



INFANATA.COM

В мире

целебных

растений

**В. Н. КОСТЮЧЕНКОВ, В. А. ПРАВДИВЦЕВ,
В. Н. КОСТЮЧЕНКОВА**

В МИРЕ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ

**Смоленское областное книжное издательство
«СМЯДЫНЬ», 1995**

ББК 42.143
К70

Рецензент — профессор *П. И. Сизов*

Под общей редакцией доц. *В. Н. Костюченкова*

Костюченков В. Н., Правдивцев В. А., Костюченкова В. Н.

К70 **В мире целебных растений.**— Смоленское областное книжное издательство «Смядынь», 1995.— 208 стр. илл.

Не претендуя на право изложения абсолютно всех аспектов фитотерапии, авторы в настоящей книге осветили те вопросы, которые в большей степени определяют эффективность использования лекарственных растений в профилактике и лечении целого ряда широко распространенных заболеваний. Большой раздел книги посвящен фитотерапии в косметологии. В книге приведены общие правила сбора, сушки лекарственных растений, приготовления и дозирования настоев, отваров и настоек. Авторы стремились дать больше знаний по поднятым вопросам широкому кругу читателей.

К $\frac{3704000000-19}{В14(03)-95}$ Без объявления

ББК 42.143

ISBN 5-87210-078-7

© Костюченков В. Н.
Правдивцев В. А.,
Костюченкова В. Н., 1995 г.

Введение

Сегодня нет необходимости доказывать, насколько велика роль лекарственных растений в медицине. Достаточно напомнить, что значительная часть лекарств, которые мы часто видим на полках аптек – пилюли, таблетки, капли – получают из лекарственных растений. Если уж решать куда склонится чаша весов в перспективе – в пользу ультрасовременных высокоочищенных препаратов или простых, на первый взгляд, «корешков и листочков», то, признавая, что без некоторых новых препаратов не обойтись, особенно в экстренных ситуациях, нужно все же воздать должное древней практике лечения травами. Тот, кто не запускает болезни, не доводит дело до неотложной терапии и экстренной хирургии, делает выбор в пользу фитотерапии.

В настоящей работе авторы попытались найти разумный минимум советов по использованию лекарственных растений для поддержания здоровья человека. Помочь выбрать природное лекарство, посоветовать, как его применять, должен врач. Вместе с тем, лекарство, подаренное природой, собирается и приготавливается Вами. Быть может, тогда и не понадобятся таблетки, которые к тому же стоят сейчас недешево.

Если нам удалось заинтересовать и познакомиться Вас с некоторыми секретами зеленой аптеки, вооружить Вас хотя бы минимумом знаний по лечению Ваших болезней, мы будем считать, что потрудились не зря. Это позволит нам надеяться, что в союзе с Вашим лечащим врачом Вы одолеете свои недуги.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Аир болотный

Однолетнее травянистое растение, стебель у основания красноватый, с лиловым оттенком. Листья до 1 м длиной, острые, охватывающие друг друга своими основаниями. Корневище многолетнее, ползучее, длиной 50-60 см, толщиной до 3 см, на вкус горькое.

Растет у воды, по берегам рек и озер, вблизи стоячих вод и на болотах. Распространен по всей территории страны. Заготовку корневищ проводят осенью с сентября и до заморозков.

Корневища аира содержат эфирное масло, горький гликозид акорин, дубильные вещества, алкалоид калами, аскорбиновую кислоту, камедь, крахмал; в листьях найдены эфирное масло, дубильные вещества.

В народной медицине корневища аира в виде отвара применяют как желудочное средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение, усиливающее отделение желудочного сока. Кроме того, его пьют при



заболеваниях печени, мочевого пузыря, при нервных заболеваниях, туберкулезе легких, лихорадке; при ревматизме пьют спиртовую настойку и натирают больные места; жуют корневища при изжоге, зубной боли; при женских заболеваниях делают спринцевания водным отваром. Отваром корневищ моют голову для укрепления волос.

Аир полезен при гастрите с пониженной кислотностью, при недостаточности яичников, патологическом климаксе и при сниженной половой потенции.

Алоэ древовидное (столетник)

Растение с коротким стволом и огромными мясистыми листьями до 60 см длины с шиповатыми краями.

Культивируется в Закавказье и Средней Азии, на остальной территории произрастает как комнатное растение.

Алоэ содержит гликозиды и свободные агликоны, смолистые вещества, следы эфирного масла. Сок из свежих листьев богат ферментами, витаминами, обладает бактерицидным действием на разные группы бактерий и повышает аппетит. Из него вырабатывают биогенные стимуляторы, оказывающие на организм больного возбуждающее действие.



В народной медицине это старейшее лекарственное растение используют в виде эмульсии для профилактики и лечения кожных заболеваний, возникающих при поражениях кожи вследствие лучевой терапии, при экземе, псориазе, лишае, при солнечных и других ожогах. Свежий сок

применяют наружно при гноинных воспалительных процессах в виде примочек и для орошения ран. Внутрь применяют при хронических запорах. Свежий сок с медом и маслом применяют при туберкулезе. Настойка из алоэ — хорошее средство от укусов пчел.

Аралия маньчжурская

Растение достигает 3 м высоты. Ствол усажен многочисленными шипами. Соцветия метельчатые, собранные зонтиком по 6-8 штук на верхушке ствола. Плоды ягодообразные, сине-черного цвета диаметром от 3 до 5 мм содержат внутри по 5 косточек.

Растение произрастает на Дальнем Востоке в подлесье смешанных и хвойных лесов, на опушках одиночно или небольшими группами деревьев.

В медицине используют настойку аралии маньчжурской как тонизирующее средство. Применяют при атеросклерозе, декомпенсации сердца, склерозе сосудов головного мозга, сахарном диабете, шизофрении. У больных улучшается сон, повышается аппетит, уменьшаются головные боли, нормализуются показатели деятельности сердца.



Багульник болотный

Вечнозеленый кустарник от 0,4 до 1 м высоты с сильным одуряющим запахом. Растет в заболоченных хвойных лесах, на торфяных болотах, кочкарниках.



Заготавливают молодые олист-
венные верхушечные побеги
с цветком текущего года в
начале цветения (май-июнь).

При сборе и сушке —
проявлять осторожность, т
к. от запаха багульника появ-
ляются головные боли.

Во всех частях растения,
кроме корней, содержится
эфирное масло, гликозиды, ду-
бильные вещества, ледитано-
вая кислота, витамин С, фла-
вины. Травя обладает фитон-
цидными свойствами. Багуль-
ник применяют в виде настоя

как отхаркивающее средство при острых и хронических
бронхитах, воспалениях слизистой оболочки кишечни-
ка. Настой обладает сильным гипотензивным действием
— снижает кровяное давление. В народной медицине
багульник применяют при коклюше, при ревматизме,
простуде, туберкулезе легких, удушье, бронхиальной
астме, кашле, золотухе. Используют чай из багульника
— 15 г на 1 л кипятка как облегчение при мучительном
кашле и одышке (противоастматический чай хорошо
сочетать с листьями крапивы жгучей).

Бедренец-камнеломка

Растение распространено в нашей стране почти
повсеместно. Растет по склонам гор, на лугах, среди
кустарников, в редкостойных лесах. В корнях растения
содержатся эфирные масла, сапонины, фурукумарины,
дубильные и другие вещества, имеется особое вещество

пимпинелин, нерастворимое в воде. В народной медицине бедренец используют при многих заболеваниях. В древности растение применялось против чумы и холеры. В современной фитотерапии его применяют для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, а также бронхиальной астмы и некоторых других легочных заболеваний, при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, диабете, скарлатине.



Береза бородавчатая

Дерево, достигающее 20-25 м высоты, с белой гладкой корой. Почки заостренные; клейкие, покрытые чешуйками. Листья гладкие, молодые — клейкие ввиду наличия смолистых желез. Растет в лесной зоне, в населенных пунктах, образуя березовые рощи.

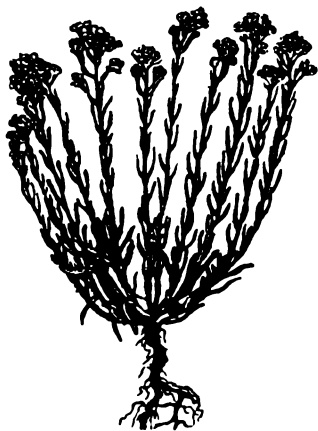


Заготавливают почки березы до начала их распускания, т. е. до расхождения чешуй, когда конус почки не стал зеленым. Используют листья березы и сок.

Почки березы содержат эфирные масла, аскорбиновую кислоту, сапонины, дубильные вещества, смолу, виноградный сахар. В листьях — эфирное масло, каротин, аскорбиновая кислота и т. д. Почки и листья содержат горечи, флавоноиды и обладают фитонцидными свойствами. В состав березового сока входит фруктоза и глюкозы, яблочная кислота, белок и ароматическое вещество.

В народной медицине березовые почки используются как мочегонное, потогонное, желчегонное и ранозаживляющее средство. Они показаны при болезнях почек и мочевого пузыря, отеках, водянке. Используют спиртовую настойку, отвар или настой из почек. Из листьев березы готовят настой, который применяют при авитаминозах, при лечении экзем. Березовый сок является противогинготным и мочегонным средством. Его используют как общеукрепляющее средство при фурункулезе, анемиях, трофических язвах.

Бессмертник песчаный



Многолетнее травянистое растение, стебли длиной 20-30 см, цветки в некрупных, шаровидных корзинках лимонно-желтого цвета либо оранжевого цвета. Цветет в июле-августе.

Растет на сухих лесных полянах, перелесках, между посевами, вдоль дорог, на межах и в залестье. Встречается по всей территории. Заготавливают соцветия в первые дни цветения.

Бессмертник содержит фла-

воноиды в виде гликозидов, витамин С, каротин, эфирное масло, органические кислоты, стерины, красящие вещества фенольного характера, горькие и дубильные вещества, смолы.

В народной медицине бессмертник применяют как желчегонное средство при болезнях печени и желчного пузыря. Отвар (10 г на стакан воды) пьют при желтухе. Употребляют при женских заболеваниях в виде спринцеваний настоем, при укусах бешеными животными, от круглых глистов-аскарид.

Препараты, полученные из экстракта соцветий бессмертника, обладают антибактериальной активностью и способствуют процессам регенерации тканей глаза. Мазь назначают при термических и химических ожогах глаз, а также при язвах роговицы различного происхождения.

Боярышник кроваво-красный

Колючий кустарник или небольшое деревце с крепкими пурпурно-коричневыми блестящими побегами. Цветет в мае-июне, плодоносит с августа. Плоды 8-10 мм в диаметре, обычно круглые кроваво-красные с косточками и мякотью. Растет на территории Европейской части России. Встречается по разреженным лесам, по опушкам, по берегам рек. Цветы боярышника собирают в начале цветения, когда часть их еще не раскрылась.



Цветы боярышника содержат флавоноиды, эфирное масло; плоды – фитостериновидные вещества. В народной медицине боярышник применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии. Водный настой цветов и жидкий экстракт применяют при нервных заболеваниях, сердечных неврозах и гипертонии, головных болях.

Валериана лекарственная



Высокое многолетнее растение с прямым, ребристым, чаще одиночным стеблем, внутри полым, 0,5-1,5 м высоты и коротким вертикальным корневищем, усаженным многочисленными корнями, издающими специфический запах. Листья непарно-перисторассеченные, цветки беловато-розовые, пахучие, мелкие. Растет на заболоченных лугах, в прибрежных кус-

тарниках, по сырым канавам, лесным ручьям, в ольшаниках, по берегам рек, озер, вдоль насыпи железных дорог

Заготавливают у валерианы корни вместе с корневищами осенью, когда отцветшие стебли буреют и засыхают. Корни мочковатые, длиной 4-8 см и в поперечнике около 2 мм, снаружи гладкие, желто-бурые с сильным запахом, вкус – пряный, сладковато-горький.

В валериане содержится эфирное масло и свободная изовалериановая кислота. В небольших количествах – сложные эфиры, щавелевая кислота.

В народной медицине применяют как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, неврозах сердечно-сосудистой системы, при спазмах желудочно-кишечного тракта. Приготавливают спиртовую настойку и водные отвары, последние используют для купания беспокойных детей. При эпилепсии у детей рекомендуют делать ванны из отвара валерианы (3-4 столовые ложки на 1 л воды).

Василек синий

Однолетнее или двулетнее растение с тонким, ветвистым стеблем 50-150 см высоты. Соцветия – корзинка, краевые цветки воронковидные, голубые. Цветет с мая по октябрь. Растет по полям среди пропашных культур как сорное растение.

Для медицинских целей у василька собирают только краевые воронковидные цветки сразу же после распускания цветочных корзинки, сушат в затемненном помещении. Высушенные цветы василька должны иметь ярко-синюю окраску, слабо-горьковатый вяжущий вкус. Цветки василька содержат синий антоциановый гликозид – цианин флавоновый гликозид – centaурин.

В народной медицине применяется в виде настоя в качестве легкого мочегонного средства, настоек и отваров обладают желчегонным действием. Его можно исполь-



зовать как жаропонижающее средство, при желудочных заболеваниях, нервных заболеваниях, кашле и коклюше, дают детям от поноса.

Горицвет весенний



Многолетнее травянистое растение с толстым коротким темно-бурым корневищем, от которого отходят 3-4 прямых, маловетвистых густолиственных стебля 5-20 см до цветения, а затем до 40 см и более: у основания стебли почти голые, покрыты редкими бурыми чешуевидными листьями.

Растет в степях Европейской части России, по окраинам лесов, на лугах, полянах березовых и дубовых лесов, распространен в степях, растет на известняках. Собирают всю надземную часть растения, не утратившую своей ярко-зеленой окраски и ничем не поврежденную. Сбор от начала цветения до начала осыпания плодов. Нижние части стеблей, лишенные листьев, отбрасывают.

В горицвете содержатся: гликозиды сердечной группы – цимарин, адонитоксин, а также флавоноид адонивертин, эригостерин, сапонины.

В народной медицине горицвет известен как хорошее лекарство при сильных воспалительных процессах (воспаление легких), при водянке и других подобных заболеваниях, как средство, укрепляющее организм и успокаивающее сердечную деятельность и нервную систему. Применяют в виде отвара при кашле, болях в

голове. Трава горичвета и препараты из него применяются и как противосудорожное средство.

Гречиха

Растение из семейства гречишных, однолетнее. В нашей стране гречиху культивируют в средней полосе. Является ценным продуктом питания. Белки гречихи хорошо усваиваются организмом человека. Гречневая крупа содержит 63% углеводов, разнообразный набор микроэлементов – фосфор, кальций, лимонную и другие органические кислоты, витамины группы В. Трава гречихи в период цветения содержит много флавоноидов, рутин, органические кислоты.



В народной медицине отвар из листьев и цветков гречихи используют для лечения сахарного диабета, крупа гречихи является ценным диетическим продуктом, применяемым при заболеваниях печени, почек. Она наиболее полноценно усваивается в сочетании с молоком (при этом формируется полный набор незаменимых аминокислот).

Девясил высокий

Является одним из самых древних растений целебного действия. Растет на влажных местах, вдоль рек, на полях и в зарослях кустарника. Чаще растение встречается в лесостепной зоне нашей страны, где имеются плодородные почвы.



Корни являются наиболее ценной частью растения. В них содержатся эфирные масла, спирт алантол с характерным мятным запахом, инулин (до 40%).

В народной медицине девясил – одно из самых популярных растений с универсальным действием. Настой корней на спирту является лучшим средством при лечении гастритов, язв, туберкулеза легких. Отвар и настой девясила используют при астме, простудных заболеваниях, снижении кислотности желудочного сока, при сахарном диабете, гипертонии, болях в области женских половых органов, при истощении.

Дуб черешчатый или обыкновенный

Дерево до 40-50 м высоты с мощной корневой системой и раскидистой неправильной кроной. Растет чаще в зоне лиственных и смешанных лесов, местами образует чистые насаждения – дубравы. Цветет в мае, плод – желудь. В коре дуба содержатся: дубильные вещества (до 20%), флавоноиды, галловая и эллаговая кислоты, пектины, сахара, слизь, крахмал, белковые вещества. В желудях: крахмал, дубильные вещества, белковые вещества, сахара и др.

Кора дуба заготавливается с поросли молодых



ветвей и стволов не более 10 см толщиной. Наиболее оптимальный срок заготовок – ранняя весна (период сокодвижения), когда начинают распускаться почки.

В народной медицине применяют отвар коры при поносах, при женских заболеваниях, гастритах, туберкулезе легких. Отваром промывают гноящиеся раны, из отвара приготавливают ванны для лечения геморроя, для полоскания горла и укрепления зубов. Галлы, развивающиеся на листьях дуба, заваривают как чай и пьют при туберкулезе легких, желательно с медом, свежие галлы или порошок из них применяют при лечении лишаев, экзем. При кожном туберкулезе смазывают больные места мазью из сухих растертых со свиным жиром галлов. При сильном потении ног делают ванны из отвара дубовой коры (50-100 г на 1 л).

Душица

Душица – растение с ароматным запахом, широко распространена, растет на лесных полянах, опушках, между кустарниками, на сухих открытых местах. Это травянистое многолетнее растение с ветвящимся подземным корневищем, из которого ежегодно развивается несколько подземных побегов с ветвистыми цилиндрическими красноватыми стеблями. Листья черешковые продолговато-яйцевидные с желтоватыми точками-железками, заметными под лупой. Цветки розово-пурпур-



ные. Собирают траву во время цветения, высушивают ее, затем отделяют цветки и листья от грубых стеблей. Душица содержит дубильные вещества и эфирное масло. Эфирное масло душицы обладает приятным запахом.

Душицу применяют внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях и как отхаркивающее средство, наружно применяют при экземе, для промывания ран, при гнойничковых заболеваниях, диатезе — в виде примочек, компрессов, лечебных ванн. Они входят в состав грудного и потогонного чая и в сбор для полоскания горла. Разрешен для применения жидкий экстракт травы душицы, как средство оказывающее спазмолитическое действие и способствующее выделению камней из мочеточника, усиливающее желчеобразование и желчевыделение, обладающее антисептическим действием и уменьшающее воспалительные процессы в мочевых путях, повышающее диурез и улучшающее печеночный кровоток. Назначают при камнях в почках и при желчекаменной болезни.

Женьшень

Этому растению отводится почетное место в медицине, его название переводится как корень жизни. О его целебных свойствах ходят легенды. Женьшень реликтовое растение, уцелевшее с древних геологических эпох. Растет очень медленно, встретить его в лесу трудно. По мнению китайских врачей, эффективны средства из корня в возрасте не менее 10 лет.



Основными действующими веществами в нем являются гликозиды. В корнях найден широкий спектр витаминов группы В.

Женьшень широко используют в практике народной медицины. Применяют при упадке сил и переутомлении, общей слабости, в период выздоровления от тяжелых заболеваний и нарушениях обмена веществ, сахарном диабете, истощении, малокровии, болезнях печени и почек, гипертонической болезни, истерии, половом бессилии, легочном туберкулезе, ревматизме, кожных заболеваниях.

Зверобой продырявленный

Многолетнее травянистое растение 30-60 см высотой. Стебель один или чаще в числе нескольких, прямостоячий, плотный, с двумя продольными выступающими ребрами, зеленый или красновато-бурый, наверху ветвистый. Цветки золотисто-желтые, многочисленные, собранные в щитовидное соцветие.

Растет на территории края, чаще полосами вдоль дорог, на опушках сухих хвойных лесов, по сухим лугам, лесным полянам и вырубкам, среди кустарников, по склонам оврагов. Собирают траву в период цветения, срезая ножом верхние части стебля (до 25 см) с листьями и цветами. Толстые стебли отбрашивают.

В зверобое содержатся: эфирное масло, дубильные ве-



щества, флавоноиды, азулен, витамины С и РР, каротин, никотиновая кислота, антоцианы, сапонины, цериловый спирт, следы алкалоидов, пигмент гиперин, смолистые и другие вещества.

В народной медицине зверобой используют для лечения многих заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь, колиты, холециститы и др.), органов дыхания – ОРЗ, бронхит, при головной боли, нервных заболеваниях, болезни почек, воспалении мочевого пузыря, при маточных кровотечениях, туберкулезе легких, малокровии, геморрое, кашле, для аппетита, при ревматизме, кожном туберкулезе, при сильных нарывах. стакан чая из травы зверобоя хранит ребенка от непроизвольного мочеиспускания во сне.

Золототысячник зонтичный



Это двулетнее растение, высотой до 30 см. Ствол прямой, листья собраны в розетку, цветы розовые, раскрываются перед восходом солнца. Вкус у растения горький, запах – нежный, фиалковый. Цветет золототысячник с середины июня до конца августа. Собирают растение во время цветения.

Распространен золототысячник по европейской территории России, на Кавказе, встречается на сухих лугах Белоруссии. Листья и цветки содержат горькие гликозидные вещества (эритаурин, эритроцентаурин, эритрамин), а также алкалоид эритрицин.

Золототысячник стимулирует секрецию и перистальтику органов пищеварительного тракта, возбуждает аппетит и регулирует пищеварение, действует слегка послабляюще. Его используют как противодиабетическое средство, а также для лечения алкоголизма при заболеваниях печени. Кроме того, растение используется при головной боли, желтухе, простуде, при малярии, заболеваниях сердца.

Клевер луговой

Многолетнее травянистое растение до 50 см высоты. Листья тройчатые, цветки бледно-красного или темно-пурпурного цвета до 3-4 см длины. Растет по лугам, лесным полянам, на окраинах полей и дорог. Собирают только цельные соцветия, головки, вместе с оберткой во время полного цветения. Срезать у самого основания соцветия. В клевере содержатся гликозиды, эфирное масло, витамин С, каротин.



В народной медицине цветки клевера в виде отвара используются как отхаркивающее, мочегонное и антисептическое средство, при малокровии, упадке питания, заболеваниях легких, при злокачественных опухолях, при ожогах и нарывах в виде припарок. Клевер применяют при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Крапива двудомная



Многолетнее жгучее травянистое растение высотой до 1 м. Листья черешковые, темно-зеленые, 10-17 см длиной и 5-7 см шириной. Поверхность листьев и стеблей шершавая от торчащих волосков.

Растет по влажным тенистым местам у жилья, на пустырях, по берегам рек и озер, в сырых лесах; по канавам, в садах. Собирают листья во время цветения растения.

В листьях содержатся: аскорбиновая кислота, каротин, витамины К, В, пантотеновая кислота, хлорофилл, гликозид уртинин, камеди, эфирное масло, протеин, дубильные вещества, белковые вещества и сахар, соли железа, кальция, калия, серы.

В народной медицине листья крапивы находят широкое применение при различных кровотечениях, как мочегонное, противолихорадочное, ранозаживляющее средство и других разнообразных заболеваниях.

Наружно свежие листья применяются как отвлекающее средство при ревматизме, их кладут на кожу больных суставов. Обсахаренные корневища применяют как отхаркивающее средство, а молодые облиственные побеги как противопоносное средство.

Крушина ломкая, ольховидная

Кустарник или невысокое до 6 м деревцо. Ствол и ветки гладкие, без колючек, с белыми пятнышками

(чечевичками). Кора молодых ветвей красно-бурая, блестящая, старых ветвей и стволов – матовая, серая или буровато-серая. Листья очередные, черешковые, овальные, темновато-зеленые, блестящие сверху, более светлые снизу. Цветки мелкие, зеленоватые, собранные в пазушные пучки по 2-7 вместе. Плоды по 1-3, шаровидные, сочные, блестящие сначала краснеющие, а при созревании фиолетово-черные.



Произрастает в лесах, среди кустарников, по склонам и высоким берегам рек, по заливным лугам, берегам озер, окраинам болот, вместе с ольхой, рябиной, черемухой и другими кустарниками. Кору собирают ранней весной, во время сокодвижения в конце марта-апреля. Со старых стволов собирать кору не следует. Заготовленная кора годна к употреблению только через год, так как свежая кора вызывает тошноту и рвоту.

Кора крушины содержит до 8% антрагликозидов и аглюконов. Имеются свободные эмодин, изоэмодин, хризофанол, антранол. Дубильных веществ мало. Из коры приготавливают отвары и экстракты. Применяют ее как слабительное. Она входит в состав слабительных сборов и противогеморройного чая.

Ландыш майский

Многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем. Листья прикорневые в числе 2-3, крупные, продолговато-эллиптические, при основании вместе с цветочным стеблем одетые широкими влагалищами.



Цветки – белоснежные, душистые, колокольчатой формы, собраны в кисть; тычинок – 6, пестик – 1. Плод – красная шаровидная ягода с тремя гнездами и с одним семенем в каждом гнезде. Растет в хвойных и лиственных лесах, по кустарникам, часто образует заросли. Встречается по склонам холмов, в речных поймах и оврагах. Собирают в начале цветения, когда цветки только распустились, приобрели белую ок-

раску, но не пожелтели. Собирают цветы ландыша в виде букетов, листья ландыша собирают до начала цветения.

Соцветий в выбранной массе должно быть не менее 5%. Это достигается сбором растений, имеющих цветочную стрелку с цветками при двух листьях.

Трава содержит сердечные гликозиды, сапонины, эфирное масло, аспарагин, алкалоид майлин, крахмал, яблочную и лимонную кислоты и др. вещества. В листьях обнаружен витамин С. Из цветков ландыша выделяют фарнезол и ликопин.

В народной медицине цветки ландыша применяют против водянки, эпилепсии, глазных болезней (в виде примочек), от лихорадки. При болезнях сердца пользуются отваром из травы или настойкой на 70% спирте. Применяют ландыш майский при неврозах и других нарушениях сердечной деятельности в начальных стадиях, когда нет отеков и сильной одышки.

Лапчатка прямостоячая, калган

В северо-западных областях России при желудочно-кишечных расстройствах и поносах надежным средством служит небольшой корешок – дикий калган. Это народное применение настолько хорошо и надежно, что оно внедрено в научную медицину. Лапчатка прямостоячая – небольшое многолетнее травянистое растение, корневище многоглавое, клубневидное или короткоцилиндрическое. Стебли прямостоячие, тонкие, ветвистые. Стеблевые листья тройчатые с двумя крупными прилистниками, листочки ланцетовидные. Цветки правильные, одиночные, сидячие на длинных тонких цветоножках, чашечка двойная, венчик четырехлепестный, лепестки золотисто-желтые, при основании с красным пятнышком. Тычинок много, плод – многоорешек. Растет в изреженных хвойных и хвойно-лиственных лесах, по опушкам, по сырым лугам вдоль речек.



Корневище собирают осенью, обмывают и сушат. Сухие корневища твердые и тяжелые, но их легко истолочь. Цвет снаружи – темно-бурый, в изломе темно-красный или красно-бурый. Вкус сильно вяжущий, дубильных веществ 15-30%. Кроме того, имеются притерпеновые сапонины. Применяют в качестве вяжущего, кровеостанавливающего и бактерицидного средства. Наружно – для полосканий и примочек, внутрь –

при расстройствах кишечного тракта. Форма применения – отвар или настойка. Отвар приготавливают из истолченного корневища: 1 столовую ложку на стакан воды кипятят 15-20 мин и принимают по одной столовой ложке 3 раза в день до начала еды. Входит в состав желудочных чаев.

Лен посевной

Однолетнее травянистое растение с тонким прямостоячим стеблем, наверху ветвистый со спирально расположенными узколанцетными листьями, которых очень много. Цветки размером до 2 см в диаметре, голубые или синие с темными жилками, плоды – шаровидные коробочки с многочисленными семенами. Цветет в июне-июле.



Возделывается в северной и средней полосах Европейской части России. Семена льна собирают осенью. Льняное масло добывают путем прессования семян. Семена льна содержат до 24% белковых веществ, 40% жирного масла и до 8% слизи (в оболочках семян). В слизи найден гликозид липамарин, регулирующий секреторную и моторную функции.

В народной медицине льняная слизь применяется при вос-

палительных заболеваниях дыхательных путей и желудочнокишечного тракта. При поносах она действует как легкое закрепляющее средство. Семена льна употребляют в виде отвара для смягчительных компрессов и припарок. Их используют при радикулитах, воспалении мышц, от простуды. Семена парят и прикладывают к нарывам, при ангинах. Масло используют при ожогах и для приготовления мазей и эмульсий, применяется оно и как противоглистное средство. Маслом смазывают отморозенные места, им лечат подошвенные бородавки.

Липа мелколистная

Высокое дерево до 25-30 м высоты с густоветвистой кроной. Листья на тонких, длинных черешках, сердцевидные: цветки бледножелтые, душистые, собранные по 5-11 цветков на верхушках длинных цветоносов. Плод шаровидный. Растет в подзоне смешанных елово-широколиственных лесов, часто в парковых и уличных посадках по всей территории России.

Сбор цветков вместе с прицветником производят в июле, когда



большая часть цветков распустилась, а другие находятся в бутонах, в хорошую погоду, когда они обсохнут от росы или дождя, т. к. в противном случае цветки при сушке чернеют, а прицветники буреют.

Соцветия содержат гликозид тилиацин, флавоновый гликозид гесперидин и гликозид потогонного действия, эфирное масло, горькие и дубильные вещества, сапонины, слизь, аскорбиновую кислоту, каротин, воск, сахара.

С лекарственной целью применяют цветки липы, известные под названием «липовый цвет». В народной медицине применяют как потогонное средство, широко употребляемое в виде горячего водного настоя при простудных заболеваниях и для полоскания зева и рта как бактерицидное средство.

Лопух большой



Травянистое растение с мясистыми, слабо разветвленными веретеновидными корнями до 60 см длиной. Стебли прямостоячие, разветвленные до 150 см высоты. Листья черешковые, сверху зеленые, почти голые, снизу сероваточные. Цветки собраны в шаровидные корзинки, расположенные на концах ветвей щитком или щитковидной метелкой. Плоды — семечки продолговатые, 6-7 мм длиной, сжатые, пятнистые с летучкой из жестких желтовато-белых волосков.

Лопух широко распространен по всем областям центра России. С лекарственной целью используют корни лопуха. Заготавливают растения первого года (лопух – двулетнее растение) осенью (сентябрь-октябрь). Корни содержат до 45% инулина, эфирное масло – до 0,17%, дубильные, горькие и жироподобные вещества.

Применяют настой и отвар корней лопуха в качестве мочегонного и потогонного средства.

Мать-и-мачеха

Многолетнее травянистое растение с сильно ветвистым корневищем, от которого ранней весной вначале развиваются прямые цветоносные стебли высотой 15-25 см, покрытые чешуевидными буроватыми листьями, заканчивающимися на верхушке одиночной цветочной корзинкой до 2,5 см в диаметре.

Цветки желтые, по краю несколько рядков язычковых, в середине – трубчатые. Плоды – цилиндрические семянки с хохолками. Листья развиваются после отцветания и увядания цветоносных стеблей. Они сердцевидно-округлые 8-15 см длины, 10 см ширины.

Верхняя сторона листьев голая, блестящая, зеленая, на ощупь холодная. Нижняя – мягкая, беловатая, на ощупь теплая.

Мать-и-мачеха – это первый весенний цве-



ток, появляющийся по берегам рек, оврагам, канавам, по глинистым обрывам и железнодорожным насыпям, в местах торфоразработок. На территории края встречается повсеместно. Заготавливают листья в первой половине лета (июне), ошипывая их до половины черешка.

В листьях содержатся: горький гликозид туссилягин, аскорбиновая кислота, полисахариды – инулин, декстрины, галловая, яблочная и винная кислоты, эфирное масло, дубильные вещества, сапонины, слизь (до 10%), танин (до 17%).

В народной медицине применяют листья и цветки как отхаркивающее и смягчительное средство, а также для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, в качестве обволакивающего средства при желудочно-кишечных заболеваниях и при золотухе.

Мята перечная



Многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, очень ароматное. Цветет в июле-августе. Распространена в Центральной зоне России, на Украине. Мяту собирают или в виде травы, или в виде одних листьев. Наилучшее время сбора травы – период массового цветения, а время сбора листьев – период бутонизации мяты.

В мяте содержатся эфирные масла, главной составной частью которых является ментол, обладающий способностью

рефлекторно расширять сосуды сердца, головного мозга, легких. Его применяют внутрь при стенокардии, как успокаивающее средство при неврозах, бессоннице, повышенной возбудимости.

В народной медицине применяют настой из листьев мяты против тошноты и как желчегонное средство, как средство для улучшения пищеварения, повышения аппетита, при различных заболеваниях печени и желчного пузыря.

Можжевельник обыкновенный

Вечнозеленый хвойный двудомный кустарник до 3 м высоты, с ветвистым стволом. Кора серая или серовато-бурая, листья расположены по три, жесткие, сильно колючие. Шишко-ягода зеленая на первом году жизни, на втором она принимает шаровидную форму и в зрелом состоянии становится синевато-черной окраски. Цветет в мае.



Произрастает как подлесок на умеренно влажных, песчаных сухих почвах в сосновых борах, ельниках. Местами образует чистые заросли. Заготавливают шишко-ягоды осенью, когда они вполне созрели. В плодах

обнаружено эфирное масло, уксусная, яблочная и муравьиная кислота, сахара, главным образом глюкоза, фруктоза: пектиновые, горькие, смолистые вещества, флавоноидный гликозид, воск, спирт, инозит, желтый пигмент.

Применяется в виде отвара и настоя как мочегонное и дезинфицирующее мочевыводящие пути средство, а также как отхаркивающее и улучшающее пищеварение. Его назначают при водянке, воспалении мочевого пузыря. Можжевельные плоды применяются при воспалении придатков, ревматизме, отвар веток – при диатезе, отвар корней – при язве желудка. Эфирное масло из незрелых шишко-ягод употребляют от чесотки, корневую древесину – против венерических болезней; шишко-ягоды пьют от отеков. Иногда отвар можжевельника применяют в виде ванн и компрессов на суставы при подагре и ревматизме. Из древесины можжевельника получают терпентинное и кадиноевое масло, применяемые наружно как болеутоляющее средство.

Ноготки лекарственные

Однолетнее опушенное растение со своеобразным запахом, высотой до 70 см. Стебель прямостоящий, ветвистый, листья продолговатые, цветки крупные до 5 см ширины, одиночные, желтые или оранжевые. Плоды согнутые острозубчатые семечки разнообразной формы. Цветет с июня до октября, плоды созревают в течение всего лета. Разводится повсеместно в садах. Цветочные корзинки ноготков собирают в период их полного развития, сушить их следует в затемненных местах.

В цветах календулы содержатся: каротиноиды,

эфирное масло, смолы, слизь, органические кислоты, немного дубильных веществ. Ноготки содержат фитонциды. Они обладают противомикробным, противовоспалительным, вяжущим и успокаивающим действием, способностью повышать кровяное давление.

В народной медицине отвар соцветий пьют при заболеваниях печени, при маточных кровотечениях, женских заболеваниях, купают детей при диатезе, детской экземе. Настойка, мазь используется для лечения гнойных ран, карбункулов, фурункулов, язв, ожогов, легких ранений и ссадин, при воспалительных заболеваниях полости рта, глотки. Применяют ноготки как желчегонное средство в виде настоя, препараты календулы применяют при язве желудка и 12-перстной кишки, гастритах, а также при заболеваниях сердца, сопровождающихся нарушением ритма, при гипертонической болезни, в климактерическом периоде.



Овес

Растение из семейства злаковых, однолетнее невысокое. Соцветие в виде метелки, плод – зерновка. Зерно овса богато белками (11-13%), жирами (6,2-6,9%), углеводами (54-59%), микроэлементами: калием, магнием, фосфором, железом, кальцием. В овсе содержатся витамины группы В, РР, Е. Богат овес стеринами, что



определяет его положительное влияние на жировой обмен.

В народной медицине используются отвары овса как сахароснижающее растительное средство, его применяют при тиреотоксикозе, после изнурительных инфекционных заболеваний. Его рекомендуют в лечебном питании для больных с заболеваниями желудочнокишечного тракта, при заболеваниях печени, подагре, ожирении.

Одуванчик лекарственный

Однолетнее травянистое растение длиной 20-60 см, толщиной 1-2 см, богатое белым млечным соком. Цветет все лето, начиная с апреля по сентябрь. Произрастает на лугах, в садах, рощах, по канавам и вдоль дорог, на лесных полянах, по травянистым склонам, в парках. Распространен повсеместно. Заготавливают корни одуванчика в период увядания растений (в сентябре) или весной в апреле.

В корнях одуванчика найдены гликозид тараксанин, инулин (осенью до 40%, весной до 1-2%) сахароза, белковые вещества, каротин, слизь, дубильные вещества, органические кислоты, смолы, каучук, следы эфирного масла, серины, жировое масло. Соцветия и листья содержат каротиноиды, витамин С, витамин В, холин, никотиновую кислоту, сапонины. В листьях найдены протеингезоз, кальций, марганец, фтор.

В народной медицине одуванчик употребляется как горечь для возбуждения аппетита, как легкое слабительное при запорах и как желчегонное средство при болезнях печени и желчного пузыря. Он обладает также жаропонижающим и потогонным действием, стимулирует выделение молока у кормящих женщин. Настой корней применяют при фурункулезе, угрях, кожных сыпях. Млечным соком одуванчика смазывают мозоли и бородавки. Водный отвар всего растения пьют



для предупреждении привычных выкидышей, при туберкулезе легких, испуге, отвар цветов пьют при желтухе, ревматизме, повышенном кровяном давлении, бессоннице, геморрое. Молодые листья употребляют как салаты при авитаминозах, малокровии, обменных заболеваниях суставов и болезнях кожи.

Ольха черная

Дерево до 20 м высотой или крупный кустарник. Листья с зубчатым краем на черешках серовато-зеленого цвета, цветет весной до появления листьев, развивая длинные сережки. Плод – орешек с ясным крылышком. Ольха произрастает в поймах рек и ручьев, по берегам рек и озер, в подлеске влажных лесов, легко заселяет



вырубки, пожарища, образуя кустарниковые поросли. Распространена повсеместно; часто образует сплошные заросли. Ольховые шишки собирают зимой.

Соплодия ольхи (шишки) содержат дубильные вещества, в том числе танин и около 4% галловой кислоты.

В народной медицине используют настой из коры ольхи в качестве вяжущего средства. Спиртовая настойка ольхи и экстракт используются при лечении дизентерии.

Пастушья сумка

Однолетнее травянистое растение высотой от 5 до 60 см. Стебли голые или с опущенными волосками, листья прикорневые, на длинных черешках, собраны в розетку, цветки мелкие, белые. Плод — стручок треугольной формы. Цветет с апреля по сентябрь. На стебле одновременно присутствуют внизу треугольные стручки, вверху — белые цветки.

Пастушья сумка очень широко распространена: произрастает по полям, дорогам, сорным местам, пустырям, в садах, огородах. Собирают всю надземную часть во время цветения и начала плодоношения.

В траве найдены витамины С и К, холин, ацетилхолин, инозин, калий, флавоновый гликозид, дубильные вещества, смолы, яблочная, винная, лимонная, фумаро-

вая, бурсовые кислоты, тирамин, сапонины. Листья обладают фитонцидной активностью.

Пастушью сумку издавна применяют как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях. Ее применяют в виде настоя в гинекологии при мено- и метроррагиях, при легочных кровотечениях, желудочно-кишечных, носовых, почечных. Растение обладает гипотензивным действием, усиливает перистальтику кишечника. Настой травы употребляют наружно для компрессов и примочек при ушибах и мелких ранах.



Первоцвет лекарственный



Первоцвет весенний известен издавна, очень популярен в народе на Украине, в Полесье. Он первый расцветает среди лесных растений.

Это — уникальный накопитель витамина С. Ни в одном растении витамина С не содержится в такой концентрации как в первоцвете и достигает 700 мг на 100 г. В листьях первоцвета содержится витамин А.

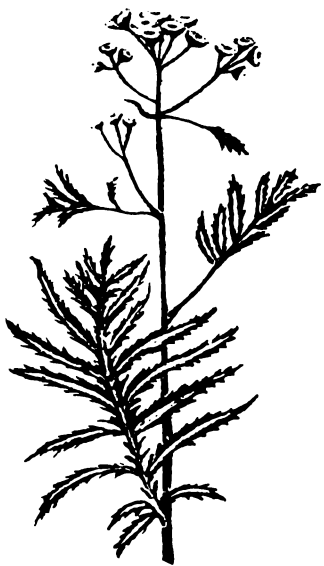
Целебное действие его определяется и высоким содержи-

ем в нем сапонинов и флавоноидов в листьях и цветах. В корнях первоцвета обнаружены эфирные масла гликозиды примулаверин и примверин, спирты.

Заготовку первоцвета проводят в период цветения.

В народной медицине первоцвет используют при простудных заболеваниях, хронических запорах, мигрени и как мочегонное средство, для успокоения центральной нервной системы.

Пижма обыкновенная



Многолетнее травянистое растение с прямым стеблем от 50 до 150 см высотой, с сильным характерным запахом. Корневище горизонтальное короткое, стебли прямостоячие, листья 10-20 см длины, цветочные корзинки собраны в верхушечные густые щетки оранжево-желтого цвета. Плоды — семечки серые, 1-1,5 мм длины, цветет в июле. Растет по краям дорог и на пустырях, у жилья, по поймам рек, по сухим лугам, местами образует сплошные заросли. Распространена повсеместно. Сбор сырья производят в период полного цветения, собирая распутившиеся корзинки без цветоножек.

Цветочные корзинки пижмы содержат горькое вещество танацетин, эфирное масло, борнеол, органические кислоты, флавоноиды, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, следы алкалоидов, терпены.

В народной медицине пижма известна как противоглистное средство при круглых и печеночных глистах, против головной боли, при эпилепсии, применяется как средство, регулирующее менструальный цикл. Наружно настои пижмы используются в виде ванны и компрессов при воспалениях суставов, вывихах, ушибах, в виде примочек для застарелых язв и ран.

Пижма обладает хорошим противопаразитарным действием при анацидном гастрите. Эфирное масло пижмы оказывает антимикробное и противоглистное действие.

Пижма оказывает благоприятное действие при лечении болезней печени, желчного пузыря, обладает желчегонным эффектом и рекомендуется при лечении холециститов, оказывая спазмолитическое действие на желчные протоки и кишечник.

Подорожник большой

Мелкое многолетнее травянистое растение с розеткой прикорневых длинночерешковых листьев и безлистным цветочным стеблем 15-45 см, заканчивающимся колосовидным соцветием. Цветки мелкие, невзрачные, плод — яйцевидная многосеменная коробочка с мелкими семенами. Цветет с мая по сентябрь.



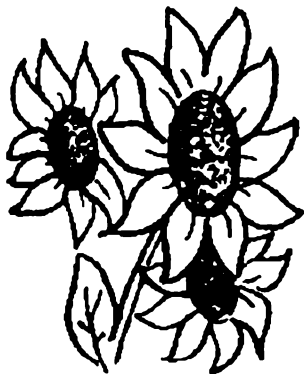
Встречается как сорняк по обочинам дорог, тропинок, вблизи жилья, в садах и огородах, во дворах, на улицах, на лугах, пастбищах, полях. Широко распространен по всей территории. Сбор листьев следует проводить с начала цветения и в течение всего лета.

В листьях подорожника найдены слизь, гликозид аукубин, каротин, аскорбиновая кислота, витамин К, горькие и дубильные вещества, органические кислоты, сапонины, стерины, вещества, повышающие свертывание крови.

Сок подорожника усиливает секреторную деятельность желудка, при этом увеличивается кислотность желудочного сока. Сок листьев эффективен при хронических колитах, улучшает аппетит, повышает содержание гемоглобина, улучшают работоспособность и состояние больных, страдающих неврастенией, атеросклерозом. Семена подорожника благодаря содержанию большого количества слизи применяются как обволакивающее средство, свежие листья подорожника наружно применяют при ушибах, нарывах, порезах, воспалении кожи и укусах насекомых.

Подсолнечник однолетний

Однолетнее очень крупное, травянистое растение, часто высаживается на огородах. Стебель высотой до 2 м, толстый, листья очередные, сердцевидные с заостренной верхушкой, темно-зеленого цвета. Цветки со-



браны в верхушечных корзинках до 50 см в поперечнике. Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре.

Встречается повсеместно в Европейской части России, Западной Сибири, Казахстане, на Северном Кавказе. В качестве лекарственного сырья собирают краевые цветки и листья подсолнечника, причем цветки и

листья собирают отдельно. Сбор производят в начале цветения.

Из листьев подсолнечника выделен каротин, каучук, смолистые вещества, флавоноиды. Из цветков — флавоновый гликозид, антоцианы, холин, бетаин, горечи, органические кислоты.

В народной медицине из цветков приготавливают отвар, пьют при заболеваниях сердца, желтухе, малярии, ревматизме, при поносе, как мочегонное. Настойка на спирту из цветков и листьев применяется для улучшения аппетита и как противодиарейное средство при малярии. Масло подсолнечника находит применение как основа для мазей, пластырей.

Полынь горькая

Многолетнее травянистое растение, листья верхушечные, трехраздельные или ланцетовидные, цветки очень мелкие, собранные в мелкие шаровидные корзинки 1,5-4 мм в поперечнике, желтоватые, плоды-продолговатые, мелкие семянки без хохолка. Цветет во второй половине июля, в августе.

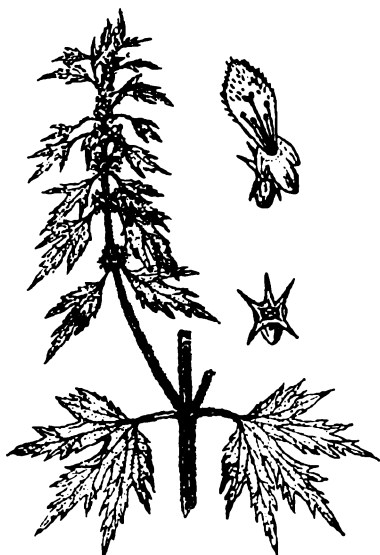
Полынь произрастает по пустырям и залежам, по дорогам, окраинам полей, межам, по сорным местам и фактически является сорняком. Заготавливают траву и листья до начала или в начале цветения.



В траве найдены горькие гликозиды, абсинтин и анабсинтин, эфирное масло, В₆, К, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные, смолистые, белковые вещества, органические кислоты. Трава обладает фитонцидными свойствами.

В народной медицине применяют при спазмах желудка, как противозолотушное средство, при желтухе, как хорошее средство при перемежающейся лихорадке, от ожирения, от малярии, при дизентерии и головной боли и других заболеваниях. Зеленые листья прикладывают на мозоли. Польнь горькую применяют в виде водного настоя, как горечь для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Трава входит в состав аппетитных и желчегонных сборов.

Пустырник



Высокое многолетнее травянистое растение с одним или несколькими прямыми стеблями, 50-120 см высотой. Листья на черешках темно-зеленые, опушенные, мелкие розовые цветки собраны густыми полумутовками в пазухах верхних листьев. Плод, распадающийся на 4 орешка, темно-коричневый. Цветет все лето — с июня до сентября.

Растет как сорняк на огородах, в садах, на выгонах и пастбищах, по зале-

жам. Распространен повсеместно. Сбору подлежат верхушки цветущего растения длиной до 40 см.

В траве найдены алкалоиды, гликозиды, эфирное масло, дубильные, горькие, сахаристые вещества, сапонины, флавоноиды, витамин А. В листьях содержится много аскорбиновой кислоты.

В народной медицине пустырником пользуются при различных нервных расстройствах как успокаивающим средством, при сердцебиениях, одышке, при истерии, гипертонии, грудной жабе. Применяется также при желудочно-кишечных заболеваниях, при хронических катарах толстых кишок, при желудочных спазмах.

Родиола розовая (золотой корень)

Многолетнее травянистое растение с прямыми неветвистыми стеблями высотой от 10 до 70 см. На стебле расположены ланцетовидные мясистые листья. Корневища напоминают медвежью лапу, выступают над поверхностью земли и дают начало побегам. На верхушках стеблей располагаются желтые цветки, вес корней – 400-900 г.



Родина растений – Алтай и горы Южной Сибири. Растет обычно в горах на высоте до 1800-2500 м над уровнем моря. Препараты золотого корня улучшают функции печени, надпочечников, щитовидной железы, половых желез, способствует нормализации обмена веществ, понижают уровень сахара в крови.

В народной фитотерапии золотой корень применяют при различных заболеваниях: неврологических, желудочно-кишечных, женских, заболеваниях печени, малярии, малокровии, импотенции.

Ромашка душистая

Однолетнее травянистое растение до 40 см высоты с сильным запахом. Листья перисторассеченные с узколинейными дольками. На концах ветвей на очень коротких цветоносах сидят одиночные шаровидные корзинки. Цветы трубчатые, зеленовато-желтого цвета с 4-х зубчатым венчиком. Цветет все лето с начала июня до глубокой осени.

Ромашка растет обширными зарослями на окраинах поселков, вдоль дорог, на пустырях, выгонах, дворах, огородах. Встречается по всей территории России. Собирают цветочные корзинки ромашки в начале цветения.



Растение содержит эфирное масло, гликозид ап-тиин, апегенин, слизь, горькое вещество.

В народной медицине ромашка душистая очень популярна: ее употребляют в отварах, примочках, клизмах, в сборах для полосканий, внутрь как вяжущее, возбуждающее, противовоспалительное и обезболивающее, потогонное, дезинфицирующее средство при детских поносах, судорогах, женских болезнях.

Ромашку часто употребляют в качестве средства, укрепляющего корни волос, а также при их выпадении.

Сушеница топяная

Однолетнее мелкое травянистое растение 5-25 см высотой с тонким корнем. Стебель ветвистый, опушенный длинными мягкими волосками. Листья линейно-ланцетовидные, цветы мелкие, собраны неясными группками. Цветет с июня по сентябрь. Плод – зеленовато-серая семянка.



Сушеница растет на полях, по низинным местам, вблизи болот или озер, на высыхающих торфяниках, по пустырям, по берегам рек, озер, селится по картофельным полям. На территории России распространена повсеместно.

В траве найдены алкалоиды, каротин, аскорбиновая кислота, тиамин, дубильные вещества, пигменты, эфирное масло, сапонины.

В народной медицине сушеницу топяную употребляют в начальной стадии гипертонии, при лечении язвенной болезни, наружно при трудно заживающих ранах, язвах, ожогах (готовят водный настой).

Сосна обыкновенная

Хвойное дерево высотой до 40 м с прямым стволом и округлой кроной. Иглы (хвоя) – располагаются попарно на побёгах, сизо-зеленого цвета, не опадают на

зиму Сосна произрастает в разнообразных экологических условиях – на песчаных холмах, на заболоченной торфяной почве, на болотах, в виде чистых лесов (боры) или в смешанных лесах. «Цветет» сосна в конце мая, семена созревают на 2-3 год после цветения.

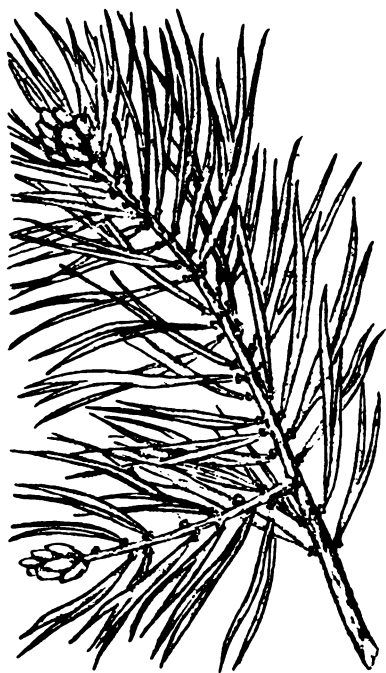
В медицине употребляют сосновые почки, заготавливают их весной, когда почки набухнут. Запах их ароматный, смолистый.

В почках найдено эфирное масло (скипидар), главным компонентом которого является пинен – смолистые кислоты. В хвое – аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества, горькое вещество, пиницирин, крахмал, минеральные соли. В свежей хвое найдены эфирное масло, смолы, аскорбиновая кислота, витамины К, В₁, В₂, Р, каротин, дубильные вещества,

следы алкалоидов. В иглах и коре содержатся антоцианы.

Почки применяют в виде отвара, настоя и настойки, как отхаркивающее, дезинфицирующее и мочегонное средство.

В народной медицине используют молодые побеги при туберкулезе легких. Свежевывтекающую смолу (живицу) заливают водой и ставят на солнце, после 9 дней пьют при туберкулезе легких, молодые шишки (красные) настаивают на водке и пьют при болях в сердце. Зеле-



ные шишки, настоенные на водке, применяют при повышенном давлении крови, как кровоостанавливающее. Делают ванны из хвои. Живицей заливают раны.

Тмин обыкновенный

Тмин – двухлетнее травянистое растение с прямым и ветвистым стеблем 40-50 см высоты. Листья очередные, влагалищные, черешковые. Цветки очень мелкие, собранные в сложные зонтики, лепестки белые или розовые. Цветет в июне-июле. Плоды созревают в августе, имеют сильный ароматный запах и своеобразный пряный вкус.



Распространен повсеместно в лесной и лесостепной зонах России. Растет на суходольных и влажных лугах, в разреженных лесах, кустарниках и на лесных полянах, вблизи жилищ, у дорог, по канавам и межам, на холмах.

Сбору подлежат плоды тмина до наступления их полной зрелости. В плодах тмина найдены: эфирное масло (8%) сложного состава, из которого 50% – карвон, лимонен, жирное масло (до 20%), белок, дубильные вещества, флавоноиды кверцетин и кемпферол, пигменты, смолы и др. вещества. В траве найдены кверцетин, кемпферол, изорамнетин, флавоноиды.

В народной медицине отвар плодов тмина пьют при гастритах пониженной кислотности, при малокровии, для увеличения количества молока у кормящих матерей, при женских кровотечениях, семена тмина прини-

мают для уменьшения тошноты. Плоды тмина повышают функцию пищеварительного аппарата, усиливают его тонус и перистальтику, снижают процессы гниения и брожения в кишечнике.

Тысячелистник обыкновенный



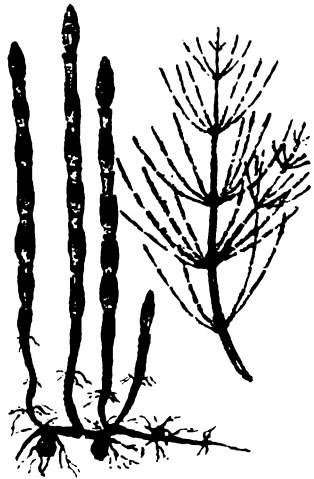
Многолетнее травянистое растение 20-50 см высотой, стебли жесткие, многочисленные, опушенные волосками. Листья ланцетовидные, перистораздельные, цветочные корзинки мелкие, белые, иногда розовые, собранные в соцветие. Растение с раздражающим запахом цветет с июня по октябрь.

Тысячелистник – широко распространенное растение. Произрастает по лугам, залежам, краям полей, вдоль дорог, по опушкам лесов, по склонам оврагов. Тысячелистник собирают во время цветения, сбору подлежат верхушки цветущих растений с листьями и цветами. В листьях найден алкалоид ахиллен, в листьях и соцветиях эфирное масло, из которого выделен хамазулен, дубильные вещества, смолы, инулин, аспарагин, нитраты, органические кислоты, каротин, витамин С и К, горькие вещества. Свежие листья и цветки обладают фитонцидной активностью (действует на парамеций и воздушную флору).

В народной медицине тысячелистник применяют при сниженном аппетите, при лечении ран, при кровотечениях – кишечных, маточных, геморроидальных, носовых, и пр. т. к. он усиливает сокращения гладкой мускулатуры.

Хвощ полевой

Надземные стебли у полевого хвоща двоякого рода: спороносные и вегетативные, вырастающие отдельно. Заготавливают только летние, бесплодные вегетативные побеги, начиная с июня в течение всего лета. Произрастает повсеместно по всей территории России в посевах, на паровых полях, вдоль дорог в кустарниках, преимущественно на кислых почвах.



Трава хвоща содержит сапонины, алкалоиды, флавоноиды, шавелевую, кремневую кислоты, соли кальция, горькие, дубильные, смолистые вещества, белки, углеводы, жирные масла.

Применяется в виде жидкого экстракта и настоя, как мочегонное средство при отеках, при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей, при плевритах. Реже используется как кровоостанавливающее средство при геморроидальных, маточных и легочных кровотечениях. При хроническом отравлении свинцом хвощ способствует его выделению. Водный отвар хвоща применяют при сердечной слабости, атеросклерозе, суставном ревматизме, подагре.

Хмель вьющийся

Многолетнее двудомное травянистое растение, с вьющимися крючковатыми шипами. Листья длинночерешковые, трехпятилопастные, сверху темно-зеленые,



снизу светлые. Цветки мелкие, двудомные, цветут с июня до середины августа, плоды созревают в августе-сентябре. Плод – беловато-серый, односемянной орешек, с боков немного сжатый, округлый.

Растет в диком виде как сорное растение по приречным зарослям, по берегам рек и озер, в оврагах, в широколиственных лесах, на влажных почвах, у заборов и в садах. Распространен в Европейской части России. Собирают шишки хмеля за несколько дней до их полного созревания, когда они еще зеленовато-желтого цвета и прицветники еще плотно закрывают шишку.

В хмеле найдено эфирное масло сложного состава, органические кислоты (валериановая), желтый пигмент, смолистые, горькие, жирные и дубильные вещества, воск, алкалоид хомулин. Листья содержат аскорбиновую кислоту.

В народной медицине отвар из шишек применяют при болезнях желудка, при гастритах, хронических поносах, при воспалении мочевого пузыря, при невралгии, радикулитах, невралгиях. Хмель применяют как средство, ликвидирующее боль и припухлости при заболеваниях печени и селезенки, а также при водянке и желтухе. Наружно в виде водного отвара применяют как болеутоляющее средство, при лишаях, ушибах в виде примочки. При выпадении волос отваром из растения моют голову, от бессонницы используют подушки, наполненные шишками хмеля.

Чабрец

Многолетний полукустарник. Стебель стелющийся, с многочисленными олиственными и цветоносными веточками до 15 см высоты. Листья мелкие овальные, цветы мелкие, фиолетово-красные, на концах веточек собраны в головку. Растение ароматное. Цветет с середины июня до конца августа.

Растет на песчаных почвах, по склонам холмам и дорогам, на полях и залежах, в сосновых лесах, распространен по всей России. Заготавливают чабрец в период полного цветения. Запах готового сырья ароматный, вкус пряный, жгучий.

В траве чабреца найдены: эфирное масло, в состав которого входят тимол, корваксол, горькие и дубильные вещества, камедь, флавоноиды, урсоловая, полеаноловая кислоты, смолы, жирные масла, минеральные соли.

В народной медицине чабрец известен давно: его применяют как болеутоляющее средство при радикулитах и невритах, при болях в животе, суставах. Отвар и жидкий экстракт чабреца применяется как отхаркивающее средство при бронхитах, а также как мочегонное, потогонное и противогнойное средство. Отвар, эк-



стракт и настойка из травы оказывают укрепляющее действие на организм, особенно при переутомлении, при бессоннице. Ароматные ванны из чабреца применяют при болезнях, возникающих вследствие нарушения обмена веществ. Особенно хороши они для детей.

Чага (черный березовый гриб)



Чага – наросты на живых деревьях, называемые трутовиком косотрубчатым, имеют вид черных неправильных наростов с неровной поверхностью, достигающих больших размеров и веса до 3-5 кг. Чага распространена там, где имеются березовые леса. Развивается она на старых березах, собирают ее круглый год.

В водорастворимом извлечении из чаги установлено содержание веществ, повышающих общий тонус организма, снимающих усталость, сонливость. В ней содержится хромогенный полифенолкарбоновый комплекс, смолы, агацериновая кислота.

В народной медицине чага применяется издавна при заболеваниях желудка и кишечника – язвенной болезни, гастритах. Ее используют широко при злокачественных опухолях желудка, легких, когда больному не назначены хирургическое вмешательство или лучевая терапия. Она успокаивает боли и улучшает самочувствие больного, в начальных стадиях задерживает развитие опухоли.

Черда трехраздельная

Однолетнее травянистое растение сырых мест. Стебель прямостоячий высотой до 70 см, фиолетово-бурый, ветвящийся почти от основания. Листья на коротких черешках с зубчатыми долями. Цветки буро-желтые, на концах стебля и ветвей, каждая корзинка окружена двойной оберткой. Плоды продолговатые суженные книзу семянки с 2-3 щетинками, снабженными зубчиками. Цветет с конца июля до августа.



Черда встречается по низинным болотам, заболоченным лугам, торфяникам, по сырым канавам и ручьям, по сырым огородам как сорняк. Распространена повсеместно.

В траве найдены следы эфирного масла, дубильные и горькие вещества, аскорбиновая кислота, каротин, флавоноиды, пигменты, марганец. Растение обладает антибактериальной активностью.

Отвар и чай из черды обладают мочегонным и потогонным свойствами, улучшают аппетит, черда вызывает снижение артериального давления, изменяет силу сердечных сокращений, обладает успокаивающим действием. Она применяется для приготовления ванн при различных диатезах, сопровождающихся сыпью, молочным струпом. Травя черды используется при

подагре, ревматизме, воспалении суставов. Отваром из травы умываются для придания коже мягкости, уничтожения прыщей и раздражений.

Черемуха обыкновенная



Кустарник или дерево до 10 м высоты с густой кроной. Листья продолговато-эллиптические на черешках, голые, тусклые и слегка морщинистые. Цветки белые, с ароматным запахом, собраны в длинные кисти. Плод – шаровидная черная блестящая костянка, сладкая, вяжущего вкуса. Цветет в начале мая, плоды созревают в августе.

Растет по берегам рек, озер, в приречных лесах как подлесок, в кустарниковых зарослях, по лесным опушкам, как декоративное дерево около домов и в садах. Сбору подлежат плоды черемухи в зрелом состоянии, когда они становятся черными и сочными. Во всех частях черемухи найден гликозид амигдалин. Плоды, цветки и листья обладают фитонцидными свойствами. В плодах черемухи найдены органические кислоты, аскорбиновая кислота, сахара, дубильные вещества, яблочная и лимонная кислоты. В листьях и цветках – эфирное масло, витамин С.

В народной медицине отвар коры пьют от поноса, как мочегонное и потогонное средство. Настойка коры на спирте используется для втираний при радикулитах

и ревматизме. Отвар листьев применяют при желудочных заболеваниях, цветы заваривают как чай и промывают глаза. Плоды в свежем виде обладают вяжущим свойством. Применяют при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Заваривают их отдельно или вместе с сушеной черникой, при заварке дубильные вещества переходят в настой, косточки же должны оставаться целыми во избежание экстракции амигдалина.

Чистотел большой

Многолетнее травянистое растение. Цветки крупные, желтые, на длинных цветоножках. Плод — стручковая коробочка. Цветет с начала мая до августа.

Растет чистотел по тенистым местам — в оврагах, зарослях кустарников, канавах, вдоль дорог, в огородах и садах. Сырье заготавливают в течение всего периода цветения.

В траве найдены алкалоиды, эфирные масла, аскорбиновая кислота, каротин, флавоноиды, сапонины, горечи, органические кислоты. Травя обладает бактерицидными свойствами. Чистотел является ядовитым растением.

В народной медицине свежий сок чистотела используется для удаления бородавок, для лечения ран, язв, мозолей, солнечных ожогов. Используют чистотел при юношеских угрях, при кожных сыпях в виде настоя для приема внутрь. При внутреннем применении пере-



дозировка настоя травы чистотела может вызвать отравление. Мазь из порошка чистотела назначается для лечения начальных форм кожного туберкулеза, при псориазе.

Щавель конский

Многолетнее травянистое растение с прямостоячим стеблем высотой 60-150 см. Цветет в июне-июле. Плод — яйцевидный трехгранный светло-коричневый орешек 3-4 мм длины.

Растет на заливных лугах, по берегам рек, озер. Сбору подлежат корневища с корнями. Заготавливают осенью.

В корнях найдены дубильные веществ, флавоноиды, витамин К, эфирное масло, смолы, железо, органические кислоты. В листьях — аскорбиновая кислота, каротин, гликозиды. Растение обладает антибактериальной активностью.



В народной медицине используют корни и плоды щавеля в качестве вяжущего средства, при кровотечениях — маточных, геморроидальных, при кровавых поносах, для лечения различных кожных болезней и туберкулеза. Настой из конского щавеля применяют при цинге, язвенных стоматитах и гингивитах. Отвар плодов в виде компрессов применяют при язвах, ожогах, гнойных ранах. Свежие листья прикладывают на гнойные раны.

Элеутерококк колючий

Кустарник с сильно вьющимися стеблями и светло-серой корой, покрытой многочисленными шипами, направленными косо вниз. К окончанию лета на кончиках веток становятся заметными шарообразные соплодия, состоящие из плотно прижатых друг к другу черных плодов костянок.



Прием экстракта элеутерококка повышает работоспособность, тонус организма, способность выносить более высокие нагрузки. Обостряется зрение, слух, память как результат повышения активности ЦНС.

Яснотка белая

Многолетнее травянистое растение до 80 см в высоту с длинным ползучим корневищем. Растение широко распространено в районах полесья, лесостепи.

В листьях содержится много каротина и витамина С.

В народной медицине яснотку белую применяют при многих заболеваниях. Отвар из венчиков используют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, как кровоостанавливаю-



щее средство. Корень, настоянный на спирту, снимает зубную боль.

Ячмень обыкновенный



Растение из семейства злаковых, однолетнее травянистое с соцветиями в виде колоса.

Ячмень — пищевой злак, очищенный от шелухи, перерабатывается на крупы — ячневую, перловую. Незаменим в пивоварении. Из него делают суррогат кофе. Ячменный кофе с цикорием оказывает благотворное влияние на больных сахарным диабетом и используется в лечебно-диетическом питании.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ НЕКОТОРЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ТРАВ

Аир болотный (корни) — не принимать при повышенной секреции желудка.

Алоэ применение вызывает прилив крови к органам малого таза. Противопоказан при заболеваниях печени, желчного пузыря, при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности.

Аралия маньчжурская — избегать применения при гипертонии, бессоннице, повышенной нервной возбудимости.

Бессмертник песчаный – повышает кровяное давление, не принимать при гипертонии.

Валериана (корни) нельзя употреблять в большом количестве длительное время. Начинает действовать угнетающе на органы пищеварения, вызывает головную боль, тошноту, нарушает деятельность сердца

Душица – не принимать при беременности, обладает abortивными свойствами.

Женьшень (корень) – применять только в холодное время, длительное применение вызывает бессонницу, сердцебиение, головные боли, боли в сердце, снижение половой потенции.

Зверобой продырявленный – при длительном применении вызывает сужение кровеносных сосудов и повышение кровяного давления.

Земляника (ягода) – у некоторых людей отмечается повышенная чувствительность, проявляющаяся в возникновении аллергической реакции. В этом случае ягоду употреблять нельзя.

Калина – из-за высокого содержания пуринов плоды калины противопоказаны при подагре и болезнях почек.

Крапива – противопоказана людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонической болезнью, при опухолях матки и ее придатков.

Кукурузные рыльца – сильное противосвертывающее средство. Применять при повышенной свертываемости крови.

Лимонник китайский – противопоказан при нервном возбуждении и перевозбуждении, бессоннице, повышенном кровяном давлении.

Можжевельник (ягоды) – нельзя принимать при остром воспалении почек, при беременности.

Морковь – не принимать внутрь части корнеплодов, находящиеся над поверхностью земли и имеющие зеленый цвет. Отрицательно влияют на деятельность сердца.

Мята полевая и лесная – при приеме внутрь закрывает путь к деторождению (к мяте садовой, культурной это не относится).

Пастушья сумка – противопоказана людям с повышенной свертываемостью крови.

Полюнь горькая – избегать длительного применения. Может вызвать судороги, галлюцинации. Нельзя применять при язвенной болезни, при беременности.

Родиола розовая – при передозировке могут возникать побочные реакции со стороны нервной системы в виде бессонницы, головных болей, сердцебиения, повышенной раздражительности. Противопоказана при гипертонии, атеросклерозе, вегето-сосудистой дистонии.

Редька – противопоказана при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Тысячелистник – длительное употребление вызывает головокружение и кожные сыпи.

Хвощ полевой – противопоказан при остром воспалении почек.

Чеснок – нельзя употреблять больным падучей болезнью, полнокровным людям, беременным женщинам.

Чистотел – неумеренное и длительное применение вызывает тошноту, рвоту, понос, угнетение дыхательного центра.

Шиповник – после приема внутрь настоя прополоскать рот теплой водой, т. к. кислоты, содержащиеся в настое, разъедают зубную эмаль.

Щавель кислый – содержит пуриновые вещества и щавелевую кислоту. Не рекомендуется к употреблению при ревматизме, подагре, при воспалениях кишечника, туберкулезе.

ОВОЩИ

Капуста огородная



Капуста способствует выведению из организма холестерина, что важно для профилактики атеросклероза. Измельченная сырая капуста повышает аппетит, улучшает работу кишечника и процесс пищева-

рения. Кислая капуста является противовоспалительным и обезболивающим средством. Считают, что она является хорошим средством против хронической диспепсии.

Наиболее эффективно применение капустного сока. По новейшим данным он содержит противоязвенный витамин U и является отличным средством для лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

При назначении капустного сока у больных язвенной болезнью исчезали или уменьшались боли, прекращались рвота, тошнота, изжога, запоры. Принимают капустный сок по 1-1,5 стакана 4 раза в день за 45 мин до еды в теплом виде. Курс лечения – 40 дней.

На кислотность желудочного сока препарат влияет неоднозначно, хотя чаще рекомендуется при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью.

Положительное действие сока отмечается при заболеваниях печени (гепатитах, ангиохолитах). У больных уменьшаются боли в области печени, повышается аппетит.

Для получения сока свежую капусту измельчить и истолочь в неокисляющейся посуде, затем отжать сок.

Свежий капустный сок с сахаром считается хорошим отхаркивающим мягчительным средством при бронхитах, при кашле. Он обладает антисептическим и противовоспалительным свойством. При воспалительных заболеваниях дыхательных путей используют отвар с медом по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

Капустный сок пьют при болезнях селезенки, желтухе, а в смеси с отваром семян – при бессоннице. С этой же целью рекомендуют сок из свежей капусты по 1/2 стакана за 30-40 мин до сна.

Как наружное средство в русской народной медицине широко известно применение капусты. Сырые листья, прикладываемые к больным местам, снимают боли при подагре и артритах. Смешанные с яичным белком измельченные листья капусты способствуют заживлению гнойных ран, хронических язв, запущенных ожогов. Листья, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, употребляют в виде припарок при золотухе, мокнущей экземе. При ожогах I степени (покраснение кожи) прикладывают кислую капусту, часто меняя компресс. Компрессы из свежих листьев капусты накладывают на горло при ангине, меняя повязку каждые два часа. При мигрени накладывают компрессы из кислой капусты на виски и уши. В тибетской медицине при обострении тромбоза вен рекомендуют приклады-

вать листья свежей капусты. Перед наложением компресса провести массаж сухой рукой. Ноги следует держать в приподнятом состоянии.

Многokратное наружное употребление сырого сока капусты действует на бородавки. Семена капусты обладают противоглистным действием.

Картофель



Сырой картофель устраняет болезненные явления, вызванные недостатком витамина С. В медицине сок свежего картофеля (особенно розового) используют как противокислотное средство

во при гастритах с повышенной секреторной активностью, язвенной болезни желудка и запорах. Он улучшает общее состояние больных при этом исчезают болезненные симптомы. Обладая противовоспалительным действием, сок способствует заживлению язв. С целью предупреждения обострения язвенной болезни желудка, которое наступает у больных весной и осенью, рекомендуют употреблять картофельный сок 2 раза в год в течение двух недель по 1/4-1/2 стакана 2 раза в день перед едой.

Для получения сока вымытые и очищенные сырые клубни картофеля пропустить через мясорубку или натереть на терке. Измельченную массу процеживают. Сок готовят каждый день.

Вареные и печеные клубни благодаря наличию солей калия обладают мочегонным эффектом и легким слабительным действием. Горячие вареные растертые

клубни используют в качестве эффективного средства при заболеваниях дыхательных путей. Вдыхание картофельного пара дает быстрый положительный эффект при упорном сухом кашле. Для этой цели картофель варят «в мундире» в небольшом количестве воды. После готовности его накрывают полотенцем, и, нагнувшись над кастрюлей, вдыхают картофельные пары по 10-15 мин. Полезно добавить в картофель 3-4 капли чистого скипидара. Паровую ингаляцию рекомендуют народные врачеватели при приступах бронхиальной астмы одновременно с питьем горячего чая из брусники. Вареный картофель в горячем виде применяется в качестве согревающего компресса в тех случаях, когда фактор тепла при лечении оказывает благотворное действие (горячий слегка размятый картофель помещают в холщовый мешочек).

Картофельный крахмал применяют внутрь и в клизмах (клеястер) в качестве обволакивающего средства с целью защиты слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. В виде киселя картофельный крахмал применяют при отравлениях как обволакивающее средство после освобождения желудка. При ожогах крахмал используют в виде присыпок.

Лук репчатый

Еще в русских травниках прошлого века указывается на благотворное действие лука при заразных болезнях. Это объясняется содержащимися в нем фитонцидами, убивающими некоторые грибки, вирусы, микробы. При гриппе, ангине, туберкулезе народная медицина рекомендует ингаляцию: положить на дно чистого стакана 2 столовые ложки измельченного лука, поставить стакан в кастрюльку с горячей водой и

накрыть воронкой из плотной бумаги, конец воронки приложить к носу, вдыхать пары примерно 10 мин через каждую ноздрю. Процедуру повторять 3-4 раза в день. Эффективной при гриппе считается пропись: натереть средней величины луковицу на терке, долить кипящим молоком (0,5 л), настоять в течение 20 мин в теплом месте. Настой выпить горячим на ночь. Эту дозу можно принять и в 2 приема — на ночь и утром. Настой следует пить только в горячем виде несколько дней подряд.

Кашицу лука применяют как средство для лечения свежих ожогов и обморожений, а также как косметическое средство от веснушек, родимых пятен и угрей.

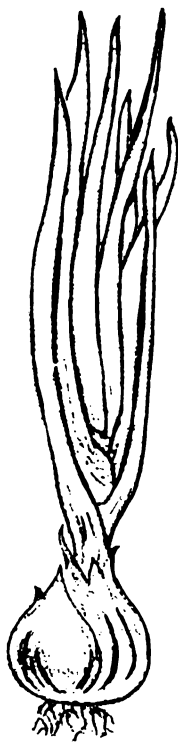
В народной медицине известен способ укрепления волос путем втирания в кожу головы свежего лукового сока или кашицы.

При растяжении сухожилий народные врачи рекомендуют накладывать повязку из мелко нарезанного лука с небольшим количеством сахарного песка.

Сок лука используют при мигрени, смачивают им тряпочку, которую затем кладут в ухо.

Лук используют для профилактики цинги. Зеленый лук в количестве 70 г полностью удовлетворяет суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте.

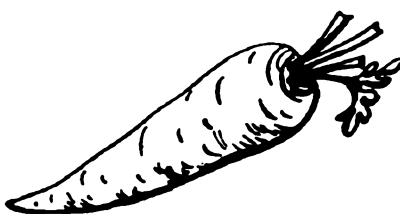
Применяют лук как глистогонное средство. При аскаридах, острицах лук успешно используют в свежем виде по 15-20 г в день в течение 7-10 дней. Для этих же



целей можно использовать водный настой лука. Луковицу средней величины заливают стаканом воды, настаивают 8-12 часов, принимают натощак по 0,5 стакана в течение 3-4 дней.

Противопоказан лук при заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, ряде сердечно-сосудистых заболеваний.

Морковь



Ценными лечебными качествами обладает морковный сок. Он является хорошим средством при гастритах, энтеритах, сопровождающихся поносами. Свежевыжатый сок (с мякотью) рекомендуется

пить натощак по 150-200 мл. Маленьким детям дают по 1 столовой ложке утром и вечером. Морковную ботву заваривают как чай и пьют при геморрое. Семена моркови в виде порошка или водного настоя используют как глистогонное средство.

Морковный сок способствует удалению мочевых камней, для чего советуют применять его несколько месяцев 3-4 раза в день по 1 столовой ложке. При камнях в почках и мочевом пузыре семена моркови считают средством еще более эффективным. Обычно используют настой: 3 столовые ложки на 3 стакана кипятка, смесь помещают на ночь в горячую духовку или печь. После процеживания настой пьют по 1 стакану 3 раза в день.

В народной медицине морковным соком, смешан-

ным с медом, пользуются при простудном кашле и охриплости, свежим соком полощут рот при стоматите. Морковный сок в смеси с медом в равных долях по 50 г рекомендуется при половом бессилии. Смесь принимается по 1 столовой ложке несколько раз в день.

Петрушка

Трава петрушки и особенно семена обладают мочегонным действием, сопровождающимся усиленным выделением солей из организма. В народной медицине петрушку употребляют для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения. Семена используются как потогонное и мочегонное средство при водянке, отеках сердечного происхождения, камнях в почках и мочевом пузыре, желчекаменной болезни. Семена применяют при менструальных нарушениях, воспалении предстательной железы.

Измельченные семена размалывают и получают порошок, из которого готовят отвар из расчета 4 чайные ложки семян на 1 стакан кипятка, кипятят 15 мин, остужают, процеживают и пьют по 1 столовой



ложке 4-6 раз в день. Детям отвар дозируют чайными ложками.

Можно использовать траву и корни петрушки. 4 чайные ложки свежих или сухих корней настаивают 8-12 часов в 1,25 стакане кипятка, настоем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

Редька



Сок черной редьки обладает желчегонным эффектом. Редька уменьшает почечные боли, «растворяет» почечные камни. Клетчатка редьки способствует выведению из организма избыточного холестерина, что имеет существенное значение в профилактике атеросклероза.

Для лечения малокровия редьку употребляют в смеси со свеклой и морковью в равных количествах. Смесь готовят так: трут корни этих растений на терке, выжимают из них сок, сливают его в темную бутылку, которую обмазывают тестом, но чтобы было отверстие, ставят в духовку на 3 часа для томления сока. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

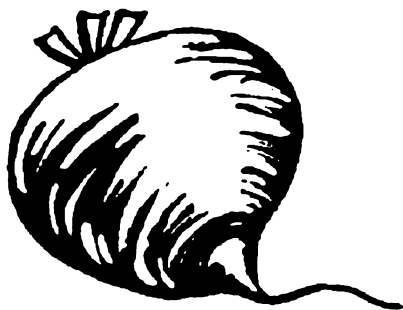
Сок редьки используют при катаре верхних дыхательных путей, бронхите, коклюше и как отхаркивающее средство. Используют сок редьки, смешанным пополам с медом, при камнях в почках, желчном пузыре, а также при атеросклерозе. Можно применять

такой способ: редьку пробуравливают, но не до дна, заполняют медом, закрывают кусочками редьки и ставят в тепло на 4 часа, потом жидкость сливают и полученный сок принимают по 2-3 столовой ложке через час, детям дают по 1 чайной ложке.

Тертая редька и ее сок обладают сильным антисептическим свойством, способствует заживлению гнойных ран и язв. Семена редьки, растертые в небольшом количестве воды, также обладают антимикробным действием.

Противопоказана редька при язвенной болезни, гастритах, энтероколитах, при заболеваниях сердца.

Свекла



В тибетской медицине свежим соком свеклы лечат ангину. Свеклу натирают на терке, отжимают стакан сока, добавляют столовую ложку уксуса. Этим раствором полощут горло 6 раз в день, выпивая внутрь

1 глоток. Продолжают полоскание длительное время. Сок, отжатый из вареных корнеплодов, используют как наружное средство при насморке, закапывая в нос по 2-3 капли 3 раза в день. В русской народной медицине отваром неочищенной свеклы лечили хронический тонзиллит. Для этого 1 кг отмытых неочищенных корнеплодов заливают 2 кг холодной воды и варят на медленном огне до готовности. Теплым отваром полощут горло на ночь ежедневно в течение месяца. Отвар хранят в

холодильнике не более 3-4 дней, разбавляя небольшим количеством горячей воды перед каждой процедурой.

Врачи отмечают целебное действие сока при пневмонии, плеврите, бронхите, болезнях почек. Его назначают по 0,5 стакана 2 раза в день до еды. Смесь свекольного сока в равных долях с морковным и редечным используют при малокровии, для улучшения обмена веществ, как общеукрепляющее средство.

Смешанный в равных долях с медом сок употребляют для лечения гипертонии по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды в течение 4 дней. Можно использовать в этих целях и чистый сок по 1 стакану 3 раза в день до еды.

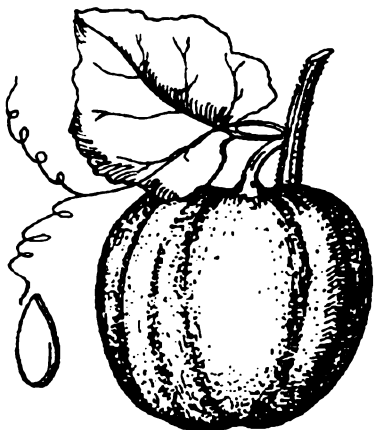
В русской народной медицине соком свеклы смачивали ватку, закладывали ее в ухо при мигрени. Свеженатертую свеклу (или свекольные листья) можно накладывать на плохо заживающие язвы кожи, ушибы, опухоли, ожоги.

Известно воздействие красной свеклы на клетки раковых опухолей желудка, легких, прямой кишки, мочевого пузыря. Установлено, что противораковым свойством обладает преимущественно свежеприготовленный сок, который в 3 раза активнее застоявшегося. Вареная свекла и прокипяченный сок таким свойством не обладают. Улучшение состояния больных наблюдалось через 2-4 недели после начала лечения.

Тыква

Мякоть тыквы рекомендуют как диуретическое и улучшающее обмен веществ средство, а также как легкое слабительное. Мякоть плодов обладает противовоспалительным действием. Ее прикладывают при ожо-

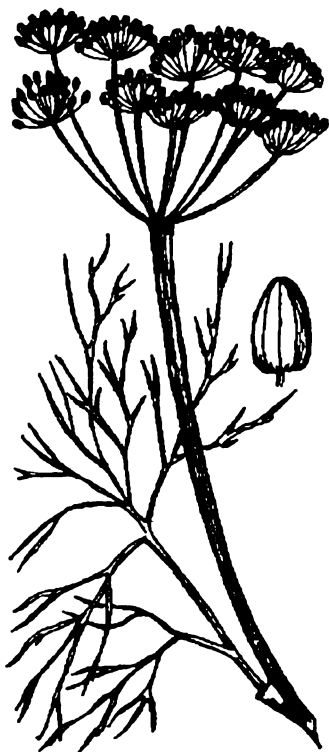
гах, экземах, сыпях к воспаленным местам кожи. Отварную мякоть с медом употребляют в пищу при заболеваниях мочевого пузыря, печени, почек, а также при различных сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками. Мякоть тыквы является противорвотным средством для беременных.



Каша из пшена и мякоти тыквы улучшает функцию кишечника, повышает диурез, усиливает выделение хлоридов из организма. Особенно она полезна при колитах с недостаточным опорожнением кишечника. Как мочегонное и желчегонное средство едят сырую (по 0,5 кг в день), вареную, печеную тыкву (1,5-3 кг в день 3-4 мес). В этих же целях принимают отвар из плодоножек (их мелко нарезают и варят 15 мин 15-20 г в 2 стаканах воды – доза на 1 день). Показана она при пиелонефрите, острых и хронических циститах и при некоторых формах уретритов. В этом случае тыкву употребляют 2 раза в день по 50 г в виде каши.

Очень хорошие результаты в этих случаях дает свежий сок, полученный из сырой тыквы (2-3 стакана в день). Успокаивающее действие оказывает сок или отвар с медом при бессоннице. Могут быть использованы и цветки, и черенки тыквы, например, отвар из цветков тыквы используют для заживления ран, а из черенков – как эффективное мочегонное средство.

Укроп пахучий



С лечебной целью используют траву и плоды укропа. Укроп применяют в народной медицине. Свежая зелень в виде салатов используется для лечения сердечной астмы, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, стимулирует деятельность молочных желез. Укроп возбуждает работу утомленного сердца, расширяет кровеносные сосуды, понижает артериальное давление, расслабляет кишечник. Он обладает отхаркивающим, противосудорожным, успокаивающим, слабым снотворным действием.

Настой семян используют при болезнях печени, для возбуждения аппетита, как мочегонное средство, лечебное средство при колитах, судорогах, болезнях дыхательных путей и как успокаивающее средство. При бессоннице пьют перед сном по стакану настоя плодов укропа. Для приготовления настоя 1 столовую ложку сухих семян заливают 1 стаканом крутого кипятка, охлаждают и процеживают. При заболеваниях верхних дыхательных путей его принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день, при расстройствах кишечника — по 0,5 стакана 2 раза в день до еды. Как профилактическое средство при стенокар-

дии используют настой плодов укропа душистого. Для этого чайную ложку плодов укропа заливают 300 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Хрен

Хрен эффективен при водянке и малярии, малокровии и нарушениях обмена веществ, цинге, болезнях дыхательных органов, простудах, нарушениях менструального цикла, ревматизме, мышечных болях в спине, в пояснице, при радикулите. Из хрена делают пластырь, подобный горчицникам. Натертый хрен помогает в виде компрессов при головной боли.

Как косметическое средство водный настой хрена применяют для удаления веснушек и пигментных пятен. При вялой и пористой коже рекомендуют наносить на лицо маски из кожицы хрена и тертого яблока в равных частях. Противопоказано применение хрена при острых и хронических воспалительных процессах в системе пищеварения.



Чеснок

Чеснок обладает сильным бактерицидным действием. Как профилактическое и лечебное средство от гриппа чеснок используют в сыром виде.

В виде аэрозолей фитонциды чеснока применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей.



Известно, что препараты чеснока понижают артериальное давление, увеличивают амплитуду сердечных сокращений, замедляют ритм работы сердца, расширяют коронарные сосуды. При гипертонической болезни рекомендуют давать на ночь 2-4 измельченных зубца в течение 2 дней подряд с двухдневными перерывами. Чеснок задерживает развитие в сосудах атероматозных бляшек, снижает содержание в крови холестерина. При атеросклерозе пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день чесночно-лимонную настойку. Способ приго-

товления — измельченные на терке головка чеснока и лимон заливаются 1 л воды, смесь оставляется на 2 суток в закрытой посуде, после чего она готова к употреблению. При бессоннице измельчают 20 г чеснока, добавляют в горячее молоко и выпивают перед сном.

Широкое применение чеснок находит в стоматологической и дерматологической практике. Его используют при лечении хронических вялотекущих трофических язв на почве тромбоза, соком чеснока лечат экземы, лишай, бородавки и другие кожные заболевания.

Народная медицина приводит следующее средство от лишая и экземы: размять вареный чеснок с равным количеством меда, приложить на марле к больному месту, сверху накрыть восковой бумагой, завязать. Когда чешуйки исчезнут, можно день-два процедуру пропустить.

Чеснок оказывает профилактическое и лечебное действие при хроническом свинцовом отравлении, в китайской и тибетской медицине чеснок считали профилактическим средством против рака.

Запах чеснока изо рта можно устранить, если пожевать корень петрушки или сельдерея.

Противопоказан чеснок при нефрите.

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ

Земляника лесная

Свежие ягоды, принимаемые в больших количествах, эффективны при язвенной болезни и как средство, растворяющее камни в желчном пузыре и почках. Такими же свойствами обладают и листья земляники.

Свежие или распаренные листья земляники народные лекари рекомендуют прикладывать к гнойным, долго не заживающим ранам и язвам. Настоем листьев полощут ротовую полость и горло при их воспалении и для устранения неприятного запаха изо рта.



Калина обыкновенная



Кора содержит дубильные вещества, смолы, органические кислоты, витамины С и К. Заготавливают ее в период сокодвижения, в апреле-мае. Кору снимают со срезанных боковых ветвей, не затрагивая главного ствола, режут на куски и сушат на открытом воздухе. Сухая кора снаружи зеленовато-серого цвета, внутри светлая, при сгибании ломается, а не гнется. Лучше всего хранить ее в стеклянных или жестяных банках. Срок хранения – до 4 лет.

Калина – хорошее кровоостанавливающее, вяжущее и антисептическое средство. Употребляется в акушерской и гинекологической практике как эффективное средство при маточных кровотечениях и болезненных менструациях. Кровоостанавливающее и противовоспалительное действия отвара калины позволяют применять его также при желудочно-кишечных заболеваниях и геморрое.

Отвар калины рекомендуется как успокаивающее средство. Готовят его из расчета 2 столовые ложки на 1 стакан воды (кипятят 10 мин, процеживают и пьют 2 раза в день). Такой отвар можно давать детям при простуде, экссудативном диатезе (золотухе).

Плоды калины содержат витамины С и Р, каротин, сахара, органические кислоты, дубильные вещества,

железо, фосфор. Плоды собирают в сентябре-октябре, подвяливают на воздухе и сушат в духовках или сушилках при температуре 60-80°, следя за тем, чтобы сырье не подгорело.

Сок плодов калины с медом принимают при повышенном кровяном давлении и как профилактическое средство, предотвращающее появление злокачественных опухолей.

Настой плодов калины принимают при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также при болях в области сердца. Он помогает при гнойничковых поражениях кожи. Настой с медом применяют для полоскания горла при ангине, для примочек на раны и язвы.

Экспериментально установлено, что плоды калины усиливают сокращения сердца, являются витаминным, общеукрепляющим, мочегонным средством.

Лимонник китайский

Ягоды и семена лимонника используют как тонизирующее и стимулирующее средство, снимающее усталость, помогающее в короткий срок восстановить силы после тяжелой физической или умственной нагрузки. Это связано с наличием в плодах тонизирующего вещества – схизадрина. Лимонник повышает остроту зрения.

Стимулирующее влияние лимонника на центральную не-



рвную систему используют для лечения астенических и астено-депрессивных состояний, психастении, вегето-сосудистой дистонии, гипотонии и других заболеваний. В медицинской практике применяют жидкий экстракт на 70% спирте (1:3) и настойку плодов лимонника на 90% спирте (1:5). Сухие плоды лимонника с помощью кофемолки можно размолоть в порошок, который принимают по 0,5-1 г натощак через 4 часа после еды.

Семена лимонника нормализуют секреторную функцию желудка. Прием порошка семян лимонника (по 1 г 3 раза в день до еды) при гастритах с повышенной кислотностью быстро устраняет боли и понижает кислотность желудочного сока. При гастритах с пониженной кислотностью эффективнее использовать сок плодов лимонника (1 столовая ложка 3 раза в день), который повышает кислотность желудочного сока и действует болеутоляюще.

В народной медицине семена лимонника применяют при туберкулезе, бронхиальной астме, бронхитах, малокровии, заболеваниях печени и почек.

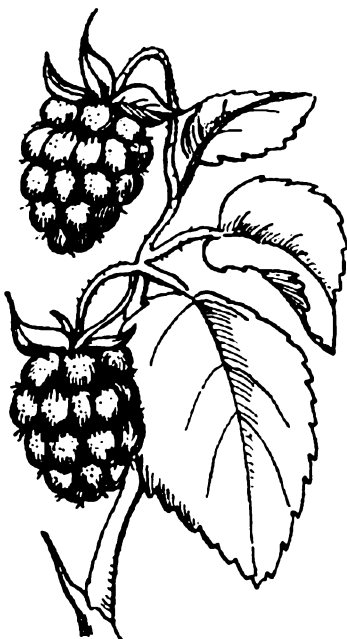
Применение лимонника противопоказано при гипертонии, нервном возбуждении, бессоннице, сердечной недостаточности.

Малина обыкновенная

Чай из сухих плодов – эффективное потогонное и жаропонижающее средство, используемое при простудных заболеваниях, гриппе, ангине. Действие малины, в основном, обусловлено салициловой кислотой, содержащейся в ее плодах. Пьют малиновый чай при упадке сил и головных болях. Плоды малины улучшают пищеварение. Не рекомендуется потребление плодов малины в пищу больным подагрой и нефритом, так как в ней

содержится большое количество пуриновых соединений.

В народной медицине используют листья малины. Их собирают во время цветения, сушат в тени. Настой листьев обладает вяжущим и противовоспалительным действием. Его рекомендуют принимать при гастритах, энтероколитах, желудочных кровотечениях и различных болезнях дыхательных органов. Настой улучшает обмен веществ, поэтому его рекомендуют применять при кожных заболеваниях, связанных с нарушением обмена. Настоем листьев рекомендуют полоскать горло при ангинах.



Облепиха крушиновидная

Используя противовоспалительное, болеутоляющее и ранозаживляющее свойства, масло облепихи применяют для лечения желудочно-кишечных заболеваний (язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, в гинекологической практике (при эрозиях шейки матки, кольпитах), в противолучевой терапии, а также для лечения кожных болезней, в том числе, пролежней, трофических язв, ожогов, некоторых болезней глаз, уха, горла, носа. Масло облепихи включают в состав



свечей, используемых при лечении поражений прямой кишки, геморроя, трещин заднего прохода.

Масло: из зрелых плодов тщательно отжимают сок. Массу (жом) высушивают при температуре не выше 50°, равномерно и часто перемешивая, не допуская заплесневения. Высушенный жом размалывают

в кофемолке или ступке и заливают любым растительным маслом в соотношении по весу 1:15. Настаивают 3 недели при комнатной температуре, периодически помешивая. Через 3 недели жидкую часть сливают. Полученное облепиховое масло готово к употреблению. Хранят его в холодильнике при температуре 4°

Рябина обыкновенная



Плоды рябины, содержащие большое количество витаминов, используют при истощении, малокровии, авитаминозах. Осенью и зимой эффективнее принимать не настой, а свежий сок рябины по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Отвар и сок рябины применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, почек. При пониженной кислотности желудочного сока за 20-30 минут до еды пьют по 1 чайной ложке сока плодов рябины. Он оказывает и желчегонное, легкое слабительное, кровоостанавливающее действие. Настой или сок плодов рябины применяют при геморрое, запорах у детей. Как мочегонное средство настой плодов принимают при болезнях, связанных с нарушением обмена веществ (камни почек, подагра).

Плоды рябины входят в состав витаминных сборов.

Рябина черноплодная

Кустарник высотой до 2,5 м. Листья эллиптические или яйцевидные длиной до 5 см, цветки – белые или розовые, плоды черно-пурпуровые с сизым налетом, сочные, диаметром до 1,5 см. Цветет в мае, июне. Урожай плодов – 5-8 кг с куста. В диком виде не встречается. Разводится на приусадебных участках, специальных плантациях.



Плоды рябины черноплодной имеют терпкий, кисло-сладкий вкус. Они содержат сахара, яблочную и другие органические кислоты, дубильные вещества, витамины С, Р, группы В, РР, каротин, микроэлементы. Плоды, а также сок плодов возбуждает аппетит, повышает кислотность и переваривающую силу желудочного сока. Из плодов рябины черноплодной можно гото-

вить соки, компоты, варенье, в которых хорошо сохраняются витамины.

Свежие ягоды и сок рябины черноплодной значительно снижают кровяное давление при гипертонической болезни, в то время как у людей с нормальным давлением такого действия, как правило, не наблюдается. При гипертонической болезни рекомендуется употреблять по 100 г ягод или 50 г сока 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения – от 10 до 30-50 дней.

Сок черноплодной рябины не рекомендуется применять при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также при гиперацидных гастритах и людям с повышенной свертываемостью крови.

Смородина черная



Настой листьев черной смородины и ягоды (в любом виде) – эффективное средство при истощении организма, для лечения гипо- и авитаминозов, цинги, а также профилактическое средство против атеросклероза, гипертонической болезни, гриппа. Пектины, содержащиеся в ягодах смородины, обладают способностью связывать и выводить из

организма соли тяжелых металлов (ртути, свинца, кобальта, стронция), холестерин, токсические вещества, которые образуются в кишечнике при гнилостных процессах.

Листья черной смородины – хорошее мочегонное, жаропонижающее и потогонное средство. Используя свойства черной смородины ее применяют при отеках различного происхождения, при простудных заболеваниях, экссудативном диатезе (золотухе) у детей. Кроме того, листья и ягоды смородины назначают при камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, ревматизме. Свежеприготовленный сок ягод черной смородины пьют при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Мочегонное и антиревматическое действие настоя листьев черной смородины обусловлено преимущественно эфирным маслом. При ревматизме и подагре готовят настой листьев в соотношении 1:20, настаивают несколько часов, принимают по 0,5-1 стакану несколько раз в день.

Шиповник майский

Свежие плоды шиповника добавляют в компоты, джемы, кисели, варенья. Чай из шиповника, для которого берут не только плоды, но и цветки, листья и даже молодые побеги, пользуется большой популярностью. Это прекрасное тонизирующее, общеукрепляющее, противосклеротическое, кроветворное, противовоспалительное средство. Чай из плодов шиповника с детского возраста желательно пить ежедневно, особенно тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой или центральной нервной системы, нарушениями обмена веществ.

Настой из плодов шиповника рекомендуют принимать при гипо- и авитаминозах, а также для восстановления сил организма после тяжелых заболеваний.



Кроме того, его применяют при анацидных гастритах, язвенной болезни желудка, хронических заболеваниях печени и желчных путей. Настой плодов шиповника укрепляет мелкие кровеносные сосуды и поэтому полезен при гипертонической болезни, атеросклерозе, различных кровоизлияниях. Из семян шиповника получают масло, которое является эффективным ранозаживляющим средством, используемым при лечении трофических язв, язвенного колита, дерматозов, пролежней, обморожений, трещин сосков у кормящих матерей.

Народные лекари применяют настой плодов шиповника при лечении воспалительных заболеваний желудка, печени, почек, мочевого пузыря. В народе настой плодов без косточек и отвар семян шиповника применяют как средства, растворяющие камни в печени, почках. Настой плодов рекомендуют также применять при сахарном диабете.

Плоды шиповника входят в состав витаминных и желудочных сборов.

Черника обыкновенная

В связи с тем, что ягоды черники содержат вещества, улучшающие остроту зрения, их необходимо употреблять в пищу как профилактическое средство шоферам, машинисткам, пилотам и лицам других профессий,

сопряженных с постоянным напряжением зрения. Чернику рекомендуют принимать как средство профилактики тромбоза, так как в ней найдены оксикумарины, которые снижают свертываемость крови.

Сок и отвар черники эффективны для полосканий при воспалении слизистых оболочек ротовой полости, десен, горла.

Ягоды можно употреблять в любом виде при камнях почек, подагре, ревматизме, малокровии.

Настой листьев черники применяют при коликах в желудке, хронических энтеритах, желчекаменной и мочекаменной болезнях, некоторых формах диабета. В последнем случае свое действие проявляет гликозид неомиртиллин, содержащийся в листьях, понижающий содержание сахара в крови.



Яблоки



Самым распространенным среди плодовых растений в нашей стране является яблоня. Она известна человечеству с древнейших времен. На Руси первые яблоневые сады были заложены в Киеве на территории Киево-Печерской лавры при Ярославе Мудром.

В яблоке содержатся витамины С, группы В, Р, К, каротин, в них много калия, железа, марганца, кальция, пектинов, сахаров, органических кислот.

Яблоки – прекрасное средство против склероза. Они эффективны при кишечных инфекциях, болезнях сердца, почек, при ожирении, малокровии, подагре, камнях в почках. В последнем случае следует пить напиток, приготовленный из сушеной кожуры яблок (1 столовая ложка порошка из кожуры на стакан кипятка). Кислые сорта яблок рекомендуются при диабете. Врачи рекомендуют употреблять яблоки после перенесенного инфаркта миокарда.

Яблочный сок – хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. Довольно много в соке кроветворных элементов. При атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, заболеваниях желчного пузыря – принимать по 0,5 стакана за 15-30 минут до еды. Кислые сорта (Антоновка и др.) принимают при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и запорах.

ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Многих, прежде всего женщин, часто огорчает состояние их кожи и волос, особенно весной, когда резко снижается содержание в пище витаминов и других физиологически активных веществ. Улучшить их состояние поможет применение различных лекарственных растений.

Капуста огородная

Многочисленное наружное употребление сырого сока капусты действует на бородавки.

Картофель

С косметической целью применяют маски для лица, приготавливаемые из сваренного в «мундире» картофеля, смешанного со сливками или сметаной. Особенно эффективна такая маска при сухой коже и лечении солнечных ожогов.

Лук репчатый

Кашицу лука применяют как косметическое средство от веснушек, родимых пятен, угрей. В народной медицине известен способ укрепления волос путем втирания в кожу головы свежего лукового сока или кашицы. Против перхоти используют настой шелухи репчатого лука. Готовят его из расчета 25 г шелухи на 0,5 л кипятка, настаивают 25 мин. После ополаскивания волосы обретают соломенно-золотистый оттенок.

Морковь посевная

В лечебной косметике давно пользуются питательными морковными масками при сухой коже лица. Два хорошо вымытых средней величины корня моркови натирают на терке и смешивают кашицу с яичным желтком. Полученную массу наносят на лицо тонким слоем. Спустя 20-25 мин очищают лицо от маски смоченным в теплой воде ватным тампоном. Морковные маски делают не реже 1-2 раз в неделю. Утром и вечером рекомендуется протирать кожу морковным соком. Это способствует удалению пятен с кожи, ее осветлению и омоложению.

Петрушка огородная

Для удаления веснушек и темных пятен рекомендуется утром и вечером протирать кожу крепким отваром корней петрушки, смешанной с лимонным соком. Для отбеливания кожи смазывают ежедневно лицо соком свежих листьев.

Чеснок (тибетское средство)

Восточная медицина рекомендует чесночную настойку, т.к. она очищает организм от известковых отложений, резко улучшает обмен веществ в результате чего кровеносные сосуды становятся эластичными, растворяет тромбы, предупреждает инфаркт миокарда, стенокардию, атеросклероз, гипертонию, хронический насморк, тонзиллит, туберкулез, ликвидирует гастриты, некоторые виды опухолей, восстанавливает зрение - организм восстанавливается.

Предлагаем некоторые рецепты омоложения.

Чесночную настойку приготавливают следующим

образом - 350 г очищенного чеснока растереть в фарфоровой чашке деревянным пестиком, взвесить 200 г полученной смеси и в эту массу добавить 200 г 96% спирта. Сосуд тщательно закрыть и выдержать в холодильнике 10 дней. На 11 день тщательно процедить через несколько слоев марли и вновь поставить в холодильник на 2 дня.

Способ употребления: в 50 г холодного молока на один прием за 10-15 мин до еды следующим образом перед завтраком, обедом, ужином с 1 по 5 день начиная с 1 капли в каждый прием добавлять по 1 капле. С 6 по 10 день - уменьшают каждый прием на 1 каплю, начиная с 15 капель, довести на 10 день до 1 капли. 11 день и в дальнейшем по 25 капель на прием, пока не кончится лекарство. Повторить не раньше, чем через 6 лет.

В русской народной медицине приведен следующий рецепт сохранения молодости. 1 раз в неделю выпивать стакан молока или воды, в который предварительно во время кипячения бросить 2 дольки мелко нарезанного чеснока, немедленно снять с огня, дать настояться минут 10, а затем выпить.

Хрен обыкновенный

Как косметическое средство водный настой хрена применяют для удаления веснушек и пигментных пятен. При вялой коже рекомендуется наносить на лицо маски из кашицы хрена и тертого яблока в равных частях.

Маски

Маска витаминная увлажняет кожу и тем самым предотвращает появление морщин. Ложку тво-

рога смешивают с небольшим количеством апельсинового сока или несколькими каплями сока лимона. Если кожа очень сухая, полезно предварительно смазать ее подогретым растительным маслом.

Маска из зеленого горошка жирную лоснящуюся кожу делает матовой, освежает и разглаживает лицо. Несколько вареных горошин размешивают с 1 чайной ложкой сливок и наносят на лицо и шею.

Маска клубничная. Разрезать 1 или 2 ягоды клубники пополам и натереть лицо и шею. Через 15-20 мин маску смыть холодной водой.

Маска морковно-яблочная увлажняет кожу, отчего расправляются морщины и лицо приобретает свежесть.

Маска огуречная полезна для увядающей уставшей кожи с расширенными порами. Она разгладит лицо, освежит его, отбелит. Для маски применяют обычную кожуру, которую можно просто наложить на лицо. Можно натереть огурец на терке и, размазав эту массу по марле, наложить на лицо. Можно смешать огуречный сок 2 столовые ложки с белком одного яйца.

Маска помидорная применяется при жирной коже землистого цвета с крупными порами. Можно положить на лицо дольки помидоров, а можно пропитать соком салфетку и закрыть ею лицо.

Маска из смородины (белой или красной) суживает поры и поэтому особенно хорошо действует на жирную кожу. Немного смородинового сока смешивают с небольшим количеством крахмала и кашицей смазывают лицо.

Маска из трав 2 ложки сушеной ромашки, 2 ложки липового цвета, 2 ложки лаванды, 1 ложку шалфея мелко протереть в фарфоровой ступке, заварить кипятком, чтобы получилась довольно густая

кашица. Теплую маску положить на лицо и шею на 20 минут, на глаза положить ватку, смоченную в отваре шалфея или обыкновенного чая.

Средства для кожи лица

При сухой коже рекомендуется умывать лицо настоем ромашки, липового цвета, березовых листьев, мяты перечной, шалфея. Перечисленные для настоя растения можно использовать в сборе в равных частях или по одному. Крепким настоем ромашки можно умываться несколько раз в день, делать из него примочки при сыпях, угрях.

При жирной коже эффективны настои из лекарственных растений: травы зверобоя (1:10), обладающего дезинфицирующим и вяжущим свойствами, травы череды (1:10). Этот настой эффективен также при воспалении кожи после бритья, при зудящих дерматозах. Хороший эффект дает настой хвоща полевого (1:10) в виде примочек благодаря содержанию большого количества кремниевой кислоты, каротина и витамина С. Жирную кожу лица полезно протирать огуречным лосьоном. Берут перезревший огурец, удаляют семена, натирают его на терке, смешивают с равным объемом водки. Настаивают 2 недели, процеживают. Для лечения угревысыпаний эффективна спиртовая настойка цветков ноготков на 70% спирте или водке (1:10). Настаивают 2 недели.

Чтобы уменьшить мешки под глазами делают маску из свежих листьев петрушки. Мелко измельченные листья кладут на кожу и веки, прикрывают влажными ватными тампонами, через 10-15 мин их удаляют и наносят питательный крем.

Отваром цветков василька синего смачивают воспаленные глаза.

Раздражение кожи на месте укуса насекомых снимают соком из свежих соцветий ноготков.

Настой зверобоя эффективен при покраснении кожи от солнечных лучей. С этой же целью можно применять тертую морковь, свежие измельченные листья подорожника, листья и цветки ноготков.

Свежий сок чистотела рекомендуется для выведения бородавок и папиллом. Их смазывают соком чистотела 5-7 раз.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу

Валериановый чай (Вотчал Б. Е. 1965): 10-15 г измельченных корней и корневищ заваривают кипятком (200 мл), сосуд герметически закрывают. На следующий день процеживают и принимают по 30 мл 3 раза в день до еды.

Трава пустырника (настой): 15 г травы на 1 стакан кипятка. Охладить и принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30-60 мин до еды.

Сборы:

1. Сушеница болотная 15,0;
астрагал шерстистоцветковый 20,0;
донник лекарственный 20,0;
хвощ полевой 20,0.

Настой принимают по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день после еды.

2. Валериана лекарственная (корень) 25,0;
пустырник пятилопастный (трава) 25,0;
тмин обыкновенный (плоды) 25,0;
фенхель обыкновенный (плоды) 25,0.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

3. Ромашка аптечная (цветки) 20,0;
мята перечная (листья) 20,0;
фенхель обыкновенный (плоды) 20,0;
валериана лекарственная (корень) 20,0;
тмин обыкновенный (плоды) 20,0.

Отвар принимают утром по 1-2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.

4. Тмин обыкновенный (плоды) 20,0;
барвинок малый (листья) 10,0;
валериана лекарственная (корень) 20,0;
боярышник кроваво-красный (цветки) 20,0;
омела белая (трава) 30,0

По 1/3-1/4 стакана настоя в течение дня в несколько приемов.

Нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу

Корень женьшеня (настойка) – по 15-20 капель в день. Экстракт левзеи жидкий – 20-30 капель 2-3 раза в день. Экстракт элеутерококка жидкий – по 2 мл за 1/2 часа до еды в течение 2-4 недель. Настойка заманихи по 30-40 капель 2-3 раза в день.

Сборы:

1. Родиола розовая (корни) 20,0;
заманиха высокая (корни) 20,0;
шиповник коричный (плоды) 20,0;
крапива двудомная (трава) 15,0;
боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0;
зверобой продырявленный (трава) 10,0.

По 1/3-1/2 стакана настоя 2-3 раза в день.

2. Аралия маньчжурская (корни) 15,0;
левзея сафлоровидная (корни) 15,0;

боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0;
календула лекарственная (цветки) 10;
череда трехраздельная (травы) 10,0;
рябина черноплодная (плоды) 10,0;
подорожник большой (листья) 10,0.

По 1/3-1/4 стакана настоя 3 раза в день.

Сердечно-сосудистые неврозы

При повышенной нервной возбудимости, сопровождающейся кардиофобией, рекомендуется комбинация галеновых препаратов: настойка из валерианы лекарственной 10,0; настойка из ландыша 10,0; экстракт плодов боярышника жидкий 5,0. По 25 капель 2-5 раз в день, особенно при сердцебиении.

При неврозах сердца с сопутствующей бессонницей рекомендуется сбор:

цветки ромашки лекарственной 10,0;
цветки ландыша майского 10,0;
плоды фенхеля 20,0;
листья мяты перечной 30,0;
корень валерианы 40,0.

Стакан настоя принимают в несколько приемов в течение дня. Курс лечения — не менее 12-14 дней (Иорданов Д. и др., 1968).

При невротических болях в области сердца и брадикардии назначают настойку ландыша и настойку валерианы лекарственной по 10,0; настойку красавки 5,0 (2,5); ментол 0,1 (0,05) по 25 капель 2-3 раза в день.

При болях в области сердца и тахикардии применяют корвалол и валокардин.

При тахикардии и небольшом повышении артериального давления показаны сборы:

1. Листья мяты перечной 20,0;
корень валерианы 10,0;
листья вахты трехлистной 20,0;
шишки хмеля 10,0.

Стакан настоя принимают в несколько приемов в течение дня. Курс лечения 2-3 недели.

2. Листья мяты перечной 30,0;
корень валерианы 40,0;
цветки ландыша 10,0;
плоды фенхеля 20,0

Настой принимают по 1/4 стакана 1-2 раза в день. Курс лечения 2-4 недели.

Гипертоническая болезнь

При атеросклерозе с артериальной гипертензией рекомендуют настой травы омелы белой – 1 стакан в течение дня. Поддерживающее лечение – 1 столовая ложка 2-3 раза в день. Курс лечения – 3-4 недели.

Настой цветов боярышника: по 1/2 стакана 2 раза в день. Настойка боярышника – по 20-40 капель несколько раз в день, особенно при склонности к пароксизмальной тахикардии. Настой травы пустырника – по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Настойка пустырника – по 30-50 капель 3-4 раза в день.

При пограничной гипертензии и лабильной гипертензии: настойка эвкоммии по 15-30 капель 2-3 раза в день до еды; отвар эвкоммии по 1 столовой ложке 3 раза в день; настойка шлемника байкальского по 20-30 капель 2-3 раза в день; экстракт магнолии жидкий по 20-30 капель 3 раза в день. Курс лечения этими препаратами – 3-4 недели, при поддерживающей терапии – в течение 10 дней каждого месяца.

Профилактика и лечение гипертонической болезни I-II стадии: используют плоды и сок рябины черноплодной. Сок – по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды курсами по 2-4 недели. Плоды – по 100 г 3 раза за 30 мин до еды.

Сборы:

1. Сушеница болотная 15,0;
донник лекарственный 20,0;
хвощ полевой 20,0;
астргал шерстистоцветковый 20,0.

Настой принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день.

2. Д. Иорданов и соавторы (1968) рекомендуют сборы:

- цветки боярышника 15,0;
- трава хвоща полевого 15,0;
- трава омелы белой 15,0;
- листья барвинка малого 15,0;
- трава тысячелистника 30,0.

1 стакан настоя глотками в течение дня.

Сборы, рекомендуемые Ковалевой И. Г (1971), при гипертонической болезни и атеросклерозе:

3. Береза белая (лист) 10,0;
роза белая (лепестки) 10,0;
донник лекарственный (трава) 10,0;
мордовник обыкновенный (плоды) 10,0;
солодка горькая (корень) 10,0;
липа сердцевидная (цветки) 20,0;
малина обыкновенная (плоды) 20,0;
мать-и-мачеха (лист) 20,0;
подорожник большой (лист) 20,0;
хвощ полевой (побеги) 30,0;
буквица лекарственная (трава) 30,0;

укроп огородный (плоды) 30,0;
мелисса (трава) 30,0;
боярышник кроваво-красный (цветки, плоды) 40,0;
шиповник (плоды истолочь) 50,0;
бессмертник песчаный (трава) 50,0;
сушеница топяная (трава) 60,0.

Столовую ложку смеси заваривать 500 мл кипятка, томить 30 мин и принимать по 150 мл 3 раза в день за 10-15 мин до еды.

4. При гипертонической болезни и атеросклерозе рекомендуются горечи:

верба (кора) 5,0;
одуванчик лекарственный (цвет и листья) 10,0;
полынь обыкновенная (трава) 10,0;
тысячелистник (трава) 15,0.

5 г смеси заваривать 150 мл кипятка и принимать по 60 мл утром, вечером и перед обедом за 10-15 мин до приема основного настоя. Принимать с перерывами. Во время менструации не принимать.

Атеросклероз

Спиртовая вытяжка из репчатого лука-аллилчеп – по 20-30 капель 3 раза в день 3-4 недели.

Настойка чеснока по 20 капель 2-3 раза в день. При выраженном атеросклерозе и нормальном артериальном давлении рекомендуются соцветия клевера лугового с листочками, настоянными в течение 10 суток на 40% спирто-водном растворе (20 г на 500 мл), принимать по 20 мл один раз в сутки перед обедом или перед сном.

Порошок ламинарии сахаристой (морская капуста) применяется по 0,5-1 чайной ложке после или во время еды 1-2 раза в день для лечения и предупреждения атеросклероза.

Полиспонин – сухой экстракт из корневищ и корней диоскореи ниппонской. В виде таблеток по 0,1-0,25 г 2-3 раза в день после еды в течение 20-30 дней с 7-10-дневными перерывами, курс 3-4 месяца.

Сборы:

1. Цветки боярышника 15,0;
трава хвоща полевого 15,0;
трава омелы белой 15,0;
листья барвинка малого 15,0;
трава тысячелистника 30,0.

1 стакан настоя принимают глотками в течение дня. Курс лечения 1,5-2 месяца с перерывами 1-2 месяца.

2. Цветки арники 5,0;
трава тысячелистника 20,0;
трава зверобоя 25,0.

Стакан настоя выпивают в течение дня глотками.

3. Морская капуста 10,0;
боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0;
рябина черноплодная (плоды) 15,0;
брусника обыкновенная (листья) 10,0;
череда трехраздельная (трава) 10,0;
пустырник обыкновенный (трава) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0;
кукурузные столбики с рыльцами 10,0;
крушина ломкая (кора) 10,0.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя после еды 3 раза в день.

4. Шиповник коричный (плоды) 15,0;
сушеница болотная (трава) 10,0;
береза повислая (листья) 10,0;
мята перечная (трава) 10,0;
морковь посевная (плоды) 10,0;

элеутерококк колючий (корень) 10,0;
кассия остролистная (плоды и листья) 10,0;
почечный чай (трава) 10,0;
лопух большой (корни) 10,0.

Принимать в виде настоя по 1/3-1/2 стакана 3
раза в день после еды.

Ковалева Н. Г (1971) рекомендует сбор:

Береза белая (почки) 5,0;
береза белая (лист) 10,0;
роза белая (лепестки) 10,0;
донник лекарственный (трава) 10,0;
мордовник обыкновенный (плоды) 10,0;
солодка голая (корень) 10,0;
лен посевной (семена) 20,0;
малина обыкновенная (плоды) 20,0;
душица обыкновенная (трава) 20,0;
мать-и-мачеха (лист) 20,0;
подорожник большой (лист) 20,0;
хвощ полевой (побеги) 20,0;
шалфей лекарственный (трава) 30,0;
сушеница лесная (трава) 30,0;
буквица лекарственная (трава) 30,0;
укроп огородный (трава с семенами) 30,0;
анис (плоды) 30,0;
шиповник (плоды истолочь) 50,0;
бессмертник песчаный (трава) 30,0;

Столовую ложку (5-6 г) указанной смеси заварить
500 мл кипятка, томить 30 минут и принимать по
150 мл 3 раза в день за 10-15 минут до еды. Последнюю
дозу (вечернюю) можно пить перед сном.

Общие теплые ванны из травы душицы, шалфея,
березы (листьев с ветками) по 10,0 г на 2 л кипятка,
парить 2 часа, процедить. Добавить достаточное коли-
чество теплой воды в ванну, принимать от 7 до 15 минут
2 раза в неделю.

Хроническая коронарная недостаточность

На ранних стадиях и при длительном течении болезни применяют препараты растительного происхождения.

Назначают отвар из цветков боярышника по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс лечения – 3-4 недели.

Келлин получают из семян растения амми зубной. Оказывает умеренное коронаро-расширяющее действие. Применяется в дозе 0,02 г 3-4 раза в день. Курс лечения – 2-3 недели. Келлин входят в состав таблеток «Келлатрин», которые принимают по 1/2-1 таблетке 3 раза в день.

Для предупреждения приступов стенокардии при системных неврозах, сопровождающихся коронаро спазмом, рекомендуется пастинацин из семян пастернака посевного. Назначают по 0,02 г 2-3 раза в день до еды. Курс лечения – 2-4 недели.

При легких формах стенокардии применяют оранжелин, получаемый из корней горчичника горного. Назначают по 0,1-0,4 г 2-4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 2-3 месяца. Из корней вздутоплодника сибирского получают препарат димидин. Применяется внутрь по 1-2 таблетки (по 0,025 г) 2-3 раза в день после еды. Курс лечения – 2-4 недели. При хронической коронарной недостаточности применяют также противосклеротические сборы (см. атеросклероз).

Ревматизм

Фитотерапия при ревматизме применяется как вспомогательное, противорецидивное, профилактическое средство. Клинически ревматизм проявляется чаще всего симптомами эндомиокардита и полиартрита.

Для полоекания полости рта с целью удаления стрептококков используют ромазулон: разводят 1,5 чайной ложки ромазулона в 1 л горячей воды; настой из листьев шалфея: 1 столовая ложка на 200 мл кипятка. Полоскают горло каждые 3-4 часа в течение 7-10 дней.

В остром периоде болезни показаны настои лекарственных растений, содержащие салициловые соединения и оказывающие потогонное действие.

Рекомендуются следующие сборы (Д. Иорданов и соавт. 1968)

1. Кора крушины 10,0;
листья березы 40,0;
кора ивы 50,0;

1 столовая ложка на стакан кипятка. Настой принимают по 2 стакана в день.

2. Цветки бузины черной 30,0;
листья крапивы двудомной 30,0;
корень петрушки 30,0;
кора ивы 30,0.

1 столовая ложка сбора на стакан кипятка. Настой принимают по 2 стакана в день в теплом виде. Курс лечения сборами – 4-6 недель.

При суставной ревматической атаке показан сбор:

- кора ивы 20,0;
- трава хвоща полевого 20,0;
- листья березы 20,0;
- цветки василька 5,0;
- цветки календулы лекарственной 5,0;
- плоды можжевельника 5,0;
- кора крушины 5,0;
- цветки черной бузины 10,0;
- листья крапивы двудомной 10,0

Настой принимают каждые 2 часа по стакану

глотками в горячем виде. Сбор оказывает успокаивающее, жаропонижающее, анальгетическое (обезболивающее) и противоотечное действие. Длительность приема определяется течением болезни.

Применяют настойку конского каштана (50 г цветков или семян на 0,5 л водки) для растираний при болях в суставах.

Эндокардит

Ведущее место в лечении эндокардита отводится антибиотикам. Фитотерапия при бактериальном эндокардите имеет вспомогательный характер и направлена на повышение аппетита, дезинтоксикацию, обеспечение организма витаминами, микроэлементами и железом.

Для восстановления аппетита применяют комбинированную настойку, состоящую из настойки полыни (10,0) и настойки мяты перечной (10,0). Принимают по 15-20 капель в воде перед едой.

Чай витаминные: плоды шиповника и черной смородины в соотношении 1:1, а также плоды шиповника и ягоды рябины обыкновенной в соотношении 1:1

Приготовление витаминного чая: 2 чайные ложки плодов заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 1 часа, процеживают, добавляют по вкусу сахар. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Используют и другие витаминные сборы (см. витаминные сборы).

Недостаточность кровообращения

Основные лекарства, применяющиеся при недостаточности кровообращения, — сердечные гликозиды. Лечение проводится под наблюдением врача, так как

возможна интоксикация. Вспомогательное значение имеют мочегонные средства растительного происхождения. Наиболее эффективны: листья березы (настой) по 2 стакана в день; настой из травы хвоща – по 1 стакану в день; корень петрушки в виде горячего настоя по 125 мл в день.

Усиливают мочеотделение плоды крыжовника, земляники, барбариса, семена тыквы, укропа; дыни, груша, лимон, салат, сок редьки с медом в равных отношениях.

Сборы:

1. Ягоды можжевельника 10,0;
листья березы 10,0;
корень одуванчика 10,0.

По 1 стакану настоя в течение дня.

2. Листья березы 10,0;
трава хвоща полевого 10,0.

Настой по 1/3 стакана в течение дня.

При отеках и асците:

1. Листья березы 50,0;
плоды шиповника 25,0;
корень стальника полевого 25,0.

1 стакан настоя принимать в течение дня.

Этот настой противопоказан при беременности, острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

2. Толокнянка обыкновенная (листья) 60,0;
василек синий (цветки) 20,0;
солодка голая (корень) 20,0.

Настой принимать по 1-3 столовые ложки за 15-20 минут до еды 3-4 раза в день.

3. Можжевельник обыкновенный (плоды) 40,0;
хвощ полевой (трава) 40,0;
береза повислая 20,0.

Настой принимать по 2-3 столовые ложки до еды 3-4 раза в день.

4. Брусника обыкновенная (листья) 20,0;
толокнянка обыкновенная (листья) 50,0;
почечный чай (трава) 30,0.

По 1/3-1/4 стакана отвара 3-4 раза в день.

Нарушения ритма сердца

Лекарственные растения являются вспомогательными средствами при некоторых видах нарушения сердечного ритма.

При мерцательной аритмии и пароксизмальной тахикардии: жидкий экстракт плодов боярышника по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды или настойку по 20 капель 3 раза в день.

При экстрасистолии, связанной с функциональными невротическими реакциями: настойка валерианы, настойка ландыша по 10,0; экстракт боярышника жидкий 5,0; ментол 0,05. Принимают по 20-25 капель 2-3 раза в день.

Для нормализации сна сборы:

1. Листья вахты трехлистной 30,0;
листья мяты перечной 30,0;
корень валерианы 30,0.

Настой готовят из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка. Принимают за 30-40 минут до сна по 1 стакану настоя.

- 2. Кора крушины 40,0;**
цветки ромашки аптечной 40,0.

Вечером выпивают 1-2 стакана настоя.

- 3. Листья вахты трехлистной 20,0;**
листья мяты перечной 20,0;
корень дягиля 30,0;
корень валерианы 30,0.

Настой принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

- 4. Цветки ромашки аптечной 25,0;**
листья мяты перечной 25,0;
плоды фенхеля 25,0;
корень валерианы 25,0;
плоды тмина 25,0

Отвар принимают вечером по 1 стакану

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Острый бронхит

Рекомендуют обильное питье горячих настоев малины, липового цвета, цветков черной бузины. На область грудины накладывают горчичники. Применяют потогонные сборы:

- 1. Бузина черная (цветки) 25,0;**
ромашка аптечная (цветки) 25,0;
липа сердцевидная (цветки) 25,0;
мята перечная (травы) 25,0;

Принимать в виде горячего настоя по стакану 2-3 раза в день.

- 2. Липа сердцевидная (цветки) 50,0;**
малина обыкновенная (плоды) 50,0;

Принимать в виде горячего отвара на ночь по 1 стакану.

Обладает потогонным действием, успокаивает кашель и вызывает разжижение густого секрета сбор:

корень солодки 40,0;
липовый цвет 60,0.

Принимают в виде настоя.

Кашель успокаивают паровые ингаляции настоя сосновых почек (10,0:200,0), а также питье этого настоя.

В качестве отхаркивающего и противокашлевого средства назначают сборы:

1. Малина обыкновенная (ягоды) 15,0;
липа сердцевидная (цветки) 15,0;
череда трехраздельная (травы) 15,0;
душица обыкновенная (травы) 15,0;
первоцвет весенний (травы и корни) 10,0;
лопух большой (корни) 20,0;
бузина черная (цветки) 10,0.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя 3-4 раза в день после еды в горячем виде.

2. Алтей лекарственный (корень) 20,0;
солодка голая (корень) 20,0;
анис обыкновенный (плоды) 20,0;
шалфей лекарственный (листья) 20,0;
сосна обыкновенная (почки) 20,0.

Принимать по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день.
При бронхоспазме сбор:

корень солодки 20,0;
плоды аниса 20,0;
листья шалфея 20,0;
сосновые почки 20,0.

Настой принимают после еды по 1/3 стакана каждые 4-5 часов, на ночь – 1/2 стакана.

Хронический бронхит

Оказывает бронхорасширяющее действие, усиливает секрецию бронхиальных желез и разжижает мокроту сбор:

корень солодки 3 части,
листья подорожника 3 части,
листья мать-и-мачехи 4 части.

Настой принимают по 1/4 стакана 4-5 раз в день.

Выраженное бронхолитическое действие оказывает настой сосновых почек, который принимают по 1/3 стакана в течение дня. При хроническом бронхите с эмфиземой легких применяют настой травы термопсиса (0,6-1,0 г на 200 мл) по 1 столовой ложке 6-8 раз в день.

При бронхитах с небольшим выделением густой вязкой мокроты, при поражении крупных и средних бронхов, применяют корень истода в виде отвара (20,0:200,0) по 1 столовой ложке 5 раз в день за 1 час до еды (не применять больным с гастритами, язвенной болезнью).

Корневища и корни девясила применяют в виде отвара (20,0:200,0) по 4-5 столовых ложек в день.

При повышенном кашлевом рефлексе и бронхиальной обструкции применяют траву чабреца в виде настоя, жидкого экстракта. Настой назначают по 1 столовой ложке 3 раза в день взрослым, по 1/2 чайной 1 десертной ложке 3 раза в день детям.

Сборы:

1. Алтей лекарственный (корни) 50,0;
тимьян обыкновенный (трава) 50,0.

В виде настоя по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день.

2. Анис обыкновенный (плоды) 30,0;
фенхель обыкновенный (плоды) 30,0;

льняное семя 20,0;
тимьян обыкновенный (трава) 20,0.

Применять в виде теплого настоя по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день.

Применяют витаминные сборы, адаптогены (пантокрин, элеутерококк, лимонник).

Пневмонии

Фитотерапия широко применяется в комплексном лечении острых пневмоний. Применяют витаминные сборы, чай, морсы из ягод крыжовника, смородины, ежевики, овощные и фруктовые соки (морковь, вишня, апельсины и др.).

Уменьшает рефлекторное раздражение слизистой оболочки трахеобронхиального дерева, смягчает кашель отвар из сбора:

корень алтея 40,0;
корень солодки 15,0;
листья мать-и-мачехи 20,0;
плоды фенхеля 10,0.

Принимают в теплом виде по 2 столовые ложки через каждые 2-3 часа до успокоения кашля и свободного отделения мокроты.

Уменьшает кашель и оказывает отхаркивающее действие сбор:

корень алтея 20,0;
листья мать-и-мачехи 20,0;
трава душицы 10,0.

Настой принимают через 2-3 часа до успокоения кашля.

При гнойной вязкой мокроте противовоспалительное, бактерицидное действие оказывает сбор:

трава чабреца 25,0;
трава фиалки трехцветной 20,0;
почки сосновые 20,0;
листья подорожника большого 15,0;
трава сушеницы болотной 10,0.

Настой принимают в теплом виде по 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды.

Для уменьшения боли рекомендуются растирания (линименты перцово-камфорный, скипидарный сложный, масло беленное, настойка стручкового перца, мазь камфорная, горчичники, перцовый пластырь).

В фазе остаточных изменений (2-3 недели от начала пневмонии) рекомендуется сбор:

листья мать-и-мачехи 20,0;
листья подорожника большого 20,0;
календула лекарственная 15,0;
трава чабреца 15,0;
корень солодки 10,0.

Настой принимают по 1 столовой ложке 4-5 раз в день до еды.

Рекомендуются сборы:

1. Алтей лекарственный (корень) 40,0;
солодка голая (корень) 30,0;
девясил высокий (корень) 30,0.

Принимают по 1/4 стакана через каждые 3 часа.

2. Шалфей лекарственный (листья) 20,0;
анис обыкновенный (плоды) 20,0;
сосна обыкновенная (почки) 20,0;
алтей лекарственный (корень) 20,0;
солодка голая (корень) 20,0.

Принимают по 1/3 стакана настоя 3-4 раза в день;

3. Алтей лекарственный (корень) 40,0;
мать-и-мачеха обыкновенная (листья) 40,0;
душица обыкновенная (травя) 20,0.

Принимают в виде теплого настоя по 1 / 2 стакана 3-4 раза в день.

Бронхиальная астма

Растительные средства находят применение в проведении поддерживающей терапии и профилактических мероприятиях.

Необходимо восстановить свободное носовое дыхание. Применяют, кроме капель в нос, паровые ингаляции горячего настоя ромашки, как успокаивающее средство назначают настой валерианы (10,0-15,0:200,0) по 1-2 стакана в течение дня. Для полоскания горла при ларингите, фарингите и тонзиллите используют сборы:

1. Плоды фенхеля 5,0;
корневище лапчатки прямостоящей 15,0;
корень алтея 15,0;
кора дуба 15,0;
листья шалфея 15,0.

Настой используют в теплом виде для полоскания горла через каждые 2-3 часа.

2. Листья малины 20,0;
листья мать-и-мачехи 20,0;
листья шалфея 30,0.

Настой применяют в теплом виде для полоскания горла.

Рациональная поддерживающая симптоматическая фитотерапия сочетает симптоматическое, антисептическое, антиаллергическое и седативное действие.

Сборы:

1. Трава донника лекарственного 5,0;
трава тимьяна, плоды фенхеля 5,0;
листья мяты перечной 5,0;
листья подорожника 10,0;
корень алтея 10,0;
корень солодки 10,0;
листья мать-и-мачехи 20,0.

Стакан отвара принимают в теплом виде в течение дня в несколько приемов. При сопутствующих заболеваниях печени и желчного пузыря к грудному сбору добавляют льняное семя.

2. Корень солодки 10,0;
корень фиалки трехцветной 10,0;
трава тимьяна 40,0.

Стакан настоя принимают в 4 приема за день.

3. Трава аниса 10,0;
плоды фенхеля 10,0;
трава тимьяна 10,0;
корень солодки 10,0;
сосновые почки 10,0.

Стакан настоя выпивают в 4 приема за день.

Эффективно сочетание следующих лекарственных средств: пустырник, зверобой, девясил, иван-да-марья, мочегонный чай, кукурузные рыльца, крапива, календула, мята, череда, льняное семя. Смешивают по 1 столовой ложке каждой травы. Отвар готовят из 2 столовых ложек смеси. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

При осложненном эмфиземой легких течении бронхиальной астмы показан настой травы горичвета (6,0-8,0:200,0). Взрослым по 1 столовой ложке, детям по

1/2-1 чайной или десертной ложке 4-6 раз в день в течение 10-12 дней каждого месяца.

Эмфизема легких

Периодически для повышения диуреза при скрытой недостаточности кровообращения рекомендуется прием сборов:

1. Ягоды можжевельника 10,0;
листья березы 10,0;
корень одуванчика 10,0.

Настой принимают по 1 стакану 1-2 раза в день за 30 минут до еды.

2. Листья березы 10,0;
трава хвоща полевого 10,0.

Настой принимают в 3 приема в течение дня до еды.

В качестве разжижающих, отхаркивающих, спазмолитических средств используют сборы:

1. Сосновые почки 30,0;
листья подорожника 30,0;
листья мать-и-мачехи 30,0.

Настой принимают по 1/4 стакана 4-6 раз в день до еды.

2. Сосновые почки 10,0;
корень солодки 10,0;
корень фиалки душистой 20,0.

Стакан настоя принимают в 4 приема за день.

При дыхательной недостаточности для стимуляции дыхательного центра используют настой плодов лимонника китайского (10,0:200,0) по 1 десертной или 1 столовой ложке в первую половину дня.

Бронхоэктатическая болезнь

Уменьшает выделение секрета, обладает бронхолитическим и антисептическим действием настойка эвкалипта – по 25-30 капель на прием перед едой 3-4 раза в день.

В качестве противовоспалительных, отхаркивающих средств назначают те же сборы, что и при хроническом бронхите. При кровохарканье:

трава тысячелистника 30,0;
трава горца птичьего 10,0.

Настой принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды.

С целью воздействия на неспецифическую резистентность применяют витаминные чаи, биогенные стимуляторы: экстракт алоэ жидкий для инъекций по 1-1,5 мл под кожу 1 раз в течение 25-30 дней; биосед по 1-2 мл внутримышечно ежедневно 20-30 дней.

Плевриты

Противовоспалительное, успокаивающее кашель и стимулирующее регенераторные процессы действие оказывает сбор:

корень солодки 10,0;
листья мать-и-мачехи 10,0;
листья вахты трехлистной 10,0;
трава горца птичьего 15,0;
трава сушеницы болотной 15,0;
трава зверобоя продырявленного 20,0;
корень девясила 20,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

Задерживает накопление серозного экссудата прием настоя из сбора:

корень солодки 10,0;
корень девясила 10,0;
трава сушеницы болотной 10,0;
трава хвоща полевого 20,0;
цветки календулы лекарственной 20,0;
почки березы 20,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды (осторожно при заболевании почек).

В качестве общеукрепляющего средства в период выздоровления применяют настойку из корней аралии маньчжурской по 30-40 капель 3 раза в день (противопоказана при нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни). Оказывает общеукрепляющее действие, повышает аппетит сбор: трава полыни горькой 20,0; трава тысячелистника 20,0. Настой принимают по 1-2 глотка за 10-15 мин до еды.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Хронический гастрит с сохраненной и повышенной секрецией

Сборы:

1. Семена льна 25,0;
цветки липы 25,0;
корни солодки 25,0.

Настой принимают по столовой ложке 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Корень алтея 50,0;
цветки ромашки и плоды фенхеля по 20,0.

Отвар принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Листья подорожника 40,0;
трава зверобоя 40,0;
трава сушеницы болотной 40,0;
трава золототысячелистника 20,0;
трава горца птичьего 20,0;
трава тысячелистника 15,0;
листья мяты перечной 10,0;
плоды тмина 10,0;
корневище аира 10,0.

Отвар принимают по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.

4. Алтей лекарственный (корень) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0;
зверобой продырявленный (трава) 10,0;
бессмертник песчаный (цветки) 10,0;
тысячелистник обыкновенный (трава) 10,0;
дуб обыкновенный (кора) 10,0;
пустырник пятилопастный (трава) 10,0;
сушеница болотная (трава) 10,0.

Принимать по 1/3-1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

Гастриты с недостаточной секрецией

Сборы:

1. Трава полыни 10,0;
корневище аира 10,0;
листья вахты 10,0;
плоды тмина 10,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 20-30 мин до еды.

2. Цветки ромашки 20,0;
трава полыни горькой 20,0;
листья шалфея 20,0.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Корни одуванчика 30,0;
плоды фенхеля 10,0.

Принимать по 1 стакану настоя 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

При гастрите и склонности к поносам назначают сборы:

1. Трава полыни горькой 10,0;
трава хвоща полевого 20,0;
трава тысячелистника 20,0;
корневище лапчатки прямостоячей 10,0.

Принимают по 1-2 стакана в день.

2. Цветки ромашки 10,0;
трава тысячелистника 10,0;
трава полыни 10,0;
листья шалфея 10,0.

Настой принимают по 1-2 стакана в теплом виде 2 раза в день за 20-30 минут до еды.

При гастрите и склонности к запорам назначают сборы:

1. Корень алтея 20,0;
плоды фенхеля 20,0;
корень солодки 20,0.

Отвар принимают по 1 стакану вечером.

- 2. Крушина ольховидная (кора) 50,0;**
бузина черная (цветки) 20,0;
фенхель обыкновенный (плоды) 20,0;
анис обыкновенный (плоды) 10,0.

Принимать по 1 стакану настоя после еды.

При болях и метеоризме показан сбор:

- плоды аниса 10,0;
плоды фенхеля 10,0;
плоды тмина 10,0;
листья мяты перечной 20,0.

Стакан настоя выпивают глотками в течение дня.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

Сборы:

- 1. Корень алтея 20,0;**
корень солодки 20,0;
корень окопника лекарственного 20,0;
трава чистотела 10,0.

Отвар принимают по 2-3 стакана в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель.

Отвар из этого сбора нормализует желудочную секрецию, оказывает послабляющее действие, стимулирует регенераторные процессы, уменьшает боли.

- 2. Плоды фенхеля 20,0;**
корень алтея 20,0;
цветки ромашки 20,0;
корень солодки 20,0.

Отвар принимают по 1 стакану вечером в теплом виде. Отвар оказывает противовоспалительное и спаз-

молитическое действие, нормализует функции кишечника.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с пониженной желудочной секрецией применяют сбор:

подорожник большой (лист) 10,0;
полынь горькая (трава) 10,0;
мята перечная (трава) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0;
календула лекарственная (цветки) 10,0;
зверобой продырявленный (трава) 10,0;
шалфей лекарственный (трава) 10,0;
одуванчик лекарственный (корни) 10,0;
аралия маньчжурская (корни) 10,0

По 1/3-1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с нормо- и гиперсекрецией используют сбор:

алтей лекарственный (корни) 10,0;
солодка голая (корни) 10,0;
ольха серая (соплодия) 10,0;
календула лекарственная (цветки) 10,0;
тысячелистник обыкновенный (трава) 10,0;
сушеница болотная (трава) 10,0;
девясил высокий (корни) 10,0;
валериана лекарственная (корни) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0;
черника обыкновенная (плоды) 10,0.

Принимать по 1/2-1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день.

Применяют витамины (U, группы B), биогенные стимуляторы (ФИБС, экстракт алоэ, солкосерил).

Дискинезия желчных путей

При гиперкинетической форме дискинезии применяют холосас по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30 минут до еды; настой кукурузных рылец (10,0:200,0) по 1-2 столовой ложки через каждые 3 часа: настойку из листьев барбариса амурского по 15-20 капель 2-3 раза в день за 15-30 мин до еды.

Сборы:

1. Трава лапчатки гусиной 30,0;
трава чистотела 30,0;
листья мяты перечной 30,0.

Настой принимают в горячем виде по 1-2 стакана в день.

2. Листья вахты трехлистной 30,0;
трава полыни горькой 30,0;
листья мяты перечной 30,0.

Отвар принимают по 2-3 столовые ложки за 30 мин до еды.

3. Кукурузные рыльца 50,0;
трава горца птичьего 10,0;
трава полыни 10,0.

Принимают по 1/4 стакана настоя 3 раза в день до еды.

4. Цветки липы 20,0;
цветки ромашки 10,0;
цветки календулы 10,0.

Настой принимают по 1 стакану 3 раза в день за 1/2 часа до еды.

При гипокинетической форме дискинезии назначают холецистокинетические желчегонные средства (бес-

смертник и др.), препараты общетонизирующего действия (женьшень, лимонник китайский и др.). Экстракт бессмертника сухой – до 1 г 3 раза в день курсами по 2-3 недели с 5-7-дневными перерывами при повторных курсах.

Настой цветков бессмертника песчаного (10,0 15,0:200,0) принимают за 30 мин до еды по схеме: 1-й день 1/3 стакана, 2-й день – по 1/3 стакана 2 раза; 3-й день – по 1/3 стакана 3 раза; 4-й день – по 1/2 стакана 1 раз. При необходимости прием настоя повторяют через 7 дней. Применяют также отвар цветков бессмертника (10,0:200,0) по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 10-15 минут перед едой.

Экстракт элеутерококка жидкий принимают по 2 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сборы:

1. Цветки бессмертника 20,0;
корни одуванчика 20,0;
листья вахты трехлистной 10,0.

По 1/4 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Корневище аира 30,0;
трава зверобоя 30,0;
цветки ромашки 10,0;
трава золототысячника 10,0.

Настой принимают по 1 стакану утром и вечером.

3. Корень ревеня 10,0;
плоды аниса 10,0;
плоды тмина 10,0;
листья крапивы 10,0.

Принимают по 1/2 стакана отвара 3 раза в день до еды.

При гипокинезии и секреторной недостаточности желудка показан сбор:

листья вахты трехлистной 15,0;
корни горечавки желтой 15,0;
корень одуванчика 20,0;
листья мяты перечной 20,0.

Отвар принимают по 2-5 столовых ложек за 30 мин до еды.

Усиливает перистальтику кишечника и желчеотделение сбор:

трава зверобоя 40,0;
корень одуванчика 40,0;
цветки бессмертника песчаного 15,0;
листья вахты трехлистной 15,0;
цветки ромашки аптечной 15,0;
трава золототысячника 15,0.

Настой принимают утром и вечером по 1 стакану

Желчекаменная болезнь

При отсутствии осложнений весьма эффективно лечение желчнокаменной болезни и катарального воспаления желчных путей лекарственными растениями. Назначают настои лекарственных растений, обладающие желчегонным, желчеобразовательным и успокаивающим действием. Лечение должно быть систематическим и длительным (2-3 месяца).

Сборы:

1. Плоды тмина 10,0;
кора крушины 30,0;
корень алтея лекарственного 30,0;
листья мяты перечной 30,0;
листья шалфея 30,0.

Отвар принимают вечером по 1-2 стакана в зависимости от характера стула (при нормальном стуле – 1 стакан, при задержке стула – 2 стакана).

2. Кора крушины 20,0;
листья мяты перечной 20,0;
трава чистотела 15,0;
трава зверобоя 30,0.

Настой принимают через день по 2-3 стакана.

3. Листья мяты перечной 30,0;
листья мяты перечной 30,0;
цветки ромашки аптечной 30,0.

В течение дня выпивают 1 стакан настоя в 2-3 приема. Сбор показан при неустойчивом стуле, метеоризме.

При симптомах обострения холецистита показан сбор:

- листья мяты перечной 10,0;
- трава полыни горькой 10,0;
- цветки бессмертника песчаного 10,0;
- кора крушины 10,0;
- корень одуванчика 10,0;
- корень марены красильной 40,0.

Отвар принимают утром и вечером до еды по 1 стакану.

Болеутоляющее и успокаивающее действие оказывает сбор:

- трава чистотела 50,0;
- листья мяты перечной 50,0.

Отвар принимают утром и вечером по 1 стакану до еды.

Холецистит

Лечить лекарственными растениями следует хронические не гнойные воспаления желчных протоков и желчного пузыря, которые под влиянием систематического приема настоев желчегонного и желчеобразовательного действия постепенно проходят.

При жидком стуле назначают сборы:

1. Цветки бессмертника песчаного 15,0;
трава зверобоя 15,0;
листья мяты перечной 15,0;
трава пустырника 15,0.

Настой принимают по 1/2 стакана в день за 30 мин до еды.

2. Цветки бессмертника песчаного 20,0;
цветки календулы лекарственной 20,0;
трава душицы обыкновенной 15,0;
цветки василька синего 10,0.

Настой принимают в теплом виде по 1/3 стакана за 30 мин до еды.

При склонности к запорам назначают сборы:

1. Корень ревеня тангутского 20,0;
цветки бессмертника песчаного 30,0;
трава тысячелистника 50,0.

Стакан настоя принимают в один прием вечером.

2. Плоды фенхеля 10,0;
кора крушины 10,0;
листья мяты перечной 20,0;
трава тысячелистника 20,0.

Отвар принимают по 1 стакану утром и вечером. При нормальном стуле показан отвар бессмертни-

ка песчаного по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 10-15 мин до еды.

При холецистите и холангите назначают сборы:

1. Плоды барбариса 20,0;
листья березы 20,0;
плоды можжевельника 20,0;
трава полыни 20,0;
трава тысячелистника 20,0.

Настой принимают утром и вечером по 1 стакану.

2. Листья мяты 20,0;
трава тысячелистника 10,0;
трава фиалки 10,0;
корни аира 10,0.

Отвар принимают по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Цветки календулы 20,0;
кукурузные рыльца 20,0;
трава горца птичьего 10,0;
трава чистотела 10,0.

Принимают по 1 стакану настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

При холецистите и холангите с выраженным спазмом рекомендуется сбор:

- листья мяты перечной 20,0;
- трава полыни обыкновенной 20,0;
- корень валерианы 20,0;
- трава зверобоя 30,0;
- шишки хмеля 10,0.

Настой принимают утром и вечером по 1 стакану.

Хронический панкреатит

Применяют лекарственные чаи из зверобоя, мяты, фиалки трехцветной, липового цвета, ромашки. Принимают их в теплом виде до еды по 1/2-1 стакану 3 раза в день.

Нормализует секреторную и моторную функцию холедохопанкреатической системы и оказывает противовоспалительное действие сбор:

плоды аниса 10,0;
трава чистотела 10,0;
кукурузные рыльца 10,0;
корень одуванчика 10,0;
трава горца птичьего 10,0;
трава зверобоя 10,0;
трава фиалки трехцветной 10,0.

Отвар принимают в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Успокаивающее, спазмолитическое, болеутоляющее, антимикробное, стимулирующее желчеобразование и желчегонное действие оказывает сбор:

семена укропа 30,0;
листья мяты перечной 30,0;
плоды боярышника 20,0;
цветки бессмертника песчаного 20,0;
цветки ромашки 10,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды.

Хронический гепатит

При хроническом гепатите, не требующем гормональной терапии, возможно самостоятельное эффек-

тивное лечение настоями лекарственных трав. Лечение необходимо начинать как можно раньше и проводить до полного восстановления функций печени. В других случаях лекарственные травы являются вспомогательным средством. Состав лекарственных трав рекомендуется менять через каждые 2-3 месяца приема с учетом динамики процесса и функционального состояния других органов желудочно-кишечного тракта и организма в целом.

Обладают гепатозащитными свойствами и предупреждают развитие дистрофических процессов в печени: бессмертник песчаный и препарат из него фламин (1 таблетка 3 раза в день); растропша пятнистая и препарат силибор (1-2 таблетки 3 раза в день в течение 1-2 месяцев); рябина обыкновенная и препарат сорбит. Для нормализации секреции желчи используются сборы:

1. Корень валерианы 20,0;
цветки боярышника 20,0;
кора барбариса 30,0;
листья мяты перечной 30,0.

Настой принимают утром и вечером по стакану.

2. Плоды барбариса 10,0;
листья березы 10,0;
трава зверобоя 10,0;
трава тысячелистника 10,0.

Стакан настоя выпивают за 2-3 приема в течение дня.

3. Цветки бессмертника 20,0;
трава тысячелистника 20,0;
трава полыни горькой 10,0;
плоды фенхеля 10,0.

Принимают по 1/2 стакана настоя 4 раза в день за 15 мин до еды.

4. Трава горца птичьего 20,0;
кукурузные рыльца 20,0;
трава зверобоя 10,0;
плоды аниса 10,0.

Принимают по 1/2 стакана настоя за 1 час до еды
3 раза в день.

При сопутствующем колите назначают сбор:

- цветки ромашки 10,0;
корень солодки 10,0;
трава зверобоя 20,0;
трава чистотела 20,0;
листья мяты перечной 20,0.

Отвар принимают по 1 стакану 2 раза в день перед
едой.

В качестве желчегонного средства рекомендуется
сбор:

- корень цикория 40,0;
цветки бессмертника песчаного 40,0;
корень одуванчика 40,0.

Настой принимают по 1/3 стакана натощак 3 раза
в день.

При гепатите, сопровождающемся болями в облас-
ти печени, используют настой из сбора:

- трава чистотела 15,0;
цветки ромашки аптечной 15,0;
листья вахты трехлистной 15,0.

Принимают по 1 стакану утром и вечером через 1
час после еды.

Для нормализации стула при гепатите и анацидном
гастрите рекомендуется сбор:

- кора крушины 20,0;
листья вахты трехлистной 20,0;

корень горечавки желтой 20,0;
трава чистотела 20,0;
корень одуванчика 20,0;
листья мяты перечной 20,0.

Отвар принимают по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

При болезнях печени и желчного пузыря К.Г. Ковалева (1971) рекомендует сбор:

календула лекарственная 10,0;
укроп огородный (семена) 10,0;
береза белая (листья) 10,0;
сушеница лесная (трава) 10,0;
можжевельник обыкновенный (плоды) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 20,0;
земляника лесная (плоды) 20,0;
роза белая (лепестки) 20,0;
хвощ полевой (побеги) 30,0;
кукурузные рыльца 30,0;
шиповник коричный (плоды толченые) 30,0;
одуванчик лекарственный (корень) 30,0;
бессмертник песчаный (цветки) 40,0.

Настой приготавливают следующим образом: 5-6 г смеси заваривают 500 мл кипятка, томят и принимают по 150 мл 3 раза в сутки за 10-15 мин до еды.

Во время приступов печеночной колики настой принимать в горячем виде и добавить мяты до 10 г.

При склонности к отекам количество кипятка можно сократить до 250 мл. Утром за 15 мин до приема настоя полезно принять тертую морковь с небольшим количеством сметаны или пареную с медом тыкву.

При фитотерапии болезней печени и желчных путей необходимо учитывать состояние желудочно-кишечного тракта: если имеется склонность к запору, то к указанной смеси необходимо добавить корень

ревеня или александрийский лист, или кору крушины в оптимально-минимальной дозе. Если же имеется склонность к поносу, то сбор необходимо дополнить корой дуба, травой зверобоя и плодами черники.

Цирроз печени

Лекарственные сборы при циррозах печени улучшают метаболизм печеночной клетки, кишечное пищеварение, регулируют стул, оказывают мочегонное действие.

Применяют следующие сборы:

1. Плоды шиповника 40,0;
листья крапивы двудомной 20,0.

Стакан настоя принимают в 2-3 приема в течение дня.

2. Листья мяты 20,0;
корни одуванчика 20,0;
трава чистотела 10,0;
цветки бузины 10,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Цветки василька 20,0;
корни одуванчика 20,0;
трава чистотела 10,0;
цветки бузины 10,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

4. Зверобой продырявленный (трава) 10,0;
лижма обыкновенная (цветки) 10,0;
тысячелистник обыкновенный (трава) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0;

лопух большой (корни) 10,0;
шиповник коричный (плоды) 10,0;
шалфей лекарственный (трава) 10,0;
череда трехраздельная (трава) 10,0.

В виде настоя или отвара принимать по 1/2-1/3 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

Нормализуют аппетит, пищеварение и увеличивают диурез следующие сборы:

1. Корень цикория 20,0;
трава хвоща полевого 20,0;
трава тысячелистника 20,0;
трава зверобоя 20,0.

Стакан настоя выпивают в 2-3 приема в течение дня.

2. Кора крушины 10,0;
плоды тмина 10,0;
трава зверобоя 10,0;
трава тысячелистника 10,0.

Настой принимают по 2-3 стакана до еды.

3. Трава адониса 20,0;
трава хвоща полевого 20,0;
трава тысячелистника 20,0;
трава чистотела 40,0.

Отвар принимают 2 раза в день по 1 стакану.

Дискинезия кишечника гипомоторного типа

Сборы:

1. Листья крапивы 10,0;
трава золототысячника 10,0;
трава горца почечуйного 20,0;
сушеницы 20,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день через 1-1,5 часа после еды.

2. Кора крушины 10,0;
листья вахты трехлистной 20,0.

Отвар принимают по 1/2 стакана 3 раза в день через 1-1,5 часа после еды.

3. Листья сенны 10,0;
трава пастушьей сумки 20,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день через 1-1,5 часа после еды.

Дискинезия кишечника гиперкинетического типа

Сборы:

1. Цветки ромашки 10,0;
корневище валерианы 10,0;
листья мяты 10,0;
плоды фенхеля 10,0;
плоды тмина 10,0.

Настой принимают внутрь по 1/2 стакана утром и вечером после еды.

2. Цветки календулы 20,0;
цветки липы 20,0;
цветки василька 10,0;
листья березы и шалфея – по 10,0.

Принимают по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды.

3. Плоды укропа 10,0;
трава тысячелистника 10,0;
корневище аира 30,0
трава полыни горькой 30,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Хронический энтероколит

Противовоспалительное, вяжущее и антисептическое действие при поносах оказывают сборы:

1. Ягоды черники 20,0;
листья мяты перечной 20,0;
корневище горца змеинового 20,0;
цветки ромашки аптечной 30,0.

Настой принимают в теплом виде 3-4 раза в день по 1/2 стакана за 20-30 мин до еды.

2. Корневище лапчатки прямостоячей 10,0;
цветки бессмертника 20,0;
плоды тмина 10,0;
ягоды черники 20,0;
листья шалфея 30,0.

Настой принимать по 1/2 стакана в день за 15-20 мин до еды.

3. Плоды фенхеля 5,0;
кора дуба 15,0;
листья шалфея 15,0.

Настой принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.

При поносах, сопровождающихся выделением крови, показан сбор:

- корневище лапчатки прямостоячей 25,0;
- корневище кровохлебки 25,0;
- трава пастушьей сумки 30,0.

Отвар принимают по 1/2 стакана за 20-30 мин до еды 3-4 раза в день.

При колитах, сопровождающихся запорами, применяют сборы:

1. Кора крушины 60,0;
корень солодки 20,0;
плоды аниса 10,0;
плоды фенхеля 10,0.

Отвар принимают по 1/2-3/4 стакана утром и на ночь.

2. Плоды жостера 20,0;
корень солодки 10,0;
плоды тмина 10,0.

Принимают отвар по 1/2 стакана утром натощак и на ночь.

При запорах вследствие атонии кишечника принимают сбор:

- кора крушины 15,0;
- корень солодки 15,0;
- плоды фенхеля 15,0;
- корень алтея 30,0;
- льняное семя 30,0

Настой принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При смешанной атонической и спастической природе запоров используют сбор:

- кора крушины 20,0;
- плоды фенхеля 20,0;
- плоды жостера слабительного 30,0;
- корень солодки 30,0

Отвар принимают вечером по 1 стакану.

Дисбактериоз кишечника

Сборы:

1. Трава чабреца 30,0;
цветки календулы 10,0;
плоды фенхеля 10,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 1/2 часа до еды.

2. Трава тимьяна обыкновенного 30,0;
лист эвкалипта 30,0;
трава полыни горькой 10,0;
трава горца птичьего 10,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

3. Листья шалфея 20,0;
трава зверобоя 20,0;
цветки ромашки 20,0.

Отвар принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Геморрой

Сборы:

1. Сенна (листья) – 1 часть;
тысячелистник обыкновенный (трава) – 1 ч.
крушина ольховидная (кора) – 1 ч.
кориандр (плоды) – 1 ч.

Способ употребления: 1 столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, настоять, охладить, процедить и принимать по 1/2 стакана на ночь.

2. Дуб обыкновенный (кора) 30,0;
льняное семя 30,0;
ромашка аптечная (цветки) 40,0.

Принимать в виде отвара для ванн и припарок.

3. Дуб обыкновенный (кора) 50,0;
хвощ полевой (трава) 30,0;
стальник полевой (корень) 20,0.

Применять в виде отвара для ванн и припарок.

4. Зверобой продырявленный (трава) 15,0;
сушеница болотная (трава) 10,0;
стальник полевой (трава) 15,0;
горец почечуйный (трава) 15,0;
подорожник большой (листья) 15,0;
крушина ломкая (кора) 10,0;
хвощ полевой (трава) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

5. Календула лекарственная (цветки) 10,0;
тысячелистник обыкновенный (трава) 10,0;
девясил высокий (корни) 15,0;
шалфей лекарственный (трава) 10,0;
крапива двудомная (трава) 15,0;
мята перечная (трава) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0;
пастушья сумка (трава) 10,0;
тополь черный (почки) 10,0.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

6. Кассия остролистная (листья) 20,0;
тысячелистник обыкновенный (трава) 20,0;
крушина ольховидная (кора) 20,0;

кориандр посевной (плоды) 20,0;
солодка голая (корень) 20,0.

Принимать по 1/2 стакана настоя 1 раз в день на ночь.

Сбор для смягчения испражнений:

кора дуба 30,0;
льняное семя 30,0;
цветки ромашки аптечной 40,0.

Настой принимать по 1/3 стакана утром и на ночь.

Сбор в форме порошка:

кора крушины 20,0;
плоды жостера 20,0;
плоды фенхеля 10.

Принимают по 1/2-1 чайной ложке 2-3 раза в день при хроническом запоре.

Для ванн и компрессов при геморрое:

семя каштана конского 30,0;
цветки ромашки аптечной 30,0;
листья шалфея 20,0;
кора дуба 50,0.

Настой из сбора, местно:

кора дуба 50,0;
трава хвоща полевого 20,0;
корень валерианы 20,0.

Лечебные клизмы: ложку льняного семени заливают стаканом кипящей воды, настаивают 2-3 часа, берут на 1 клизму по 50 мл подогретой слизи. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы следует уменьшить до 20-30 мл, клизмы ставят чаще.

Понос

Айва обыкновенная, чайную ложку семян заваривают стаканом кипятка, пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

Отвары корней и свежие плоды барбариса обыкновенного применяют при поносах, желтухе, потере аппетита (1 чайная ложка измельченных корней на 2 стакана кипятка, кипятить 5 мин, пьют по 1/2 стакана 3 раза в день).

Отвары корней борщевика сибирского (чайную ложку корней на стакан воды, кипятить 15-20 мин), пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Используют зрелые ягоды брусники обыкновенной в сыром, вареном и моченом виде.

Вероника лекарственная применяется в виде настоя (столовая ложка на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 4-5 раз в день.

Препараты горца змеиного в народной медицине применяются внутрь в виде мелкотолченого порошка или отвара при поносах и дизентерии. Для отвара 3 г измельченного высушенного корневища кипятят в 200 г воды 20 минут, принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Отвары лапчатки прямостоячей используют при поносах (20 г высушенных и измельченных корневищ кипятят в 0,5 л воды 10 мин, пьют по столовой ложке 3 раза в день).

Настой и отвар соцветий и травы пижмы обыкновенной полезны при поносах и колитах (столовую ложку сушеных соцветий заваривают стаканом кипятка, пьют по столовой ложке 5-6 раз в день).

Водный настой травы репешка обыкновенного применяют при поносах, колите (10 г сухого растения

на стакан кипятка, пьют по столовой ложке 4-5 раз в день).

Настой и отвар ромашки аптечной внутрь и в клизмах применяется при спазмах кишечника.

Рута душистая в виде настойки и отвара травы применяется при хронических поносах (10% настойка на водке, принимают по 15-20 капель 3 раза в день; отвар 5 г травы на 200 г воды кипятят и пьют по столовой ложке 3 раза в день).

Настои, отвары плодов черемухи (столовая ложка сухих плодов на стакан кипятка, кипятят 10 мин) принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Настой против поноса готовят по 3-4 чайные ложки черники обыкновенной на 2 стакана кипятка, настаивают 4-5 часов, пьют по 1/3 стакана 5-6 раз в день.

При поносах, глистах принимают настой чесночницы лекарственной (чайная ложка листьев на стакан кипятка). Пьют по столовой ложке 4-5 раз в день.

Двадцатипроцентную настойку сухих листьев эвкалипта на 70% спирте принимают по 10-20 капель.

Настой травы ячменника пахучего принимают при поносах (столовая ложка на стакан кипятка), пьют по столовой ложке 3-4 раза в день.

Запоры

Высушенный сок алоэ (сабур) в качестве слабительного назначают при хронических запорах по 0,05-0,1 г на прием. Плоды бузины в свежем виде оказывают слабительный эффект.

В народной медицине 10 г сухих створок бобов гледичии трехколючковой (рожки) заваривают как чай стаканом кипятка и пьют в качестве слабительного по столовой ложке 3-4 раза в день.

Настои и отвары горца почечуйного обладают легким слабительным действием и используются при хронических запорах.

Водные настои душицы обыкновенной применяются для улучшения пищеварения, при запорах (по столовой ложке 4-5 раз в день).

В виде отвара, экстракта и сиропа плоды крушины слабительной употребляют при запорах (по столовой ложке отвара 3 раза в день).

Ягоды земляники лесной в свежем виде применяют при запорах.

Водные отвары, жидкий и сухой экстракты коры крушины ломкой, выдержанной не менее года, применяются при хронических запорах (отвар по 1-2 столовые ложки 2 раза в день) в качестве слабительного средства (свежая кора крушины действует как рвотное).

Порошок морской капусты (0,5-1 чайная ложка после или во время еды) применяется при хронических запорах у пожилых людей.

В народной медицине настой и отвар корней лопуха большого пьют при хроническом запоре (по 1 столовой ложке 4-5 раз в день).

Настой травы льнянки обыкновенной (1 чайная ложка сухой травы на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Высушенные корни и трава одуванчика лекарственного, заваренные как чай, применяются для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, как желчегонное и легкое слабительное (по столовой ложке 5-6 раз в день).

Подсолнечное масло применяется в качестве слабительного, а также для профилактики и лечения атеросклероза.

Отвар травы полыни горькой применяют при вялом запоре (настой, по рюмке перед едой 3 раза в день за полчаса до еды).

Препараты корня солодки гладкой (порошок, экстракт сухой, экстракт густой, сироп) применяют как легкое слабительное.

Отвар плодов тмина обыкновенного применяют при атонических, вялых запорах и при метеоризме (1 столовая ложка 4-5 раз в день).

Мякоть плодов тыквы обыкновенной улучшает работу кишечника, применяется против запоров.

При привычных запорах применяют известный препарат аллохол, в состав которого входит сухой экстракт чеснока. Успешно применяют при запорах сок свеклы, сок картофеля.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ МОЧЕ- ВЫДЕЛЕНИЯ И ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

Пиелонефрит

Больным пиелонефритом (если не нарушен пассаж мочи) назначают обильное питье – клюквенный морс, соки, отвары трав, оказывающих диуретическое и анти-септическое действие.

Рекомендуется чай в комбинированном лечении с антибактериальными препаратами:

- лист березы 10,0;
- лист толокнянки 10,0;
- трава хвоща полевого 10,0;
- корень одуванчика 10,0;
- плоды можжевельника 10,0;
- брусничный лист 20,0;

семя льна 20,0;
корень солодки 10,0.

Чай принимают по 150 мл 4 раза в сутки за 30 мин до еды.

Для борьбы с бактериальной инфекцией и повышения резистентности организма применяют сборы:

1. Листья толокнянки 20,0;
лист брусники 20,0;
лист подорожника большого 20,0;
лист смородины черной 10,0;
листья березы 10,0;
плоды можжевельника 10,0;
листья крапивы двудомной 30,0;
плоды шиповника 60,0;
плоды земляники лесной 60,0;
трава хвоща полевого 60,0.

Отвар принимают по 150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде.

2. Трава пустырника 25,0;
трава зверобоя 25,0;
трава фиалки трехцветной 25,0;
трава хвоща полевого 25,0.

Отвар принимают по 2-3 стакана в день.

В качестве поддерживающей антибактериальной терапии применяют сбор:

трава хвоща полевого – 1 десертная ложка;
плоды можжевельника – 1 столовая ложка;
корень солодки – 1 столовая ложка;
листья толокнянки – 1 десертная ложка;
брусничный лист – 1 столовая ложка.

Смесь лекарственных растений заливают 3 стаканами воды и нагревают на кипящей водяной бане 10

мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды 3 недели каждого месяца в течение 1/2-2 лет.

Гломерулонефрит

При острых и хронических гломерулонефритах, сопровождающихся гиперазотемией, применяют леспедезу головчатую. Внутрь назначают спиртовую настойку по 1-2 чайные ложки в день, а в более тяжелых случаях до 6 чайных ложек в день. Для поддерживающей терапии назначают длительно по 1/2-1 чайной ложке через день.

Для полоскания горла при ангине и ларингофарингите у больного гломерулонефритом используют листья шалфея, цветки ромашки лекарственной (1 чайная ложка на стакан кипятка). Для этой цели назначают сборы:

1. Плоды фенхеля 5,0;
листья мяты перечной 15,0;
цветки ромашки лекарственной 15,0;
листья шалфея 15,0.

Настой применяют для полоскания горла в теплом виде.

2. Плоды фенхеля 5,0;
корневище лапчатки прямостоячей 15,0;
корень алтея лекарственного 15,0;
кора дуба 15,0;
листья шалфея 15,0.

Отвар применяют для полоскания горла в теплом виде.

Оказывают противовоспалительное, противоаллергическое, мочегонное действие и служат источником витаминов (С, В, А) сборы:

1. Листья земляники лесной 10,0;
листья крапивы двудомной 10,0;
листья березы 20,0;
льняное семя 50,0.

Отвар принимают по 1-2 стакана в день до еды.

2. Льняное семя 40,0;
корень стальника 30,0;
листья березы 30,0.

Стакан отвара выпивают в несколько приемов в течение дня.

Н. Г Ковалева (1971) рекомендует сбор:

- листья смородины черной 10,0;
- листья березы 10,0;
- плоды можжевельника 10,0;
- шишки хмеля 10,0;
- листья толокнянки 20,0;
- листья подорожника большого 20,0;
- листья брусники 20,0;
- листья крапивы двудомной 30,0;
- трава хвоща полевого 30,0;
- плоды шиповника 40,0;
- ягоды земляники лесной 60,0.

5-6 г сбора залить 500 мл кипятка, томить 30 мин на водяной бане (не кипятить). Принимать по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде. Следить за мочевым осадком. При усилении гематурии из сбора исключают хвощ полевой.

Мочекаменная болезнь

При камнях в почечных лоханках и мочевом пузыре пьют свежий сок лука репчатого (по 1 рюмке 3 раза в день)

Антисептическим, мочегонным и спазмолитическим действием обладают сборы:

1. Трава хвоща полевого 10,0;
цветки пижмы обыкновенной 10,0;
листья брусники 20,0.

Отвар принимают по 1 стакану утром во время завтрака и вечером.

2. Листья крапивы двудомной 5,0;
корневище аира 5,0;
листья мяты перечной 5,0;
хвоща полевого 15,0;
цветки бузины черной 15,0;
цветки липы 15,0;
плоды можжевельника 15,0;
плоды шиповника 15,0.

Отвар принимают по 1 стакану утром во время завтрака и вечером. Д. Иорданов и соавт. (1968) при отхождении песка и камней рекомендуют сборы:

1. Листья березы 20,0;
корень стальника 20,0;
плоды можжевельника 20,0;
трава чистотела 20,0;
трава лапчатки гусиной 20,0.

Четыре столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, выждать пока остынет и выпить сразу, стараясь как можно дольше задержать мочеотделение. При мочеотделении рекомендуется принимать сидячую ванну. Сбор противопоказан при гломерулонефрите.

2. При наличии оксалатных камней назначают сбор:

- корень марены кратной 10,0;
корень стальника 20,0;
льняное семя 40,0.

Готовить и принимать как и предыдущий настой.

Купируют почечные колики и оказывают противовоспалительное действие сборы:

1. Листья толокнянки 10,0;
трава горца птичьего 10,0;
трава грыжника 10,0;
кукурузные рыльца 10,0.

Настой принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день через 1 час после еды.

2. Трава чистотела 25,0;
трава зверобоя 25,0;
трава тимьяна ползучего 25,0.

Настой выпивают сразу после охлаждения.

3. Плоды петрушки 5,0;
плоды можжевельника 5,0;
плоды аниса 5,0;
цветки ландыша 30,0;
листья березы 30,0.

Настой принимают по 1/3 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Противопоказан при гломеруло-нефрите.

Цистит

Антисептическое, противовоспалительное, успокаивающее и мочегонное действие оказывает сбор:

- листья березы 20,0;
- кукурузные рыльца 20,0;
- корень солодки 20,0.

Отвар принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Д. Иорданов (1968) рекомендует сбор, особенно при щелочной реакции мочи:

плоды петрушки 10,0;
трава чистотела 10,0;
листья толокнянки 40,0;
трава грыжника 40,0.

Отвар принимают по 1/2 стакана 3-4 раза в день через 1,5-2 часа после еды.

При отхождении песка и щелочной реакции мочи назначают сбор:

трава грыжника 10,0;
плоды петрушки 10,0;
листья мяты перечной 10,0;
корень стальника 30,0;
листья толокнянки 40,0.

Настой принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

При геморрагических циститах назначают сбор:

трава хвоща полевого 30,0;
корневище лапчатки прямостоячей 30,0;
листья подорожника 40,0.

Настой принимают в теплом виде по 1 стакану на ночь.

При щелочной реакции мочи и гематурии назначают сбор:

цветки липы 20,0;
кора дуба 20,0;
листья толокнянки 20,0.

Настой принимают в теплом виде по 1 стакану на ночь.

В качестве мочегонного и дезинфицирующего мочевые пути средства назначают сборы:

хвощ полевой 20,0;
цветки ромашки 20,0.

Настой принимают по 3 стакана в день горячим, свежеприготовленным.

Плоды можжевельника обыкновенного 25,0;
листья березы 25,0;
корень одуванчика 25,0.

Настой принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды.

Овощи, ягоды и фрукты, обладающие мочегонными свойствами

Арбуз употребляют в свежем виде до 2-2,5 кг в день при мочекаменной болезни, циститах, гломеруло- и пиелонефритах, протекающих без задержки жидкости в организме. Капуста белокочанная усиливает выделение жидкости из организма, оказывает мочегонное действие. Клюква четырехлепестная используется в виде морса и экстракта при пиелонефритах как бактерицидное и мочегонное средство. Земляника лесная. Настой ягод и листьев обладает диуретическим свойством. Укроп огородный. Порошок сухой травы или настой семян употребляют как мочегонное средство. Барбарис обыкновенный. Ягоды и листья оказывают диуретическое и противовоспалительное действие. Груша. Сок и отвары плодов применяют как мочегонное средство и при мочекаменной болезни. Дыня. Мякоть и семена оказывают мочегонное действие. Салат посевной повышает мочеотделение. Крыжовник. Отвар ягод назначают для усиления мочеотделения.

Простатит

Помимо лечения антибиотиками, сульфаниламидами рекомендуются 20-30-минутные прогулки до и после сна, ограничение питания вечером, сон на жесткой постели, лечебная физкультура, спорт (лыжи, коньки, плавание, туризм, бег). Из пищи исключают алкоголь, пряности, специи. Тепловые процедуры в виде сидячих ванн и микроклизм (настой ромашки 1 г на 50 мл горячей воды).

Массаж предстательной железы (нужен контроль секрета). Хороший эффект дает грязелечение в условиях курортов Саки, Ессентуки, Пятигорска.

Назначают витаминные, стимулирующие иммунную систему сборы.

Петрушка (трава и корни) 40,0;
крапива двудомная (трава) 20,0;
чистотел (трава) 20,0;
мята перечная (трава) 10,0.

Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно рекомендовать настойку осинового гнезда, по 20 капель 3 раза в день.

Повышение потенции у мужчин

Питание. Пища, богатая витамином Е (яйца, икра любой рыбы, грецкие орехи с медом).

Напиток здоровья (Шененбергер): 2 столовые ложки сока красной свеклы; 4 столовые ложки простокваши (кефир); 1 чайная ложка напитка из шиповника (отвара); сок 1/2 лимона.

Естественные стимуляторы

Золотой корень 15,0 (экстракт жидкий). По 10 капель на прием 2-3 раза в день за 1/4-1/2 часа до еды, курс – 10-20 дней. Готовят на 40% спирте в соотношении сырья к извлекателю 1:1, настаивается неделю, затем фильтруется. В народной медицине Алтая золотой корень применяется также в виде чая – для снятия усталости, повышения работоспособности и выносливости.

Лимонник. Настойка 1:5 на 70% спирте. Спиртовой экстракт 1:3. По 20-30 капель натощак или через 4 часа.

Женьшень. Настойка внутрь до еды по 15-25 капель 3 раза в день. Порошки или таблетки, покрытые оболочкой, по 0,15-0,8 г 3 раза в день.

Настойка осинового гнезда по 20 капель 3 раза в день.

Кроме того, показаны пантокрин, экстракт элеутерококка и другие биостимуляторы – подбор индивидуальный.

Как повышающие потенцию у мужчин средства известны также: гравилат городской. Корневище растения многими авторами описывается как тонизирующее, усиливающее потенцию. В народе используется как пряность.

Жгун – корень Моннье. Растение из семейства зонтичных, распространенное в Восточной Сибири, Приамурье и Приморском крае. Плоды содержат эфирное масло, оказывающее общетонизирующее действие. В восточной медицине используется при импотенции как укрепляющее, аппетитное, тонизирующее средство.

Любисток лекарственный. Встречается только в культуре, изредка дичает. Листья, стебли и корни

считаются хорошей пряностью. В народе препараты растения используют как тонизирующее, желудочное средство, а также при импотенции.

Рута душистая. Растение содержит эфирное масло, горечи, флавоноиды, гликозиды, рутин, обладающий свойствами витамина Р, а также фурукумарины. В отечественной и индийской народной медицине растение используют при общей слабости, сердцебиении, импотенции, является популярной пряностью в странах Западной Европы и Прибалтики. Противопоказана при беременности.

Реманья клейкая. В восточной медицине корень и корневище использовали для повышения потенции у мужчин. Применяют также психотерапию, точечный массаж, баню. В русской бане используют возбуждающие веники из листьев рябины и травы с соцветиями пижмы обыкновенной.

Повышение полового влечения (мужчины, женщины)

Авиценна в русских травниках рекомендовал толченое крапивное семя со старым вином и разбавленное; семя крапивное с луком или с желтком яичным.

Любисток. Заря лекарственная (ливийская трава). Народные знатоки во многих странах рекомендуют любисток как средство, усиливающее половое влечение.

Лекарственные растения применяются при заболеваниях женской половой сферы

Верблюжья колючка обыкновенная (верблюжье сено, яндак). Отвары и настойки травы обладают

фитонцидными свойствами, применяются для лечения эрозии шейки матки, эндоцервицитов.

Облепиха крушиновидная. При эрозиях шейки матки, кольпитах, эндодервицитах применяют влагаллищные тампоны с маслом.

Эвкалипт шариковый (эвкалипт шаровидный), пепельный, прутьевидный. Майдена. Настой и отвар делают из 10 г листьев на 200 г воды (для отвара листья кладут в холодную воду и кипятят 10 мин, для настоя – заваривают кипятком). Применяют для спринцевания при эрозиях и язвах шейки матки.

Душица обыкновенная (материнка). Водные настои травы применяются при воспалительных заболеваниях женской половой сферы (10 г высушенной травы заваривают стаканом кипятка, пьют по 1 столовой ложке 4-5 раз в день). Не применять при беременности, так как трава душицы может спровоцировать выкидыш.

Ива белая (ветла). Отвар коры молодой ивы пьют при женских болезнях (чайную ложку мелко нарезанной коры заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 4-5 раз в день).

Ноготки лекарственные (календула лекарственная). Настой и настойка цветков календулы применяют для спринцевания в гинекологической практике.

Кольпит

Лук репчатый. В научной медицине применяют спиртовую вытяжку из лука с глицерином-аллилглицер для местного лечения (с помощью тампонов) трихомонадных кольпитов.

Чеснок посевной. Свежую кашицу, завернутую в марлю, используют для лечения трихомонадных кольпитов.

Сбор, рекомендуемый Ковалевой Н. Г (1971) при трихомонадном кольпите:

лаванда колосовая (надземная часть) 10,0;
черемуха обыкновенная (цветки) 10,0;
чернобыльник (надземная часть) 10,0;
календула лекарственная (надземная часть) 20,0;
дуб (кора) 20,0;
сушеница болотная (травы) 20,0;
береза белая (листья) 20,0;
шалфей лекарственный (надземная часть) 20,0;
ромашка аптечная (корзинки) 30,0.

15 г мелко нарезанной смеси растений заваривать 1л кипятка, томить 2-3 часа. Процедить. Спринцевать влагалище 2 раза в неделю перед сном теплым раствором.

Нарушения менструального цикла

Болезненные менструации. Применяется настой травы Melissa лекарственной. Для приготовления настоя 20 г сухой травы заливают 200 г кипятка, плотно закрывают, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 5-6 раз в день. В народной медицине ромашка аптечная применяется при болезненных менструациях в виде чая.

Задержка менструации. Используется настой травы льнянки обыкновенной (1 чайную ложку сухой травы заваривают стаканом кипятка, пьют по столовой ложке 3 раза в день). В народной медицине листья, плоды (семена) и корни петрушки огородной (петрушка кудрявая) применяют при задержке менструации (1 чайную ложку истолченных семян петрушки заливают 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры, настаивают 6-8 часов, временами взбалтывая, процеживают и пьют по столовой ложке 4-5 раз в день).

Применяют настой корней полыни обыкновенной (чернобыльник) при задержке менструации, при болезненных менструациях (10 г сухих корней заливают стаканом кипятка, пьют по столовой ложке 3-4 раза в день). В виде настойки и отвара применяют траву руты душистой (настойка 10% на водке, принимают по 15-20 капель, отвар – по столовой ложке 3 раза в день).

Обильные менструации. В народной медицине применяют корневище, листья, цветки и плоды кубышки желтой (кувшинка). Отвар сухих цветков (2 столовые ложки на 1 л воды кипятить 10 мин, настаивать 0,5 часа, процедить) применяют по столовой ложке 3 раза в день. Нужно учитывать, что растение *ядовито*. Применяют настой пижмы обыкновенной (дикая рябинка). Столовую ложку сушеных соцветий заваривают стаканом кипятка, дают остыть, процеживают и пьют по столовой ложке 5-6 раз в день. Противопоказаны при беременности, так как они могут вызвать аборт или преждевременные роды.

БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Радикулит

В народной медицине для лечения невралгий, радикулитов, ишиаса, головных болей применяют сок алоэ древовидного (столетник) по 5 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

Корни тамуса обыкновенного (недоступ, адамов корень, лепшура) применяются в народной медицине наружно при лечении ревматизма и ишиаса (примочки).

Тимьян ползучий (чабрец, богородская трава). Трава чабреца в виде ванн, компрессов, примочек применяется при болях в суставах, радикулитах, невритах, миозитах как обезболивающее.

Тертые корни хрена русского (хрен обыкновенный) применяются как кожнораздражающее (вместо горчичника) при радикулите, миозите.

Листья копытня европейского содержат вещества типа камфары (азарон). Их используют для приготовления препарата акофита (радикулин), применяемого для лечения радикулита.

Невриты

Листья мяты перечной (холодная мята) содержит эфирное масло, основной составной частью которого является ментол. В виде спиртовых растворов ментол используют для втираний в кожу при миозитах, невритах и болях в суставах.

Из молодых веточек пихты сибирской получают эфирное масло, служащее сырьем для синтеза камфары. Как наружное средство камфара применяется при миозитах, невритах, и суставном ревматизме.

Настой тимьяна ползучего (чабрец, богородская трава) применяется наружно в виде ванн, компрессов, примочек при болях в суставах, радикулитах, невритах, миозитах как обезболивающее.

Невралгия

Свежий сок алоэ древовидного (столетник) применяют для лечения невралгий по 5 г на прием за 20-30 мин до еды 3 раза в день.

Из листьев белены чёрной изготовляют масляный экстракт (беленное масло) для растирания при невралгиях, миозитах, ревматических и других болях в суставах.

Плоды бузины черной (в свежем виде) принимают при ревматизме, невралгиях.

В народной практике используют сухие листья лавра благородного, настаивая их на подсолнечном масле (30 г листьев на 200 г масла) в течение 10 дней. Масляный настой втирают в места ощущения болей при артритах, миозитах и невралгиях.

Из молодых побегов (почек), хвои и древесины сосны лесной (сосна обыкновенная) получают скипидар. Скипидар применяется наружно как местнораздражающее и отвлекающее средство при ревматизме, невралгиях, подагре.

Аптечным препаратом чемерицы Любеля является спиртовая настойка корневищ. Она применяется наружно (втирание в кожу) для уменьшения болей невралгического, ревматического и другого происхождения как раздражающее (отвлекающее) средство.

Парезы, параличи

В плодах мордовника обыкновенного содержатся алкалоид эхинопсин и эфирное масло. Таблетки эхинопсина применяют как тонизирующее средство, при пониженном кровяном давлении, при параличах, рассеянном склерозе, вялом парапарезе, атрофии глазного нерва.

В луковичах и листьях подснежника содержится алкалоид галантамин. Раствор галантамина бромистоводородного вводят больным при лечении параличей после перенесенного полиомиелита, при полиневритах и радикулитах, при миастениях и миопатиях.

Получаемый из листьев секуриноги полукустарниковой (секуринога ветвистая) алкалоид секуринин назначается при двигательных расстройствах (парезах и параличах), вызванных полиомиелитом или понижением возбудимости нервно-рефлекторного аппарата; при вялых параличах, половом бессилии, а также в качестве тонизирующего средства при общей слабости, гипотонии.

Лечение этими препаратами проводится после назначения их врачом и под его наблюдением.

Эпилепсия

Применяется отвар корней борщевика сибирского (чайную ложку корней на стакан воды, кипятить 15-20 мин, процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день). Из высушенных травы и корней буквицы лекарственной делают настой, который применяется при эпилепсии (столовую ложку травы и корней заливают двумя стаканами кипятка, дают остыть, фильтруют и выпивают в течение дня за 3-4 раза равными порциями). В народной медицине отвар корней горчичника крымского применяется при головной боли, эпилепсии (10 г корней на литр воды и пьют по столовой ложке 4-5 раз в день). Используют отвар листьев и стеблей омелы. Кипятят в 1 л воды 10-15 мин. пьют по 50-60 г 3 раза в день. Настой травы полыни обыкновенной (чернобыльник) применяют как противосудорожное средство при эпилепсии (10 г сухой травы заливают стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 3-4 раза в день). При эпилепсии назначают препараты пустырника пятилопастного (10 г травы заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и принимают по столовой ложке 3-4 раза

в день). В виде настойки и отвара при эпилепсии, истерии, раздражительности применяют траву руты душистой. Из сухой травы делают 10% настойку на водке (принимают по 15-20 капель 3 раза в день) и отвар: 5 г травы на 200 г воды, кипятят 10 мин, пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Растения, стимулирующие и улучшающие функции сенсорных систем (зрительной, слуховой и др.)

Прежде всего к ним относятся растения, стимулирующие центральную нервную систему. Сюда входят растения, содержащие алкалоиды: стрихнин, секуринин, эхинопсин (чилибуха и др.), бета-адреностимуляторы, содержащие кофеин (чай китайский, кофе арабийский и т. п.), адреномиметики группы эфедры хвощовой, растительные ноотропы (маккия амурская и др.), растительные адаптогены типа женьшеня.

По данным народной медицины имеется большая группа растений, стимулирующих сенсорные системы (особенно зрение и слух), действие которых не совсем понятно.

Аир болотный. В восточной медицине растение используется при ослаблении зрения и отчасти памяти и слуха.

Барвинок малый. В народной медицине используется при плохом зрении. Известно, что алкалоид барвинка милорин и препараты барвинка «Девинкан» и «Кавинтон» эффективны при офтальмологических и отологических заболеваниях сосудистого генеза.

Бурда плющевидная. Растение используется в народной медицине как общеукрепляющее средство, а также при потере слуха.

Дереза китайская. Растение используется в восточной медицине как тонизирующее средство, в том числе при ослаблении зрения. Эффективно при нервно-психических заболеваниях с сопутствующим ухудшением зрения.

Дягиль лекарственный. Используется в народной медицине при ослаблении зрения. Возможно, что это связано с тонизирующим действием растения на сердечно-сосудистую систему и головной мозг.

Кассия туполистная. Семена кассии используют в Корее при конъюнктивите, нарушении остроты зрения, запорах (особенно в случае нервного истощения или высокого артериального давления).

Лотос орехоносный. Используется в сборах при ослаблении зрения и слуха, по-видимому, в связи с общестимулирующими свойствами.

Малина корейская. Используется в составе сборов в восточной медицине как тонизирующее средство, при плохом зрении и неврастении.

Очанка лекарственная. Используют при расстройствах зрения, что возможно, связано с местным противовоспалительным действием при воспалении век. Излюбленное средство при глазных заболеваниях в гомеопатии.

Ремания клейкая. Корень и корневища растения используются в восточной медицине как общеукрепляющее, тонизирующее средство, после болезней, как стимулирующее потенцию у мужчин, восстанавливающее функции после инсульта и заболеваний нервной системы, как усиливающее регенерацию крови и стимулирующее функцию коры надпочечников. Входит в многокомпонентные сборы, применяемые для улучшения остроты зрения.

Рута пахучая. Считается типичным эфирномасличным растением, стимулирующим нервную систему.

Еще Авиценна использовал руту для повышения остроты зрения. Возможно, это связано с тем, что она снимает напряжение и спазм аккомодационной мышцы глаз.

Смолевка енисейская. Смолевка пустынная. В Забайкалье оба вида используют при глухоте. Применяют как противовоспалительное средство при гнойных отитах.

Солянка холмовая. Благодаря наличию алкалоидов сальсолидина растение применяется в восточной медицине как гипотензивное, седативное, спазмолитическое средство. Трава используется для улучшения зрения.

Черника обыкновенная. Плоды черники улучшают зрение. Рекомендуют спиртовой настой плодов для обострения зрения, особенно ночного.

Шиповник коричный. Плоды разных видов входят в состав сборов восточной медицины, применяемые при ослаблении зрения.

Тонизирующие и стимулирующие иммунную систему сборы

1. Родиола розовая (корни) 20,0;
заманиха высокая (корни) 20,0;
шиповник коричный (плоды) 20,0;
крапива двудомная (трава) 15,0;
боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0;
зверобой продырявленный (трава) 10,0.

Настой принимать по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

2. Аралия маньчжурская (корни) 15,0;
левзея сафроловидная (корни) 15,0;
боярышник кроваво-красный (плоды) 15,0;
шиповник коричный (плоды) 15,0;

календула лекарственная (цветки) 10,0;
череда трехраздельная (трава) 10,0;
рябина черноплодная (плоды) 10,0;
подорожник большой (листья) 10,0.

Настой принимать по 1/2-1/4 стакана 3 раза в день.

Успокоительные сборы:

1. Мята перечная (листья) 30,0;
пустырник пятилопастный (трава) 30,0;
валериана лекарственная (корень) 20,0;
хмель обыкновенный (шишки) 20,0;

Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

2. Валериана лекарственная (корень) 30,0;
мята перечная (листья) 30,0;
вахта трехлистая (листья) 40,0.

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при нервном возбуждении и раздражительности.

3. Хвощ полевой (трава) 20,0;
горец птичий (трава) 30,0;
боярышник кроваво-красный (цветки) 50,0.

Принимать по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

Климактерический невроз

Сборы:

1. Мята перечная (листья) 20,0;
полынь горькая (трава) 20,0;
фенхель обыкновенный (плоды) 20,0;
липа сердцевидная (цветки) 20,0;
крушина ольховидная (кора) 20,0.

Принимать по 1 стакану утром и вечером.

2. Лапчатка гусиная (трава) 25,0;
чистотел большой (трава) 25,0;
ромашка аптечная (цветки) 25,0.

Принимать по 1/2-1/3 стакана настоя в день.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Настой травы вербены лекарственной употребляют наружно при болезнях кожи (10 г травы заваривают стаканом кипятка).

Трава могильника используется в виде ванн при кожных заболеваниях и ревматизме.

Отвары горца змеиного применяются наружно как примочки при некоторых кожных болезнях и язвах (3 г измельченного высушенного корневища на 200 г воды).

Отвар листьев земляники лесной применяют наружно при кожных заболеваниях.

Отвар корневищ лапчатки прямостоячей применяют для обмываний и компрессов при ожогах, мокнущих экземах и некоторых других кожных заболеваниях (20 г высушенных и измельченных корневищ кипятят в 0,5 л воды 10 минут).

В народной медицине сок из плодов облепихи крушиновидной, настойки, водные настои применяют наружно при различных кожных заболеваниях.

При кожных заболеваниях применяют ромашку аптечную в виде настоев и отваров наружно для примочек, полосканий.

Чай из листьев черной смородины (чайная ложка измельченных листьев на стакан кипятка) пьют при кожных заболеваниях.

Отвар корней таволги вязолистной используют для местного лечения ран, язв, карбункулов и некоторых кожных болезней.

В народной медицине используют отвар травы чабреца при некоторых кожных болезнях (10 г травы на стакан кипятка, пьют по 1 столовой ложке 4–5 раз в день).

Настои и отвары хвоща полевого применяют наружно как примочки, обмывания при кожных болезнях, язвах и фурункулах.

Чай и отвары череды трехраздельной применяют наружно при кожных болезнях.

Свежесваренные ягоды черники обыкновенной применяют в компрессах и примочках для лечения ожогов, мокнущей экземы и некоторых других кожных болезней.

В народной медицине млечный сок чистотела используется для выведения бородавок, лечения язв, гноящихся ран и некоторых других кожных заболеваний.

Настой и отвар эвкалипта шаровидного применяют для обмывания гноящихся незаживающих ран и язв, при гнойничковых заболеваниях кожи.

Настой яснотки белой принимают при фурункулезе, экземе и других кожных заболеваниях по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Псориаз

Из лекарственных растений наиболее эффективны при псориазе очиток едкий, алоэ древовидное, облепиха крушиновидная, кассия остролистная, валериана лекарственная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, ромашка аптечная, левзея сафлоровид-

ная, шалфей лекарственный, ревень тангутский, сосна обыкновенная и др. Назначение препаратов из этих растений индивидуально.

В прогрессирующей стадии псориаза показаны препараты в виде настоев, отваров и настоев из валерианы лекарственной, аралии маньчжурской, алтея лекарственного, левзеи сафлоровидной, элеутерококка колючего, заманихи высокой. Одновременно назначают ванны с чередой трехраздельной, чистотелом большим, зверобоем продырявленным, шалфеем лекарственным, хвойным и пихтовым экстрактом, валерианой лекарственной и другими растениями ежедневно или через день.

Экстракт череды трехраздельной (на 70% этиловом спирте) назначают внутрь по 20 капель до еды 3 раза в день в течение 2-3 недель, одновременно пораженные участки кожи смазывают ежедневно мазью, содержащей экстракт растения (на вазелин-ланолиновой основе, содержащую 2,5% густого экстракта растения). Прием экстракта можно прекратить через 15-20 дней и в дальнейшем проводить лечение только мазью в течение 3-4 недель.

В стационарной и регрессирующих стадиях назначают мази, содержащие календулу (карофиленовая), хлопчатник (госсипол), маклею (сангвиритрин) и др.

При высыпаниях на волосистой части головы за 2 часа до мытья втирать в кожу головы чемеричную воду (на одну процедуру 15-20 мл) каждые 2-3 дня.

Сбор:

череда трехраздельная (трава) 15,0;
бузина черная (цветки) 10,0;
зверобой продырявленный (трава) 15,0;
чистотел большой, трава 5,0;
девясил высокий, корень 10,0;
аир обыкновенный, корни 15,0;

кукурузные столбики с рыльцами 10,0;
брусника обыкновенная, листья 10,0;
хвощ полевой, трава 10,0.

Принимать по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды.

Экзема

Назначают препараты валерианы (настой, настойка, таблетки, ванны). Для повышения сопротивляемости организма применяют экстракт алоэ, биосед, сапарал, настойки аралии маньчжурской, левзеи сафлоровидной, заманихи высокой, экстракт элеутерококка колючего.

Наружно применяется настой корневищ девясила высокого для лечения экземы, а также гнойных ран, язв (15-20 г кипятят в стакане воды 10 минут).

Экзему лечат кашицей из ягод земляники лесной. Необходимо стремиться нормализовать функцию желудочно-кишечного тракта, печени. Назначают внутрь настои или отвары сборов трав, включающих листья шалфея лекарственного, подорожника большого, крапивы двудомной, корня солодки голой, травы полыни горькой, зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, золототысячелистника малого, плоды можжевельника обыкновенного.

Сборы:

1. Шалфей лекарственный (листья) 10,0;
подорожник большой (листья) 10,0;
крапива двудомная (листья) 10,0;
полынь горькая (трава) 5,0;
тысячелистник обыкновенный (трава) 15,0;
зверобой продырявленный (трава) 15,0;
хвощ полевой (трава) 15,0;
кукурузные столбики с рыльцами 10,0;
можжевельник обыкновенный (плоды) 10,0.

Принимать по 1/4-1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

2. Цикорий (корень) 20,0;
одуванчик обыкновенный (корень) 20,0;
вахта трехлистная (листья) 20,0;
фенхель (плоды) 20,0;
крушина обыкновенная (кора) 20,0.

По 2-3 стакана отвара в день.

3. Крапива двудомная (листья) 10,0;
душица обыкновенная (трава) 10,0;
череда трехраздельная (трава) 15,0;
фиалка трехцветная (трава) 10,0;
ромашка аптечная (цветки) 10,0;
тимьян ползучий (трава) 10,0;
хвощ полевой (трава) 10,0;
валериана лекарственная (корень) 15,0;
солодка голая (корень) 10,0.

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

Для снятия и уменьшения зуда: настой и отвары череды трехраздельной, березы повислой, крапивы двудомной, хвоща полевого, настойка лагохилуса опьяняющего. Для уменьшения экссудативных явлений в острой стадии назначают примочки с отваром коры дуба обыкновенного, травы зверобоя продырявленного, травы мяты перечной. Лечебные ванны (100-300 г сбора на 4-5 л воды): череда трехраздельная, ромашка аптечная, валериана лекарственная, шалфей лекарственный, чистотел большой, зверобой продырявленный. Эту смесь заливают кипятком, настаивают в течение 30-40 мин, процеживают и выливают в ванну. Температура воды в ванне – 36-38°. Длительность процедуры – 10-20 мин в зависимости от состояния больного, формы и стадии заболевания.

Применяют мазевые формы, содержащие растительные препараты: карофиленовую мазь, сангвиритриновый линимент, госсопол, деготь, особенно березовый (5-15%). Для профилактики экземы рекомендуется противорецидивное лечение (осенью-весной).

Фурункулез

Свежесобранную траву вероники лекарственной настаивают на равном по весу количестве подсолнечного масла в течение 10 дней, затем масло сливают и применяют местно при ожогах кожи, фурункулах и гноящихся ранах.

Трава донника лекарственного используется для изготовления «вытяжного» зеленого донникового (мелилетнего) пластыря, применяемого как наружное при нарывах, фурункулах, карбункулах.

Корень одуванчика лекарственного применяется в виде отвара при фурункулах (10 г заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по столовой ложке 5-6 раз в день).

В народной медицине свежие листья парнолистника бобового в растертом виде употребляют в качестве нарывного пластыря при фурункулах и как ранозаживляющее средство.

Настои и отвары хвоща полевого применяются как примочки, обмывание при кожных болезнях, язвах и фурункулах.

Настой цветков яснотки белой принимают внутрь при фурункулезе (1 столовую ложку сухих цветков заваривают стаканом кипятка, после остывания процеживают и пьют по полстакана 3-4 раза в день).

Угри

Пропитанные соком лука тампоны используют для выведения угрей, веснушек, бородавок, смазывают кожу при зуде.

Применяют препараты из календулы лекарственной (настойка, настой, мазь).

Корень одуванчика лекарственного используют в виде отвара при угрях.

Облысение гнездное

В комплексной терапии используют биогенные стимуляторы: жидкий экстракт алоэ для инъекций или биосед. Препараты вводят ежедневно внутримышечно по 1 мл в течение 15-20 дней. Затем после 20-30 дневного перерыва лечение повторяют. Проводят 2-4 курса лечения. Из стимулирующих средств применяют корень женьшеня, экстракт элеутерококка, настойку аралии маньчжурской, родиолы розовой. В очаги облысения втирают репейное масло, спиртовые настойки стручкового перца, препараты из лука и чеснока. Очаги облысения смазывают спиртовым экстрактом зверобоя и через 10-15 мин облучают их кварцевой лампой (расстояние до источника света 80 см, продолжительность от 1 мин с увеличением на 1-2 мин доводят до 30 минут).

Облысение себорейное

Биогенные стимуляторы – внутрь, витаминотерапия, свежие фрукты, овощи, соки.

В кожу головы втирают препараты чеснока, лука, репейного масла. Для мытья волос используют сборы, содержащие ромашку, календулу, подорожник.

Сборы:

1. Лопух большой (корни) 30,0;
крапива двудомная (листья) 70,0.

Применять в виде настоя для мытья головы.

2. Подорожник большой (лист) 15,0;
лопух большой (корень) 15,0;
календула лекарственная (цветки) 10,0;
мята перечная (трава) 10,0;
зверобой продырявленный (трава) 15,0;
кукурузные столбики с рыльцами 10,0;
бессмертник песчаный (цветки) 10,0;
крапива двудомная (трава) 15,0.

По 1/3-1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

Некоторые народные рецепты при выпадении волос.

Для предупреждения выпадения волос 2 столовые ложки корневищ аира и столько же репейника (лопуха) варят 20 минут в 1,5 л воды, потом 6 часов настаивают и процеживают. Таким отваром моют голову по 3-4 раза в неделю в течение месяца.

Настойка корня лопуха на оливковом или миндальном масле под названием «репейное масло» применяется наружно как средство, укрепляющее волосы и усиливающее их рост.

Моют голову настоем шалфея лекарственного при выпадении волос.

Витилиго

Хороший результат получен при использовании дозированного ультрафиолетового облучения, препарата эммифурина, который является суммой фурукумарин-нов, выделенных из семян растений амми большой.

Больным можно рекомендовать в комплексном лечении наряду с химиопрепаратами и биостимуляторами сбор:

трава зверобоя продырявленного 30,0;
цветки календулы лекарственной 30,0;
цветки ромашки аптечной 20,0;
трава шалфея лекарственного 40,0;
трава душицы обыкновенной 20,0;
трава череды 20,0;
листья крапивы двудомной 40,0.

Применяют в виде настоя по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в течение 1-2 месяцев.

Лечение, как и в других случаях, проводится по рекомендациям и под контролем врача.

Микозы

На основе лекарственных растений получены многие противогрибковые средства. Эффективны пищевые эссенции: клубничная, вишневая, кизиловая и, особенно, миндальная. Они обладают фунгицидной активностью в отношении межпальцевого и красного трихофитона. Выраженными фунгицидными свойствами обладают березовый и сосновый деготь (входит в состав лаков – коллодиевых растворов дегтя 2-5% концентрации, антимикотическими свойствами обладают препараты из хвои пихты, эвкалипта прутьевидного, черемухи обыкновенной, тополя черного, чистотела большого, горчицы сарепской).

Кандидозы

Помимо известных противогрибковых антибиотиков и вспомогательных средств, для наружного применения используют антисептики растительного проис-

хождения. Фитопрепараты лука и чеснока применяют при грибковых заболеваниях – как вспомогательное средство. Широко используется препарат сангвиритрин, выделенный из травы маклеи (наружно, в виде растворов). Назначают стимулирующую терапию: экстракт алоэ, настойку женьшеня, элеутерококка, заманихи.

В качестве вспомогательной терапии назначают сбор из ягод можжевельника обыкновенного, травы тысячелистника, листьев шалфея лекарственного, эвкалипта прутовидного, цветков ромашки аптечной, календулы лекарственной, почек березы повислой и тополя черного (1-2 столовых ложки сбора заливают стаканом кипящей воды, кипятят 5-10 минут, настаивают 45 минут и принимают для полоскания рта).

Пораженные участки кожи и слизистой оболочки смазывают хлорофиллиптом, розанолом, настойкой календулы, настойкой березовых почек и тополя, приготовленных в домашних условиях или в аптеке (в соотношении 1:10). Настойка кожуры незрелого грецкого ореха обладает выраженными фунгицидными свойствами.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ЭНДОКРИННЫМИ, ОБМЕННЫМИ И ИММУННЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Противодиабетические средства

Используют листья черники за счет содержания в них «растительного инсулина» – мартиллина, обладающего способностью снижать содержание сахара в крови. Принимают настой по 1/2 стакана 4-5 раз в день до еды).

Экстракт из ягод брусники снижает содержание сахара в крови.

Экстракты (жидкий и сухой) из шелухи фасоли снижают содержание сахара в крови при алиментарной гипергликемии.

Земляника лесная – сок свежих ягод по 4-6 столовых ложек в день. Можно использовать сушеные ягоды или листья для приготовления настоя. стакан настоя принимают в течение дня.

Овес. Настой (100 г зерен на 3 стакана воды) принимают по 1/2 стакана.

Лавровый лист. 10 листьев заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают 2-3 часа. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сборы:

1. Листья черники 20,0;
корень одуванчика 20,0;
листья крапивы двудомной 20,0.

Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Листья черники 50,0;
листья крапивы двудомной 20,0;
листья бузины черной 20,0;

150 мл отвара выпивают в течение дня.

3. Листья черники 25,0;
корень лопуха 25,0.

Настой принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды.

4. Трава хвоща полевого 50,0;
трава земляники 50,0;
трава горца птичьего 100,0.

Настой принимают по 2 стакана в день.

Диффузный тиреотоксический зоб

Лекарственные растения используют в качестве вспомогательных средств. Для нормализации сна назначают настой корня валерианы по 1/3 стакана 2-3 раза в день; настой пустырника сердечного по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Рекомендуется сбор (Д. Иорданов, 1968):

кора солодки 20,0;
корень марены красильной 40,0.

Отвар принимают утром по 1-2 стакана.

В народной медицине трава дурнишника обыкновенного, собранная в период цветения (июль-август) используется при зобе: 1 столовая ложка травы заваривается стаканом кипятка, настой принимают по столовой ложке 4-5 раз в день.

Подагра

Листья земляники – слабое мочегонное средство. Используется при подагре, камнях в печени и почках, при авитаминозе, маточных кровотечениях, простуде.

Листья брусники – как мочегонное средство для лечения ревматизма и подагры (настой 20,0:200,0) по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Черда трехраздельная (настой по 1/2 1/3 стакана 3-4 раза в день).

Сбор:

трава зверобоя 20,0;
цветки ромашки, 20,0;
липовый цвет 20,0;
цветки бузины черной 20,0.

Настой принимают по 2 стакана в день.

Ожирение

При ожирении применяют сборы лекарственных растений, оказывающие желчегонное, диуретическое действие, влияющие на всасывание пищевых веществ в кишечнике, аппетит и обмен веществ. Для профилактики ожирения в рацион целесообразно включать кабачки (усиливают перистальтику кишечника, предупреждают всасывание холестерина и препятствуют ожирению), морковь, салат, клюкву (в связи с высоким содержанием в них йода), ягоды крыжовника (оказывают освежающее, желчегонное и мочегонное действие).

Рекомендуется сбор:

кора крушины 60,0;
корень одуванчика 20,0;
плоды петрушки 20,0;
плоды фенхеля 20,0;
листья мяты перечной 20,0.

Принимают 2 стакана настоя утром.

Для уменьшения аппетита и профилактики ожирения принимают экстракт кукурузных рылец по 30-40 капель 2-3 раза в день перед едой, настоем или отваром кукурузных рылец по 1 столовой ложке 4-5 раз в день до еды. Стимулирует обмен веществ сбор:

плоды фенхеля 15,0;
цветки ромашки аптечной 15,0;
липовый цвет 15,0;
цветки бузины черной 20,0;
листья мяты перечной 20,0.

Принимают по 2-3 стакана настоя в день. Курс – 8-9 недель. В качестве мочегонного сбора используют:

листья березы 5,0;
листья мать-и-мачехи 5,0;
листья ежевики – 40,0.

Принимать настоем утром и в обед по 1 стакану.

Аллергия

Алтей (мальва, проскурняк) обладает противоаллергическим, противовоспалительным действием (применяются настой, настойка).

Содержащийся в белокочанной капусте витамин U эффективен при экземе, псориазе, нейродермите, поверхностном аллергическом васкулите (сок капусты 1/2 стакана 2-3 раза в день в теплом виде до еды; витамин U по 0,05-0,1 г внутрь после еды в течение 30-40 дней).

Череда трехраздельная. В народе применяли для лечения золотухи, подагры, фурункулеза, диатеза и др. В настоящее время используют при диатезах, сопровождающихся уртикарной сыпью, при скрофулезе, нейродермитах и при себорейном поражении головы. Используют настой: 10 г на 200 мл, принимают по 1/2-1/3 стакана 2-3 раза в день.

Ванны: 1 дольку брикета травы череды заливают стаканом кипящей воды, настаивают 10 мин, процеживают. Для ванны берут 1 стакан.

Сбор: по 1 столовой ложке травы череды и листьев брусники, заваривают двумя стаканами кипятка, настаивают 45-60 минут. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

ПРОЧИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Артриты, артрозы

Лекарственные растения применяются в качестве вспомогательных средств. Сборы лекарственных растений обладают болеутоляющими, противовоспалительными, общеукрепляющими, потогонными, бактерио- и вирусостатическими, бактерицидными свойствами.

1. Цветки бузины черной 10,0;
листья березы 40,0;
кора ивы 50,0.

Настой принимают по 1 / 2 стакана 4 раза в день до еды.

2. Цветки бузины черной 30,0;
листья крапивы двудомной 30,0;
корень петрушки 30,0;
кора ивы 30,0.

Настой принимают по 1 / 2 стакана 4 раза в день до еды.

3. Листья березы 25,0;
листья крапивы двудомной 25,0;
трава фиалки трехцветной 25,0.

Настой принимают по 1 / 2 стакана 4-6 раз в день до еды.

Деформирующий остеоартроз

Чаще поражаются суставы: тазобедренные (коксартроз), коленные (гонартроз), позвоночные (спондилез, спондилоартроз, межпозвоночный остеохондроз), дистальные пальцевые суставы (узелки Гебердена и узелки Бушара).

Хорошее обезболивающее и противовоспалительное действие при деформирующем остеоартрозе оказывают фитопрепараты, применяющиеся при ревматоидном артрите (см. ревматизм).

При сопутствующей избыточной массе тела, наряду с диетой, для похудения рекомендуют сбор:

- кора крушины 60,0;
- корень одуванчика 20,0;
- плоды петрушки 20,0;
- плоды фенхеля 20,0;
- листья мяты перечной 20,0.

Настой принимают по два стакана утром до еды.

Для уменьшения аппетита употребляют отвар и настой кукурузных рылец (15,0:200,0) по 1 столовой ложке 4-5 раз в день за 15 минут до еды.

При нарушении обмена веществ и ожирении рекомендуются ягода крыжовника по 100 г 2-3 раза в день до еды.

Алкоголизм

Для лечения алкоголизма применяют баранец обыкновенный в виде 5% отвара из надземных частей растения.

Отвар баранца, принятый внутрь, вызывает общее тягостное состояние, повторную рвоту, слюноотделение, потливость, понижение артериального давления, аритмию, урежение дыхания. Тошнота, вызываемая баранцем, усиливается при приеме алкоголя и курении табака. Берут 10 г измельченной травы баранца, помещают в стеклянную колбу, заливают 200 мл воды и кипятят в течение 20 минут на слабом огне. Затем отвар охлаждают, добавляют воды до 200 мл, отжимают траву, фильтруют, хранят в холодильнике не более 2 суток. Отвар баранца назначают не ранее, чем через 4 дня после последнего употребления алкоголя. Свежеприготовленный отвар баранца в дозе 80-100 мл дают больному внутрь, а затем через 3-15 минут назначают водку или вино и одновременно дают нюхать этот напиток. Через 10-15 минут наступает рвота, иногда и позднее — через 1-3 часа. В дальнейшем каждый раз перед наступлением рвоты повторяют прием алкоголя. Вырабатывается отвращение к алкоголю. После 2-3 приемов, к концу курса даже напоминание об алкоголе вызывает тошноту. Повторное лечение проводят при

возобновлении влечения к алкоголю через 1/2-1-2 года.

Лечение ввиду высокой токсичности баранца проводится в специализированных лечебных учреждениях под непосредственным наблюдением врача. Одновременно проводят психотерапию.

Представить возможность альтернативного использования известных ранее напитков: сбитеня, медака, кваса с травами, морсов, травяного и плодово-ягодного чая практически сложно.

Использование такого антиалкогольного фактора как баня (русская, сауна) прекрасно заменяет прием алкоголя и табака в качестве противострессового средства. Она расслабляет и снимает нервное напряжение.

Тромбофлебит

В медицине используют семена, реже – кору и цветки конского каштана. Принимают сок из свежих цветков по 20-25 капель 3 раза в день или настойку (50г цветков или семян на 0,5 л водки) по 30-40 капель 3-4 раза в день при закупорке и воспалении расширенных вен на ногах и при геморрое.

Анемия (малокровие)

Повышает содержание гемоглобина в крови женьшень обыкновенный. Применяется в виде 10% настойки 15-25 капель 3-4 раза в день после еды в течение 1 месяца, порошка или таблеток 0,15-0,3 г

Применяют отвар цветков клевера лугового и настойку на водке.

Отвар: 10 г цветков на стакан воды, кипятят 5 минут, пьют по столовой ложке 4-5 раз в день.

Настойка: 50 г цветков, 0,5 л водки, настаивают 10 дней и пьют по чайной ложке во время еды.

Используют семена лимонника китайского. Настойку и экстракт принимают 2 раза в день по 20-40 капель, а порошки – по 0,5-1 г. Настой готовят из столовой ложки свежих или сухих ягод на стакан кипятка, настаивают 2 часа и пьют по две столовые ложки 4 раза в день. Препараты лимонника принимают натощак или через 4 часа после еды. Противопоказаны при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и повышенном кровяном давлении.

Настой травы медуницы лекарственной (10 г травы на стакан кипятка) пьют по столовой ложке 3-4 раза в день.

Применяют свежие плоды рябины обыкновенной, сок (по 1/4 стакана 2-3 раза в день) настой (2 чайные ложки плодов на 2 стакана кипятка, настаивают 1 час и, добавив сахар, выпивают за 3-4 приема в течение дня).

Сок, варенье и отвар сушеных ягод смородины черной применяют при малокровии. В народной медицине используют ягоды черники, отвар плодов шиповника.

Стоматит, фарингит, ларингит, тонзиллит

Для полосканий используют настой календулы, ромашки, шалфея, отвар кровохлебки, отвар и настойку корневищ лапчатки прямостоячей. Хрен русский – применяется разбавленный водой сок для полосканий. Черника – используют отвар из ягод и сок.

При воспалении слизистых оболочек рта применяют также настой цветков бузины черной, отвар корне-

вища горца змеиноного, отвар коры дуба, отвар коры ивы белой, отвар окопника лекарственного, отвар чабреца.

Сборы для полосканий рта и горла:

1. Дуб обыкновенный (кора) 70,0;
липа сердцевидная (цветки) 30,0.
2. Липа сердцевидная (цветки) 40,0;
ромашка аптечная (цветки) 60,0.
3. Дуб обыкновенный (кора) 50,0;
душица обыкновенная (травя) 40,0;
алтей лекарственный (корень) 10,0.
4. Шалфей лекарственный (листья) 25,0;
зверобой продырявленный (травя) 25,0;
бузина черная (цветки) 25,0;
дуб обыкновенный (кора) 25,0.
5. Фенхель обыкновенный (плоды) 10,0;
мята перечная (листья) 30,0;
ромашка лекарственная (цветки) 30,0;
шалфей лекарственный (листья) 30,0.

Готовят отвар для местного применения.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

При умеренных нагрузках начинающим спортсменам будут полезны богатые витаминами лекарственные растения (рябина, смородина, шиповник, облепиха), натуральные фрукты, овощи, соки. При увеличении нагрузок периодически применяют адаптогены: золотой корень, женьшень, элеутерококк, аралия мань-

чжурская. При интенсивных тренировках периодически применяют стимуляторы физической активности (лимонник, стеркулия), адаптогены и поливитаминные растения; активаторы гормональной деятельности (солodka, череда, пыльца растений), донаторы энергетических групп (виноград, яблоня, крыжовник, ревень); антигипоксанты (мед, лук, чеснок): гепатопротекторы – при слабости функции печени (бессмертник, одуванчик, володушка, пижма, почка березы). В период соревнований применяют стимуляторы физической активности, поливитаминные растения, донаторы энергетических групп, горечи и пряности (чеснок, лук, перец, горчица, кориандр, полынь, тысячелистник, одуванчик, крапива), биостимуляторы (алоэ, апилак).

При лечении травм назначают антигипоксанты, поливитаминные растения, горечи и пряности, активаторы регенерации и противовоспалительные средства (алоэ, почки и листья березы, почки сосны, календула, лопух, подорожник, чистотел, ромашку аптечную, крапиву, тысячелистник).

ПРЕПАРАТЫ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ОСНОВЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Алантон – из корней девясила высокого способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Хороший эффект наблюдается при длительно незаживающих язвах. Принимается внутрь по 1 таблетке (0,1 г) 3-4 раза в день за 1/2 часа до еды. Курс лечения – 4-6 недель, при нерубцующихся язвах – до 8 недель.

Алоэ – жидкий экстракт для инъекций. Биогенный стимулятор, усиливает процессы регенерации. Вводят подкожно ежедневно по 1,0 мл в течение 15-45 дней.

Атропина сульфат получают из листьев красавки. Обладает выраженными нейрогенными и спазмолитическими свойствами, угнетает функцию слюнных, желудочно-кишечных желез, поджелудочной железы. Заметно учащает сердцебиение, вызывает сухость во рту. Назначают внутрь (0,25-0,5 - 1 мг) в порошках, таблетках, растворах (0,1%) и в инъекциях подкожно, внутримышечно, внутривенно по 0,25-0,5 - 1 мл 0,1% раствора.

Бекарбон оказывает спазмолитическое и антацидное действие. Принимают по 1 таблетке (экстракт красавки 0,01 г и натрия гидрокарбонат 0,3 г) 2-3 раза в день.

Белларгин содержит экстракт красавки, оказывает спазмолитическое и анальгезирующее действие. Принимают по 1 таблетке 2-3 раза в день.

Белластезин содержит экстракт красавки. Принимают при гастритах, спазмах кишечника по 1 таблетке 2-3 раза в день.

Валериана лекарственная оказывает седативное и спазмолитическое действие. Настойку принимают по 20-30 капель 3-4 раза в день, экстракт, таблетки – по 0,21 по 1-2 таблетке 3 раза в день.

Викаир содержит порошок корневищ аира, коры крушины. Оказывает антацидное, вяжущее и слабительное действие. Принимают по 1-2 таблетке 3 раза в день после еды.

Викалин включает порошок корневищ аира и коры крушины. Принимают как викаир.

Калефлок – лекарственный экстракт из цветков календулы, оказывает противовоспалительное действие. Принимают по 1-2 таблетке 3 раза в день после еды. Курс лечения – 3-4 недели.

Ликвиритон содержит флавоноиды из корня солодки голой или уральской. Обладает спазмолитическим, противовоспалительным и умеренным антацидным действием. Принимают по 1-2 таблетке (0,1-0,2 г) 3-4 раза в день за 30 мин, до еды в течение 4-5 недель.

Витамин U содержится в свежей капусте. Стимулирует процессы заживления. Принимают по 1-2 таблетке (0,05 - 0,1 г) после еды 3-4 раза в день. Курс лечения – 30-40 дней.

Мята перечная обладает седативным, спазмолитическим и желчегонным действием. Настойку принимают по 10- 15 капель, мятные таблетки – по 1-2 под язык.

Облепиховое масло способствует регенерации. Принимают по 1/2-1 чайной ложке внутрь 2-3 раза в день.

Плантаглюцид получают из водного экстракта подорожника большого. Оказывает спазмолитическое и противовоспалительное действие. Применяют при пониженной кислотности внутрь в виде гранул по 1/2-1 чайной ложке в 1/4 стакана теплой воды за 30-40 мин

до еды 2-3 раза в день. Противопоказан при повышенной кислотности.

Сок подорожника применяется при хронических гастритах с пониженной кислотностью, колитах по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 15-30 мин до еды.

Настойка полыни горькая повышает аппетит и улучшает пищеварение, принимают по 15-20 капель за 1/2 часа до еды.

Настойка пустырника оказывает седативное действие. Принимают по 30-50 капель 3-4 раза в день.

Ромазулан содержит экстракт ромашки, эфирное масло ромашки (6% азулена). Применяется внутрь по 1/2 чайной ложки на стакан воды при гастритах, гастродуоденитах, колитах, метеоризме. При спастических колитах – в виде клизм.

Флакардин из корней солодки обладает противовоспалительным и спазмолитическим действием при язвах, устраняет запор. Принимают внутрь в виде гранул по 1/2 чайной ложки 3 раза в день до еды, запивают теплой водой 1/3-1/2 стакана. Курс лечения – 3-4 недели.

Масло шиповника обладает обволакивающим действием, угнетает секрецию и кислотообразование, стимулирует заживление язв. Принимают по 1 чайной ложке 2-3 раза в день за 30-35 минут до еды в течение 2-3 недель.

Элеутерококка экстракт жидкий стимулирует ЦНС. Принимают по 20-30 капель за 30 мин до еды в течение 25-30 дней.

Корень женьшеня применяют при гипотонии, переутомлении, астено-невротическом синдроме. Назначают внутрь в виде спиртовой настойки по 15-25 капель 3 раза в день до еды, порошок или таблетки – по 0,15-0,3 г 3 раза в день до еды.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРОТИВОРАКОВЫЕ ЧАИ

Профилактические противораковые чаи

1. Порошок чаги, размолотой на кофемолке, заварить из расчета 1 десертная ложка на 1 стакан кипятка.

Настоять 1-1,5 часа, принимать по полстакана 2-3 раза в день.

2. Трава земляники лесной – 1 часть,
трава подорожника большого – 1 часть,
трава ноготков – 1 часть,
фиалки душистой – 1 часть,
плодов шиповника – 3 части.
3. Трава чистотела – 5 частей,
леuzeи сафлоровидной – 2 части,
трава ноготков – 3 части,
листья крапивы двудомной – 3 части,
корневища солодки – 0,5 части.
4. Корневище пиона уклоняющегося – 4 части,
корневище лопуха большого – 4 части,
корневище кровохлебки лекарственной – 4 части,
корневище солодки – 1 часть,
корневище родиолы розовой – 1 части,
трава подмаренника настоящего – 2 части,
репьяшка аптечного – 2 части,
спырыша – 2 части,
листья крапивы двудомной – 3 части.

5. Корневище пиона уклоняющегося или марьяна корня – 5 частей,
лопуха большого – 5 частей,
плодовое тело чаги – 5 частей,
трава чистотела большого – 5 частей,
корневище родиолы розовой (или левзеи сафлоровидной) – 2 части,
корневище солодки – 2 части,
корневище аира – 3 части,
горца змеиного – 3 части,
кровохлебки лекарственной – 3 части,
девясила высокого – 3 части,
травы эфедры горной – 3 части,
травы репьяшка аптечного – 2 части,
подмаренника настоящего – 2 части,
листьев подорожника большого – 2 части,
листьев крапивы двудомной – 2 части,
травы горца птичьего – 2 части,
хвоща полевого – 2 части.

Ориентировочная доза заварки – до 1 столовой ложки смеси трав на 1 стакан воды. Принимать в день 1,5-2 стакана чая, по полстакана 3-4 раза в день

ВИТАМИННЫЕ СБОРЫ

Витаминные сборы способствуют повышению иммунологической резистентности, улучшают обменные процессы, позволяют предупредить обострение заболеваний, особенно воспалительного характера.

1. Шиповник коричный (плоды) 50,0;
брусника обыкновенная (плоды) 50,0.

По 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

2. Шиповник коричный (плоды) 45,0;
брусника обыкновенная (плоды) 15,0;
крапива двудомная (листья) 40,0.

По 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

3. Шиповник коричный (плоды) 30,0;
смородина черная (плоды) 10,0;
крапива двудомная (листья) 30,0;
морковь посевная (корень) 30,0.

По 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

4. Шиповник коричный 50,0;
малина обыкновенная 50,0.

По 1/3 стакана настоя 2-3 раза в день.

5. Шиповник коричный 25,0;
малина обыкновенная 25,0;
смородина черная (листья) 25,0;
брусника обыкновенная (листья) 25,0.

По 1/2 стакана настоя 2 раза в день.

- 6.** Шиповник коричный (плоды) 50,0;
черная смородина (плоды) 50,0.

По 1/2 стакана настоя 3-4 раза в день.

- 7.** Крапива обыкновенная (листья) 30,0;
рябина обыкновенная (плоды) 70,0.

По 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

- 8.** Шиповник коричный (плоды) 50,0;
рябина обыкновенная (плоды) 50,0.

По 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА СБОРА И СУШКИ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Правильное определение сроков сбора, точное их соблюдение, правильный режим сушки и хранения лекарственных растений – главное в заготовке лекарственно-технического сырья. При нарушении сроков сбора сырье обыкновенно не отвечает установленным требованиям, так как содержание действующих веществ в таком сырье ниже требуемых норм.

К сбору лекарственных растений следует приступать в то время, когда они содержат наибольшее количество действующих веществ. Почки – собирают в период набухания, кору – в период сокодвижения, листья – в период цветения растений, цветы – в период полного цветения, кроме цвета бессмертника, травы – в период цветения растений, корни – весной и осенью, по увяданию растений.

Собирают лекарственные растения в хорошую погоду. Сбор начинают, когда опадает роса. Нельзя собирать растения в сырую погоду, после дождя или рано утром. Лишь ликопидий (споры) собирают в сырую погоду. Все работы, связанные со сбором лекарственных растений, необходимо проводить аккуратно, чисто и точно. Нельзя собирать сильно запыленные растения, изъеденные насекомыми, пожелтевшие.

Собранные растения или их части (цветы, листья) следует укладывать рыхло в чистые корзинки, лукошки, ящики.

Растения, доставленные к месту сушки, должны быть немедленно разложены рыхлым слоем на чистом чердаке, в сарае на стеллажах или под навесом в тени на досках. Период между сбором и раскладкой для сушки не должен превышать 2-3 часов.

Следует учесть, что большинство дикорастущих лекарственных растений произрастает не чистыми зарослями, а в сообществе с другими видами растений. Необходимо соблюдать аккуратность, чтобы избежать попадания (захвата) других ненужных растений. При случайном попадании их следует тут же удалить, так как после сбора отсортировать труднее.

Высушивание растений проводится с целью получения лекарственного сырья, устойчивого при хранении, более экономичного при перевозке. Сушка лекарственных растений – очень важная и ответственная операция. При неправильной сушке можно не только резко уменьшить, но и полностью уничтожить содержащиеся в растении действующие вещества.

Задача сушки – как можно быстрее приостановить работу ферментов (особых веществ, обуславливающих химические процессы в живом растении и разрушающих действующие вещества в срезанном). Это достигается быстрой сушкой лекарственного сырья.

Затягивание сушки, периодическое отсыревание, роса или смачивание дождем сырья, подвергаемого сушке, намного снижают его качество.

Наилучшая температура при искусственном нагревании – 40-50°, но не выше 60°. Такая температура при сушке не вызывает распада многих действующих веществ, а работа ферментов в растении значительно ослабевает или полностью прекращается. Для сушки эфирномасличных растений (ромашки, аира, валерианы, мяты, чабреца и др.) указанная температура слиш-

ком высока — происходит полное или частичное испарение летучих действующих веществ. Их сушат медленно при температуре 25-30°, раскладывая толстым слоем.

На зеленые части листа вредно влияет прямой солнечный свет. Высохшие листья становятся желтыми (разрушается хлорофилл), изменяется окраска цветов (василек бледнеет, ландыш буреет), количество действующих веществ резко уменьшается. Отдельные виды ягод, семена и корни, не содержащие эфирных масел и красящих веществ, могут быть подсушены под открытым небом на солнце, а окончательно досушивают в закрытых помещениях.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТОЕВ, ОТВАРОВ, СБОРОВ, НАСТОЕК И СПОСОБЫ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Настой и отвар – относятся к жидким лекарственным формам, применяемым внутрь и иногда наружно. Обе лекарственные формы представляют собой водные извлечения действующих начал из лекарственного сырья растительного происхождения. Из нежных (рыхлых) частей растений (листьев, травы, цветков) готовятся, главным образом, настои, а из плотных частей (корней, корневищ, коры, плодов) – отвары. В отдельных случаях из плотных частей растений, в которых содержатся летучие и легко разрушающиеся при кипячении вещества, готовятся настои (валериана, рвотный корень) и, наоборот, из листьев плотных, кожистого строения (толокнянка) соцветий, содержащих флавоны, дубильные вещества (бессмертник) – отвары.

Настои и отвары содержат как действующие вещества (алкалоиды, гликозиды, сапонины, эфирные масла, вяжущие вещества, фитонциды, витамины, минеральные соли), так и балластные вещества (крахмал, горечи, камеди, пигменты и т. п.).

Настои и отвары относятся к нестойким, быстро портящимся лекарственным формам, поэтому их готовят, как правило, на 3-4 дня (150 - 200 мл) и рекомендуют хранить в прохладном месте.

Расчеты при выписывании настоев и отваров ведут, исходя из разовой дозы лекарственного сырья, количество же извлекателя зависит от числа приемов и величины одного приема (столовая, чайная ложка).

Для наружного употребления (полосканий, смазываний) настои и отвары готовят в произвольных количествах (100 - 300 мл), при этом расчете дозировок не производят.

Настои и отвары из спорыньи, травы горичвета, травы ландыша, корня истода, корневища валерианы готовят в отношении 1:30. Настои и отвары из сырья, относящегося к сильнодействующим (рвотный корень, трава мышатника, лист наперстянки), готовят по указанию врача, а при отсутствии – берут 1 весовую часть сырья на 400 частей настоя или отвара. При приготовлении настоев или отваров из сырья, содержащего алкалоиды, добавляют лимонную, винную или соляную кислоту, причем берут столько, сколько содержится алкалоидов во взятом растительном материале. При этом трудно растворимые комплексные соединения алкалоидов с танинами переходят в легко растворимые соли алкалоидов.

Приготовление настоев и отваров проводится обычно в специальных инфундирных аппаратах. Инфундирный аппарат – это бачок, на дне которого расположен нагревательный элемент для подогревания воды. Бачок закрывается крышкой, имеющей 2 или более отверстий для инфундинок.

Инфундирка – это сосуд, в котором происходит извлечение. Извлекателем из настоев и отваров служит дистиллированная вода. Для приготовления указанных лекарственных форм отвешенное количество высушенных и предварительно измельченных частей растения высыплют в инфундирку, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и ставят в гнездо инфундирного аппарата. Настои нагревают (помешивая) в течение 15 минут, отвары – 30 минут. По истечении указанного времени инфундирку снимают и

содержимое процеживают – настои после полного охлаждения (не менее чем через 45 минут), отвары – через 10 минут. Оставшуюся плотную массу выжимают и промывают водой до получения требуемого количества лекарственной формы.

Настои из растений, содержащих слизистые вещества (алтейный корень, клубни ятрышника, семена льна) готовят путем настаивания при комнатной температуре (холодным путем). Например, настой алтейного корня готовят следующим образом: 6,5 г корня настаивают на 130 мл воды при комнатной температуре в течение 30 минут при периодическом помешивании, после чего жидкость сливают, не выжимая остатка, процеживают и добавляют воды до 100 мл.

Сухие экстракты обычно легко растворимы в воде. Они имеют ряд преимуществ перед водными вытяжками. Они стойки, удобны для хранения и транспортировки, их применение освобождает от необходимости хранения растительного сырья, упрощает технику изготовления и ускоряет отпуск лекарств из аптеки. Однако некоторые сухие концентраты гигроскопичны, что требует сохранения их в герметической таре.

Необходимо учитывать особенности приготовления настоев и отваров (процеживание в холодном или горячем состоянии). Надо считать, что изготовленные из одного и того же растительного сырья, настой и отвар неравноценны по входящим в их состав действующим веществам, о чем надо помнить при выборе этих лекарственных форм в рецептурной практике.

Сбор – старинная лекарственная форма, представляющая собой смесь различных измельченных и перемешанных частей лекарственных растений (корней, листьев, семян и пр.) иногда с добавлением солей, эфирных масел и пр. По выписанному сбору больные

сами приготавливают настой или отвар и применяют внутрь, наружно (для припарок, ванн, полоскания).

Официальный сбор – противоастматический, используется для курения и состоит из листьев белены, красавки, дурмана (1:2:6) и натрия нитрата (1 часть).

Существуют сборы простые, состоящие из одного растения, и сложные, включающие несколько растений.

При наличии в сборах лекарственных растений, содержащих сильнодействующие вещества, они отпускаются в виде дозированных сборов в готовой упаковке на определенное количество приемов.

Настойка – жидкая лекарственная форма, представляющая собой прозрачную окрашенную вытяжку из растительного сырья. В качестве экстрагирующего вещества используют спирт разной концентрации или его смеси с эфиром. В отличие от настоев и отваров настойки могут храниться длительное время, не разлагаясь и не изменяя терапевтической активности. Материал, из которого готовят настойки, берется в весовых единицах, а извлекатель – в объемных. Настойки, получаемые из несильнодействующих материалов, готовятся в отношении 1:5, из сильнодействующих материалов – 1:10.

Оформляя рецепт, врач обычно указывает название и количество настойки. Сильнодействующие настойки выписывают в количестве до 5,0 мл и дозируют по 5-10 капель, несильнодействующие выписывают по 5,0 - 30,0 мл и их дозируют по 10 - 30 капель на прием. Настойки могут прописываться в микстурах. В этих случаях необходимо переводить дозу настойки, указанную в каплях, в весовые единицы. Следует помнить, что 1,0 мл настойки приблизительно содержит 50 капель. При комбинации настоек с другими жидкими препара-

тами необходимо учитывать извлекательную жидкость. Так, назначать эфирные настойки с лекарственными формами, изготовленными на воде, нецелесообразно, так как в этих случаях может выпасть осадок.

Готовят настойки в основном способом настаивания (мацерации) и вытеснения (перколяции).

Способ мацерации. Сырье измельчают, помещают в сосуд и заливают определенным количеством извлекавателя. Сосуд закрывают и настаивают при температуре 15 - 20° в течение 7 дней, периодически взбалтывая. Затем жидкость сливают, выжимают остаток, промывают его небольшим количеством экстрагента и снова отжимают. Выжатую порцию добавляют к первоначальной жидкости, фильтруют и доводят до требуемого объема.

Технология получения настоек методом перколяции состоит в следующем: лекарственное сырье измельчают и после предварительного смачивания укладывают в перколятор и при открытом спускном кране заливают извлекающую жидкость до тех пор, пока слой ее не покроет измельченное сырье. Вытекающую при этом в приемник жидкость сливают обратно в перколятор, кран закрывают и оставляют в таком состоянии на 24-48 часов. Затем открывают выпускное отверстие перколятора и со скоростью 1/48 объема жидкости в час выпускают 85% вытяжки. По мере вытекания жидкости из перколятора новые порции экстрагента поступают автоматически в перколятор. Далее в отдельную тару собирают новую порцию вытяжки до тех пор, пока вытекающая из перколятора жидкость не будет содержать действующих веществ. Собранную вторую порцию вытяжки выпаривают до получения 15% объема получаемой настойки. После этого обе порции смешивают, отстаивают и фильтруют. Этим

способом получают настойки, содержащие сильнодействующие и ядовитые вещества.

Приготовленные настойки (сильнодействующие) подвергают количественному определению основных действующих начал. Последнее производится химическим или биологическим (биологическая стандартизация) методами. Если при изготовлении получают настойку с большим, чем в стандартной, количеством действующих начал, то ее разбавляют до нормы извлекающей жидкостью или такой же настойкой с меньшей концентрацией лекарственных веществ.

Иногда настойки готовят путем растворения сухих экстрактов или разбавлением жидких.

Растительные соки. Известно, что ферменты и энзимы при сушке и хранении лекарственных растений частично или полностью разрушают основные действующие вещества. Поэтому в ряде случаев эффективность препаратов из свежих растений выше, чем у сухих. Для приготовления ягодного или фруктового сока отбирают зрелые, непорченные ягоды и плоды, моют их в воде, измельчают и через редкую ткань руками отжимают сок в чистый сосуд. Удобно пользоваться специальной соковыжималкой. Сок из свежих растений или корней получают после измельчения сырья с последующим выжиманием сока при помощи пресса, либо соковыжималки. Сок консервируют сорокоградусным спиртом (1:1), отстаивают 10-12 дней и фильтруют.

Приготовление жидкости для полоскания горла: 3-4 столовые ложки измельченного растения, либо смеси растений помещают в эмалированный сосуд, заливают 2-3 стаканами воды, перемешивают и оставляют на ночь для настаивания при комнатной температуре. После чего смесь нагревают до кипения, а затем

кипятят на слабом огне 5-7 минут. Посуду с жидкостью снимают с огня и охлаждают при закрытой крышке 30 минут. Затем отвар процеживают через марлю, отжимают. Отвар используют для полоскания горла и ротовой полости. Жидкость для полоскания следует применять только в теплом виде.

Компрессы, предназначенные для наружного применения, могут быть болеутоляющими, согревающими или размягчающими. Болеутоляющие компрессы приготавливаются из ароматических трав (шалфея, ромашки душистой, мяты перечной). 10-15 г сырья заливают 50 г горячей воды, перемешивают до образования кашицы. Полученную массу помещают в тряпочку и прикладывают к больному месту.

Согревающие и размягчающие компрессы приготавливаются так же, как и болеутоляющие, в них используются такие травы, как например, окопник, алтей, пожитник. Компрессы можно делать из вареного, натертого картофеля, из овсяной каши или пшеничных отрубей.

Заключение

Лечение лекарственными растениями, безусловно, необходимо проводить под наблюдением лечащего врача, который хорошо знает состояние вашего организма.

В сборник вошли опубликованные рекомендации, использующиеся в практической медицине. Отдано предпочтение наиболее часто встречающимся заболеваниям, в значительной степени поддающимся фитотерапии. Представленный материал не претендует на всеобъемлемость. Если рекомендации помогут Вам выбрать нужное лекарственное растение или сбор, улучшить свое самочувствие, авторы будут считать свою скромную задачу выполненной.

Литература

Александров Б.А. В мире лекарственных трав. М.: Московский рабочий, 1966.

Андреев С., Баринов В. Аптека у нас дома. М.: Московский рабочий, 1983.

Атлас ареалов и ресурсов лекарственных растений СССР М.: 1980.

Белоусов Ю.В., Присич И.И., Федорин Г.Ф. Фитотерапия в детской гастроэнтерологии. М.: ЦОЛИУВ, 1985.

Гаммерман А.Ф., Гром И.И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. М.: Медицина, 1976.

Государственная фармакопея СССР. М.: Медицина, 1978.

Дудченко Л.Г., Кривенко В.В. Плодовые и ягодные растения-целители. Киев: Наукова думка. 1987

Иванишин Д.С., Кашина З.Ф., Рыбачук И.З., Иванов В.С., Бутенко Л.Т. Лекарственные растения Украины. Киев: Урожай, 1971.

Ковалева Н.Г. Лечение растениями. М.: Медицина, 1971.

Костюченков В.Н., Охупкина Л.П. Тайны народной медицины, Смоленск, 1990.

Кузнецова М.А. Лекарственное растительное сырье и препараты. М.: Высшая школа, 1987

Машковский М.Д. Лекарственные средства. М.: Медицина, 1992.

Свиридонов Г.М. Здоровья кладезь природа. М.: Молодая гвардия, 1990.

Свиридонов Г.М. Напитки здоровья. М.: Московский кадровый центр, 1990.

Середин Р.М., Соколов С.Д. Лекарственные растения и их применение. Ставрополь, 1973.

Соколов С.Я., Замотаев И.П. Справочник по лекарственным растениям. М.: Медицина, 1984.

Сотник В.Ф. Кладовая здоровья. М.: Лесная промышленность, 1990.

Турова А.Д., Сапожникова Э.Н. Лекарственные растения СССР и их применение. М.: Медицина, 1982.

Турищев С.Н., Костюченков В.Н. Секреты зеленой аптеки. Смоленск, 1990.

Фитоэргономика / Под ред. Гродзинского А.М. Киев: Наукова думка, 1989.

Чиков П.С. Лекарственные растения. Справочник. М.: Агропромиздат, 1989.

Шпилея С.Е. Иванов С.И. Азбука природы (лекарственные растения). М.: Знание, 1983.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Лекарственные растения в народной медицине	5
Лекарственные травы	5
Аир болотный	5
Алоэ древовидное (столетник)	6
Аралия манчжурская	7
Багульник болотный	7
Бедренец-камнеломка	8
Береза бородавчатая	9
Бессмертник песчаный	10
Боярышник кроваво-красный	11
Валериана лекарственная	12
Василек синий	13
Горицвет весенний	14
Гречиха	15
Девясил высокий	15
Дуб черешчатый или обыкновенный	16
Душица	17
Жень-шень	18
Зверобой продырявленный	19
Золототысячник	20
Клевер луговой	21
Крапива двудомная	22
Крушина ломкая, ольховидная	22
Ландыш майский	23
Лапчатка прямостоячая, калган	25
Лен посевной	26
Липа мелколистная	27
Лопух большой	28
Мать-и-мачеха	29
Мята перечная	30
Можжевельник обыкновенный	31
Ноготки лекарственные	32

Овес	33
Одуванчик лекарственный	34
Ольха черная	35
Пастушья сумка	36
Первоцвет лекарственный	37
Пижма обыкновенная	38
Подорожник большой	39
Подсолнечник однолетний	40
Полынь горькая	41
Пустырник	42
Родиола розовая (золотой корень)	43
Ромашка душистая	44
Сушеница топяная	45
Сосна обыкновенная	45
Тмин обыкновенный	47
Тысячелистник обыкновенный	48
Хвощ полевой	49
Хмель вьющийся	49
Чабрец	51
Чага (черный березовый гриб)	52
Черёда трехраздельная	53
Черемуха обыкновенная	54
Чистотел большой	55
Щавель конский	56
Элеутерококк колючий	57
Яснотка белая	57
Ячмень обыкновенный	58
Противопоказания к применению некоторых лечебных трав	58
Овощи	61
Капуста огородная	61
Картофель	63
Лук репчатый	64
Морковь	66
Петрушка	67
Редька	68

Свекла	69
Тыква	70
Укроп пахучий	72
Хрен	73
Чеснок	73
Плоды и ягоды	75
Земляника лесная	75
Калина обыкновенная	76
Лимонник китайский	77
Малина обыкновенная	78
Облепиха крушиновидная	79
Рябина обыкновенная	80
Рябина черноплодная	81
Смородина черная	82
Шиповник майский	83
Черника обыкновенная	84
Яблоки	85
Лечебная косметика	87
Капуста огородная	87
Картофель	87
Лук репчатый	87
Морковь посевная	88
Петрушка огородная	88
Чеснок (Тибетское средство)	88
Хрен обыкновенный	89
Маски	90
Средства для кожи лица	91
Лекарственные растения при различных	
заболеваниях	93
Заболевания сердечно-сосудистой системы ..	93
Нейро-циркуляторная дистония	
по гипертоническому типу	93
Нейроциркуляторная дистония	
по гипотоническому типу	94
Сердечно-сосудистые неврозы	95
Гипертоническая болезнь	96

Атеросклероз	98
Хроническая коронарная недостаточность	101
Ревматизм	101
Эндокардит	103
Недостаточность кровообращения	103
Нарушения ритма сердца	105
Заболевания органов дыхания	106
Острый бронхит	106
Хронический бронхит	108
Пневмонии	109
Бронхиальная астма	111
Эмфизема легких	113
Бронхоэктатическая болезнь	114
Плевриты	114
Заболевания органов желудочно-кишечного тракта	115
Хронический гастрит с сохраненной и повышенной секрецией	115
Гастриты с недостаточной секрецией	116
Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки	118
Дискинезия желчных путей	120
Желчекаменная болезнь	122
Холецистит	124
Хронический панкреатит	126
Хронический гепатит	126
Цирроз печени	130
Дискинезия кишечника гипомоторного типа	131
Дискинезия кишечника гиперкинетического типа	132
Хронический энтероколит	133
Дисбактериоз кишечника	135
Геморрой	135
Понос	138
Запоры	139

Заболевания органов мочевого выделения	
и половой сферы	141
Пиелонефрит	141
Гломерулонефрит	143
Мочекаменная болезнь	144
Цистит	146
Овощи, ягоды и фрукты, обладающие мочегонными свойствами	148
Простатит	149
Повышение потенции у мужчин	149
Естественные стимуляторы	150
Повышение полового влечения (мужчины, женщины)	151
Лекарственные растения, применяющиеся при заболеваниях женской половой сферы	151
Кольпит	152
Нарушения менструального цикла	153
Болезни нервной системы	154
Радикулит	154
Невриты	155
Невралгия	155
Парезы, параличи	156
Эпилепсия	157
Растения, стимулирующие и улучшающие функции сенсорных систем (зрительной, слуховой и др.)	158
Тонизирующие и стимулирующие иммунную систему сборы	160
Климактерический невроз	161
Лекарственные растения, применяющиеся при кожных болезнях	162
Псориаз	163
Экзема	165
Фурункулез	167
Угри	168

Облысение гнездное	168
Облысение себорейное	168
Витилиго	169
Микозы	170
Кандидозы	170
Заболевания, вызванные эндокринными, обменными и иммунными нарушениями	171
Противодиабетические средства	171
Диффузный тиреотоксический зоб	173
Подагра	173
Ожирение	174
Аллергия	175
Прочие заболевания	175
Артриты, артрозы	175
Деформирующий остеоартроз	176
Алкоголизм	177
Тромбофлебит	178
Анемия (малокровие)	178
Стоматит, фарингит, ларингит, тонзиллит	179
Лекарственные растения при занятиях физкультурой и спортом	180
Препараты, приготовленные на основе лекарственных трав	182
Профилактические противораковые чаи	185
Витаминные сборы	187
Общие правила сбора и сушки лекарственных растений	182
Краткая характеристика настоев, отваров, сборов, настоек и способы их приготовления	192
Заключение	199
Литература	199

**В. Н. Костюченков
В. А. Правдивцев
В. Н. Костюченкова**

В МИРЕ ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЙ

**Редактор А. Максименков
Художник В. Ляшенко**

Сдано в набор 24.08.95 г. Подписано к печати 30.08.95 г.
Формат 84×108 ¹/₃₂. Бумага типографская № 2. Печать высокая.
Усл. печ. л. 10,92. Тираж 20 000 экз. Заказ № 1167. Цена договорная.

Смоленское областное книжное издательство «Смядынь», лицензия
на издательскую деятельность ЛР № 010053 от 16.08.91 г.
Министерства печати и информации РСФСР. Адрес издательства:
214000, г. Смоленск, ул. Большая Советская, 12/1.

Смоленская областная ордена «Знак Почета» типография
им. Смирнова, 214000, г. Смоленск, проспект им. Ю. Гагарина, 2.