком (перегрев, отъем от груди в жаркое время года и т. п.);
- кишечная инфекция (повышение активности условно-патогенной флоры);
- такие заболевания, как пневмония, отит, ОРЗ.

## **Симптомы**

Заболевание протекает обычно остро. Признаками диспепсии являются срыгивание, рвота, снижение аппетита, жидкий, желтовато-зеленый стул с кислым запахом и большим количеством слизи (8-10 раз в сут). В каловых массах заметны белые комочки омыленных жиров, напоминающие частички рубленого белка вареных куриных яиц. Кроме того, при диспепсии возникает метеоризм. Ребенок становится беспокойным, часто плачет, однако после отхождения газов успокаивается. У него замедляется интенсивность прибавки массы тела.

## **Лечение**

При диспепсии рекомендуется применять составы, регулирующие деятельность кишечника.

### *Рецепт 1*

Смешивают по 2 части плодов крушины, по 1 части коры крушины, листьев крапивы, корневищ аира, корня валерианы. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и варят 7-10 мин, затем остужают и процеживают. Пьют как чай по 0,5 стакана 2 раза в день – утром и вечером.

### *Рецепт 2*

Смешивают по 2 части плодов и коры крушины, плодов аниса, семян горчицы, 1 часть травы тысячелистника и 3 части корня солодки. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и варят 7-10 мин, затем остужают и процеживают. Пьют как чай по 0,5 стакана утром и вечером.

### *Рецепт 3*

Смешивают в равных частях толченые плоды шиповника, боярышника, черной смородины, черники, рябины, листья черной смородины и череды трехраздельной. 2–3 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Его пьют теплым по 0,5 стакана за 15–20 мин до еды вместо чая.

### *Рецепт 4*

Настой плодов боярышника: 1 ст. л. измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 40 мин. Его пьют по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

### *Рецепт 5*

Желудочный сбор: смешивают по 5 частей ягод шиповника, черной смородины и листьев вахты трехлистной, 4 части календулы лекарственной, по 3 части ягод лесной земляники и травы сушеницы топяной, 2,5 части травы чистотела большого, 2 части подорожника большого, по 1,5 части плодов фенхеля и цветков ромашки аптечной.

2 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 50 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон.

Его пьют теплым по 0,5 стакана 5–6 раз в день за 15–20 мин до еды, через день. Можно чередовать с печеночным сбором.

## **Запоры**

Запором называют редкое опорожнение толстого кишечника. Запоры возникают как у взрослых, так и у детей. Заболевание обусловлено нарушением моторной функции толстого кишечника.

### **Причины**

У новорожденных детей запоры могут быть следствием врожденной патологии различных отделов желудочно-кишечного тракта, например пилоростеноза, атрезии или сужения какого-то отрезка кишечника. В этом случае ребенка должен осмотреть хирург, возможно, понадобится операционное вмешательство.

Причиной запора у детей грудного возраста может быть голодание (при гипогалактии у матери) или избыточное содержание в рационе белков (слишком много творога), жиров (слишком много сливок или очень жирное грудное молоко). Кроме того, к задержке стула может привести однообразное питание искусственными смесями при снижении тонуса мышц брюшного пресса (у детей, страдающих рахитом, гипотрофией и др.).

Дети старшего возраста страдают запором при нарушении режима питания и однообразной пище, которая содержит мало клетчатки. Причиной задержки стула может стать и то, что дети часто подавляют позывы к дефекации, что приводит к постепенному растяжению нижнего отрезка толстой кишки и нарушению тонуса его мускулатуры.

У детей запор также может возникнуть из-за перенесенных острых кишечных заболеваний – таких, как дизентерия и колит. Задержка стула может быть и при наличии трещин в заднем проходе. Дети боятся боли и задерживают стул.

У взрослых причиной возникновения запоров могут быть такие заболевания, как опухоли толстого кишечника, непроходимость тонкого кишечника различного происхождения, функциональные нарушения двигательной функции кишечника, эндокринные заболевания (микседема, недостаточность надпочечников и т. п.). К развитию запоров могут привести неправильное питание, недостаток в рационе продуктов, содержащих клетчатку, малоподвижный образ жизни, мышечная слабость.

### **Симптомы**

Стул может быть 1 раз в неделю или реже. При постоянных запорах у детей наблюдается снижение аппетита, ухудшение сна, появляются быстрая утомляемость, головные боли и раздражительность.

У взрослых запоры сопровождаются неврастенией, бессонницей, головной болью и т. п.

### **Лечение**

Случайные запоры обычно лечат приемом слабительного. В случаях, когда запоры не являются типично хроническими, но стул недостаточно обильный и в животе после опорожнения не чувствуется облегчения, используют следующие средства:



- выпивают натощак 2 стакана воды с 1 ч. л. питьевой соды на стакан;
- съедают натощак несколько плодов крушины;
- выпивают перед сном полстакана теплого настоя очищенных ягод шиповника или съедают 2 апельсина.

При постоянных атонических запорах для нормализации работы кишечника используют массаж, гимнастику, различные слабительные клизмы, промывания толстой кишки и др.

#### *Рецепт 1*

Компот из сушеных вишен и яблок: 200 г сырья заливают 2 л воды и варят 30 мин. Компот пьют по 1–2 стакана 3–4 раза в день.

#### *Рецепт 2*

Пьют 3–4 раза в день воду, в которой вымачивалась брусника. Это средство рекомендуется при постоянных запорах и сидячем образе жизни.

#### *Рецепт 3*

Стакан кефира тщательно смешивают с 1 ст. л. облепихового масла. Смесь медленно выпивают перед сном.

#### *Рецепт 4*

Если хронические запоры привели к появлению сыпи, рекомендуется смесь из равных частей плодов бузины, корня солодки, травы фиалки трехцветной, плодов фенхеля, листьев березы, коры крушины. 1 ст. л. измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка, варят на слабом огне 10 мин и остужают. Отвар пьют глотками в течение дня.

#### *Рецепт 5*

Если запор вызывает боли в животе, делают клизму из теплой воды с добавлением облепихового масла.

При единичных или систематических запорах рекомендуется пить слабительные чаи, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Рецепт 1*

Смешивают 4 части ягод крушины слабительной, 1 часть травы тысячелистника и 2 части листьев крапивы. 1 ч. л. смеси заваривают 0,5 стакана кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Чай пьют перед сном.

#### *Рецепт 2*

Смешивают по 1 части ягод ежевики, корня алтея и семян кориандра и 4 части коры крушины. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 2–3 ч, затем ставят на огонь, доводят до кипения и варят 5 мин, после чего процеживают. Чай пьют горячим.

#### *Рецепт 3*

Смешивают 3 части клубники, 1 часть измельченных семян тмина, 2 части цветков ромашки и 4 части коры крушины. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10 мин и процеживают. Чай выпивают перед сном.

#### *Рецепт 4*

Смешивают по 1 части ягод крушины ольховидной, семян тмина и кориандра, корня солодки и 8 частей коры крушины. 1 ч. л. смеси заваривают 0,5 стакана кипятка, настаивают 20 мин и процеживают.

Настой выпивают на ночь.

#### *Рецепт 5*

Смешивают по 1 части плодов облепихи, аниса, фенхеля, коры крушины и 2 части корня солодки.

2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Чай пьют по 1 стакану утром и вечером.

## ***Колит язвенный неспецифический***

Колит – это воспаление толстой кишки. Он может быть острым, хроническим и язвенным неспецифическим. Иногда воспаление ограничивается отдельными участками толстой кишки (сигмоидит, проктит и др.). Воспалительные изменения слизистой оболочки толстой кишки при хроническом течении заболевания относительно невелики.

Хронический и острый колит может протекать с обострениями, обусловленными нервными переживаниями или неправильным питанием.

Язвенный неспецифический колит поражает толстый кишечник с образованием язв на его слизистой и подслизистой оболочках и воспалительными изменениями. Болезнь протекает с обострениями.

### **Причины**

Острый колит чаще всего имеет инфекционное происхождение. Хронический колит может возникнуть в результате не только инфекционных, но и паразитарных поражений. Наиболее частой причиной хронического колита становится интоксикация, в частности хроническая уремия. Причиной возникновения язвенного неспецифического колита является нарушение иммунных процессов в организме.

### **Симптомы**

При остром колите возникают резкие боли в животе, часто схваткообразные, ложные болевые позывы (тенезмы), жидкий стул с примесью слизи, иногда с кровью. Могут также появиться признаки общей интоксикации или острый гастроэнтерит.

Симптомами хронического колита являются запоры, боли в области живота, вздутие и урчание в толстом кишечнике. Пальпация болезненна. Запоры могут сменяться поносом или нормальным стулом. Болевые ощущения могут отмечаться не у всех больных и, как правило, связаны с дефекацией, иногда усиливаясь до и после нее. Кроме того, у больного возникают головные боли, раздражительность и нарушения сна.

Язвенный неспецифический колит протекает тяжело. При этом отмечается повышение температуры, похудение, анорексия, частый жидкий стул со слизью и кровью, тенезмы (болезненные ложные позывы на дефекацию). Часто возникают боли в животе, которые усиливаются при пальпации толстой кишки. При обследовании обнаруживаются язвы и эрозии на слизистой оболочке толстой кишки, сужение ее просвета, иногда на значительном отрезке.

В период обострений язвенного колита возникают поносы с примесью слизи или крови, но общие проявления болезни и интоксикация выражены незначительно.

Осложнениями язвенного неспецифического колита могут быть тяжелое кишечное кровотечение, параректальный абсцесс, перфорация кишечника.

Если заболевание длится очень долго, может возникнуть полипоз, который иногда перерастает в рак.

Болезнь часто сопровождают различные внекишечные проявления – такие, как кожная сыпь или поражение суставов, похожее на ревматоидный артрит.

### **Лечение**

При колите рекомендуются препараты, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Рецепт 1*

Настой корок арбуза: 80-100 г сушеных корок заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Настой пьют по 0,5 стакана 4–6 раз в день.

#### *Рецепт 2*

Настой ягод шиповника: 2 ст. л. плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Настой пьют по 1 стакану 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды.

#### *Рецепт 3*

Отвар ягод облепихи: 1 ст. л. ягод заливают 1 стаканом кипятка, варят 30 мин, настаивают 2 ч и процеживают. Отвар принимают по 1 ст. л. 5 раз в день перед едой.

При колите также можно употреблять следующие лекарственные сборы.

#### *Сбор 1*

Смешивают в равных частях плоды боярышника, соплодия ольхи серой, корневища лапчатки прямостоячей, корни крапивы жгучей.

5 ст. л. смеси заливают 1 л холодной воды и настаивают 10–12 ч, затем ставят на огонь, доводят до кипения и варят 10–12 мин, после чего процеживают.

1 стакан настоя выпивают горячим натощак, остальное – в течение дня в 4 приема. Применяется при хроническом колите.

#### *Сбор 2*

Смешивают в равных частях плоды шиповника, корневища горца змеиного и лапчатки прямостоячей (калгана).

1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом холодной воды и настаивают 6 ч, затем кипятят 10–15 мин и процеживают. Отвар выпивают маленькими глотками в течение дня.

#### *Сбор 3*

Смешивают в равных частях плоды и листья черной смородины, цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной и корневища лапчатки прямостоячей.

3 ст. л. смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Пьют по 1 стакану 2–3 раза в день.

#### *Сбор 4*

Смешивают в равных количествах ягоды черники обыкновенной, листья мяты перечной, крапивы

двудомной и цветки ромашки аптечной.

3 ст. л. смеси заливают в термосе 3 стаканами кипятка и оставляют настаиваться в течение ночи, затем процеживают. Настой пьют по 1 стакану 2–3 раза в день при хроническом колите.

## **Холецистит**

Холециститом называют воспаление желчного пузыря. Это заболевание может протекать остро или хронически. Возбудителями острого холецистита являются кишечная палочка, стрептококки, стафилококки, брюшнотифозная и паратифозная инфекции, лямблии и другие микроорганизмы.

### **Причины**

Инфекция попадает в желчный пузырь энтерогенным и гематогенным путем. Иногда бывает аутоинфекция. Развитию острого холецистита способствуют также условия, благоприятные для активизации микроорганизмов и вирусов – ослабление иммунитета, нарушение кровообращения желчного пузыря, застой желчи, особенности строения слизистой оболочки желчного пузыря и др.

### **Симптомы**

При острой форме холецистита больной ощущает усиливающуюся боль в области правого подреберья или в подложечной области. Затем боль передается в правое плечо, лопатку и межлопаточную область. Мышцы напряжены, при пальпации ощущается болезненность, особенно в области проекции желчного пузыря. Постепенно боль распространяется по всей верхней половине живота. Температура тела повышается до 40 °С, появляется озноб. Возникают тошнота, рвота, потеря аппетита, отрыжка, запоры. Иногда появляется желтуха.

Если воспалительный процесс носит гнойный характер, могут развиваться тяжелые осложнения: сепсис, перитонит, абсцесс печени и др.

При хроническом холецистите симптомы те же самые, но менее выражены.

### **Лечение**

Для лечения заболеваний печени и желчевыводящих путей рекомендуются следующие средства.

#### *Рецепт 1*

Настой плодов шиповника: 2 ст. л. измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин, затем процеживают. Настой выпивают в течение дня.

#### *Рецепт 2*

Печеночный сбор: смешивают по 5 частей толченых плодов шиповника и корней одуванчика лекарственного, по 3 части ягод лесной земляники и цветков бессмертника песчаного, 2,5 части цветков календулы лекарственной, по 2 части травы сушеницы топяной и чистотела большого. 2 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин.

Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют в теплом виде по 0,25 стакана 5–6 раз в день за 15–20 мин до еды, через день. Можно чередовать с желудочным сбором.

#### *Рецепт 3*

Смешивают по 2 части ягод шиповника и корневища пырея ползучего и 1 часть листьев крапивы.

1 ст. л. измельченной смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч. Пьют по 1 стакану 2–3 раза в день.

#### *Рецепт 4*

Смешивают в равных частях плоды шиповника, траву хвоща полевого, зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного, корни цикория обыкновенного. 1 ст. л. измельченной смеси заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и варят 10–15 мин, затем процеживают. Пьют по 1 стакану в течение дня.

#### *Рецепт 5*

Отвар плодов и листьев брусники: смешивают в равных частях плоды и измельченные листья брусники. 2–3 ст. л. смеси заливают 2 стаканами воды и варят 5–10 мин. Отвар выпивают в течение 2 дней небольшими глотками.

#### *Рецепт 6*

Отвар ягод жимолости: 1 ст. л. жимолости заливают 1 стаканом воды, варят 15 мин. Пьют по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

#### *Рецепт 7*

Настой плодов крушины: 1 ст. л. сухих плодов заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Настой пьют по 1 ст. л. 2 раза в день утром и вечером.

#### *Рецепт 8*

Настойку плодов лимонника принимают по 20–25 капель 2–3 раза в день при холецистите.

#### *Рецепт 9*

Настой бузины белой: 1 ст. л. бузины заливают 1 стаканом воды и настаивают 15–20 мин. Принимают по 0,3 стакана 2–3 раза в день.

## ***Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки***

Это заболевание характеризуется возникновением язв на слизистой оболочке желудка или двенадцатиперстной кишки. Болезнь протекает с обострениями и ремиссиями.

### **Причины**

К развитию изъязвления слизистой приводит повышение секреции желудочного сока и уменьшение защиты слизистой оболочки от переваривающего действия желудочного сока, в результате чего происходит самопереваривание желудочным соком слизистой оболочки и более глубоких слоев стенки желудочно-кишечного тракта.

Кроме того, развитию заболевания способствуют наследственная предрасположенность, длительное психоэмоциональное напряжение, нарушение питания и употребление продуктов, производящих выраженное сокогонное действие. Иногда болезнь возникает вследствие воздействия на слизистую оболочку ацетилсалициловой кислоты или длительного употребления кортикостероидов.

### **Симптомы**

Основными признаками язвенной болезни являются боли в подложечной области, тошнота, рвота, изжога, кровотечения. Боли в животе передаются в позвоночник. Они часто бывают связаны с употреблением пищи и появляются через 30–40 мин (ранние боли) или 1,5–2 ч (поздние боли).

Дуоденальные язвы характеризуются поздними болями, а также болями натощак и ночными. Они уменьшаются сразу после приема пищи. Если язвы субкардинальные, боли ощущаются за грудиной.

### **Лечение**

Лечение должно проводиться под наблюдением врача. Также рекомендуется соблюдать диету, избегать стрессовых ситуаций, вести здоровый образ жизни. Препараты из ягод могут облегчить состояние больного, но не следует использовать их в качестве основного лечения.

#### *Рецепт 1*

Настой плодов можжевельника: 10 плодов заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день после еды.

#### *Рецепт 2*

Настой плодов рябины: 2 ст. л. сырья заливают 1,5 стакана кипятка и настаивают 1 ч. Настой пьют по 1 ст. л. 6–8 раз в день.

#### *Рецепт 3*

Настой ягод смородины: 1,5–2 ст. л. ягод заливают 1,5 стакана кипятка и настаивают 30 мин. Настой пьют в течение суток.

#### *Рецепт 4*

Витаминный настой: смешивают плоды черной смородины, шиповника, боярышника и рябины в равных частях. 2 ст. л. смеси заливают 1,5 стакана кипятка и настаивают 30–40 мин. Напиток следует выпить в течение дня.

# Заболевания сердечнососудистой системы

Сердечно-сосудистые заболевания занимают первое место среди болезней по количеству больных. Они же являются основной причиной преждевременных смертей. Ягоды являются прекрасным укрепляющим средством, стимулирующим работу сердца и сосудов.

## *Аритмии сердца*

К аритмии относят все изменения сердечной деятельности, возникающие при нарушениях частоты, ритмичности и последовательности сокращений отделов сердца. Аритмия сопутствует всем сердечным заболеваниям, часто становится причиной смерти.

В правом предсердии расположен синусовый узел.

Здесь возникает электрический импульс, который затем идет по мышце в предсердно-желудочковый узел, а оттуда по пучку Гиса к желудочкам сердца, вызывая их сокращение. При аритмии изменения могут возникнуть на любом участке прохождения электрического импульса. Ритм синусового узла в норме составляет 60–75 уд/мин.

При синусовой тахикардии синусовый ритм достигает частоты 30-100 уд/мин, при синусовой брадикардии – менее 50 уд/мин.

Пароксизмальная тахикардия проявляется учащением сердцебиений правильного ритма до 140–240 уд/мин. Отмечается внезапное отчетливое начало и такой же конец. Пароксизмальная тахикардия бывает наджелудочковой или желудочковой в зависимости от того, что является источником электрического импульса.

Мерцательная аритмия (мерцание и трепетание предсердий) характеризуется хаотичным сокращением отдельных групп мышечных волокон, что приводит к тому, что предсердия в целом не сжимаются, а желудочки работают неритмично. Частота пульса – 100–150 уд/мин. Мерцательная аритмия может проходить приступообразно или быть устойчивой.

Мерцание и трепетание желудочков (фибрилляция желудочков) появляется при тяжелых заболеваниях сердца, например в острой фазе инфаркта миокарда, а также при тромбоэмболии легочной артерии, передозировке сердечных гликозидов и противо-аритмических средств, при электротравмах, наркозе, внутрисердечных манипуляциях и т. п.

Изменения сердечного ритма, связанные с преждевременными сокращениями сердца, называют экстрасистолами. При этом нарушении электрический импульс идет не из синусового узла. Особенно опасны желудочковые экстрасистолы, когда импульс исходит из правого или левого желудочка. Эти нарушения могут оказаться предвестниками мерцания желудочков. Частые предсердные экстрасистолы предвещают мерцание предсердий. Редкие случаи экстрасистол не являются существенными.

### **Причины**

К развитию аритмии приводят врожденные аномалии или структурные изменения проводящей системы сердца, которые возникают при различных заболеваниях. Кроме того, причиной аритмии могут стать вегетативные, гормональные и электролитные нарушения при интоксикациях и воздействиях некоторых лекарственных препаратов.

Синусовая тахикардия возникает на фоне физической нагрузки или эмоционального возбуждения, а

также может являться проявлением вегетососудистой дистонии. Стойкая тахикардия может возникнуть при повышении температуры тела, миокардитах, сердечной недостаточности, тиреотоксикозе, анемии и тромбоэмболии легочной артерии.

Синусовая брадикардия часто бывает у здоровых людей, особенно у физически тренированных.

Она возникает во сне или в покое. Причиной являются такие заболевания, как нейроциркуляторная дистония, инфаркт миокарда, синдром слабости синусового узла, повышение внутричерепного давления, гипотиреоз (снижение функции щитовидной железы) и некоторые вирусные заболевания. Кроме того, к синусовой брадикардии может привести употребление некоторых лекарств – сердечных гликозидов, бета-адреноблокаторов, верапамила, резерпина и т. п.

Экстрасистолы могут возникнуть при любом заболевании сердца, но чаще всего они не связаны с ними. Скорее всего, экстрасистолы появляются вследствие вегетативных и психоэмоциональных нарушений, дисбаланса электролитов в организме, а также приема некоторых лекарственных средств, алкоголя, возбуждающих веществ и курения.

Пароксизмальная тахикардия обычно связана с каким-нибудь заболеванием сердца. Желудочковая тахикардия является предвестником мерцания желудочков.

Мерцание предсердий возникает при таких заболеваниях, как порок сердца, ишемическая болезнь сердца, тиреотоксикоз, алокоголизм и т. д.

### **Симптомы**

Синусовая тахикардия проявляется сердцебиениями. При брадикардии временами появляются неприятные ощущения в области сердца. Экстрасистола ощущается в виде усиленного толчка в области сердца или его замирания. В некоторых случаях больные могут совсем этого не ощущать.

Пароксизмальная тахикардия проявляется усилением сердцебиения, которое может длиться от нескольких секунд до нескольких дней. При наджелудочковой тахикардии отмечают потливость, обильное мочеиспускание в конце приступа, урчание в животе, жидкий стул и повышение температуры тела. Если приступы длятся слишком долго, больной начинает ощущать слабость, случаются обмороки, возникают неприятные ощущения в области сердца, появляется или нарастает сердечная недостаточность.

Симптомами мерцательной аритмии являются сердцебиения, неправильный пульс, сердечная недостаточность, появляется склонность к образованию тромбов.

### **Лечение**

При аритмии рекомендуется употреблять в пищу в неограниченном количестве плоды красного боярышника и инжира, которые богаты калием, а также виноград.

#### *Рецепт 1*

3 ст. л. измельченных сухих плодов или цветков боярышника заливают 3 стаканами кипятка и настаивают 20–30 мин. Настой пьют по 1 стакану 3 раза в день.

Препараты боярышника оказывают стимулирующее действие на сердечную мышцу. Они показаны при легких формах мерцательной аритмии и тахикардии, а также их назначают в дополнение к основному лечению.

В аптеках продают жидкий экстракт и настойку боярышника. Их принимают по 20 капель 3 раза в день перед едой. При неврозе сердца с тахикардией рекомендуется принимать препараты боярышника в



комплексе с настойками других лекарственных растений – ландыша, валерианы и др.

#### *Рецепт 2*

Измельченные плоды инжира смешивают с медом и употребляют в пищу.

#### *Рецепт 3*

2 ст. л. плодов шиповника заливают 1 л воды и доводят до кипения. Плоды кипятят 3 мин на слабом огне, затем снимают с огня и настаивают еще 20 мин. Отвар процеживают и пьют по 0,3 стакана 3 раза в день.

#### *Рецепт 4*

Есть виноград в течение 2–3 дней подряд в качестве диеты. За сутки больной должен съесть 1–2 кг винограда в 5–6 приемов. Кожицу и косточки необходимо выплевывать.

#### *Рецепт 5*

Больному назначают виноград. В первые 3 дня можно съесть не более 0,5–0,6 кг в 3 приема. Первую порцию съедают натощак за 1,5 ч до завтрака, вторую – днем за 2 ч до обеда, третью – за 2 ч до ужина. На 4-й день количество употребляемого в сутки винограда увеличивают до 1 кг, на 7-й день – до 1,5–2 кг. Курс лечения – 7–8 дней.

#### *Рецепт 6*

2 ст. л. сухих плодов инжира заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и варят 5 мин. Отвар принимают по 0,5 стакана 2 раза в день.

#### *Рецепт 7*

1 ст. л. плодов шиповника очищают от семян и волосков, промывают и заливают 1 л кипятка, после чего настаивают 2–3 ч. Затем настой процеживают через 2 слоя марли и выпивают по 1–2 стакана в день.

#### *Рецепт 8*

5 ст. л. плодов шиповника очищают, промывают и заливают 1 л воды, вымачивая 10 мин. Затем плоды ставят на огонь и варят 5 мин, добавляют 1 стакан яблочного сока и 3 ст. л. меда. Смесь доводят до кипения, процеживают и переливают в термос.

Отвар следует пить горячим или холодным по 1 стакану 3–4 раза в день.

## **Атеросклероз**

Это заболевание сопровождается поражением артерий, находящихся в жизненно важных органах, а также отложением на внутренних стенках сосудов холестерина, что часто приводит к сужению просвета и недостаточности кровоснабжения соответствующих тканей.

При атеросклерозе поражаются, как правило, сосуды таких органов, как сердце, мозг, нижние конечности, иногда почки и другие органы брюшной полости. Заболеванию подвержены в основном люди среднего и пожилого возраста.

### **Причины**

Причинами возникновения заболевания являются наследственная предрасположенность, длительное психическое перенапряжение, малоподвижный образ жизни, курение, ожирение, эндокринные расстройства, гипертония и сахарный диабет.

### **Симптомы**

Атеросклероз аорты обнаруживается при рентгенологическом исследовании, которое показывает уплотнение стенки аорты. Во время обследования выявляются шумы. Заболевание может осложниться развитием аневризмы аорты или гематомы ее стенки. При этом появляется боль за грудиной, может произойти коллапс, возникают признаки внутреннего кровотечения, которые часто заканчиваются быстрой смертью.

Атеросклероз венечных сосудов сердца развивается в ишемическую болезнь сердца, или же возникают приступы стенокардии, инфаркт миокарда и атеросклеротический кардиосклероз.

При поражении атеросклерозом нижних конечностей появляется перемежающаяся хромота, которая становится следствием болей при ходьбе, прекращающихся во время остановки.

Атеросклероз сосудов головного мозга сопровождается снижением умственной деятельности, появлением раздражительности, шума в голове, головокружения, бессонницы и ухудшением памяти.

### **Лечение**

Для лечения атеросклероза очень важно соблюдать режим питания, ограничивающий употребление продуктов, содержащих холестерин, – жиров, мяса (особенно почек и печени), яиц, сардин, шпрот, какао, шоколада и черного чая.

Полезно употреблять больше продуктов, содержащих витамины С и В<sub>2</sub>, которые уменьшают образование в стенках кровеносных сосудов жирового слоя. К таким продуктам относятся ягоды облепихи, паслена черного, аронии и лесной земляники.

Рекомендуется есть инжир вместе с грецкими орехами и изюмом. Полезно также съедать ежедневно, лучше натощак, 1 грейпфрут средней величины, что препятствует отложению в сосудах извести.

Очень полезно есть больше спелых вишен, выпивая при этом по 5–6 стаканов молока в течение дня.

Выделению из организма избытка холестерина способствует употребление в пищу арбуза, который оказывает мочегонное действие.

Для профилактики и лечения атеросклероза рекомендуется лечение следующими препаратами.

#### *Рецепт 1*

Настойка плодов шиповника: плоды растения следует истолочь и заполнить ими полулитровую бутылку на  $\frac{2}{3}$ , которую затем заливают водкой.

Шиповник настаивают в течение 2 нед в темном месте, ежедневно встряхивая. Принимают настойку по 20 капель на кусочке сахара 1 раз в день.

#### *Рецепт 2*

Сок плодов боярышника: 0,5 кг зрелых плодов разминают деревянным пестиком, добавляют 0,5 стакана воды, нагревают до 40 °С, после чего из мякоти выжимают сок с помощью соковыжималки. Сок пьют по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

#### *Рецепт 3*

Настой ягод паслена черного: 1 ст. л. спелых ягод заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 10 мин, после чего процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день.

#### *Рецепт 4*

Сок аралии: из хорошо вымытых плодов аралии выжимают сок и смешивают с таким же количеством меда, после чего смесь варят 20 мин. Полученный сок принимают по 2–3 ст. л. в течение дня.

#### *Рецепт 5*

Отвар плодов и листьев земляники лесной: 2 ст. л. измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 мин, затем процеживают. Настой пьют по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Плоды и листья земляники обладают мочегонным действием, благодаря чему выводят из организма соли и избыток холестерина.

#### *Рецепт 6*

Настой листьев вишни и травы мелиссы: 1 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 10–15 мин. Настой пьют вместо чая. Этот напиток снимает нервные спазмы, улучшает работу мозга, уменьшает головокружение и шум в ушах.

#### *Рецепт 7*

Настойка плодов и корней аралии маньчжурской: сырье настаивают на водке в соотношении 1: 1 до тех пор, пока настойка не станет темной со специфическим сладковатым запахом. Препарат принимают по 30 капель 3 раза в день перед едой.

#### *Рецепт 1*

*50 г чеснока измельчают, заливают 1 стаканом водки и настаивают в теплом месте 3 дня. Настойку принимают по 8–10 капель в чайной ложке холодной воды 3 раза в день.*

#### *Рецепт 2*

*300 г очищенного чеснока помещают в полулитровую бутылку, заливают доверху спиртом и настаивают 3 нед. Настойку принимают по 20 капель, растворенных в 0,5 стакана молока, ежедневно.*

Рекомендуется регулярный прием настойки аралии при атеросклерозе с поражением аорты и коронарных сосудов. Это приводит к снижению содержания холестерина в крови, повышению умственной работоспособности, снижению утомляемости, усилению остроты зрения и слуха, повышению сопротивляемости организма.

#### Рецепты сложных лекарственных сборов

##### *Сбор 1*

Смешивают по 1 части плодов боярышника красного, аронии и земляники лесной. 2 ст. л. сбора заливают 2 стаканами воды, нагревают на кипящей водяной бане в течение 30 мин, затем охлаждают и процеживают. В отвар добавляют кипяченую воду, доводя объем до первоначального.

Напиток пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

##### *Сбор 2*

Смешивают по 1 части плодов аралии маньчжурской, корней одуванчика, корневища пырея, листьев лапчатки и травы тысячелистника. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Настой пьют по 0,75 стакана перед завтраком.

### *Сбор 3*

Смешивают по 1,5 части плодов боярышника красного и аронии, по 1 части листьев брусники обыкновенной, травы череды трехраздельной, травы пустырника, цветков ромашки аптечной, слоевищ морской капусты, рыльцев кукурузы обыкновенной и коры крушины ломкой. 1 ст. л. сбора заливают 1 стаканом воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 мин, остужают и процеживают.

В отвар добавляют кипяченой воды, доводя объем до первоначального. Отвар пьют по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

## ***Гипертоническая болезнь***

Это заболевание характеризуется повышением артериального давления. Различают 3 стадии развития артериальной гипертонии. На первой стадии развития заболевания повышение артериального давления происходит непостоянно. Периодами давление может быть нормальным на протяжении долгого времени.

На второй стадии повышенное артериальное давление становится стойким, а нормальное давление бывает все реже. На третьей стадии возникает коронаросклероз, на фоне которого развивается типичная стенокардия, а затем выраженная сердечная недостаточность.

### **Причины**

Гипертония часто возникает на фоне нервно-психического перенапряжения, особенно у людей, страдающих синдромом тревоги. В развитии заболевания также играет роль наследственный фактор. К возникновению гипертонии могут также привести травмы мозга, атеросклероз, климакс, беременность, иногда психическая травма.

### **Симптомы**

На первой стадии заболевания больной раздражен, плохо спит, чувствует слабость, головную боль, нетипичные боли в сердце. Давление обычно составляет 160–180/95–105 мм рт. ст. На второй стадии описанные симптомы становятся более выраженными, кроме того, появляются головокружение, одышка, развивается стенокардия. Давление в состоянии покоя – 180–200/105–115 мм рт. ст. На третьей стадии развития артериальной гипертонии появляются признаки атеросклероза сосудов сердца, головного мозга, почек. При этом у больного появляются сильные головные боли, выраженное головокружение, снижается память, может развиваться слабоумие. Давление может подниматься до 200–230/115–130 мм рт. ст.

Гипертоническая болезнь протекает очень разнообразно. Некоторые больные на протяжении длительного времени не испытывают признаков поражения органов, хотя давление повышается. У других людей болезнь может проходить с постоянными обострениями и кризами, характеризующимися резким ухудшением состояния, повышением артериального давления, сильными головными болями, головокружением и рвотой. Со временем у них могут появиться признаки сердечной недостаточности.

Гипертоническая болезнь может прогрессировать очень быстро. Давление у таких больных может достигать очень высокой отметки, при этом повышения давления сопровождаются ухудшением зрения, так как поражается сетчатка глаза и возникает отек сосочка зрительного нерва.

Одновременно начинают очень быстро развиваться мозговые симптомы, сердечная недостаточность, поражение почек с почечной недостаточностью. Может даже возникнуть артерионекроз в почках. Больной начинает очень быстро терять в весе.

## Лечение

При лечении гипертонии очень важно щадить душевное состояние больного. Ему требуются полноценный сон и длительное пребывание на воздухе.

Перед сном больной может принимать успокоительные препараты, иногда даже снотворные, а также естественные лекарственные средства, снижающие кровяное давление.

Больной гипертонией должен соблюдать диету. Из рациона должна быть исключена жирная пища, а также продукты, богатые холестерином. Нужно стараться есть меньше сладкого, не есть свежий хлеб, заменяя его сухарями или рисом.

В рацион гипертоника должны входить продукты, задерживающие развитие атеросклероза: творог, молочные продукты (особенно простокваша и сыворотка), капуста, горох, вареная говядина и др. Кроме того, полезны продукты, богатые витамином С: редис, зеленый лук, хрен, черная смородина, лимоны.

Также рекомендуется применять следующие средства, снижающие кровяное давление.

### *Рецепт 1*

Смешивают толченые плоды боярышника с цветочным медом в равных количествах и принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3 мес.

### *Рецепт 2*

Смешивают в равных количествах плоды и цветки боярышника, ромашки, черной бузины и липы.

1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 40 мин. Настой пьют по 2 ст. л. 5–6 раз в день.

### *Рецепт 3*

Смешивают в равных частях плоды и цветки боярышника, траву омелы, сухоцвет болотный и пустырник. 1 ст. л. смеси заваривают в 1 стакане кипятка. Отвар пьют по 0,25 стакана 4 раза в день.

### *Рецепт 4*

Смешивают по 1 стакану смородины, свекольного сока, цветочного меда, 1 измельченный лимон, 1,5 стакана морковного сока. Напиток пьют по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

### *Рецепт 5*

Смешивают по 1 стакану клюквы, морковного, свекольного соков и меда, 100 г спирта, 1 стакан меда.

Смесь настаивают в темном прохладном месте 3 дня. Настойку принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

### *Рецепт 6*

Ежедневно за 1 ч до еды рекомендуется съедать 2 стакана клюквы, перетертой с 3 ст. л. сахара.

### *Рецепт 7*

Пьют сок из ягод брусники обыкновенной при легких формах гипертонической болезни.

### *Рецепт 8*

Смешивают 2 стакана раздавленной клюквы с 0,5 стакана сахара и 1 стаканом воды, доводят до кипения, процеживают. Напиток рекомендуется пить вместо чая.

### *Рецепт 9*

Смешивают по 3 части плодов и цветков боярышника, листьев омелы, травы хвоща, головки чеснока, 4 части травы тысячелистника и 1 часть цветков арники. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 мин. Пьют по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

#### *Рецепт 10*

Смешивают в равных частях плоды и цветки боярышника, листья омелы, траву пустырника и сушеницы. 60 г смеси заливают 1 л кипятка и настаивают 6 ч. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день.

## ***Гипотензия артериальная***

Гипотензия проявляется понижением артериального давления.

### **Причины**

Снижение артериального давления, как правило, обусловлено нарушением нервной регуляции тонуса сосудов.

### **Симптомы**

У больного случаются периоды немотивированной слабости, возникают повышенная утомляемость, сонливость и головокружение.

### **Лечение**

Для лечения гипотензии рекомендуется применять следующие рецепты.

#### *Рецепт 1*

Смешивают в равных частях аралию маньчжурскую и измельченные листья чертополоха. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, остужают и процеживают. Настой принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

#### *Рецепт 2*

Смешивают в равных частях плоды лимонника и листья татарника колючего. 3 ст. л. смеси заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 2 ч, процеживают. Настой пьют по 0,5 стакана 5–6 раз в день.

Можно пить по 1 ч. л. 3 раза в день сок из свежих листьев татарника или по 0,5 ч. л. 3 раза в день сок лимонника китайского.

#### *Рецепт 3*

Из плодов лимонника китайского готовят спиртовую настойку в пропорции 1: 10. Настойку принимают по 30–40 капель 2 раза в день перед едой утром и в обед.

#### *Рецепт 4*

Плоды аронии заливают кипятком в пропорции 1: 20 и варят 10 мин. Отвар пьют по 0,25 стакана 3 раза в день.

## ***Подагра***

Подагрой называют заболевание, вызванное нарушением обмена веществ, при котором повышается количество мочевой кислоты в организме и ее отложение в хрящах и суставах. В результате в месте поражения возникает воспаление. Для подагры характерна постоянная гиперурикемия.

### **Причины**

К подагре приводят нарушения отдельных видов обмена веществ или сочетания нескольких видов.

### **Симптомы**

Основным симптомом подагры является острый артрит. В отличие от ревматоидного артрита он не приводит к деформации и нарушению функции суставов.

Заболевание проходит приступообразно. Во время острого приступа происходит поражение плюс не фалангового сустава большого пальца ноги. При этом возникает острая боль в пораженном суставе, припухлость и покраснение. У больного возникает лихорадка, тахикардия, лейкоцитоз.

При подагре в моче уха больного иногда возникают характерные узелки – тофи. Они содержат соли мочевой кислоты. В крови также повышается ее содержание.

При рецидиве или хроническом течении заболевания может возникнуть небольшая деформация суставов.

Подагра приводит к поражению почек и развитию пиелонефрита, нефроангиосклероза и др. Снижение функций почек происходит постепенно. Уремия развивается в редких случаях.

### **Лечение**

При подагре рекомендуется принимать препараты, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Рецепт 1*

Настой ягод смородины.

Для приготовления настоя 2 ст. л. ягод заливают стаканом кипятка, настаивают 3–4 ч, процеживают. Пьют по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день до еды.

#### *Рецепт 2*

Настой из ягод брусники: 1 ст. л. листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают.

Принимают по 2–3 ст. л. 5–6 раз в день перед едой.

*Рецепт 3* Отвар плодов жимолости: 3 ст. л. плодов заливают 3 стаканами кипятка, кипятят 5-10 мин, настаивают 1 ч и пьют (можно с медом) по 1 стакану в теплом виде 3 раза в день перед едой.

#### *Рецепт 4*

Настой ягод черники: 4 ст. л. сырья заливают 1 л воды, нагревают в закрытой посуде на водяной бане 1 ч, процеживают. Принимают по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

#### *Рецепт 5*

Настой ягод земляники: 4 ст. л. сырья заливают 4 стаканами кипятка, настаивают на водяной бане (не кипятят) 1,5 ч. Пьют по 1 стакану за 1 ч перед каждым приемом пищи и перед сном. За сутки следует выпить 4 стакана.

Ягоды можно использовать и для приготовления наружных средств для лечения подагры – мазей, ванн и т. д.

#### *Рецепт 1*

При подагрических болях прикладывают к больным местам растертую вареную княженику.

*Рецепт 2*

Настой листьев смородины черной: 100 г листьев заливают 5 л воды, варят 10–15 мин и остужают.

Используют для приготовления ванн.

*Рецепт 3*

Отвар цветков боярышника: 100 г цветков заливают 10 л воды, кипятят 20 мин и процеживают. Отвар смешивают с 200 г соли. Средство используют для ванн при подагрических опухолях рук и ног.



# Острые респираторные заболевания (ОРЗ)

Острые респираторные заболевания включают в себя ряд инфекционных болезней, которые широко распространены. Чаще всего это заболевания вирусной этиологии. Все эти заболевания объединяет один признак – поражение дыхательных путей.

Наиболее распространенными заболеваниями из группы ОРЗ считаются аденовирусная инфекция, парагрипп, респираторно-синцитиальная вирусная инфекция, риновирусная инфекция, реовирусная инфекция, респираторная микоплазменная инфекция.

Возбудители заболеваний размножаются в эпителиальных клетках дыхательных путей. Дальнейшее развитие заболевания приводит к вирусемии. При аденовирусной инфекции наряду с дыхательными путями поражаются лимфоидная ткань и эпителий кишечника.

Инкубационный период ОРЗ длится от 1 до 8 дней.

Причиной заболевания является заражение от больного человека или вирусоносителя. Передача инфекции может происходить воздушно-капельным путем, а при аденовирусной и реовирусной инфекциях – также и фекально-оральным путем. Развитию заболевания способствует переохлаждение.

Начало заболевания в основном острое или подострое. Температура тела повышается до 39 °С. Легкие формы ОРЗ протекают с нормальной температурой тела. Интоксикация незначительная.

Основными симптомами являются симптомы поражения дыхательных путей.

При аденовирусной инфекции развивается ринофарингит, острый тонзиллит, конъюнктивит. Заболевание сопровождается высокой температурой тела продолжительностью от 2 до 14 дней. Увеличиваются периферические лимфатические узлы.

У 10 % больных увеличиваются печень и селезенка. У маленьких детей могут возникнуть боли в животе, тошнота, рвота и жидкий стул. Иногда эти симптомы появляются и у взрослых.

Парагрипп приводит к ларингиту и ларинготрахеиту. У больного отмечаются охриплость и осиплость голоса, вплоть до полной его потери, боль в горле и сухой кашель.

Респираторно-синцитиальная инфекция приводит к развитию бронхита. Риновирусная инфекция сопровождается ринитом и конъюнктивитом. Реовирусная инфекция имеет симптомы ринофарингита, отмечаются незначительное повышение температуры, боли в животе, жидкий зловонный стул, иногда увеличивается печень.

Респираторная микоплазменная инфекция сопровождается ринофарингитом или фарингитом с постепенным развитием бронхита. Больного мучает длительный упорный кашель, сначала сухой, а затем со слизисто-гнойной мокротой. Очень часто ОРЗ сопровождаются осложнением в виде пневмонии.

У детей аденовирусная инфекция может привести к возникновению отека гортани (ложный круп).

## **Ангина**

Это инфекционное заболевание острого характера, которое сопровождается местным воспалением в области глотки. При этом поражаются небные миндалины. Иногда ангина охватывает область носоглоточных и язычных миндалин.

Возбудителями заболевания являются стрептококки. Микробы проникают в организм извне, или же

активизируются внутренние микробы, постоянно находящиеся в лакунах миндалин, кариозных зубах, полости носа и придаточных пазухах. Ангина бывает катаральной, лакунарной, фолликулярной, флегмонозной, язвенно-пленчатой и Людовика.

### **Причины**

К ангине могут привести переохлаждение и другие факторы, способствующие ослаблению внутренних сил организма.

### **Симптомы**

При катаральной ангине наблюдаются недомогание, повышение температуры тела, озноб, головная боль, возникают боли в суставах, появляется сухость в горле, саднение, перерастающее в боль при глотании. При этом происходит гиперемия и небольшой отек миндалин, увеличиваются и становятся болезненными подчелюстные узлы.

Лакунарная ангина характеризуется более выраженными симптомами, особенно болью при глотании.

Высокая температура держится с начала заболевания и доходит до 40 °С. Возникает желтовато-белый налет на миндалинах, иногда сплошной. Очень выражена болезненность лимфатических узлов.

Фолликулярная ангина имеет те же симптомы, что и лакунарная. На опухших миндалинах появляется нагноение фолликулов в виде желтовато-белых точек.

При флегмонозной ангине возникает околоминдаликовый абсцесс. Воспаление сопровождается нагноением, которое вызывается инфекцией, проникающей из лакун миндалины. Заболевание, как правило, одностороннее.

Язвенно-пленчатая ангина отличается желтовато-белым некротическим налетом на миндалинах, мягком небе и иногда на задней стенке глотки и слизистой оболочке щек. Под налетом возникают глубокие изъязвления. Появляется неприятный запах изо рта. Увеличенные лимфатические узлы малоболезненны. При глотании боли не возникают.

Ангина Людовика характеризуется острым флегмонозным воспалением клетчатки дна полости рта, которое возникает в результате инфекционного заболевания зубов. Больной чувствует недомогание, ухудшаются аппетит и сон, температура тела поднимается до 40 °С. В подчелюстной и подбородочной частях возникает очень плотная припухлость, из-за чего больному трудно и болезненно открывать рот. Боль также возникает при глотании и жевании.

При дальнейшем развитии заболевания припухлость может распространиться на шею. Если не будет оказано своевременное лечение, может возникнуть сепсис, приводящий к затруднению дыхания и асфиксии из-за сдавливания и отека гортани и трахеи.

### **Лечение**

Для полоскания рта рекомендуется использовать настой ягод, цветков и листьев калины: 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30–40 мин.

При слабом заболевании горла (красная глотка, боли при глотании) его можно полоскать настоем календулы, шалфея, эвкалипта или листьев подорожника. В это время рекомендуется употреблять свежие ягоды клюквы или сок из них.

При ангине очень полезна малина и препараты из нее. Для приготовления настоя ягод малины берут 2 ст. л. ягод и заливают 1 стаканом кипятка, затем доводят до кипения и настаивают в течение 1 ч.

Настой следует принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Полезны также настои листьев малины.

Рекомендуется есть свежий виноград. Настоем листьев винограда можно полоскать горло.

При повышенной температуре и распухших миндалинах, наряду с полосканиями, рекомендуется смазывать глотку 2–3 раза в день облепиховым маслом, которое продается в аптеках или готовится в домашних условиях.

Хорошим средством при ангине является средство, приготовленное из жимолости, лимона и меда, взятых в равных количествах. Жимолость и лимон следует измельчить, после чего все смешать с медом. Тщательно перемешанную смесь ставят на 2 нед в холодильник. Принимают внутрь по 1 ч. л. утром натощак.

Для полоскания горла также рекомендуется использовать следующие смеси.

#### *Рецепт 1*

50 г ягод и листьев смородины настаивают на 0,5 л водки в течение 7 дней в темноте, затем процеживают. Для полоскания 1 ч. л. настойки разводят в 0,5 стакана горячей воды. Полоскать горло следует 10–15 раз непрерывно, затем отдохнуть и повторить полоскание.

#### *Рецепт 2*

Смешивают равные части цветков шиповника, листьев смородины и цветков календулы (ноготков). 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 10–15 мин и настаивают в течение 20 мин, затем процеживают и используют для частых полосканий.

#### *Рецепт 3*

Смешивают 4 части листьев смородины, по 3 части листьев эвкалипта и корня девясила, по 2 части ягод жимолости, ягод аронии, почек сосны и 1 часть травы тимьяна. 3 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, кипятят 3–4 мин и процеживают. Полученной смесью полощут горло или делают из нее паровую баню и дышат горячими парами через рот и нос.

Для внутреннего применения при ангине рекомендуются также *отвары ягод и веток ежевики*: 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и кипятят 5 мин, затем настаивают в течение 10–15 мин и употребляют по 1–2 ч. л. 3 раза в день.

Неплохим средством для полоскания являются также соки жимолости и алоэ, смешанные в равных частях и наполовину разведенные кипяченой водой.

При первых признаках ангины или другого воспалительного процесса в горле рекомендуется пить чай, настоянный на листьях смородины или ягодах шиповника.

*Отвар из свежих плодов шиповника* 1 ст. л. ягод освобождают от семян и волосков, промывают, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 2–3 ч, затем процеживают через 2 слоя марли.

Отвар рекомендуется выпивать по 1–2 стакана в день.

#### *Ягодный настой*

Смешивают по 1 стакану крепкого настоя шиповника, клюквенного и черносмородинового соков и сахар по вкусу, смесь доводят до кипения и немного остужают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

#### *Чай из шиповника с медом*

5 ст. л. ягод шиповника заливают 1 л воды и вымачивают в течение 10 мин, затем ставят кипятить на слабом огне в течение 5 мин. К отвару добавляют 1 стакан яблочного сока и 3 ст. л. меда. Смесь доводят до кипения, процеживают и заливают в термос. Чай пьют горячим или теплым по 1 стакану 3–4 раза в день.

### *Настой ирги*

1 ч. л. плодов заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин, процеживают. Настой пьют по 0,25 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Можно пить свежий сок ирги по 1 ч. л. 3–4 раза в день. Во время ангины также рекомендуется есть инжир.

## **Грипп**

Это вирусное заболевание. Возбудителем является вирус типов А, В и С, а также их варианты. Вирусы гриппа поражают эпителий слизистых оболочек носоглотки и верхних дыхательных путей.

Они вырабатывают сильные токсины, которые поражают кровеносные сосуды и капилляры.

Грипп протекает в виде эпидемий, которые возникают через каждые 2–3 года. Для заболевания также характерна сезонность (зима – начало весны).

Иммунитет, возникающий после перенесенного гриппа, очень непрочен, в результате чего возможны повторные заболевания. Это обусловлено также тем, что различные подтипы вирусов гриппа не создают друг против друга перекрестного иммунитета.

Когда вирус проникает в верхние дыхательные пути, он поражает слизистую оболочку, в результате чего возникает дистрофия эпителиальных клеток и снижается защитная функция слизистой оболочки.

Вирус гриппа и его токсины поступают в кровь, приводя к общему токсикозу организма. Попадая в органы и ткани, токсины вирусов поражают капилляры и мелкие сосуды, а также некоторые отделы центральной нервной и вегетативной систем.

### **Причины**

Причиной заболевания становится заражение от больного человека. Инфекция передается воздушно-капельным путем.

### **Симптомы**

Грипп начинается остро. Больной ощущает озноб, температура тела резко повышается до 39–40 °С.

Появляются слабость, чувство разбитости и ломоты во всем теле, головная боль, головокружение, шум в ушах, ощущение сухости и першения в горле, а также заложенности и царапающей боли за грудиной (характерные симптомы катара слизистой оболочки верхних дыхательных путей). Катаральный синдром развивается на 2-й день болезни, немного отставая от признаков общей интоксикации организма. У больного может снизиться обоняние, обостриться слуховая и зрительная чувствительность, иногда возникает боль в глазах, которая усиливается при движении ими.

В отдельных случаях появляются насморк, кашель, слезотечение, конъюнктивит и светобоязнь. Слизистая оболочка миндалин зернистая, имеет небольшой отек язычка. Язык покрывается серым налетом. Дыхание и пульс учащенные, артериальное давление немного понижено.

При заболевании средней тяжести к концу 3-го дня температура тела становится нормальной, признаки интоксикации исчезают, начинается выздоровление больного.

В тяжелых случаях с выраженной интоксикацией развиваются различные осложнения – гайморит,

отит, постгриппозная вирусно-бактериальная пневмония, геморрагический трахеобронхит, гриппозный отек легких, невралгия, неврит, симпатоган-глионит и др.

Крайне тяжелое течение гриппа может привести к инфекционно-токсическому шоку, который приводит к развитию острой сердечной и дыхательной недостаточности и отека мозга.

После выздоровления 6-12 дней наблюдаются слабость и постгриппозная астения.

### **Лечение**

Больные гриппом нуждаются в покое и должны соблюдать постельный режим. Чтобы облегчить их состояние, им как можно больше нужно пить ягодные чаи, настои и соки.

При высокой температуре тела рекомендуется использовать потогонные средства, противовоспалительные полоскания, а также общеукрепляющие и тонизирующие средства.

#### *Рецепт 1*

Ягоды черной смородины из-за большого содержания в них витамина С являются самым активным натуральным средством при гриппе. Зимой, при отсутствии ягод, можно приготовить отвар из веточек смородины. Для этого горсть измельченных веточек заливают 4 стаканами воды, варят 5–7 мин и настаивают в укутанной посуде в течение 4 ч. Настой можно пить прямо в постели горячим по 2 стакана, смешивая его с сахаром или медом.

#### *Рецепт 2*

1 ст. л. ягод малины заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 20 мин и пьют по 1 стакану горячего настоя 2 раза в день.

#### *Рецепт 3*

Смешивают в равных количествах ягоды малины и цветки липы. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 20 мин и процеживают. Горячий настой пьют по 1 стакану перед сном в качестве потогонного средства.

#### *Рецепт 4*

Смешивают в равных частях ягоды малины, цветки липы, листья мать-и-мачехи, плоды аниса и кору ивы. 1 ст. л. измельченной смеси заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 20 мин, затем процеживают. Настой пьют по 1 стакану на ночь в качестве потогонного средства.

#### *Рецепт 5*

1 ст. л. ягод брусники заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Настой принимают по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

#### *Рецепт 6*

Настой цветков бузины черной: 1 ст. л. цветков заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 30 мин, после чего процеживают. Настой пьют по 0,25 стакана 3–4 раза в день перед едой в качестве жаропонижающего средства.

#### *Рецепт 7*

Смешивают по 2 части ягод малины, листьев мать-и-мачехи и 1 часть травы душицы. 2 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка и настаивают 20 мин, затем настой процеживают через марлю.

Отвар пьют горячим как чай.

## ***Ларингит***

Ларингит – это воспаление гортани.

Ларингит бывает острым и хроническим. Острый ларингит, в свою очередь, делится на подскладочный и стенозирующий (ложный круп), а хронический на катаральный и атрофический.

При катаральном ларингите развивается диффузное воспаление слизистой оболочки гортани, а при гипертрофическом – разрастается эпителий и подслизистый слой. При атрофическом ларингите истончается слизистая оболочка гортани.

### **Причины**

Острый ларингит возникает при остром катаре верхних дыхательных путей, гриппе и других инфекционных заболеваниях. Кроме того, болезнь может возникнуть вследствие перенапряжения голоса. Хронический ларингит развивается на фоне рецидивирующего острого ларингита. Кроме того, он может возникнуть у курильщиков, а также у людей, чья работа связана с профессиональными вредностями – такими, как перенапряжение голоса, химические производства и т. п. Ларингит может возникать и при общих заболеваниях: при гриппе, ревматизме, кори, коклюше и т. д.

### **Симптомы**

Признаком острого ларингита является изменение голоса в зависимости от степени воспаления – от легкой охриплости до полной его потери. Кроме того, при ларингите появляются кашель, сухость и саднение в горле. Нарушение голоса выражается в дисфонии вплоть до афонии. Иногда отмечаются небольшое повышение температуры тела и головная боль. Наблюдается также гиперемия всей слизистой оболочки, особенно голосовых складок, которые набухают и покрываются слизью.

Хронический ларингит выражается охриплостью, быстрой утомляемостью голоса, першением и царапаньем в горле, что вызывает частое откашливание.

Осмотр гортани выявляет гиперемию с сероватым оттенком слизистой оболочки, преимущественно голосовых и преддверных складок. Кроме того, там же отмечаются утолщение, отечность складок, иногда неполное смыкание голосовых складок. Иногда развивается пахидермия голосовых складок – ограниченные утолщения ороговевающего эпителия.

Может развиваться атрофическая форма с сухостью и корками, которая поражает также нос и глотку.

### **Лечение**

К средствам народной медицины для лечения ларингита относятся препараты, обладающие антисептическим, противовоспалительным и жаропонижающим действием, а также отхаркивающие средства, облегчающие отделение мокроты.

#### *Рецепт 1*

Смешивают 1 стакан меда и 0,5 стакана клюквенного или лимонного сока. Напиток пьют через каждые 5 мин по 1 ч. л.

#### *Рецепт 2*

Смешивают 1 стакан сока княженики с 2–3 ч. л. меда. Средство пьют по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

### *Рецепт 3*

Натирают на терке 0,25 стакана очищенного корня имбиря, смешивают с 1 стаканом меда и варят.

Принимают из расчета 1 ч. л. на 1 стакан горячего чая, при этом добавляют 2 ч. л. малинового варенья, размешивают и выпивают несколько стаканов. После этого больной должен лечь в теплую постель. Процедуру повторяют 2–3 вечера подряд.

### *Рецепт 4*

Пьют по 1 ч. л. сока бузины черной 3 раза в день за 20–40 мин до еды, а также полощут им горло.

### *Рецепт 5*

Настой ягод малины: 2–4 ст. л. измельченных ягод заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 5–10 мин. Настой выпивают в течение дня равными порциями.

### *Рецепт 6*

Настой плодов боярышника: 1 ст. л. измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 40 мин. Настой принимают по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

### *Рецепт 7*

Настой ягод клюквы: 3 ч. л. плодов заливают 0,5 л воды, кипятят 10 мин и настаивают 4 ч. Настой процеживают и используют для полоскания горла.

## ***Ринит***

Ринитом, или насморком, называют воспаление слизистой оболочки носа. Насморк бывает острым и хроническим. Хронический, в свою очередь, имеет катаральную, гипертрофическую и атрофическую формы.

Острый насморк может быть самостоятельным заболеванием или выступать в качестве одного из симптомов острых воспалительных процессов (гриппа, дифтерии, кори и т. п.).

При гипертрофическом насморке разрастается соединительная ткань в переднем и заднем концах нижней и средней носовых раковин, то есть в местах скопления кавернозной ткани.

Насморк может быть также вазомоторным, аллергическим. Они обычно рассматриваются в комплексе, поскольку являются схожими по симптомам.

Различие существует только в причине возникновения заболевания.

### **Причины**

Чаще всего насморк возникает при переохлаждении, иногда при травмах, а также химических или механических раздражениях.

Хронический катаральный ринит в основном возникает на фоне острого насморка или воздействия механических, термических или химических раздражителей. Насморк может появиться и вследствие раздражения слизистой носа гнойным секретом при заболеваниях придаточных пазух носа или нарушения кровообращения в слизистой оболочке носа при таких болезнях, как миокардит, нефрит, порок сердца и эндокринные заболевания.

Хронический гипертрофический ринит возникает на фоне простого (катарального) насморка или заболеваний аденоидов, хронического гайморита и длительного воздействия внешних неблагоприятных факторов (газов, пыли и т. п.).

Причинами возникновения хронического атрофического насморка являются инфекционные процессы в организме, хирургические вмешательства в носу, профессиональные вредности, неблагоприятные климатические условия и т. д.

Вазомоторный насморк развивается на фоне вегетативных нарушений и отклонений, которые затрагивают сосуды головного мозга. Причиной появления ринита может стать любое раздражение нервных окончаний полости носа или отдаленных рефлексогенных зон (резкий запах, переохлаждение и др.).

Аллергический насморк появляется в результате нарушений в иммунной системе. Он, по сути, является местной реакцией на какой-либо аллерген. Эта форма ринита может возникать сезонно (например, в период цветения растения, которое является аллергеном) или проявляться круглогодично (когда аллергеном являются пыль, волосы домашних животных и т. д.).

### **Симптомы**

Острый ринит у маленьких детей почти всегда распространяется на слизистую гортани, трахеи и бронхов, приводя к развитию ринофарингита.

Болезнь начинается с легкого недомогания, ощущения сухости в носоглотке и зуда в носу. Постепенно носовое дыхание становится все более затрудненным, обоняние ухудшается. С дальнейшим развитием заболевания больной начинает чихать, у него изменяется тембр голоса, появляются выделения из носа, слезотечение.

Вначале выделения из носа жидкие, но со временем они становятся слизисто-гнойными. Если при этом нарушается целостность мелких кровеносных сосудов, выделения становятся кровянистыми.

Заболевание длится не менее 12–14 дней. Только после этого срока начинают исчезать симптомы.

Симптомами хронического катарального насморка являются обильные слизистые выделения и периодическая заложенность носа. При этом обычно левая половина носа заложена при положении на левом боку, правая – на правом, носовое дыхание затруднено в положении лежа на спине.

Хронический гипертрофический насморк сопровождается головной болью, тяжестью в голове, постоянными выделениями из носа, заложенностью носа и ухудшением обоняния. При этом наблюдается поражение передних и задних концов нижних и средних раковин, которые приобретают бледно-розовый цвет, иногда с синюшным оттенком.

При хроническом атрофическом насморке возникает сухость в полости носа, высмаркивание затруднено, обоняние значительно ухудшается, могут возникать кровотечения. Нижние носовые раковины атрофируются, на них скапливается густой секрет, образующий при засыхании корочки.

Основным признаком вазомоторного и аллергического ринита является периодическая заложенность носа, сопровождающаяся чиханьем и обильными жидкими водянисто-слизистыми выделениями. При риноскопии выявляются резкая отечность слизистой оболочки носовых раковин, их бледно-синюшный цвет, часто обнаруживаются отечные полипы (в отличие от простых воспалительных процессов в носу, когда эти симптомы не наблюдаются). Дополнительно проведенные кожные аллергические пробы дают положительный результат.

### **Лечение**

Для профилактики ринита рекомендуется есть фруктовые салаты, богатые витамином С. Также эффективны следующие рецепты.



#### *Рецепт 1*

В нос закапывают 3–4 капли облепихового масла.

Его можно смешать с ментоловым маслом и смазывать лоб, виски, нос. Средство рекомендуется при острых формах насморка.

#### *Рецепт 2*

Мазь для облегчения насморка: по 0,5 г облепихового масла и ментола, 3 г йода (7 %), 30 г глицерина. Смазывают нос 4 раза в день. Средство рекомендуется при острых формах насморка.

#### *Рецепт 3*

В нос закапывают свежий сок листьев черного паслена. Средство рекомендуется при хронических формах насморка.

#### *Рецепт 4*

Отвар ягод черного паслена: 2 ст. л. спелых ягод заливают 1 стаканом воды, варят 10 мин и охлаждают. Отвар оставляют и дают немного забродить, после чего промывают им нос. Рекомендуется при хроническом насморке.

#### *Рецепт 5*

0,25 стакана сока ягод черного паслена заливают 0,75 стакана горячей воды. Раствор применяют для полоскания носа при хроническом насморке. При рините также рекомендуют следующие сборы.

#### *Сбор 1*

Смешивают по 2,5 части ягод черники, плодов и листьев черной смородины, плодов и цветков боярышника, листьев земляники, травы сушеницы топяной, семян овса посевного, 1,5 части корневища пырея ползучего и 1 часть цветков василька синего. 2–3 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Настой пьют в теплом виде по 0,5 стакана 5–6 раз в день за 15–20 мин до еды. Его можно употреблять на протяжении длительного времени, чередуя со сборами, направленными на лечение сопутствующих заболеваний.

#### *Сбор 2*

Смешивают по 5 частей ягод черной смородины, плодов шиповника, листьев березы повислой, семян овса посевного, 6 частей травы сушеницы топяной, 3,5 части травы череды трехраздельной, 3 части травы хвоща полевого, 2,5 части почек березы повислой, 2 части цветков василька синего, 1,5 части цветков ландыша майского и 1,5 части травы вереска обыкновенного. 2–3 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют в теплом виде по 0,5 стакана 5–6 раз в день за 15–20 мин до еды.

#### *Сбор 3*

Смешивают по 5 частей ягод черной смородины, плодов боярышника, семян овса посевного, 4 части травы сушеницы топяной, 2,5 части травы фиалки трехцветной, 2 части почек березы повислой, цветков бессмертника песчаного и плодов можжевельника обыкновенного. 2–3 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин.

Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют в теплом виде по 0,5 стакана 5–6 раз в день за 15–20 мин до еды.

#### *Сбор 4*

Смешивают по 5 частей плодов боярышника, толченых плодов шиповника и ягод черной смородины, 3 части коры ивы, 2,5 части травы фиалки трехцветной, по 2 части корневища и корней первоцвета весеннего, травы хвоща полевого, сушеницы топяной, 1,5 части травы тимьяна и 1 часть почек сосны обыкновенной.

2-3 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка и настаивают 1 ч. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Настой пьют теплым в течение дня глотками.

#### *Сбор 5*

Смешивают по 5 частей плодов боярышника, ягод черной смородины, 4 части травы сушеницы топяной, по 3 части побегов ели обыкновенной, листьев костяники каменистой и листьев ивы, 2,5 части листьев березы повислой, по 2 части листьев шалфея лекарственного, подорожника большого и травы лаванды колосовой.

1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 1 ч. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют теплым в течение дня глотками.

#### *Сбор 6*

Смешивают по 5 частей ягод и листьев черной смородины, семян овса посевного, толченых плодов шиповника и листьев земляники лесной, 2 части плодов можжевельника, 4 части травы сушеницы топяной, 2,5 части травы Melissa лекарственной, 2 части листьев ежевики сизой, 1,5 части травы чабреца обыкновенного. 2 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка и настаивают 1 ч.

Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Настой пьют теплым в течение дня глотками.

## **Фарингит**

Фарингитом называют воспаление глотки. Заболевание бывает острым и хроническим. Хронический фарингит, в свою очередь, делят на атрофический, катаральный и гипертрофический.

### **Причины**

Острый фарингит чаще всего возникает на фоне острого воспаления верхних дыхательных путей (катар дыхательных путей, грипп, инфекционные заболевания и др.). Непосредственной причиной возникновения изолированного фарингита является воздействие на слизистую глотки различных раздражителей (длительное дыхание через рот, разговор на холоде, алкоголь, табачный дым, горячая и холодная пища и др.).

Хронический фарингит развивается из острого, если своевременно не были устранены раздражители, воздействующие на слизистую оболочку. Кроме того, возникновению хронической формы заболевания способствуют тонзиллит, гнойные воспаления придаточных пазух носа, кариес, болезни сердца, почек, легких, нарушения обмена веществ и др.

### **Симптомы**

Острый фарингит начинается с першения и саднения в горле, появления несильной боли при глотании. Температура тела не очень высокая, больной сохраняет трудоспособность.

При осмотре слизистой оболочки глотки методом фарингоскопии обнаруживается гиперемия небных миндалин, образование на них слизисто-гнойного налета, иногда на задней стенке глотки выступают

отдельные фолликулы, имеющие вид красных зерен, язычок отечный.

У детей до 2 лет симптомы острого фарингита более тяжелые. Происходит нарушение носового дыхания, развиваются воспаление слизистой оболочки носоглотки и острый катаральный ринит.

При хроническом атрофическом фарингите у больного появляются ощущения першения, царапания и сухости в горле, отмечается быстрая утомляемость голоса, возникает сухой кашель. При осмотре методом фарингоскопии видно, что слизистая оболочка задней стенки глотки сухая, бледная и истонченная, иногда покрытая слизью, которая при засыхании образует корки.

Хронический катаральный и гипертрофический фарингит имеют следующие симптомы: саднение, першение, ощущение инородного тела в горле, умеренная боль при глотании. При этой форме заболевания отмечается скопление в глотке большого количества вязкого слизистого отделяемого, в результате чего больной часто пытается откашляться. Больше всего слизистого отделяемого скапливается по утрам. Пытаясь откашляться в это время, больной может испытывать тошноту и приступы рвоты.

Фарингоскопия выявляет утолщение и гиперемия слизистой оболочки глотки. На ней появляются вязкий слизистый или слизисто-гнойный секрет и группы фолликулов. Язычок и мягкое небо утолщены.

При гипертрофическом фарингите все перечисленные симптомы более выражены. Иногда на задней стенке глотки возникает скопление и увеличение лимфоидной ткани. Такое заболевание называется гранулезным фарингитом. Может появиться гипертрофия лимфоидной ткани в виде ярко-красных валиков на боковых стенках глотки за задними небными дужками (боковой фарингит). Оба эти заболевания являются формами гипертрофического фарингита.

### **Лечение**

Рекомендуется применять средства, стимулирующие общий и местный иммунитет, в частности фитопрепараты.

#### *Сбор 1*

Смешивают по 5 частей толченых плодов боярышника, ягод черной смородины и цветков календулы лекарственной, 3,5 части цветков боярышника, по 3 части травы сушеницы топяной, цветков и листьев просвирника лесного, коры ивы, 2,5 части цветков бузины черной, по 2 части листьев смородины, листьев буквицы лекарственной и травы яснотки белой.

2 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют теплым по 0,25 стакана 8–10 раз в день.

#### *Сбор 2*

Смешивают по 5 частей плодов рябины обыкновенной, ягод и листьев черной смородины и семян овса посевного, 4 части травы сушеницы топяной, 3,5 части цветков ромашки аптечной, по 3 части листьев подорожника большого и цветков календулы лекарственной, 2,5 части листьев ежевики, по 2 части цветков липы мелоклистной и корней первоцвета весеннего.

2 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют теплым по 0,25 стакана 8-10 раз в день.

#### *Сбор 3*

Смешивают по 5 частей толченых плодов шиповника и боярышника, по 3 части листьев ивы, травы сушеницы топяной и цветков ромашки аптечной, по 2,5 части цветков календулы лекарственной и травы

медуницы лекарственной, 2 части листьев лещины обыкновенной и 1,5 части травы донника лекарственного.

2 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 30 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют теплым по 0,25 стакана 8-10 раз в день.

#### *Сбор 4*

Смешивают по 5 частей плодов боярышника, рябины, листьев черной смородины, травы сушеницы топяной, семян овса посевного, по 4 части листьев ежевики, цветков липы сердцелистной, листьев брусники, коры ивы и 3 части листьев березы повислой. 2 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч, процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Пьют теплым по 0,25 стакана 8-10 раз в день за 15–20 мин до еды.

#### *Сбор 5*

Смешивают 5 частей плодов боярышника, по 3 части листьев земляники лесной и коры ивы, по 2 части травы сушеницы топяной, цветков календулы лекарственной и ромашки аптечной. 3 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 1 ч, процеживают и пьют теплым по 0,25 стакана 8-10 раз в день за 15–20 мин до еды.

#### *Сбор 6*

Смешивают по 4 части плодов боярышника, плодов рябины красной, по 3 части цветков бузины черной, цветков липы сердцелистной, цветков календулы лекарственной, травы тимьяна ползучего, травы фиалки трехцветной, по 2 части почек сосны обыкновенной, почек березы повислой, почек тополя черного, 1 часть травы чистотела большого.

2-4 ст. л. смеси заливают 0,5 л кипятка и настаивают 1 ч. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон. Настой пьют теплым по 0,25 стакана 8-10 раз в день за 15–20 мин до еды. Его можно употреблять на протяжении длительного времени, чередуя со сборами, направленными на лечение сопутствующих заболеваний.

Рекомендуется пить препараты, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Рецепт 1*

Смешивают по 2 части ягод малины и солодки и 1 часть плодов аниса. 1 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Пьют по 0,5 стакана в теплом виде через каждые 3 ч.

#### *Рецепт 2*

Смешивают по 1 части ягод красной смородины, корня алтея, солодки и девясила. 1 ст. л. заваривают 1 стаканом кипятка и варят 7-10 мин, процеживают и пьют в теплом виде по 0,25 стакана через каждые 3 ч.

#### *Рецепт 3*

Смешивают по 1 части корня алтея, солодки, плодов ежевики, листьев шалфея и сосновых почек.

1 ст. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка и настаивают 20 мин, после чего процеживают. Пьют 3–4 раза в день по 0,5 стакана.

#### *Рецепт 4*

Смешивают по 1 части ягод голубики, корней алтея и солодки и листьев мать-и-мачехи. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день после

еды.

*Рецепт 5*

Смешивают 1 часть плодов барбариса, по 2 части плодов аниса и цветков коровяка, 3 части корня солодки, 4 части листьев мать-и-мачехи и 8 частей корня алтея. 1 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и процеживают.

Настой пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

*Рецепт 6*

Смешивают по 1 части плодов клюквы и душицы и по 2 части корня алтея и листьев мать-и-мачехи.

1 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Пьют по 0,5 стакана в теплом виде 3–4 раза в день.

*Рецепт 7*

Смешивают по 1 части плодов кизила, семян укропа, сосновых почек, травы спорыша, травы чабреца и мелко измельченного корня солодки. 2 ст. л. смеси заливают 1,5 стакана холодной воды, настаивают 2 ч, затем кипятят 2–3 мин, остужают и процеживают. Отвар пьют 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

*Рецепт 8*

Смешивают 4 части листьев мать-и-мачехи и по 3 части ягод смородины, листьев подорожника большого и корня солодки. 1 ст. л. смеси заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Пьют по 0,5 стакана в теплом виде через каждые 3 ч.

*Рецепт 9*

Смешивают по 2 части ягод малины, листьев мать-и-мачехи и корня аниса и 1 часть душицы. 1 ч. л. смеси заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Настой пьют по 2 ст. л. 4–5 раз в день.

*Рецепт 10*

Смешивают по 1 части плодов бузины, листьев подорожника, травы фиалки трехцветной и травы росянки. 2 ст. л. смеси заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 2 ч, затем ставят на огонь, доводят до кипения, варят 4–5 мин, остужают и процеживают. Отвар выпивают за день в 3 приема.

## Прочие заболевания

Ягоды, благодаря содержащемуся в них комплексу витаминов и микроэлементов, обладают широким спектром действия.

### *Аллергические заболевания*

Аллергией называют повышенную чувствительность организма к тем или иным веществам, поступающим извне с вдыхаемым воздухом, пищей и т. д. В результате возникает непереносимость отдельных пищевых продуктов, лекарственных препаратов, появляется необычная реакция на бытовую химию и др.

Возникновение повышенной чувствительности к тем или иным веществам обусловлено действием аллергенов. Реакция организма на аллергены приводит к развитию различных аллергических заболеваний.

Различают экзоаллергены, поступающие из внешней среды, и эндоаллергены (аутоаллергены), которые образуются в организме. Если болезнь возникла в результате реакции организма на аутоаллерген, она называется аутоиммунной (аутоагрессивной, аутоаллергической).

Вид аллергической реакции зависит от типа аллергена (его химической природы, количества, физического состояния и т. д.), а также от реактивности организма (наследственности и приобретенных свойств).

К аллергии также могут привести возбудители инфекционных заболеваний и продукты их жизнедеятельности. В результате может развиваться туберкулез, лепра, сифилис, микоз и другие поражения кожи.

#### **Причины**

Причиной возникновения аллергического дерматита является непосредственное воздействие на кожу веществ, вызывающих аллергическую реакцию замедленного типа.

Аллергенами, приводящими к развитию заболевания, являются лекарственные средства – такие, как сульфаниламиды, гризеофульвин, ихтиол, антигистаминные препараты, кортикостероиды и другие; вещества, входящие в состав губных помад, моющих средств; эфирные масла, одеколон, духи. При фотодерматите аллергеном выступают солнечные, в частности ультрафиолетовые лучи.

Фитодерматит возникает при контакте с растениями. Аллергенами в этом случае являются химические вещества, содержащиеся в млечном соке листьев и стеблей, а также в пыльце растений (например, лютиковых, лилейных, молочайных). Контакт с этими веществами может произойти вследствие использования частей растений в виде компрессов при лечении поясничных и суставных болей.

Нейродермит (атопический дерматоз) включает в себя группу аллергических заболеваний, причиной которых является выраженная наследственная предрасположенность. У детей заболевание называют детской экземой, а у взрослых – нейродермитом. У маленьких детей болезнь начинает развиваться на фоне экссудативного диатеза или врожденной аномалии. Нейродермит может быть следствием внутриутробной сенсibilизации плода из-за однообразного питания беременной женщины с ежедневным употреблением большого количества продуктов, содержащих аллергены. К таким продуктам относятся коровье молоко (до 2–3 л в день), яйца, рыба, злаки (особенно пшеница, овес, гречиха), овощи

(томаты), фрукты и ягоды (цитрусовые, виноград, клубника, орехи).

Причиной возникновения аллергических заболеваний у грудных детей может стать раннее введение прикорма и искусственное вскармливание.

У детей старшего возраста аллергены проникают через желудочно-кишечный тракт, а также через дыхательные пути и кожу. Аллергенами могут быть вещества, находящиеся в окружающей среде, – пыль, пыльца растений и цветов, шерсть, запахи парфюмерии, красок и т. д.

С возрастом такое заболевание, как правило, проходит или, по крайней мере, значительно уменьшаются его проявления. К 3–5 годам у  $\frac{2}{3}$  детей, страдающих атопическим дерматозом, заболевание проходит, а у  $\frac{1}{3}$  – развивается в нейродермит.

### **Симптомы**

При аллергическом дерматите на месте контакта аллергена с кожей возникают покраснение, отечность, папулы и микровезикулы. Некоторые из них вскрываются, в результате чего образуются мокнутия. Если произойдет повторное воздействие аллергена на это место, дерматит может перейти в экзему.

При фитодерматите аллергические поражения кожи возникают на открытых участках тела. Кожа при этом краснеет, покрывается волдырями, пузырями и сыпью.

Нейродермит проявляется характерным расположением очагов кожного поражения, интенсивным их зудом, а также развитием на коже вторичных изменений вследствие расчесывания пораженных мест. Заболевание имеет тенденцию к нарастанию, особенно у маленьких детей.

У взрослых нейродермит характеризуется значительным снижением количества жирных кислот и воска, а также уменьшением потоотделения.

В результате кожа становится желтовато-серой, сухой, шероховатой и часто шелушится. Волосы становятся тонкими и тусклыми. У взрослых нейродермит также проявляется функциональными нарушениями нервной системы. Заболевание может длиться десятилетиями.

Нейродермит бывает ограниченным и диффузным. При ограниченном поражении кожи локализуется в основном на шее, в подколенных ямках, локтевых сгибах, пахово-бедренных складках. При диффузном нейродермите поражение может быть на любых участках кожи. Пораженное место покрывается чешуйками, кровяными корочками, возникают трещины. Для обеих форм заболевания характерны узелки цвета кожи, а также резкий, нестерпимый зуд с расчесами, в результате чего остаются мелкие рубчики.

Нейродермит имеет осложнения в виде пиококковой инфекции, в основном стрепто- и стафилодермии. У детей может возникнуть самое тяжелое осложнение – герпетиформная экзема Капоши. Ее причиной является инфицирование вирусом простого герпеса.

### **Лечение**

При аллергии рекомендуется пить вместо чая и кофе свежий отвар ягод актинидии коломкиты.

Ягоды заваривают как чай, настаивают в течение 20 мин и выпивают. Отвар следует пить только свежим. Ягоды актинидии лучше собирать самостоятельно и сушить в проветриваемом помещении.

Полезен настой цветков паслена черного. 1 ч. л. цветков (или измельченных листьев) заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 2 ч и процеживают через марлю. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день.

При аллергии на пыль, в том числе книжную, рекомендуется пить следующий фитосбор: смешивают 4

части толченых плодов шиповника, 5 частей золототысячника, 4 части зверобоя, 3 части толченого корня одуванчика, 2 части хвоща полевого и 1 часть кукурузных рыльцев. 4 ст. л. сбора заливают 1 стаканом воды и настаивают в течение ночи.

Утром настой доводят до кипения, но не кипятят.

Его настаивают еще 4 ч в укутанной посуде, затем процеживают. Пьют настой по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой. Его можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Также эффективен отвар паслена черного: 2 ст. л. спелых ягод заливают 1 стаканом воды и кипятят в течение 10 мин, затем охлаждают и процеживают через марлю. Принимают по 1 ст. л. 4 раза в день.

Настой аронии: 2 ст. л. плодов аронии заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20–30 мин, процеживают. Принимают по 1–2 ст. л. 2–4 раза в день.

Настой шиповника: 2 ст. л. ягод заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в укутанной посуде в течение 20–30 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Следующие лекарственные средства предназначены для наружного применения.

#### *Рецепт 1*

При кожных аллергических заболеваниях рекомендуется принимать ванны с настоем актинидии. На ванну воды берут 1 л настоя. Настой готовят следующим образом: 10 г ягод заливают 1 л кипятка и настаивают в течение 3–4 ч в укутанной посуде.

#### *Рецепт 2*

При повышенной реакции на сезонное опыление растений (конец июля – начало августа), придя с улицы, рекомендуется прополоскать горло обычной водой или водой с добавлением настоя аронии или шиповника (в слабой концентрации).

Принятие душа 3 раза в день также помогает снять аллергическую реакцию.

*Профилактика аллергических заболеваний.* Будущая мать, страдающая каким-либо аллергическим заболеванием, должна во время беременности соблюдать диету и ограничить употребление лекарственных препаратов, особенно внутривенное вливание глюкозы. Кормящей матери следует соблюдать строгую диету с исключением пищевых аллергенов.

Грудной ребенок должен получать правильный гигиенический уход. Рекомендуется избегать укутываний, мыть ребенка нужно только детским мылом, которое следует также использовать для стирки пеленок и детского белья.

Во время проведения профилактических прививок, а также введения препаратов крови и некоторых лекарственных средств, которые могут способствовать дальнейшей аллергизации больного, необходимо проявлять индивидуальный подход.

## **Анемия**

Это заболевание характеризуется уменьшением количества эритроцитов и гемоглобина в крови.

Различают следующие виды анемии:

- анемия от острой кровопотери;
- хроническая постгеморрагическая анемия;



- анемия вследствие недостатка в организме витамина В и фолиевой кислоты;
- гемолитическая анемия;
- апластическая или гипопластическая анемия.

### **Причины**

К анемии могут привести: потеря крови, недостаток железа в организме, недостаток витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, недостаток почечных гемопоэтинов, повышенный гемолиз, аплазия костного мозга и др.

Причиной острой кровопотери могут стать травма, ранение, кровотечение, обусловленное язвой, раком желудка, гинекологическими заболеваниями, геморрагическим диатезом и портальной гипертензией.

Заболевание может возникнуть в результате незаметной, но систематической потери крови при геморрое или некоторых гинекологических заболеваниях. Эта анемия связана с дефицитом железа в организме.

Недостаток железа может возникнуть также вследствие недостаточного его поступления или усвоения. Недостаток витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты наблюдается при нарушении всасывания этих веществ при заболеваниях тонкого кишечника, гельминтозах, а также во время беременности, когда возникает повышенная потребность в витаминах.

Гемолитическая анемия является следствием преждевременного и ускоренного разрушения эритроцитов в кровеносном русле или в клетках селезенки и лимфатических узлов. Такая анемия может быть врожденной или приобретенной.

Апластическая анемия сочетается с лейкопенией и тромбоцитопенией. Причиной ее возникновения является тотальное поражение всех ростков костного мозга. К заболеванию также может привести повышенная чувствительность к некоторым лекарственным веществам – таким, как левомецитин, бутадиион и тиоурацил.

### **Симптомы**

Анемия обычно выражена слабостью, утомляемостью, одышкой при физическом напряжении, головокружением, побледнением кожи и видимых слизистых оболочек, сердцебиением и тахикардией.

Анемия от потери крови начинается острым кровотечением, иногда даже бывает неясно, где оно локализуется. В этом случае симптомы анемии начинают быстро нарастать, приводя к острой сосудистой недостаточности вследствие уменьшения массы циркулирующей крови. Возникают судороги и диспепсические явления.

Осложнением болезни может стать развитие мио-кардиодистрофии, сопровождающейся увеличением размеров сердца, появлением функционального систолического шума вплоть до развития сердечной недостаточности с застойными явлениями.

Часто при анемии наблюдаются диспепсические явления. У пожилых людей развивается обострение коронарной недостаточности.

Хроническая анемия, вызванная геморрагическими или гинекологическими кровотечениями, помимо приведенных выше признаков, выражается также сухостью кожи и слизистых оболочек, трофическими

изменениями ногтей и волос, нарушением обоняния и вкуса (употребление необычных продуктов – мела, глины и т. п.).

При анемии, вызванной недостатком в организме витамина В<sub>12</sub> и фолиевой кислоты, наблюдаются потеря аппетита, тошнота, рвота, понос, боли в животе, снижение массы тела. Могут увеличиться печень и селезенка. Возникают нарушения центральной нервной системы, что приводит к ухудшению памяти, понижению рефлексов, парестезии и т. п.

При гемолитической анемии гемолиз протекает хронически и остро в виде криза. При врожденном заболевании могут возникать аномалии развития – башенный череп, высокое нёбо, шестипалость и др.

Для этой формы характерно увеличение селезенки.

Приобретенная гемолитическая анемия протекает остро, особенно у новорожденных, а также при посттрансфузионной и токсической формах, холодовой и маршевой гемоглобинурии. Хронически протекает аутоиммунная гемолитическая анемия.

Апластическая анемия протекает остро, общие симптомы сопровождаются агранулоцитозом и геморрагическим синдромом.

### **Лечение**

При анемии полезно принимать настой свежих плодов и листьев туты белого, свежие плоды и сгущенный сок.

Настой ягод туты белого: 2 ст. л. ягод заливают 1 л кипятка, настаивают 10–15 мин. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день.

Хорошим средством при анемии является также черная смородина. Можно употреблять свежие ягоды (не менее 15–20 г в день) или настой ягод, входящих в состав витаминных сборов. Настой готовят следующим образом: 1 ст. л. сбора или ягод смородины заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин. Настой принимают по 0,5–1 стакану несколько раз в день.

Также при анемии полезен сок из свежих ягод смородины и заваренные вместо чая листья смородины.

Рекомендуется употреблять свежие ягоды малины.

Из сухих плодов малины готовят настой: 2 ст. л. ягод заливают 1 стаканом кипятка, доводят до кипения и настаивают в течение 1 ч. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день. Полезно также при заваривании чая добавлять листья малины.

При анемии рекомендуется употреблять в пищу в свежем виде гранаты, землянику, клюкву и чернику.

## **Астения**

Она возникает при многих болезнях. Синдром может появиться как в начале, так и в конце заболевания.

Астения представляет собой аномальную, спонтанную вялость, которая возникает даже без физической нагрузки, может продолжаться в течение длительного времени и не проходит даже после отдыха.

### **Причины**

Мышечная (физическая) астения возникает при потере физической и сексуальной энергии. Непрерывная и ежедневная астения появляется при заболеваниях внутренних органов. Астения,

возникающая по утрам при пробуждении и сменяемая периодами переутомления, характерна для функциональных нарушений.

Помимо этого, астения может возникнуть вследствие приема бета-блокаторов, мочегонных и слабительных средств.

Астения с лихорадкой возникает при инфекционном эндокардите на протезах сердечных клапанов.

Инфекция при этом может быть занесена инструментами при урологических или гастроэнтерологических манипуляциях, а также после операций на внутренних органах. Эндокардит чаще всего вызывается стрептококками, иногда микроорганизмами (клебсиеллами и хламидиями).

Причиной миастении и продолжительной лихорадки может стать туберкулез, чаще всего внелегочной локализации (мочевыводящие пути, половые органы, суставы).

Изолированная астения органической природы может быть метаболического, эндокринного, гематологического, опухолевого и инфекционного происхождения, а также может быть вызвана приемом бета-блокаторов, ослабляющих действие лекарств, снотворных и успокоительных препаратов.

Изолированная астения функциональной природы может быть вызвана психическими нарушениями (реактивный невроз, ипохондрия, депрессия), нарушениями сна (хроническая бессонница, невроз беспокойства, сменная работа) или физическими перегрузками (чрезмерные тренировки в спорте).

### **Симптомы**

Основными симптомами астенического синдрома являются слабость, повышенная утомляемость, рассеянность, раздражительность, непереносимость яркого света и громких звуков. Сон у больных поверхностный и тревожный, они с трудом засыпают и просыпаются, не чувствуя себя отдохнувшими. Больным астенией также свойственны эмоциональная неустойчивость, обидчивость и впечатлительность.

Астенические расстройства часто сопровождаются тревогой, депрессией, страхами, неприятными ощущениями в теле и ипохондрической фиксацией на своей болезни.

### **Лечение**

При астении очень помогает применение настойки аралии маньчжурской. Для ее приготовления ягоды и корни растения настаивают на 70 %-ном спирте в соотношении 1: 5. Настойку принимают внутрь по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой.

Настойку аралии маньчжурской можно приобрести в аптеке. Эффективность этого препарата в несколько раз выше, чем других лекарственных средств, используемых при лечении астенического синдрома. Эффект наблюдается уже к концу 2-й нед.

Еще одним эффективным средством при переутомлении является настойка плодов или семян лимонника китайского. Их настаивают на 95 %-ном этиловом спирте в соотношении 1: 5. Настойку лимонника принимают по 20–25 капель 2–3 раза в день. Полезно также просто употреблять в пищу плоды лимонника китайского.

При астении также рекомендуются следующие сборы.

#### **Сбор 1**

Смешивают по 1 части плодов боярышника, травы пустырника, травы сушеницы и цветков ромашки аптечной. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 7–8 ч в хорошо укутанном сосуде или термосе. Настой остужают, процеживают и пьют по 0,5 стакана 3 раза в день через 1 ч после

еды.

### *Сбор 2*

Смешивают по 1 части плодов лимонника китайского, цветков ромашки и по 2 части корня солодки, корневища пырея, корня алтея и 1 ч. л. смеси заваривают 0,5 стакана кипятка, кипятят 5 мин и процеживают. Принимают теплым по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

## ***Астма бронхиальная***

Заболевание характеризуется возникновением приступов удушья различной силы и продолжительности: от нескольких часов до нескольких дней. Приступы возникают в результате спазмов мелких бронхов, набухания их слизистой оболочки и закупоривания обильно выделяемой слизью.

Астма может протекать в затяжной форме, когда состояние больного не улучшается на протяжении часов и даже нескольких дней.

### **Симптомы**

Приступы астмы, как правило, возникают внезапно.

Чаще всего это случается ночью. Во время приступов вдыхание воздуха затруднено, грудная клетка сильно раздувается, возникает тягостное ощущение удушья, дыхание свистящее, лицо становится синюшным, вены на шее набухают. Когда приступ заканчивается, изо рта начинает выделяться вязкая стекловидная мокрота и появляется влажный кашель.

### **Причины**

Бронхиальная астма может быть аллергического или инфекционного происхождения. Заболевание развивается на фоне повторных, рецидивирующих или хронических бронхолегочных заболеваний.

Кроме того, причиной развития астмы может стать наследственная предрасположенность или наличие семейных случаев и экссудативного диатеза.

### **Лечение**

При астме рекомендуется использовать настой плодов боярышника красного: 3 ст. л. плодов заливают 3 стаканами кипятка и настаивают в течение 30–40 мин. Настой пьют по 1 стакану 3 раза в день при приступах удушья.

## ***Гингивит***

При гингивите воспаляется слизистая оболочка десен, в результате чего десны становятся легко ранимыми, часто кровоточат и являются причиной постоянного неприятного запаха изо рта. Это заболевание является начальной стадией пародонтита.

При развитии заболевания кровоточивость десен может перерасти в подвижность зубов, что постепенно приводит к их потере.

Гингивит бывает катаральным, гипертрофическим, язвенным и смешанным. Он может протекать остро и хронически.

Довольно часто гингивит является лишь признаком пародонтита (воспаления тканей, окружающих корень зуба, костной ткани альвеолы и десны) или пародонтоза.

### **Причины**

Заболевание возникает вследствие какого-нибудь общего заболевания (желудочно-кишечного тракта, крови, авитаминоза) и антигигиенического состояния полости рта. Кроме того, причиной гингивита могут стать массивные отложения зубного камня, зубной налет, курение и рост зубов (растущий зуб травмирует десну).

Внешними причинами гингивита могут стать травма, ожог, лучевое воздействие, влияние агрессивных химических веществ, инфекции и употребление лекарственных препаратов.

Гингивит распространен также у детей, страдающих ревматизмом, туберкулезом, сахарным диабетом, болезнями печени и желчного пузыря, нефропатией и др.

### **Симптомы**

При остром течении заболевания возникают гиперемия, отечность слизистой оболочки десен, их кровоточивость при незначительной травме, покраснение, местное увеличение температуры десен, болезненность, нарушение нормальной функции.

Хроническая форма характеризуется утолщением и разрастанием десны. Десна как бы наплывает на зуб и закрывает его больше чем наполовину. Между зубом и десной застревают кусочки пищи, которые начинают разлагаться, в результате чего появляется неприятный запах изо рта. Иногда может возникнуть эрозия на гипертрофированной слизистой оболочке десны.

### **Лечение**

Гингивит лечится довольно легко и быстро. Лечение направлено на устранение кровоточивости десен и воспалительного процесса. Если своевременно не начать лечение, болезнь может распространиться на более глубокие структуры пародонта – зубодесневую связку и альвеолярную кость, что приведет к развитию пародонтита.

В качестве лечения рекомендуется проводить полоскания рта. Для этой цели можно использовать настой сухих плодов кизила: 1 ст. л. плодов заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и настаивают в течение 30–50 мин. Процедуру следует проводить 3 раза в день.

В случае повышенной кровоточивости десну обрабатывают раствором марганцовокислого калия, а также растворами, богатыми дубильными веществами, в том числе отварами ягод. Хорошим кровоостанавливающим средством является отвар ягод рябины: 2 ст. л. ягод заливают 1 стаканом воды, доводят до кипения и варят 10–15 мин. Отвар процеживают и немного охлаждают. Его используют для полоскания рта.

Разваренные плоды рябины содержат дубильные вещества, благодаря которым они обладают вяжущим и кровоостанавливающим свойством.

Полезно при гингивите смазывать десны облепиховым маслом.

Лечение гингивита преимущественно местное, однако лечение болезней других органов также будет способствовать скорому выздоровлению.

Например, если гингивит вызван заболеванием желудочно-кишечного тракта, лечить необходимо не только полость рта, но и основное заболевание.

Для лечения гингивита рекомендуется применять следующие составы.

Желудочный сбор: берут по 5 частей шиповника, листьев вахты трехлистной и черной смородины, 4 части календулы лекарственной, по 3 части травы сушеницы топяной и лесной земляники, 2,5 части травы чистотела большого, 2 части подорожника большого, по 1,5 частей плодов фенхеля и цветков ромашки аптечной. Все компоненты сбора тщательно смешивают, 2 ст. л. смеси заливают 500 мл кипятка и настаивают 50 мин. Настой процеживают, добавляют по вкусу мед и лимон.

Настой пьют в теплом виде по 0,5 стакана 5–6 раз в день за 15–20 мин до еды, через день. Можно чередовать с печеночным сбором.

Для полоскания рта используют настойку барбариса: по 1 ч. л. на 1 стакан теплой воды. Настойку также употребляют внутрь по 20–30 капель 3 раза в день, если гингивиту сопутствует С-авитаминоз.

Рекомендуется также настой барбариса: 1 ст. л. измельченных плодов заливают 1 стаканом кипятка. Пьют по 1–2 стакана перед сном.

Хорошим средством при гингивите является настой брусники: 1 ст. л. плодов или измельченных листьев брусники заливают 1 стаканом кипятка и настаивают в течение 30 мин, после чего процеживают. Настой применяют для полоскания рта.

Настой ягод калины: 1–2 ст. л. ягод растирают и заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 1 ч, процеживают. Настой используют для полоскания рта. Особенно рекомендуется при катаральном гингивите.

Настой ягод и листьев княженики: 2 ст. л. измельченного сырья заваривают 2 стаканами воды. Используют для полоскания рта.

**Важно!** При травме десны обрабатывают различными антисептиками и антибактериальными препаратами (перекисью водорода, раствором фурацилина, лизоцима и др.).

## **Диабет сахарный**

Это заболевание связано с нарушением обмена веществ, в основном углеродного, при котором повышается уровень сахара в крови. Возникновение болезни обусловлено недостатком в организме гормона поджелудочной железы – инсулина.

Различают 2 формы сахарного диабета: тяжелую и легкую. Тяжелая форма чаще всего характерна для молодых людей, а легкая – для людей пожилого возраста.

### **Причины**

К недостатку инсулина в организме могут привести перенесенная инфекция, психическая травма, а также заболевание панкреатитом, опухоль поджелудочной железы и т. п. В последнее время сахарный диабет нередко развивается при ожирении и некоторых эндокринных заболеваниях. Одним из факторов возникновения сахарного диабета может послужить наследственная предрасположенность.

Такое осложнение, как диабетическая кома, может возникнуть в результате присоединения к основному заболеванию инфекции или нервных потрясений. При несвоевременном приеме пищи после введения инсулина, а также после тяжелой физической нагрузки или злоупотребления алкоголем, у больных сахарным диабетом может возникнуть гипогликемическая кома.

### **Симптомы**

Для сахарного диабета характерны следующие признаки: жажда, выделение большого количества мочи (полиурия), в крови повышается содержание сахара, который появляется также и в моче, больной может похудеть. Часто заболевание впервые обнаруживается из-за выявления сахара в крови и моче при случайном обследовании.

Для тяжелой формы заболевания присущи высокий уровень гипергликемии выраженной глюкозурии.

Больной очень быстро худеет. При заболевании средней тяжести характерна менее выраженная гипергликемия, однако у него часто развиваются осложнения в виде атеросклероза венечных сосудов сердца, нейропатии и др.

У больных сахарным диабетом любой формы часто наблюдаются повышенная сухость кожи и признаки гнойной инфекции. Часто также развиваются афтозный стоматит и пиорея, которая приводит к выпадению зубов. Возможны также поражения сердечнососудистой системы, выраженные прежде всего в атеросклерозе сосудов сердца и нижних конечностей. Происходят изменения мелких сосудов.

Сахарный диабет приводит к ретинопатии, из-за которой больной может потерять зрение. Нередки в последнее время и поражения почек у больных диабетом. Развивается такое заболевание, как диабетический гломерулосклероз, для которого характерны альбуминурия, гипертония, ретинопатия и нефротический синдром. Поражение почек может осложниться инфекцией мочевых путей, что приводит к развитию почечной недостаточности.

У больных сахарным диабетом может возникнуть гипогликемическая кома, которая выражается в сильном чувстве голода, общей слабости, дрожании конечностей, повышенной потливости. Иногда больной вслед за появлением этих симптомов очень быстро теряет сознание, при этом могут появиться тонические судороги разгибательных мышц, что напоминает эпилептический припадок.

При тяжелом течении сахарного диабета может развиваться диабетическая кома. Ее признаками являются недомогание, апатия, сонливость, изменение дыхания (оно становится более глубоким), возникновение запаха ацетона изо рта, сильное обезвоживание организма, чрезмерная сухость кожи, частые боли в животе, диспепсические явления, температура тела становится ниже нормальной, конечности холодеют, пульс учащается, слабеет, мышцы становятся расслабленными, сухожильные рефлексы снижаются.

## **Лечение**

В качестве вспомогательного средства для облегчения состояния диабетика рекомендуется использовать следующие рецепты.

### *Рецепт 1*

Настой листьев черники обыкновенной: 1 ч. л. сухих измельченных листьев черники заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин в теплом месте, после чего процеживают. Настой следует пить при начальных нетяжелых формах сахарного диабета по 0,3 стакана 3 раза в день.

### *Рецепт 2*

Настой листьев ежевики: 1 ст. л. сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин и процеживают. Настой выпивают в течение дня в 3 приема.

### *Рецепт 3*

Настой листьев малины: 2 ст. л. сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 мин и процеживают. Настой пьют по 0,3 стакана 3 раза в день перед едой.

#### *Рецепт 4*

Отвар листьев земляники: 2 ст. л. измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, варят еще 5-10 мин и настаивают 2 ч, затем процеживают.

Настой пьют по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### *Рецепт 5*

Смешивают в равных частях ягоды черники, стручки фасоли, семена льна и солому овса. 1 ст. л. смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды.

#### *Рецепт 6*

Смешивают в равных частях ягоды черники, стручки фасоли и корень лопуха. 60 г смеси заливают 1 л холодной воды и настаивают 12 ч, затем кипятят 5 мин.

Пьют по 1 стакану 3-4 раза в день через 1 ч после еды.

#### *Рецепт 7*

Смешивают в равных частях ягоды ежевики, траву хвоща полевого, листья ясеня и корни валерианы. 6-8 г смеси заваривают 1 л кипятка, настаивают 15-20 мин.

Пьют горячим или холодным по 1 ст. л. 3 раза в день.

Очень полезно пить витаминные чаи.

## **Импотенция**

Импотенцией называют невозможность достижения и поддержания эрекции (эректильная дисфункция). Импотенция бывает психологической и органической.

### **Причины**

К импотенции могут привести следующие факторы: механические повреждения полового члена, нарушение кровообращения (местного или общего), воспалительные процессы в органах мочеполовой системы, недавно перенесенные операции на органах малого таза, гормональные нарушения, сахарный диабет, травмы позвоночника, психические нагрузки, депрессии, стрессы.

Причиной возникновения эректильной дисфункции могут быть и психологические факторы: различного рода сексуальные фобии или стрессы общего характера. Еще одной причиной заболевания считают также возрастные изменения.

Импотенция может быть обусловлена врожденными аномалиями или другими особенностями организма. И все же наиболее частыми причинами импотенции являются различные сосудистые патологии артериальной или венозной природы.

### **Симптомы**

Основным симптомом органической импотенции является снижение качества эрекции. В этом случае исчезают ночные и утренние спонтанные эрекции.

Психологическая импотенция возникает внезапно и, как правило, обусловлена какими-то событиями в жизни мужчины. В этом случае сохраняются ночные и утренние спонтанные эрекции.

### **Лечение**



Для лечения импотенции рекомендуются препараты, приготовленные по следующим рецептам.

#### *Рецепт 1*

Настойка корней аралии маньчжурской: ее готовят на 70 %-ном спирте или водке в пропорции 20 г сырья на 10 мл спирта. 20 %-ную настойку, действие которой подобно женьшеню, принимают по 3 0-40 капель 3 раза в день как тонизирующее средство при половом бессилии.

#### *Рецепт 2*

Настойка ягод и листьев аралии маньчжурской: ее готовят на 70 %-ном спирте в соотношении 1 часть сырья на 5 частей спирта. Настойку принимают по 10–15 капель 2 раза в день.

#### *Рецепт 3*

Настойка плодов и корневищ с корнями заманихи: ее готовят на 70 %-ном спирте. Принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой. Эта настойка значительно повышает половую функцию, устраняет депрессию.

#### *Рецепт 4*

Настойка корней или листьев и плодов женьшеня: ее готовят на 50–60 %-ном спирте в соотношении 1: 10 (из корней) или в соотношении 2: 10 (из листьев и плодов). Принимают настойку по 15–20 капель 1 раз в день.

#### *Рецепт 5*

При ослаблении половой функции необходим отдых и сон от 9 до 10 ч в сутки. Целебное действие окажут парная и солнечные ванны. При этом следует прекратить употребление спиртных напитков, крепкого кофе и чая. Есть нужно 2 раза в день салаты из сырых овощей.

## **Лучевая болезнь**

Она возникает под влиянием воздействия на значительные области тела ионизирующей радиации, что приводит к гибели делящихся клеток.

Ионизирующая радиация – это потоки частиц и электромагнитных квантов, которые образуются при ядерных реакциях (радиоактивном распаде).

В организме человека эти частицы нарушают различные функции или разрушают живые клетки.

Лучевая болезнь является результатом воздействия больших доз ионизирующего излучения на ткани, клетки и жидкие среды организма. При этом происходят изменения на молекулярном уровне с образованием химически активных соединений в тканях и жидких средах организма, приводящих к появлению в крови токсинов или гибели клеток.

При лучевой болезни происходят радикальные изменения функции нервной и эндокринной систем, нарушение регуляции деятельности других систем организма, а также повреждаются клетки кроветворной ткани костного мозга и в тканях кишечника. Облучение приводит к снижению защитных сил организма, что способствует интоксикации и кровоизлиянию в различные органы и ткани.

Лучевая болезнь бывает острой и хронической формы. Острая форма заболевания имеет 4 степени тяжести, что зависит от полученной дозы: I степень – легкая (доза 100–200 бэр); II степень – средняя (доза 200–400 бэр); III степень – тяжелая (400–600 бэр); IV степень – крайне тяжелая (свыше 600 бэр).

Хроническая лучевая болезнь развивается при неоднократном облучении организма в малых дозах,

чья суммарная доза превышает 100 рад. Степень тяжести заболевания зависит не только от суммарной дозы облучения, но и от ее мощности.

### **Причины**

Лучевая болезнь может возникнуть в результате аварий или тотального облучения в лечебных целях, например, при трансплантации костного мозга или лечении множественных опухолей.

Радиоактивное поражение возникает также при выпадении радиоактивных осадков, когда в организм попадают радионуклиды, которые являются продуктом радиоактивного распада. Они распадаются с испусканием ионизирующих излучений.

### **Симптомы**

Симптомы острой лучевой болезни зависят от дозы облучения и сроков, прошедших после него.

Иногда первичные симптомы вообще отсутствуют.

Однако через несколько часов появляются тошнота и рвота.

При лучевой болезни средней степени первичная реакция более выраженная: уже через 1–3 ч после воздействия ионизирующего излучения у больного начинается рвота, которая прекращается только через 5–6 ч. При лучевой болезни тяжелой степени рвота наступает через 30–60 мин после облучения, а прекращается через 6–12 ч. При крайне тяжелой степени лучевой болезни первичная реакция возникает сразу (не позднее, чем через 30 мин после облучения).

Облучение приводит к поражению тонкого кишечника (энтерит), что выражается во вздутии живота, поносе и повышении температуры тела. Часто повреждается толстый кишечник, желудок и печень (лучевой гепатит). При лучевом дерматите поражается кожа (ожоги), выпадают волосы.

Облучение может поразить также глаза (лучевая катаракта), сетчатку глаз и способствовать повышению внутриглазного давления.

Основными симптомами хронической лучевой болезни являются астенический синдром (слабость, утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность) и угнетение кроветворения (снижение в крови числа лейкоцитов, тромбоцитов, анемия). На этом фоне могут возникнуть разнообразные опухоли (рак, лейкоз и др.).

### **Лечение**

Лечение проводят в соответствии с проявлениями болезни: промывают желудок, ставят очистительные клизмы, принимают потогонные, мочегонные, противорвотные и обезболивающие средства, антибиотики. Иногда вводят внутривенно специальные препараты, предназначенные для выведения конкретных радиоактивных изотопов.

Хорошо помогают от радиации ягоды рябины.

Флавоноиды, экстрагированные из рябины, повышают радиорезистентность организма. Лучше всего принимать эти веществ за 15–180 мин до облучения или через 15 мин после него.