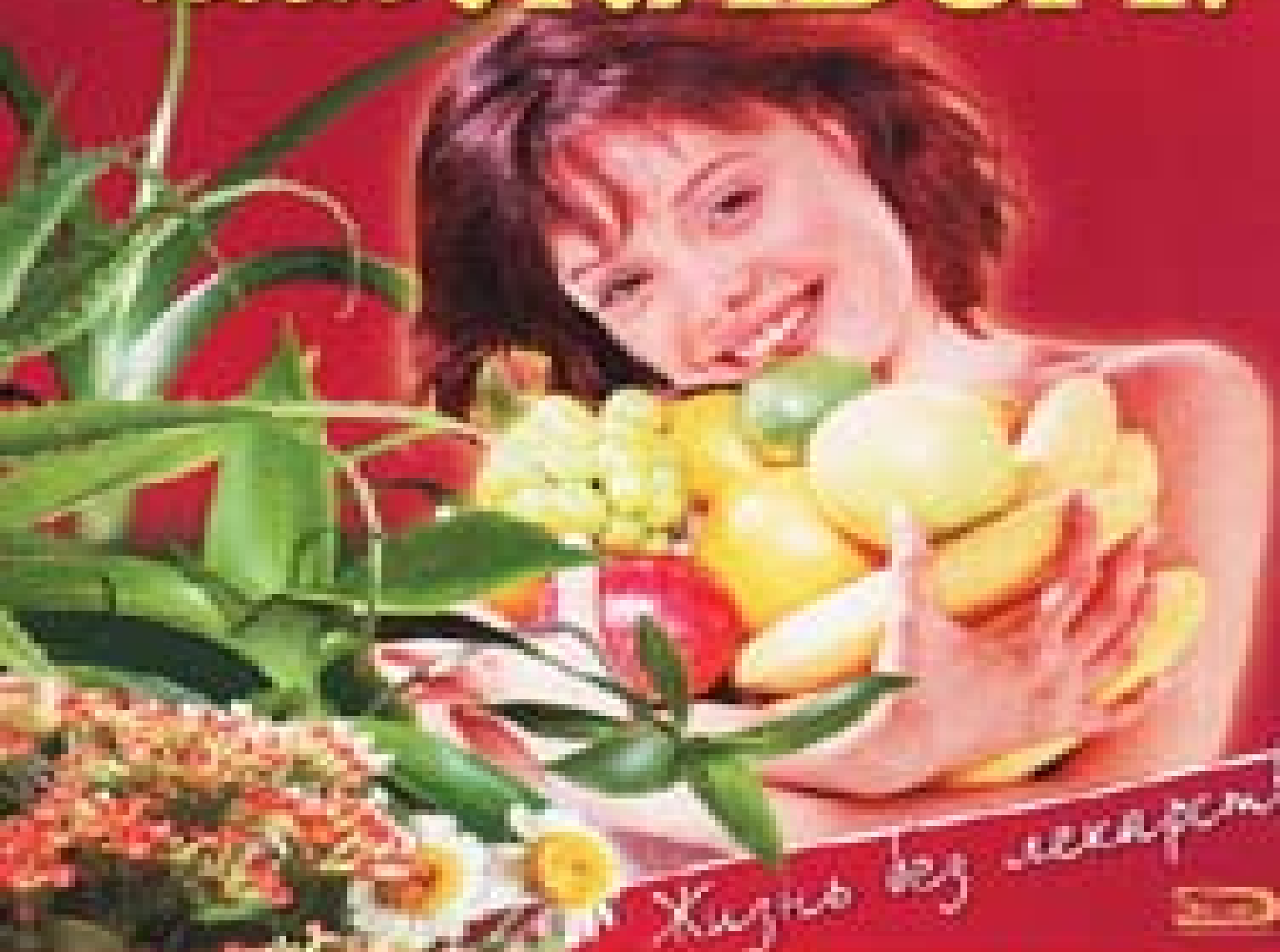


Неизлечимых болезней нет

Александр Савельев

# лечимся или ЖИВЕМ?



Жизнь без лекарств

Я привлекаю здоровье!

## Annotation

Язва - грозное заболевание, которое может повлечь за собой ряд опасных последствий. Но и с ним можно справиться, если серьезно отнестись к этой проблеме.

В книге вы найдете подробное описание язвенной болезни, причины, приводящие к ней, традиционные и нетрадиционные методы лечения. В отдельной главе рассматривается лечение золотым усом, которое так популярно в наши дни.

---

- [Виктор Миццо](#)
  - [Введение](#)
    -
  - [Причины и механизм развития язвы](#)
    - [1. Причины возникновения язвенной болезни](#)
      -
    - [2. Механизмы развития язвенной болезни](#)
      -
  - [Разновидности язв](#)
    -
  - [Клиника](#)
    - [1. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки](#)
      -
    - [2. Язвенная болезнь желудка](#)
      -
  - [Осложнения](#)
    -
  - [Лечение](#)
    - 
    - [1. Диетотерапия](#)
      -
    - [2. Фитотерапия](#)
      - 
      - [Аир болотный](#)

- [Айва](#)
- [Алтей лекарственный](#)
- [Алоэ древовидное](#)
- [Береза повислая](#)
- [Чага](#)
- [Белладонна; красавка](#)
- [Вишня обыкновенная](#)
- [Вишня птичья, или черешня](#)
- [Горец восточный](#)
- [Горец мясо-красный, или змеевик мясо-красный](#)
- [Горец перечный \(водяной перец\)](#)
- [Дымянка Шлейхера](#)
- [Живучка Лаксмана](#)
- [Живучка хиосская](#)
- [Земляника зеленая, или полуница](#)
- [Земляника лесная](#)
- [Калина обыкновенная](#)
- [Календула лекарственная \(ноготки лекарственные\)](#)

- [Капуста огородная \(белокочанная\)](#)
  -
- [Картофель, или паслен клубненосный](#)
  -
- [Крапива двудомная](#)
  -
- [Лапчатка прямостоячая, или калган](#)
  -
- [Лен культурный, или обыкновенный \(посевной\)](#)
  -
- [Лопух большой, или репейник](#)
  -
- [Мать-и-мачеха](#)
  -
- [Облепиха крушиновидная](#)
  -
- [Одуванчик лекарственный](#)
  -
- [Окопник шероховатый, или окопник шершавый](#)
  -
- [Пижма обыкновенная \(дикая рябина\)](#)
  -
- [Помидор, или томат культурный \(съедобный\)](#)
  -
- [Синюха лазурная, голубая](#)
  -
- [Солодка голая, или гладкая \(лакрица\)](#)
  -
- [Горец птичий, спорыш \(птичья гречиха\)](#)
  -
- [Сушеница болотная, топяная](#)
  -
- [Тысячелистник обыкновенный \(кровоавник\)](#)
  -
- [Шалфей мускатный](#)
  -
- [Шиповник майский, или коричный \(роза коричная\)](#)

- 
- [Ромашка обыкновенная, ромашка аптечная](#)
- 
- [3. Лечение минеральными водами](#)
- 
- [4. Физиотерапия](#)
- 
- [5. Санаторно-курортное лечение](#)
- 
- [6. Лечение язвенной болезни по М. А. И И. М. Носаль](#)
  - 
  - [Режим язвенного больного](#)
  - 
  - [Блюда из растительного сырья](#)
  - 
  - [Первые блюда](#)
  - 
  - [Сладкие блюда](#)
  -
- [7. Терапия язвенной болезни с использованием золотого уса](#)
  - [1. Золотой ус и его характеристика](#)
  - 
  - [2. Применение золотого уса в лечении язв](#)
  - 
  - [3. Лечение золотым усом язвенной болезни с диспепсией](#)
  - 
  - [4. Лечение золотым усом язвенной болезни с запором](#)
  - 
  - [5. Лечение золотым усом язвенной болезни желудка и хронического гастрита](#)
  - 
  - [6. Лечение золотым усом язвенной болезни с гепатитом](#)
  -

- [7. Лечение золотым усом язвенной болезни с циррозом печени](#)
  -
- [8. Лечение золотым усом язвенной болезни с желчно-каменной болезнью](#)
  -
- [9. Лечение золотым усом язвенной болезни с колитом](#)
  -
- [10. Лечение золотым усом язвенной болезни с панкреатитом](#)
  -
- [11. Лечение золотым усом язвенной болезни с холециститом](#)
  -
- [8. Терапия с использованием БАДов \(биологически активных добавок\)](#)
  -
- [8. Массаж](#)
  - 
  - [Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки](#)
    -
- [10. Лечение молоком](#)
  -
- [11. Лечение соками](#)
  -
- [12. Лечение яблоками](#)
  -
- [13. Минералотерапия](#)
  -
- [14. Гирудотерапия](#)
  -
- [15. Рекомендации гомеопата](#)
  -
- [16. Лечебная физкультура](#)
  -

- [Комплекс №1.](#)
    -
  - [Комплекс №2.](#)
    -
  - [Комплекс лечебной гимнастики для больного язвенной болезнью в возрасте 40 лет, находящегося на расширенном постельном режиме](#)
    -
  - [Примерный комплекс упражнений гимнастики цыгун, имитирующих движение журавля](#)
    -
  - [Список использованной литературы](#)
    -
-

## **Виктор Мицьо**

### **Язва: лечимся или живем?**

Здравствуйте, уважаемые мои читатели! Зовут меня Алексей Светлов. Как лечащий врач я каждый день встречаюсь с больными и сталкиваюсь с их бедами, проблемы простого человека знаю не понаслышке.

Мой дед был знахарем, и за помощью к нему обращались люди всех близлежащих деревень. Он знал много старинных способов и рецептов лечения болезней, которые передавались из поколения в поколение в нашей семье и аккуратно записывались в толстую, потрепанную тетрадку. Еще будучи мальчишкой, я не раз заглядывал в нее: чего там только не было – рецепты настоев, настоек, отваров, медолечения, заговоры, даже лечение пиявками.

Случалось, что дед брал меня с собой в соседнее село, где кто-то был болен, и я наблюдал за его работой. Он знал, как снизить температуру и остановить лихорадку, как избавить ребенка от болей в животе, как снять приступ удушья, мог помочь практически в каждом случае облегчить состояние больного человека.

Каждое лето мы ходили в луга: собирали травы, кору деревьев, ягоды. Дед рассказывал мне об их целебных свойствах, не забывая при этом добавлять, что всякое растение должно быть использовано строго по рецепту и что при несоблюдении правил оно может принести вред здоровью. Я внимательно слушал и старался запомнить советы старика.

С тех самых пор я мечтал, что стану врачом и буду помогать людям. И, как известно, если очень захотеть, мечты сбываются. Я – доктор.

Несмотря на то что по специальности я педиатр, за консультацией ко мне обращаются люди всех возрастных групп: дети, взрослые, старики, многие из них болеют разными заболеваниями одновременно. Получается, что большинство пациентов вынуждены обращаться к разным специалистам – кардиологам, невропатологам, гастроэнтерологам, гинекологам... И каждый из них направляет этого пациента на множество исследований и назначает ему огромное



количество лекарств. А организм-то у человека один, все органы взаимосвязаны, и без учета этой целостности могут наступить печальные последствия. Поэтому кто-то должен выступать координатором происходящего.

В настоящее время российское здравоохранение не имеет возможности полноценно обследовать и лечить людей. Поэтому основная нагрузка ложится на семейных врачей, задачей которых является не только лечение больных, но и предупреждение возникновения заболеваний с учетом экологической и социальной обстановки в стране.

И я понял, что мое призвание – быть семейным врачом. Думаю, что иметь своего семейного врача хотел бы каждый. Знающего, дружелюбного, заинтересованного в твоём здоровье и ответственного за него. Он необходим пациентам и в качестве психолога, духовника, гинеколога, диетолога и много кого ещё, т. е. он выполняет не только медицинские, но и социальные функции. Он необходим всем и каждому. Весь цивилизованный мир давно уже осознал это. Не сомневаюсь, что большинство граждан среднего достатка считают, что лучше иметь дело с одним врачом, принимающим на себя ответственность за здоровье семьи в качестве лекаря и медицинского адвоката в одном лице, чем самостоятельно ставить себе диагнозы и путешествовать от специалиста к специалисту в поисках способов укрепления здоровья, неся существенные потери времени и денег.

По моему мнению, многим больным требуется помощь семейного врача, ведь он как клиницист является специалистом по всем недугам. И только если он оказывается бессилён помочь больному решить его проблемы, он направляет к специалисту и совместно с ним продолжает лечение.

Я продолжал изучать нетрадиционные методы лечения, использовал знания моего деда, заинтересовался другими народными способами лечения заболеваний и пришёл к выводу, что лечение обычными медикаментозными средствами иногда оказывает нежелательное действие, а иной раз и губительно сказывается на организме больного человека. Не зря существует такая поговорка: «Одно лечим, другое калечим». В связи с этим я решил, что при ведении своих пациентов буду сочетать медикаментозное лечение и лечение народными средствами.

Всем известно, что на протяжении столетий люди изучали целебную силу растений, минералов, воды, камней и т. д. Однако до сих пор многие люди недооценивают эффективность даров природы, причем зря. Поэтому я хочу изменить представление современных людей и в этой книге подробно описать все положительные стороны народной медицины.

К примеру, в своей практике я столкнулся с растением, которое есть в каждом доме, хотя многие даже не подозревают насколько велико его целебное действие на организм человека и что оно может излечить практически все болезни. Название ему – ЗОЛОТОЙ УС. Это неприметное, неприхотливое растение обладает таким мощным энергетическим воздействием, что даже одно его присутствие в доме создает благоприятную атмосферу в семье. Оно излучает флюиды, воздействующие на подсознание человека, при этом настроение у человека улучшается, он становится добрее, щедрее и терпимее к другим, а ведь это является залогом благополучия отношений между людьми. Были найдены старинные записи о том, что люди ставили цветок у порога дома, приговаривая: «золотой ус, спаси от злых уст». Помимо вышеперечисленных эффектов, это растение обладает большой целебной силой на физическое состояние организма. Так, например, если приложить лист золотого уса на больное место, боль уменьшится, а через некоторое время уйдет совсем. А если еще и приготовить из этого растения настойки, настои или отвары и употреблять их в соответствии с рецептами, которые были проверены временем, то результат будет просто потрясающим. Вам достаточно будет знать свое заболевание, и, используя данные рецепты, вы легко сможете подлечиться сами. Да и за лекарством не придется далеко ходить, ведь многие целебные растения растут на вашем подоконнике.

Также в своих книгах я расскажу о целебных свойствах других растений, о целебной силе воды, минералов и др. Если вы будете правильно и рационально их сочетать, то почувствуете прилив жизненных сил, здоровье улучшится, увеличится продолжительность жизни.

Итак, запомните: ваше здоровье и здоровье ваших близких в ваших руках. Надеюсь, что моя книга станет добрым и нужным советчиком для каждой семьи и окажет неоценимую помощь в трудную минуту.

Счастья и здоровья вам и вашим близким.

## Введение

**Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки** – хроническое заболевание, характеризующееся возникновением язвенного дефекта в слизистой желудка и (или) двенадцатиперстной кишки. Для заболевания характерно циклическое течение с чередованием обострений и ремиссий (стихающее обострение, клиническое здоровье). Язвенная болезнь – одно из наиболее частых заболеваний органов пищеварения. Вследствие распространенности, тяжести возможных осложнений, сложности профилактики и лечения язвенная болезнь является одной из наиболее актуальных проблем современной гастроэнтерологии. Городское население чаще, чем сельское, страдает язвенной болезнью, что, по-видимому, обусловлено большей частотой стрессовых ситуаций у городских жителей, нерациональным питанием, худшей экологической ситуацией в городе по сравнению с сельской местностью.

# **Причины и механизм развития язвы**

## 1. Причины возникновения язвенной болезни

Причины возникновения язвенной болезни разнообразны.

Роль пищевого фактора заключается в том, что постоянная травматизация слизистой желудочно-кишечного тракта грубой пищей приводит к избыточной продукции желудочного сока (гиперсекреции), содержащего, кроме всего прочего, соляную кислоту, которая в больших количествах приводит к развитию язвенного дефекта в слизистой желудка или двенадцатиперстной кишки. Секреторные сдвиги также вызывают жареные, острые, пряные блюда, соленья, маринады, копчености и другая раздражающая пища. Имеет значение и объем пищи: механическое растяжение желудка стимулирует его секрецию. Подобные же нарушения вызывает и нерегулярное питание. Курение и употребление алкоголя также способствуют возникновению язвенной болезни. Никотин вызывает сужение сосудов желудка, усиливает секреторную и двигательную активность желудка. Обострение язвенной болезни часто провоцируют алкогольные эксцессы в сочетании с грубыми отклонениями от диеты. К вредным привычкам может быть причислено и чрезмерное употребление кофе. В кофе содержится кофеин, усиливающий желудочную секрецию и двигательную активность, вызывающий нарушение кровоснабжения слизистой оболочки желудка.

Причинами развития язвенной болезни могут быть и нервно-психические факторы: отрицательные эмоции, напряженная интеллектуальная деятельность. Многочисленные клинические наблюдения дают основания для утверждения генетической предрасположенности к язвенной болезни. Наследственная отягощенность обнаруживается у 40 % больных язвенной болезнью. Наличие I группы крови повышает на 35 % риск заболеваемости язвой двенадцатиперстной кишки.

## 2. Механизмы развития язвенной болезни

В основе механизма развития язвенной болезни лежит диспропорция в соотношении защитных и агрессивных факторов.

К защитным факторам относятся следующие:

- 1) защитный слизистый фактор (выработка специальными клетками слизистой желудка слизеподобного вещества – муцина, обладающего защитными свойствами);
- 2) активная регенерация (большая способность клеток слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки к самовосстановлению);
- 3) хорошее кровоснабжение слизистой желудка.

*Агрессивные факторы*, воздействующие на организм человека, приводящие к развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки:

- 1) повышенная продукция соляной кислоты и белокразрушающего фермента пепсина слизистой желудка;
- 2) травматизация слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки;
- 3) нарушение двигательной активности желудочно-кишечного тракта;
- 4) генетическая предрасположенность;
- 5) воздействие факторов внешней среды.

Основными агрессивными факторами являются соляная кислота и пепсин. Соляная кислота оказывает повреждающее действие на ткани, пепсин переваривает поврежденную ткань.

В настоящее время ведущей теорией, объясняющей развитие язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, является инфицирование хеликобактером (этот микроорганизм также является причинным фактором хронического гастрита, рака желудка и кишечника).

## Разновидности язв

Чаще встречаются единичные язвы, реже – множественные. Поверхностный дефект в пределах слизистой оболочки называют эрозией, более глубокий – язвой. Эрозии бывают одиночными и множественными и могут быть источником обильных кровотечений. Заживают эрозии, не оставляя рубца.

Острая язва имеет округлую или овальную форму, диаметр от 1 мм до 3 см. Края острой язвы мягкие. Осложнения острой язвы: кровотечение, прободение (сквозное разрушение язвой всех слоев стенки). При заживлении острой язвы образуются линейные или звездчатые рубцы.

Хроническая язва имеет плотные края; проникает на разную глубину в стенки органа и за его пределы (пенетрирующая язва). Форма хронической язвы округлая или овальная. Диаметр язвы от 0,3 до 5—6 см (гигантская язва). Заживает хроническая язва с образованием рубца. Рубцовые изменения стягивают слизистую оболочку в виде складок. В результате рубцевания хронической язвы возникают грубые деформации и сужения (стеноз) просвета органа, резкое изменение размеров и формы органа, нарушение его функции.



**Клиника**

## **1. Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки**

В клинической картине преобладает болевой синдром. Несмотря на остроту и мучительность, боль, как правило, не достигает крайней интенсивности. Для снятия боли иногда приходится прибегать к наркотикам. Характерны поздняя, голодная и ночная боли. Боль стихает после приема соды и еды. Состояние облегчает рвота кислым содержимым, которую больные нередко вызывают сами. Боль носит местный характер, локализуясь преимущественно в подложечной области. Встречается и нетипичная локализация боли: в левом подреберье, под углом правой лопатки, в правой поясничной области, нередко в области печени, желчного пузыря (в правом подреберье). При ощупывании живота выражена болевая чувствительность в подложечной области, здесь же нередко обнаруживают местное защитное напряжение мышц передней брюшной стенки. Обострения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки чаще наступают весной и осенью. Длительность обострений от 1 до 2 месяцев. Между обострениями бывают длительные ремиссии. Нарастание болевого синдрома от обострения к обострению не характерно, кроме осложнения язвы пенетрацией (в этом осложнении воспалительный процесс распространяется на рядом расположенные органы, чаще всего на поджелудочную железу и толстую кишку). Неосложненная язва двенадцатиперстной кишки, как правило, не сопровождается выраженным нарушением пищеварения. Наиболее характерна постоянная мучительная изжога, реже отмечается рвота.

## 2. Язвенная болезнь желудка

Возраст основной части больных превышает 55 лет. Классической считается ранняя боль в подложечной области.

Большей частью она бывает настолько интенсивной, что заставляет больного принимать вынужденное положение, чаще всего больной сидит, согнувшись, прижав локти к коленям. Боль возникает в подложечной области между грудиной и пупком, нередко несколько левее средней линии. Длительность приступа 1—1,5 ч, боль прекращается, как только пища покидает желудок. Помимо боли, больного беспокоит изжога и отрыжка кислым содержимым. Рвота не постоянна, наступает на высоте боли, вызывая ее облегчение.

При прощупывании живота болезненность в подложечной области разлитая, местное напряжение мышц передней брюшной стенки отсутствует. Диагноз устанавливают на основе жалоб, данных осмотра и оценки результатов лабораторных и инструментальных исследований. Из инструментальных методов исследования наиболее часто используются эзофагогастродуоденоскопия – с помощью специального прибора производится осмотр слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта с забором материала для гистологического исследования, рентгенологическое исследование, определение уровня секреторной активности желудка, реакция на скрытую кровь в кале.

## Осложнения

Одним из наиболее частых осложнений язвенной болезни является *кровотечение*. Оно очень характерно для язв двенадцатиперстной кишки, а также язв, возникающих как следствие наличия опухоли поджелудочной железы, выделяющей вещества, провоцирующих язвообразование в желудке и двенадцатиперстной кишке. Общими признаками желудочно-кишечного кровотечения являются внезапная общая слабость, вплоть до обморочного состояния, бледность кожи, похолодание конечностей, обильный пот, слабый учащенный пульс; падение артериального давления. При этом боль исчезает. В последующие часы отмечается снижение количества гемоглобина и эритроцитов в общем анализе крови за счет кровопотери. Кривая рвота наступает при переполнении и растяжении желудка излившейся кровью. Дегтеобразные испражнения появляются через 1—2 дня. Признаки раздражения брюшины отсутствуют.

Вторым по частоте осложнением является *прободение язвы*. При этом на месте язвы образуется дефект, соединяющий полость желудка или двенадцатиперстной кишки с брюшной полостью. Перфорации могут предшествовать травма, физическое или психическое напряжение. Примерно в 10 % случаев прободение может быть первым проявлением язвенной болезни. Основным симптомом прободения является внезапная резчайшая, кинжальная боль в животе. Больной принимает вынужденное коленно-локтевое положение. Боль вначале локализуется в верхних отделах живота слева или справа, затем распространяется по всему животу. Рвота учащается по мере развития разлитого перитонита – гнойного воспаления брюшины. Падение артериального давления и учащение пульса не характерны. Наступает урежение пульса, повышается температура тела. Объективными признаками прободения являются резкое напряжение мышц живота (живот, как доска) и наличие газа в брюшной полости, что выявляется при рентгенологическом исследовании). Газ скапливается в надпеченочном пространстве, в левом подреберье. Иногда возникает так называемая прикрытая перфорация, когда очень

небольшое перфоративное отверстие прикрывается соседними органами – левой долей печени, поджелудочной железой.

*Пенетрация язвы* – распространение воспалительно-деструктивного процесса из желудка или двенадцатиперстной кишки в толщу соседнего органа – печени, поджелудочной железы. Характерными для пенетрации являются длительное течение язвенной болезни, упорная боль, малый или нестойкий успех консервативной терапии. Чаще всего пенетрируют язвы задней и боковой стенок двенадцатиперстной кишки, гигантские язвы. При пенетрации боль становится упорной, присоединяются признаки вовлечения в патологический процесс поджелудочной железы, печени или желчевыводящих путей, такие как желтуха, повышение в крови уровня ферментов, вырабатываемых поджелудочной железой, опоясывающая боль.

К осложнениям язвенной болезни относится и *рубцовый процесс*, который приводит к деформации желудка или двенадцатиперстной кишки. При рентгенологическом исследовании обнаруживают изменения контуров желудка, деформацию двенадцатиперстной кишки. При рубцевании длительно существующей язвы, расположенной в выходном отделе желудка, может возникнуть стеноз привратника, т. е. сужение выхода из желудка. При компенсированном стенозе появляется и постоянно усиливается ощущение полноты, тяжести и распираия в подложечной области, часто возникает отрыжка; рвота возникает эпизодически, обычно в вечерние часы, как правило, с примесью пищи, и приносит облегчение. Общее состояние больного в этой стадии стеноза заметно не страдает, масса тела не изменяется. При субкомпенсированном стенозе клинические особенности болезни становятся более выраженными. Характерно постоянное ощущение тяжести, переполнения в подложечной области, иногда в сочетании с болью, усиливается отрыжка воздухом и кислым, иногда желудочным содержимым неприятного вкуса и запаха. Почти ежедневно возникает обильная рвота. В рвотных массах содержится только что принятая пища и пища, съеденная накануне. Масса тела снижается. Рентгенологически опорожнение желудка замедлено до 12—14 ч. В стадии декомпенсации стеноза желудок совершенно не освобождается от пищи. Боль становится постоянной, чувство тяжести и распираия исчезает только после рвоты или промывания желудка.

Общее состояние резко ухудшается, нарастает истощение, обезвоживание организма, появляются судороги. Наблюдаются сгущение крови, уменьшается количество суточной мочи, характерен постоянный шум плеска в желудке натощак. Контуры растянутого желудка иногда отчетливо проступают через истонченную переднюю брюшную стенку. В стадии декомпенсации опорожнение желудка замедлено до 24 ч.

*Озлокачествление язвы*, или переход язвы в рак, является одним из наиболее серьезных осложнений. Язва двенадцатиперстной кишки перерождается в рак очень редко. Язвы желудка перерождаются в опухоль в 2—10 % случаев.

## Лечение

Лечение комплексное – общий режим, лечебное питание, медикаментозная терапия, в том числе и антибиотики, физические методы воздействия. В лечении язвенной болезни больному прежде всего необходимо обеспечить физический и психический покой. В состоянии покоя улучшается кровоснабжение, в том числе и в зоне язвы, уменьшается двигательная активность желудка и двенадцатиперстной кишки. Поэтому необходима госпитализация в терапевтический стационар независимо от возраста больного, локализации и характера язвенного процесса. В среднем срок пребывания в стационаре 21 день. После выписки требуется еще 1,5 месяца соблюдать диетический режим, а затем регулярно проводить терапию, предотвращающую обострение заболевания. Показаниями к хирургическому лечению являются перфорация, пенетрация, озлокачествление язвы, повторяющиеся кровотечения из язвы, выраженное сужение просвета желудка и двенадцатиперстной кишки.

Если вы не сторонник применения медикаментозных препаратов синтетического происхождения, то приведенная ниже информация поможет вам грамотно подобрать для себя комплекс лечебных мероприятий, связанных с использованием натуральных препаратов, а также сил и возможностей природы.

## 1. Диетотерапия

Диета, рекомендованная больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, стимулирует восстановительные процессы в слизистой оболочке желудочно-кишечного тракта, нормализует стул, восстанавливает аппетит, нормализует общее самочувствие больного. Принимать пищу рекомендуется не реже 5—6 раз в сутки. Пищу следует употреблять в вареном или тушеном виде. Рекомендуется включать в рацион следующие блюда: черствый белый хлеб, супы из овощей, круп и макаронных изделий, хорошо разваренные каши, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы в отварном и тушеном виде, картофельное пюре, не кислые фрукты и ягоды в запеченном или отварном виде, творог, молоко, омлеты, пудинги, вареные яйца, сырники и творожники, ягодные или фруктовые соки, кисели, некрепкий чай. Противопоказаны жареные, острые, копченые, маринованные продукты. В период стихания обострения и в период ремиссии больному разрешается принимать пищу без ограничений, но соблюдать частоту приема пищи до 5—6 раз в день.

Некоторые авторы рекомендуют добавлять в рацион больных язвенной болезнью соевую муку по 5 г 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 5 недель для нормализации двигательной функции желудочно-кишечного тракта и нормализации уровня кислотности желудочного содержимого.



## 2. Фитотерапия

Применение лекарственных растений при язвенной болезни основано на использовании противовоспалительного, обволакивающего, слабительного, вяжущего, обезболивающего, ветрогонного, спазмолитического и кровоостанавливающего действия. Фитотерапия улучшает питание слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, способствует процессам регенерации.

Лечебное действие лекарственных растений связано с наличием в них различных биологически активных веществ, которые имеют разнообразный состав и относятся к различным классам химических соединений. Во многих случаях лечебное действие лекарственных растений связано не с каким-либо одним веществом, а с комплексом веществ, которые входят в него. Обычно из лекарственных растений готовят различные лекарственные препараты (галеновые и др.) и лекарственные формы, реже их употребляют в натуральном виде (это порошки, соки).

Соки из лекарственных растений, фруктов и овощей получают с помощью соковыжималки или механического пресса. Консервируют спиртом (1 л сока: 1 45 % спирта, настаивают 2 недели). Перед употреблением их необходимо взбалтывать. Сок также сливают в темную посуду, а сверху заливают тонким слоем растительного масла. Можно их консервировать также сахаром в концентрации 1: 1. Хранят соки в прохладном месте.

Настои и отвары – водные вытяжки лекарственного сырья. Настой готовят из листьев, почек, трав, цветков; отвары – из грубых растений – коры, корней и корневищ. Измельченное сырье или сбор трав помещают в нагретый фарфоровый, эмалированный или из нержавеющей стали сосуд, заливают холодной дистиллированной водой, взятой по рецепту, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании: настой – в течение 15 мин, отвар – в течение 30 мин, затем снимают сосуд с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: отвар – в течение 10 мин, настой – не менее 45 мин. После этого их процеживают, отжимают и добавляют воду до предписанного объема вытяжки. Перед

употреблением в отвар можно добавлять мед или сахар. Отвары сырья, содержащие дубильные вещества (толокнянки и др.) процеживают сразу после снятия с водяной бани. В домашних условиях настои готовят без кипячения, сырье заливают крутым кипятком, настаивают в тепле 1—6 ч и более (лучше в термосе). Для отвара кипятят травы от 5 мин до 2 ч и более. Для наружного применения настоек (отвар) готовят из двойной или тройной дозы сырья. Поскольку настои и отвары портятся, особенно в летнее время, их лучше готовить ежедневно или на 2—3 дня, но хранить в прохладном месте, перед употреблением надо подогреть.

Сборы (чай) – смесь нескольких видов измельченного сырья. Выпускаются в готовом виде либо готовятся в аптеке по прописи врача, а также в домашних условиях. Обычно в сбор входят 10 растений и более. Аптечные сборы состоят из 3—5 видов растений. Составляться они должны из преимущественно одинаково действующих компонентов. Следует помнить, что некоторые растения несовместимы в одном сборе, так как нейтрализуются их лечебные свойства. Например, алкалоидные растения (чистотел и др.) нельзя сочетать с дубильными (лапчаткой). Из сборов можно также готовить настои, отвары для примочек, полосканий, спринцевания, микроклизм, ванн и припарок.

Лечебные ванны делают из настоя (отвара) одной или нескольких трав или ароматические ванны (хвои). Используют траву череды, крапивы, чабреца, душицы, корень аира. Берут 40—60 г сырья, заваривают 2—5 л кипятка, настаивают 20 мин или кипятят 10 мин на малом огне, процеживают и вливают в ванну при температуре воды 36—40 °С. В ванне следует находиться 10—15 мин при температуре не ниже 36 °С. Принимают ванны 2—3 раза в неделю в течение 15 дней. После этой ванны обмываться водой не следует.

Как известно, эффективность лечения зависит и от дозировки препаратов, которая может быть малой (гомеопатической) до довольно большой. На коробках лекарственных трав, отпускаемых аптеками, указаны дозировка и способ их применения. В быту сырье дозируют ложками. Приведу некоторые данные о массе 1 ст. л. в граммах: травы зверобоя, спорыша, пустырника и цветки липы – 5—6 г; чистотела, листьев мать-и-мачехи, цветков тмина – 2,5—3 г; семян льна – 18—20 г; корня солодки, девясила и коры крушины, дуба – 15—18;

корневищ валерианы – 10 г, корня синюхи – 8 г, кукурузных рылец – 4 г. Объем жидкостей указан в миллилитрах: в тонком стакане – 250 мл, 1 ч. л. – 5 мл, в 1 ст. л. – 15 мл.

Вот схема разовой дозы лекарственных растений в зависимости от возраста больного: от 25 до 60 лет – 1 доза, от 14 до 25 лет – 2/3 дозы, от 7 до 14 лет – 1/2 дозы, от 4 до 7 лет – 1/3 дозы, от 3 до 4 лет – 1/6—1/4 дозы, от 1 до 2 лет – 1/8—1/4 дозы, до 1 года —1/12—1/8 дозы взрослого.

При фитотерапии язвенной болезни используются растения с противовоспалительными свойствами (дуб, зверобой, подорожник, календула, девясил, тысячелистник), спазмолитическими (ромашка, солодка, мята, душица, укроп, фенхель), антиспастическими (календула, зверобой, ромашка, подорожник, девясил), антиаллергическими (солодка), слабительными (ревень, крушина, вахта трехлистная, жостер).

В летний период больным рекомендуется употребление свежих ягод земляники и черники. Они обладают противовоспалительным, обезболивающим, ранозаживляющим действием, являются источником витаминов.

Кроме того, при язвенной болезни с сохраненной и повышенной секрецией желудочного сока рекомендуются следующие сборы.

#### Сбор № 1.

Лист вахты 1/2 ст. л. трава зверобоя, трава хвоща полевого, трава череды, корень солодки, трава мелисы лекарственной, плоды фенхеля, трава чистотела, лист подорожника по 1 ст. л.; цветки календулы 1,5 ст. л.; трава сушеницы 2 ст. л.; семена овса, плоды черной смородины, плоды шиповника по 2,5 ст. л.

3 ст. л. залить 1/2 л крутого кипятка, настоять в течение 1 ч, процедить, добавить по вкусу мед. Пить за 30 мин до еды по 100 мл 3 раза в день.

#### Сбор № 2.

Трава пастушьей сумки, цветки пижмы по 1 ст. л.; лист мяты, цветы ромашки, плоды тмина, корень солодки по 2 ст. л.; трава руты душистой, трава спорыша, семя льна по 3 ст. л.; трава пустырника 4 ст. л.; трава зверобоя 5 ст. л.

3 ст. л. смеси поместить в термос, залить 1/2 л крутого кипятка, оставить на ночь, процедить, принимать в течение дня в 3 приема, за

30 мин до еды в теплом виде.

Сбор № 3.

Корень валерианы, корень аира, плоды фенхеля, трава хвоща полевого, трава шалфея по 2 ст. л.; трава мелиссы 3 ст. л.; семя льна, трава чабреца по 4 ст. л.; трава сушеницы болотной 5 ст. л.; трава зверобоя 6 ст. л.

Готовить и принимать, как сбор № 2.

Сбор № 4.

Кора ивы белой 1 ст. л.; корень аира, лист березы, лист калины, лист подорожника по 2 ст. л.; лист мяты, трава тысячелистника по 3 ст. л.; семя льна 4 ст. л.; трава пустырника, трава зверобоя по 5 ст. л.

6 ст. л. смеси поместить в термос, залить 1 л крутого кипятка. Настаивать всю ночь. Настой принимать по 1/2 л в день, разделив на 3 приема, за 30 мин до еды в теплом виде.

Сбор № 5.

Трав тысячелистника, трава чистотела по 1 ст. л.; цветки ромашки, корень солодки, семя льна по 2 ст. л.; цветки календулы, корень и корневище девясила по 3 ст. л.; трава сушеницы болотной 4 ст. л.; плоды шиповника 5 ст. л.

Готовить и принимать, как сбор № 4.

Сбор № 6.

Плоды фенхеля, корень алтея, корневище пырея, цветки ромашки, корень солодки по 1 ст. л.; трава тысячелистника 2 ст. л.

1 ст. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, настоять в течение 1 ч, процедить, принимать по 10 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 7.

Слоевница мха исландского, семя льна, корни алтея по 1 ст. л.

3 ст. л. смеси залить 600 мл холодной воды, настоять в течение 1 ч, кипятить в течение 5 мин от момента закипания на водяной бане, процедить, охладить, принимать отвар в течение дня в 6 приемов.

Сбор № 8.

Цветки ромашки, плоды фенхеля по 1 части; цветки липы, лист кипрея – 2 части, плоды фенхеля – 1 часть.

3 ст. л. смеси залить 400 мл крутого кипятка, настоять 30 мин, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день.

Сбор № 9.

Цветки ромашки, корневище валерианы, соплодия ольхи, цветки календулы, плоды черники, корни девясила, корни солодки, корни алтея, трава сушеницы, трава тысячелистника – по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить на ночь в термосе 1200 мл крутого кипятка, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день.

Сбор № 10.

Листья вахты, семена фенхеля, листья мяты перечной, трава тысячелистника, трава золототысячника по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить, принимать по 50 мл 3 раза в день перед едой.

Сбор № 11.

Цветки ромашки, трава тысячелистника, трава полыни горькой, листья мяты перечной, листья хмеля по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси заварить 400 мл кипятка, процедить, принимать горячим 2 раза в день по 100 мл за 20 мин до еды.

Сбор № 12.

Листья мяты перечной, листья вахты, листья тысячелистника, семена укропа по 2 ст. л.; трава зверобоя 3 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 400 мл крутого кипятка, настаивать в горячей духовке в течение 2 ч, процедить, принимать по 50 мл глотками 6 раз в день.

Сбор № 13.

Трава зверобоя, трава золототысячника по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 100 мл кипятка, настоять в течение 30 мин, процедить, охладить, принимать по 10 мл 5 раз в день.

Сбор № 14.

Трава золототысячника 3 ст. л.; трава зверобоя, трава вереска по 4 ст. л.; листья мяты перечной, кора крушины по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 100 мл крутого кипятка, настоять 8 ч в термосе, процедить, принимать по 100 мл через 1 ч после еды 4 раза в день.

Сбор № 15.

Корень алтея, корень солодки, корень окопника лекарственного по 2 ст. л.; трава чистотела 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 200 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 10 мин, процедить, охладить, принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3—4 недель. Отвар из этого сбора

нормализует желудочную секрецию, оказывает послабляющее действие, стимулирует восстановительные процессы, уменьшает боли.

Сбор № 16.

Плоды фенхеля, корень алтея, цветки ромашки, корень солодки по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 200 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 15 мин, процедить, остудить, принимать по 200 мл вечером в теплом виде. Отвар оказывает выраженное противовоспалительное и спазмолитическое действие, нормализует функцию кишечника.

Сбор № 17.

Корень алтея, цветки ромашки аптечной, цветки календулы, корень солодки, трава зверобоя, цветки бессмертника, трава тысячелистника, кора дуба, трава пустырника, трава сушеницы болотной по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 300 мл крутого кипятка, настаивать в теплом месте в течение 2 ч, процедить, остудить, принимать по 100 мл настоя 3 раза в день за 30 мин до еды для нормализации кислотности желудочного сока.

Сбор № 18.

Трава золототысячника, листья вахты трехлистной, трава мяты перечной, трава тысячелистников по 2 ст. л.

3 ст. л. смеси залить 400 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 20 мин, остудить, процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды с целью понижения кислотности желудочного сока.

Сбор № 19.

Лист мяты 4 ст. л.; плоды аниса, плоды тмина, плоды фенхеля по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 300 мл крутого кипятка, настоять в течение 30 мин в теплом месте, процедить, остудить, принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды для снятия спазмов желудка.

Сбор № 20.

Плоды фенхеля, цветки ромашки по 2 ст. л., липовый цвет 4 ст. л.

Залить 2 ст. л. смеси 200 мл крутого кипятка, настоять в теплом месте в течение 2 ч, поцедить, принимать по 200—400 мл натошак в теплом виде в качестве противовоспалительного, спазмолитического средства.

Сбор № 21.

Трава чистотела, трава тысячелистника по 1 ст. л.; цветки ромашки, трава зверобоя по 2 ст. л.

Готовить, как сбор № 17. Настой принимать по 200 мл 3 раза в день до еды при изжоге, отрыжке кислым содержимым.

Сбор № 22.

Семя льна, корень алтея, трава пастушьей сумки, корень валерианы по 2 ст. л. Готовить, как сбор № 17. Настой принимать по 100 мл утром и вечером натощак при запорах и болях в области желудка.

Сбор № 23.

Трава золототысячника, трава зверобоя, цветки ромашки, листья мяты, трава сушеницы болотной по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 300 мл воды, перемешать, довести до кипения, кипятить в течение 20 мин, процедить, остудить, принимать отвар по 100 мл утром и вечером за 30 мин до еды. Оказывает трофическое, противовоспалительное, спазмолитическое действие и применяется при длительно незаживающих язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

При невротических реакциях и долго незаживающих язвах рекомендуется отвар голубой синюхи по 1 ст. л. 3—4 раза в день между приемами пищи. Курс лечения 3—4 недели. Для снятия эмоционального напряжения рекомендуется принимать препараты брома, седативные лекарственные средства.

При выраженных болях и изжоге рекомендуется чередовать по 10 дней на протяжении 2—3 месяцев прием следующих сборов.

Сбор № 24.

Ромашка аптечная, цветки календулы лекарственной, листья мать-и-мачехи по 1 ст. л.

2 ст. л. смеси поместить в термос, залить 400 мл крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить, принимать, принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды в течение 10 дней.

Сбор № 25.

Ромашка аптечная, трава зверобоя, листья подорожника по 1 ст. л.

Готовить, как сбор № 21. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 15—20 мин до еды в течение 10 дней.

Сбор № 26.

Ромашка аптечная, корневище лапчатки прямостоячей, трава зверобоя по 2 ст. л.

2 ст. л. смеси залить 400 мл воды, довести до кипения, кипятить в течение 20 мин, остудить, процедить, принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день за 1 ч до еды при склонности к желудочно-кишечным кровотечениям.

Сбор № 27.

Листья мяты перечной, трава тысячелистника 1,5 ст. л.; корень валерианы, цветки ромашки, плоды аниса, плоды тмина, трава золототысячника, корневища аира болотного, листья вахты трехцветной по 1 ст. л.

Залить 3 ст. л. 1/2 л воды, довести до кипения, кипятить 20 мин, процедить, принимать по 100 мл отвара за 30 мин до еды 3 раза в день в теплом виде с целью ускорения рубцевания язвы.

Сбор № 28.

Трав зверобоя, цветки ромашки, трава тысячелистника по 3 ст. л., трав чистотела 1 ст. л.

2 ст. л. и смеси залить 400 мл крутого кипятка, настоять в термосе в течение 1 ч, процедить, остудить, принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды для нормализации кислотности желудочного сока, ускорения заживления язв желудочно-кишечного тракта.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется применение настоя желудочного сбора с добавлением зверобоя, сушеницы, кукурузных рылец, подорожника (по 1 дес. л. каждой травы на 1 л, по 1 стакану 4 раза в день в теплом виде с медом).

Очень полезен свежий картофельный сок из красных сортов картофеля по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 20 дней. В осеннее и весеннее время картофельный сок рекомендуется и для профилактики обострения язвенной болезни.

При изжоге полезен настой мяты, семян льна и корневища аира (1 ч. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, настоять, процедить, принимать в теплом виде по 100 мл 2—3 раза в день).

Замечательным регенерирующим эффектом обладает облепиховое масло – принимать по 1/2 ч. л. за 30 мин до еды, запивая 100 мл теплой воды. Помимо масла облепихи, полезны также сок, водный настой, спиртовая настойки и сироп ягод облепихи.



Рекомендуется есть персики, свежую, моченую и вареную бруснику.

С целью повышения скорости заживления слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализации уровня кислотности желудочного содержимого полезно принимать следующие отвары и настои.

Сбор № 1.

2 ч. л. свежей или сушеной черники заварить 200 мл крутого кипятка, настоять в течение нескольких часов, подсластить. Принимать по 50 мл 2—3 раза в день.

Сбор № 2.

1 ст. л. плодов шиповника залить 400 мл крутого кипятка, кипятить в течение 10 мин в закрытом сосуде, настоять в течение суток, отжать, процедить, подсластить медом. Принимать по 100 мл 2—3 раза в день перед едой.

Сбор №3.

3 ч. л. свежих или сухих корней петрушки залить 200 мл крутого кипятка, настоять в течение 8—12 ч в закрытом сосуде, процедить, принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 4.

1 ст. л. цветочных корзинок пижмы залить 200 мл крутого кипятка, настоять в течение 3 ч, процедить, принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор № 5.

Сок подорожника или настой: 1 ст. л. сухих листьев подорожника залить 200 мл крутого кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 1 ст. л. за 20 мин до еды 4 раза в день. Или 3 ст. л. свежих листьев подорожника смешать с 3 ст. л. сахара или меда в термосе, настаивать в течение 4 ч. Сироп принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды 4 раза в день.

Сбор № 6.

Принимать по 20 капель спиртовой настойки полыни 3 раза в день за 30 мин до еды.

Сбор № 7.

1 ст. л. ягод калины залить 200 мл крутого кипятка, настоять в течение 2 ч, процедить, принимать по 2 ст. л. 4 раза в день до еды.

Сбор № 8.

Принимать по 50 г 6 раз в день настой из 1 ст. л. листьев эвкалипта на 1 л кипятка.

Сбор № 9.

Настойка из 2 ст. л. березовых почек на 500 мл водки, выдерживать 10 суток. Принимать по 1/2 ч. л. с водой 3 раза в день за 20 мин до еды.

Сбор №10.

Сок свежей капусты. Свежую белокочанную капусту нарубить и истолочь в неокисляющейся посуде, отжать сок. Принимать по 200 мл 4 раза в день за 50 мин до еды. Курс лечения – 40 дней.

К вышеприведенным сборам можно добавлять или отдельно от них принимать следующие лекарственные растения.

Порошок корня айра (на кончике ножа) – принимают 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды при изжоге в течение 2—3 недель.

Свежий сок капусты значительно ускоряет рубцевание желудочной язвы и язвы двенадцатиперстной кишки. Свежеприготовленный сок капусты принимают по 100—200 мл 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 2 месяца. Не все больные хорошо переносят капустный сок.

Некоторые больные с успехом принимают картофельный сок (особенно при язве двенадцатиперстной кишки), он хорошо нейтрализует желудочный сок. Назначают по 100 мл 4 раза в день до еды в течение 2 месяцев.

Хорошим болеутоляющим и обволакивающим средством является семя льна (заваривать из расчета 2 ст. л. на 1/2 л кипятка, переливают в термос, настаивать в течение ночи). Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

При лечении больных с долго не рубцующимися язвами в сборы добавляют компоненты, способствующие рубцеванию язвы (такие травы, как чистотел, подорожник, пастушья сумка, корень лопуха, цикорий, календула, кипрей и др.).

Лечение лекарственными сборами продолжается в течение 5—6 недель. По мере затихания обострения можно использовать фитоаппликации на (переднюю брюшную стенку и поясничную область на 20 мин (10—15 сеансов, через день).

Для фитоапликации можно использовать следующий сбор: трава чистотела 1 ст. л., корень солодки, трава девясила, лист мать-и-мачехи, трава медуницы по 2 ст. л.; трава сушеницы болотной, цветки календулы, цветы ромашки по 4 ст. л. Смесь тщательно измельчить, залить 1 л крутого кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить, остаток отжать, выжимки завернуть в марлю, сложенную в 4 слоя, и уложить на подложечную область. Сверху уложить целлофан и укутаться махровым полотенцем или шерстяным одеялом. Продолжительность процедуры 25—30 мин. Оставшийся настой можно использовать для лечебных ванн. В ванну, наполненную теплой водой с температурой 34—35 °С, добавить 2 л настоя. Продолжительность процедуры 20 мин. Частота приема 3 раза в неделю.

Ниже приводится краткая характеристика лекарственных трав, применяемых при фитотерапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Аир болотный**

Характеристика растения. Крупное (100—150 см высотой) многолетнее травянистое растение. Произрастает в Предкавказье на берегах водоемов и на мелководьях, реже – на болотах, в степных зонах, единично, нередко образуя заросли. Используют корневища, заготавливаемые осенью. Они содержат эфирное масло (от 4 до 7 %), горький гликозид акорин, дубильные вещества, смолы, витамин С, крахмал, слизь, камедь, йод. В листьях, стеблях и соцветиях обнаружены эфирное масло и витамин С.

Применение. Препараты аира применяют в форме отваров, настоев, настоек, порошков, как ароматическую горечь для возбуждения аппетита. Аир входит в состав ряда препаратов и желудочного сбора, применяемых при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью, повышает реакцию на вкусовое раздражение и усиливает секрецию желудочного сока. Используется также как тонизирующее средство при угнетении центральной нервной системы, при поносах, при анемии, заболеваниях желчного пузыря, почек,

нарушении менструального цикла, при ангилах, зубной боли и неприятном запахе изо рта. Эфирное масло аира применяют для лечения и профилактики почечно– и желчно-каменной болезни, оно успокаивает при истерии, снимает желудочные колики. При повышенной кислотности с сильной изжогой и болями в подложечной области аир рекомендуется в качестве антацида в виде настоя или порошка (принимать по 4—5 раз в день на кончике ножа). При жевании корня аира усиливается рвотный рефлекс, что используют для отвыкания от курения. Эффективны настой и отвар аира используются для промывания гнойных ран и язв или наложения мокрых повязок. Это обусловлено наличием фитонцидов, обладающих антисептическими свойствами.

Мягкие части растения укрепляют десны и предохраняют зубы от разрушения. Корни аира имеют сильный пряный запах, используются как пряность вместо лаврового листа, имбиря, корицы. Их добавляют в супы, рыбные бульоны, темные соусы, к жирному жареному мясу, жареному картофелю и овощам. Порошок листьев добавляют в тесто для выпечки ароматного хлеба. Он улучшает вкус и сладких блюд, фруктовых супов, салатов. Из внутренней беловатой листовой розетки или корневищ варят варенье, их засахаривают. Эфирное масло используется для производства фруктовых вод, сиропов, как заменитель импортных специй.

Противопоказан при беременности. Приготовление настоя (стандартный рецепт): 1 ст. л. измельченного корневища аира залить в термосе 400 мл кипятка, настоять в течение 10—12 ч. Принимать 3 раза в день по 100 мл за 20—40 мин до еды для возбуждения аппетита, при желудочно-кишечных заболеваниях.

Приготовление отвара: 10 г корневищ залить 200 мл горячей воды (в эмалированной посуде), закрыть крышкой и кипятить (на водяной бане) в течение 30 мин, процедить, сырье отжать. Объем отвара довести до 200 мл кипяченой водой. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при гастритах, колитах, гепатитах и холециститах.

## **Айва**

Характеристика растения. Дерево или кустарник высотой 1,5—8 м. Произрастает во всех районах, кроме Западного Закавказья, в

лесах, среди кустарников, на берегах, на равнинах, в нижне- и среднегорном поясах.

Листья содержат углеводы, смолы, алкалоиды, витамины С, К, катехины, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, липиды; плоды – углеводы, пектин, витамин С, группы В, дубильные вещества, эфирное масло, ароматические соединения, стероиды, спирты, высшие жирные кислоты, медь. В семенах содержатся в основном углеводы в виде слизи.

Применение. Настой листьев используется при желудочных заболеваниях. Цветки применяются при злокачественных опухолях. Отвар из семян айвы – хорошее обволакивающее средство. На Кавказе применяется наружно при заболеваниях глаз, облысении. Айва широко используется при болезнях горла, коликах у детей, при кашле, дизентерии, как смягчающее при кожных заболеваниях, ожогах, злокачественных опухолях.

Плоды используются как общеукрепляющее средство, при заболеваниях сердца, дыхательных путей, органов желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, астме. Применяются как диуретическое, противоязвенное, мочегонное средство, при болезнях легких и желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносом и кровотечением, при болезнях сердечно-сосудистой системы.

Плоды съедобны в отваренном и печеном виде (протертые – при заболеваниях печени и как противорвотное), используются для варенья, компотов, цукатов, желе, пастилы, кондитерских изделий, для приготовления диетических продуктов. Эссенция используется для напитков.

Чай из плодов употребляется как мочегонное при водянке. Чай из семян назначают при респираторных заболеваниях с кашлем. Отвары из семян – хорошее смягчительное средство при гастроэнтеритах, спастических коликах, при метеоризме.

Получение слизи. 10 г семян (измельчать нельзя) залить 200 мл теплой воды и энергично перемешать (встряхнуть) до значительного помутнения раствора. Применяют как смягчительное и обволакивающее по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

**Алтей лекарственный**

Характеристика растения. Многолетнее растение 60—150 см высотой. Произрастает повсеместно, кроме Западного Закавказья, на лугах, особенно засоленных, в прибрежных зарослях и кустарниках, поймах, низинах единично, редко группами.

Все части растения содержат слизи. В корнях локализуются углеводы: глюкоза, сахароза, крахмал, пектин, слизь, яблочная кислота, каучукоподобные вещества, азотсодержащие, например бетаин, витамин С, дубильные вещества, жирное масло. В листьях содержатся углеводы, слизь, эфирное масло, каучукоподобные вещества, витамин С, каротин; в листьях и цветках – эфирное масло с запахом валерианы, в цветках слизь. В семенах найдены фосфолипиды, фитин.

Применение. Официально применяется в 26 странах мира (Европы, Америки, в Японии). Порошок, настой и сироп применяются как отхаркивающее и противовоспалительное средство при заболеваниях дыхательных путей, растение входит в состав грудных сборов. Сироп употребляется как корригирующее вкус средство, входит в микстуры от кашля в педиатрии.

В народной медицине настой и отвар используют при туберкулезе, кашле, бронхите, бронхиальной астме, для промывания глаз при блефаритах; для лечения гастрита, цистита, энтероколита, диареи; как смягчающее средство при воспалительных и язвенных процессах слизистых оболочек; как пролонгатор растворимых лекарств; при опухолях, ожогах, дерматомикозах, фурункулезе, гнойничковых заболеваниях кожи.

Водные экстракты корня алтея обладают противовоспалительными свойствами.

В народной медицине отвар листьев употребляется, как и отвар корня, в качестве мягчительного и обволакивающего средства при бронхитах и энтероколитах; наружно – для полоскания горла; в качестве клизм, припарок. Настой применяют при острых энтероколитах, гастритах.

Противопоказаний к применению не обнаружено.

Приготовление настоя.

I способ: 8 г измельченного корня залить холодной водой на 1 ч, процедить через марлю, добавить для улучшения вкуса сахар или мед. Принимать по 2—3 ч. л. через каждые 2 ч для нормализации обмена веществ, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

II способ: 2—3 ч. л. корня залить в термосе 500 мл крутого кипятка и настаивать 10—12 ч. Выпить настой в течение дня в 3 приема по 100 мл за 20—40 мин до еды.

### **Алоэ древовидное**

Алоэ древовидное – многолетнее травянистое, мясистое, сочное растение до 60—100 см высотой. Корень прямой, длинный, ветвистый. Стебель слегка мясистый, сочный, зеленый, гладкий, прямостоячий. Листья очередные, мясистые, сочные, сближенные – сидячие, линейно-ланцетные с заостренной верхушкой, по краю шиповато-острозубчатые. Цветки беловато-зеленые с красным отгибом зубцов околоцветника, поникающие, в кистях. Околоцветник простой из 6 листочков, сростнолистный. Плод – коробочка. Цветет в культуре в августе-сентябре. В качестве лекарственного сырья используются листья алоэ. Из листьев алоэ получают сабур – это выпаренный, сгущенный и затвердевший сок листьев (порошок или куски темно-коричневого цвета), горького вкуса и своеобразного запаха. Сабур содержит смолу, эфирное масло и некоторые другие вещества. Действующие начала сабура способны вызвать усиление перистальтики толстых кишок, поэтому алоэ издавна применяется в качестве слабительного средства. Слабительное действие наступает через 8—10 ч после приема. Для расщепления действующих веществ алоэ необходимо наличие желчи в кишечнике, поэтому не следует применять препараты сабура больным с заболеванием печени и желчного пузыря. Противопоказан сабур при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и беременности (из-за прилива крови к органам малого таза). В медицинской практике назначают препараты сабура чаще всего при хронических запорах внутрь в виде порошка, сухого и густого экстракта в таблетках, а также настойки сабура (20 капель на прием). Сок алоэ в малых дозах применяется как средство, возбуждающее аппетит. Сок, консервированный спиртом, рекомендуют назначать при гастрите с пониженной кислотностью и колите по 1 ч. л. 2 раза в день за полчаса до еды. Из листьев алоэ готовится экстракт алоэ для подкожных инъекций. Листья выдерживаются в темноте при пониженной температуре. В таких условиях в них образуются биогенные стимуляторы, которые при

введении в организм больного усиливают процессы рассасывания и регенерации, повышая защитные силы организма в борьбе с заболеванием. Применяют такой экстракт в виде инъекций по 1 мл подкожно при различных заболеваниях глаз (конъюнктивитах, блефаритах, кератитах, иритах и т. д.), бронхиальной астме, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при воспалительных заболеваниях женских половых органов, при воспалительных заболеваниях периферической нервной системы.

Местно сок из листьев и мазь из сока листьев алоэ применяются при острых и хронических заболеваниях кожи, при незаживающих язвах, ранах, ожогах, для лечения ожогов от рентгеновских лучей и дерматитов, при хронических гастритах и запорах. Эмульсия, приготовленная из сока листьев алоэ (выдержанных в темноте при температуре 6—8 в течение 12 суток), касторового и эвкалиптового масел, применяется для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой терапии. Сабур входит в состав мазей и пластырей, применяемых при некоторых поражениях ногтей.

В народной медицине листья алоэ и сабур широко применяются при истощении, общей слабости, головных болях. При легочном туберкулезе сок свежих листьев применяется в смеси с салом и медом. Можно назначать также алоэ в смеси с медом и красным вином. Для этого измельчают алоэ 1,5 кг (3—5-летнего возраста), добавляют 2,5 кг меда майского, портвейна и кагора по 850 мл. Это максимальная доза на курс лечения (2—3 месяца). Алоэ, предназначенное для приготовления указанной смеси, последние 5 дней не поливать. Смесь тщательно перемешать и сложить в темную стеклянную банку. Банку плотно закрыть и поставить в темное место на 5—7 дней. Через указанный срок смесь можно принимать: первые 5 дней по 1 ч. л. за 1 ч до еды 1 раз в день, затем по 1 ч. л. 3 раза в день.

## **Береза повислая**

Характеристика растения. Дерево до 25 м высотой семейства березовых. Произрастает повсеместно в степи, лесах, на склонах с достаточным увлажнением до высоты 2500 м над уровнем моря. Древесина содержит стероиды и их производные, эфиры стероиды и высшие жирные кислоты. Кора ствола содержит эфирные масла,



стероиды, алкалоиды, дубильные вещества, высшие жирные кислоты. В почках содержатся эфирное масло, витамин С, флавоноиды, высшие жирные кислоты, в том числе ненасыщенные линолевая и линоленовая, в листьях – эфирное масло, витамины С, Е, РР, каротин, дубильные вещества. В соцветиях (сережках) найдены витамины Е, РР, в семенах – жирное высыхающее масло, углеводы, глюкоза, фруктоза, витамин РР.

Применение. Растение используется в виде порошке древесного угля, угля активированного, дегтя березового. Березовый уголь (таблетки «Карболен») назначают при пищевых интоксикациях и отравлениях, брожении, вздутии живота. Березовый деготь входит в состав мазей, применяемых для лечения ран, кожных заболеваний. В народной медицине употребляется при ревматизме, женских болезнях, заболеваниях печени. Кору в тибетской медицине использовали при ожогах и гнойных ранах, для лечения малярии, водянки, подагры, легочных заболеваний; наружно как ранозаживляющее и дезинфицирующее средство, при кожных заболеваниях.

Почки в официальной медицине употребляют в виде настоя в качестве желчегонного, потогонного и мочегонного средств, они обладают бактерицидными, антисептическими и противовоспалительными свойствами. Популярны у разных народов отвары и настойки, примочки и ванны при заболеваниях печени и мочевого пузыря, почечно-каменной болезни, ревматизме, подагре, атеросклерозе, туберкулезе легких, как отхаркивающее при бронхите, трахеите, жаропонижающее и вяжущее при кожных заболеваниях, пролежнях, раке кожи и матки, как противоглистное. Спиртовая вытяжка из почек способствует росту волос. Листья применяют аналогично почкам в качестве противочинготного средства, для лечения малокровия, неврозов, дизентерии, желтухи, ушибов и ожогов. Листья используются в качестве мочегонного средства при заболевании почек, ревматизме, атеросклерозе, экземах, дерматомикозах. Препараты из листьев оказывают противовоспалительное действие; отваром моют голову для укрепления волос. Соцветия (сережки), только мужские (тычиночные), в виде настойки употребляются при болезнях сердца, туберкулезе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и малокровии. Сок обладает общеукрепляющим и стимулирующим действием,

назначается при авитаминозах, анемиях, туберкулезе, раке матки, простудных и кожных заболеваниях, как мочегонное и антигельминтное, при камнях в почках, мочевом пузыре и печени, золотухе, подагре, артритах, ревматизме и отеках, при венерических заболеваниях, для профилактики кариеса зубов. Сок идет для изготовления препарата «Биа-нос», который назначается для заживления ран и лечения ожогов, оказывает противосклеротическое действие. Сироп назначают вместо глюкозы больным дизентерией и скарлатиной.

Сок березы – хороший освежающий напиток, его используют для получения кваса, сиропа, уксуса, вина, при производстве кондитерских изделий, дрожжей. В смеси с мукой пригоден для выпечки лепешек. Приготовление витаминного настоя: 100 г свежих листьев залить холодной кипяченой водой, настаивать в течение 2 ч. Применять как противогинготное средство.

## Чага

Характеристика растения. Гриб из семейства трутовиков. Паразитирует на стволах старых берез, иногда встречается на рябине, ясене, вязе, ольхе в виде наростов диаметром до 40 см и массой до 5 кг. Заготавливают весной и осенью. Содержит смолы, флавоноиды, соли марганца.

Применение. В народной медицине чагу издавна используют при лечении рака внутренних органов (желудка, легких и др.). Отвары и настои гриба оказывают благоприятное действие даже на тяжелобольных: у них улучшается самочувствие, уменьшаются боли, однако от большой опухоли не излечивается, а рост ее не задерживается. Назначают препараты чаги при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах. Измельченную чагу заваривают и пьют, как чай. Противопоказаний к приему чаги не обнаружено.

Приготовление настоя чаги. Сухой гриб предварительно замочить на 3—6 ч. Затем измельчить или пропустить через мясорубку. 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой (40—50 °С) кипяченой воды; настаивать 2 суток, затем процедить через 2 слоя марли. Осадок отжать в настой. Принимать по 100 мл 6 раз в день за 30 мин до еды. Хранить в прохладном месте не более 3—4 дней.

Можно приготовить двойной настой (2 части гриба на 5 частей воды). Употреблять, как чай или другой напиток, если больному противопоказано большое количество жидкости.

## **Белладонна; красавка**

Характеристика растения. Белладонна – многолетнее травянистое растение до 1,5 м высоты. Корневище многоглавое с крупными ветвистыми корнями. Стеблей один или несколько; стебли прямостоячие, ветвистые, выходят из корневища. Листья очередные, широколанцетные, заостренные, цельнокройные, до 20 см и более длины. Цветки одиночные, иногда парные, на коротких цветоножках в пазухах листьев, грязно-пурпуровые. Плод – фиолетово-черная блестящая ягода. Цветет в июле-августе. Все растение сильно ядовито.

Лекарственным сырьем являются трава и корни. Траву собирают во время цветения и в начале плодоношения, высушивают сразу же после сбора на воздухе в тени или под навесом, в пасмурные дни – в сушилках при температуре 30—40 °С, постепенно повышая температуру сушки до 60 °С. Корни собирают у растений не моложе двух лет, осенью. Готовое сырье не должно содержать измельченных и побуревших частей более 4 %, примеси посторонних растений – более 1 %. Хранится в хорошо проветриваемом помещении. Упаковывается в мешки, кули. Срок хранения 2 года с соблюдением правил хранения для ядовитых растений. В растении содержится атропин. Алкалоиды красавки обладают способностью регулировать тонус и перистальтику желудочно-кишечного тракта, желче- и мочевыводящих путей, расширять бронхи, расширять зрачок и повышать внутриглазное давление, а также обладают способностью в значительной степени подавлять секрецию железистого аппарата. Алкалоиды красавки усиливают и учащают деятельность сердца. Применяется красавка при бронхиальной астме, при желчно- и почечно-каменной болезни, гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни и спастических состояниях желудочно-кишечного тракта, при лечении больных паркинсонизмом, при вегетативной дистонии и вегетоневрозе. Препараты красавки могут применяться при отравлении грибами или морфием. Назначается красавка в лекарственных формах: в виде настойки, капель внутрь, сухого и

густого экстрактов, в составе порошков, таблеток или микстур; сока. Препараты красавки противопоказаны при глаукоме и при резко выраженных органических изменениях сердечно-сосудистой системы.

## **Вишня обыкновенная**

Характеристика растения. Дерево до 7 м высотой или кустарник семейства розоцветных. Культивируется повсеместно. Плоды содержат углеводы, антациды, пектины, органические кислоты, дубильные вещества, витамины С, В2, РР, фолиевую кислоту, каротин, калий, железо, магний. В ядре имеется масло с миндальным вкусом (амигдалин), в коре и листьях – дубильные, красящие вещества.

Применение. Плоды вишни – ценный диетический продукт. Они улучшают аппетит, рекомендуются при малокровии, как отхаркивающее при воспалительных болезнях дыхательных путей. Сок плодов и мякоть обладают антисептическим действием, мягким слабительным свойством (при хронических запорах). Вишневый настой утоляет жажду (при лихорадочных состояниях). Вишня с молоком – известное народное средство при воспалениях суставов – артритах, а отвар листьев на молоке показан при желтухе. Отвар листьев или свежие измельченные листья – хорошее кровоостанавливающее средство при повреждении кожных покровов, с целью профилактики кровотечений из язв желудочно-кишечного тракта, для ускорения заживления, носовых кровотечениях (тампонирование). Отвар из высушенных (зеленого цвета) плодоножек – известное противопроносное средство, он обладает сильным мочегонным действием, его рекомендуют при водянке, отеках, мочекаменной болезни, как отхаркивающее при бронхитах, при гипертонической болезни. При подагре и мочекаменной болезни как мочегонное средство назначают эмульсию из семян вишни. Этот препарат следует употреблять с осторожностью, так как ядовитый косточковый гликозид амигдалин может при передозировке привести к отравлению, характерному для синильной кислоты. Из коры вишни вытекает камедь – вишневый клей (смола), содержащая комплекс полезных веществ. Ее назначают в народной медицине при кожной сыпи. Плоды едят свежими, из них варят варенье, кисели и компоты, готовят соки, сидры, морсы, желе, сиропы, экстракты, другие напитки;

их консервируют, сушат (сухофрукты), замораживают, кладут в кулинарные и кондитерские изделия. Листья вишни используют при мариновании и квашении огурцов, других овощей.

Приготовление отвара: 10 г высушенных и измельченных плодоножек залить 200 мл горячей воды и кипятить 15 мин. Дают отстояться, процедить. Пить в течение дня по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

### **Вишня птичья, или черешня**

Характеристика растения. Дерево высотой 6—15 м, порой до 30 м семейства розоцветных. Произрастает в лиственных лесах, на опушках, в горных лесах до среднегорного пояса, до 2000 м над уровнем моря, единично или небольшими группами. Культивируется, быстро дичает. В корнях обнаружены кумарины, катехины, дубильные вещества, флавоноиды; в коре – камедь, катехины, флавоноиды; в ветвях – цианогенные соединения; в почках – катехины и флавоноиды; в листьях – углеводы, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, танин, кумарины, дубильные вещества, флавоноиды. Цветки и плодоножки содержат цианогенные соединения, которые также имеются в плодах и семенах. В плодах содержатся сахара, витамин С, каротин, кислоты, салициловый альдегид; в семенах – протеины, жирное масло, эфирное масло.

Применение. В медицине употребляют сок или отвары плодов для улучшения пищеварения (при запорах), плоды – при ревматических заболеваниях свежие цветки – в гомеопатии. Плоды применяются как тонизирующее и вяжущее средство. Черешня культивируется ради съедобных плодов, поспевающих раньше вишни и сливы. Плоды содержат сахара, пектины и красящие вещества, они имеют приятный сладкий или кисло-сладкий вкус. Употребляют их в основном свежими, но можно готовить варенье, компоты (добавив для улучшения вкуса и аромата несколько ломтиков цитрусовых, лучше лимона), фруктовые вина, сушить.

### **Горец восточный**

Характеристика растения. Однолетнее травянистое растение до 1 м, иногда до 2,5 м высотой семейства гречишных. Произрастает в

сорных местах и в ущельях рек. В корнях содержатся стероиды, дубильные вещества, флавоноиды; в надземных частях – фенолкарбоновые кислоты, кофейная кислота, флавоноиды, в цветках – стероиды, алкалоиды.

Применение. Применяют при лечении опухолей. Используется для пищевых целей как овощное растение.

### **Горец мясо-красный, или змеевик мясо-красный**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение до 100 см высотой семейства гречишных. Произрастает повсеместно на субальпийских и альпийских лугах, у верхней границы лесов на высоте 1500—3500 м над уровнем моря. Корневища заготавливаются осенью (в сентябре-октябре), после отмирания надземной части, или в апреле.

Растение содержит сапонины. В корнях и корневищах найдены витамины С, К, дубильные вещества; в корневищах и надземных частях – дубильные вещества; в листьях – витамины С, К, каротин, флавоноиды, антоцианы, дубильные вещества; в плодах – витамины С, К, каротин.

Применение. Корневища применяются как противовоспалительное средство. В народной медицине используется как закрепляющее при неспецифических острых и хронических колитах, энтеритах и энтероколитах, при специфических кишечных расстройствах, в том числе дизентерийного происхождения. Отвары из корневищ употребляют внутрь также при желудочных, маточных и других внутренних кровотечениях, воспалениях желчного и мочевого пузыря и наружно, в виде примочек, для лечения кровоточащих ран и язв, для полосканий при воспалении слизистой оболочки рта. Отвар из корневищ (1: 10) по 1 ст. л. 3 раза в день используется как противопроносное средство. При увеличении дозы вдвое и приеме до 4 раз применяется при острых и хронических воспалениях органов желудочно-кишечного тракта. Для пищевых целей используют молодые свежие корневища, которые употребляют поджаренными.

Противопоказаний к применению не обнаружено. Приготовление настоя: 2 ч. л. измельченных корневищ залить в термосе 200 мл

кипятка. Это суточная доза. Принимать при острых и хронических поносах.

Приготовление отвара: 10 г измельченных корневищ (толщиной до 3 мм) залить 200 мл холодной прокипяченной воды в эмалированной посуде, греть на водяной бане 30 мин. Процедить горячим. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день как вяжущее.

Приготовление отвара из сбора.

1. Готовят из 1 ст. л. смеси корневищ горца и лапчатки (1: 1) и 200 мл воды. Принимать весь отвар за 3—4 раза в день при поносах.

2. 1 ст. л. смеси корневищ горца змеиноного и кровохлебки (1: 1) на 200 мл воды. Принимать отвар по 80—100 мл в день при поносах.

### **Горец перечный (водяной перец)**

Характеристика растения. Однолетнее травянистое растение до 70 см высотой семейства гречишных. Произрастает повсеместно на берегах рек, ручьев, в канавах, на отмелях, вдоль дорог, в мусорных местах и залежах, в низинах, среди лугов и на лесных топях. Трава собирается во время цветения. Используется надземная часть растения. Содержит стероиды, сапонины, флавоноиды, воски. В корневище обнаружены дубильные вещества, алкалоиды, витамины С, К; в надземных частях – органические кислоты, эфирные масла, фенолкарбоновые кислоты, катехины, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, воски; в листьях – сапонины, алкалоиды, витамины С, Е, К, РР, каротин, флавоноиды, в том числе рутин и кверцетин, в плодах – витамины С, К, каротин.

Применение. Корни назначают при пониженной кислотности и других желудочно-кишечных заболеваниях, при импотенции, как потогонное, отхаркивающее при бронхитах, ларингитах, как противоспазматическое средство при спазмах органов желудочно-кишечного тракта.

Приготовление настойки: 1 часть корней настаивают в 10 частях водки в течение 10 дней. Настойку процеживают и принимают по 50 капель перед едой.

### **Дымянка Шлейхера**

Характеристика растения. Однолетник 10—30 см высотой. Произрастает повсеместно на каменистых сухих склонах, засоленных местах, от низменности до среднегорного пояса, часто как сорное растение. Растение содержит алкалоиды, флавоноиды. В подземных частях найдены алкалоиды, дубильные вещества; в надземных частях – алкалоиды, витамины С, К, дубильные вещества, липиды.

Применение. Настой и спиртовой экстракт рекомендованы как гипотензивное средство. Используются при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, легких, головной боли, как ранозаживляющее и кровоостанавливающее средство, при желтухе и геморрое.

Молодые листья весной употребляют в салаты. Противопоказания. Передозировка может вызвать отравление.

Приготовление настоя: 1 ст. л. травы залить 200 мл воды на ночь, процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день за 30 мин до еды при желудочных кровотечениях.

### **Живучка Лаксмана**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение до 30 см высотой семейства яснотковых (губоцветных). Произрастает в лесостепных, травянистых местах и среди кустарников. Используется надземная часть растения (верхушки травы с цветками и листьями, частично – с плодами). Химический состав изучен мало. Известно, что растение содержит белки, углеводы, эфирное масло, сапонины.

Применение. В народной медицине применяется как противораковое средство, противоязвенное средство и средство от малярии. Отвар листьев в виде ванн используют при низком весе, а также для укрепления волос. Молодые листья и побеги живучки используют для приготовления салатов, вторых блюд.

### **Живучка хиосская**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение 15—35 см высотой семейства яснотковых (губоцветных). Произрастает повсеместно на сухих склонах, на берегах рек и ручьев, на лесных опушках, склонах балок.



Содержит эфирное масло, гликозиды, алкалоиды, сапонины, углеводы.

Применение. В народной медицине используется как вяжущее, мочегонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее средство, при заболевании почек, при язве желудка, поносе. Зелень всех видов живучек, в том числе живучки ползучей, используют для приготовления салатов с добавлением картофеля, вареного яйца и растительного масла; мелко нарезанную живучку тушат вместе с морковью, луком и подают как гарнир. Высушенные и растертые в порошок листья или молодые стебли добавляют в муку, заправляют ими супы и бульоны. Противопоказаний к применению не обнаружено.

Приготовление отвара живучки: 6—8 г мелко нарезанной травы залить 200 мл кипящей воды. Дать остыть и процедить. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день при заболеваниях печени, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, легких и камнях в желчном пузыре.

### **Земляника зеленая, или полуница**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение высотой 5—20 см семейства розоцветных. Произрастает на опушках лесов, в травянистых суходольных лесах, преимущественно южной экспозиции, среди кустарников до среднегорного пояса. Содержит углеводы, органические кислоты, танин. В корневищах найдены углеводы, флавоноиды, в надземных частях – флавоноиды; в листьях – эфирное масло, витамин С, флавоноиды, в плодах – углеводы, органические кислоты, эфирное масло, витамин С.

Применение. Надземные части используют при головных болях, заболеваниях желудка, в том числе язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, маточных кровотечениях. В остальном полезные свойства такие же, как и у земляники лесной.

### **Земляника лесная**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение высотой 5—30 см. Корневища содержат углеводы, дубильные

вещества, подземные части – витамин С, флавоноиды; стебли – дубильные вещества, листья – эфирное масло, алкалоиды, витамин С, каротин, ароматические и фенольные соединения, дубильные вещества, флавоноиды, цветки – флавоноиды, антоцианы; плоды – углеводы, органические кислоты, эфирное масло сложного состава, ароматические соединения, каротины, витамины С, В2, Е, фенольные соединения, фенолкарбоновые кислоты, кумарины, дубильные вещества, флавоноиды, в большом количестве – соли железа и кальция. В семенах найдено жирное масло.

Применение. Все растение обладает широкими фармакологическими свойствами. Отвар надземной части назначают при фиброме матки, корневища – при язвенных заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах. Корневища, надземные части, плоды в отварах и настоях употребляются при метроррагии, язвенных кровотечениях, туберкулезе легких, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, подагре. Отвар корневищ, листьев и цветков применяют при желтухе, геморрое. Отвар или настой надземных частей, цветков и плодов используют при бессоннице, простудных заболеваниях, сахарном диабете, диарее.

Отвар, настой, свежий сок из листьев и плодов используются при анемии, неврастении, хлорозе, в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего; мочегонного средства, при гастритах, ревматизме, С-авитаминозе, рахите, пародонтозе, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, язвенном гингивите и стоматите.

Собирают все лето и заваривают целиком, как чай, при простудных заболеваниях, высокой температуре, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при малокровии, сахарном диабете (также и сок плодов). Листья используются в качестве общеукрепляющего, спазмолитического средства, при неврастении, лейкозах, желудочно-кишечных кровотечениях. Отвар цветков рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, настойку из цветков – при нарушении обмена веществ. Плоды издавна используют в тибетской медицине как лекарственное средство при малокровии. В свежем виде они употребляются в гомеопатии. В народной медицине плоды земляники лесной применяют при гипертонической и язвенной болезнях, для возбуждения аппетита, при маточных кровотечениях, геморрое, в

качестве болеутоляющего, для удаления угрей, пигментных пятен, как противоглистное; свежие – в качестве желчегонного, сок – как антисептическое, антибактериальное; эссенцию – как противохолерическое. По вкусу, аромату, пищевым свойствам земляника по праву занимает первое место среди ягодных культур. Ее плоды едят свежими с молоком, сливками, сметаной, из них готовят варенье, повидло, сиропы, джемы, мармелад, напитки. Земляничный лист нередко заваривают вместо чая. Противопоказана при беременности. Может вызвать аллергическую реакцию.

Приготовление настоя ягод: 2 ст. л. залить 200 мл кипятка, дать настояться 1 ч. Принимать по 100 мл 3—4 раза в день при упадке сил, анемии, поносах у детей, как слабое мочегонное.

Приготовление настоя травы: 2 ст. л. залить 400 мл кипятка и настаивать в течение суток, принимать по 100 мл 4 раза в день при повышенном давлении, учащенном сердечном ритме, ослаблении сокращения сердечной мышцы, урежении сокращения мускулатуры матки, при склонности к желудочно-кишечным кровотечениям.

Приготовление земляничного чая. Здоровые молодые листья земляники ополоснуть, стряхнуть влагу, сложить в кастрюлю, плотно закрыть крышкой и томить в духовом шкафу, пока они не потемнеют (ферментируют). Затем их разложить и сушить. После этого листья досушивать в тени, скрутить между ладонями, пока не появится сок, насыпать слоем в 5 см в ящик или на противень, накрыть мокрой тканью и выдержать при 26 °С 6—40 ч, затем быстро высушить. Заваривать (не кипятя), как чай, и пить в горячем виде по 2—3 стакана в день при простуде, мочекаменной болезни, анемии, в особенности у беременных и у детей, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях суставов, артрозах, артритах, деформирующем спондилезе.

## **Калина обыкновенная**

Характеристика растения. Крупный древовидный кустарник 1,5—4 м высотой семейства жимолостных. Произрастает повсеместно в сыроватых подлесках смешанных лесов, на вырубках, на опушках, полянах, в зарослях кустарников, на берегах рек и озер. Культивируется как декоративное растение. Используются плоды

листья, цветки и кора. В созревших плодах содержатся сахара, дубильные вещества, витамины С, Р, каротин, органические кислоты, в том числе уксусная, муравьиная, изовалериановая и другие, горечи, пектиновые вещества, красящие вещества, железо, марганец, цинк, фосфор, калий, йод, медь. В коре содержатся дубильные вещества, желто-красная смола, органические кислоты, гликозид, флавоноиды, витамины С, К, каротин, фитостерин и др. В семенах имеется жирное масло; в листьях – гликозиды, органические кислоты, дубильные вещества, сапонины, фенольные соединения, слизи.

Применение. Спиртовые препараты и отвар коры калины применяют в качестве кровоостанавливающего средства в послеродовом периоде при маточных кровотечениях, при обильных и болезненных менструациях и нарушении менструального цикла, для предупреждения выкидыша при угрожающем аборте, при носовых, желудочно-кишечных и легочных кровотечениях, при туберкулезе легких, для полоскания ротоглотки при стоматите и пародонтозе, хроническом тонзиллите, ангине.

Отвары из коры калины назначают при диатезах, для обмываний, сидячих ванночек, аппликаций на воспаленные кровотокающие геморроидальные узлы. Кора и плоды, содержащие валериановую и изовалериановую кислоты, действуют седативно, успокаивающе на центральную нервную систему, обладают спазмолитическим действием. Плоды применяют в качестве противохолерического, потогонного, витаминного, легкого послабляющего и дезинфицирующего средства при колитах, атонических запорах. Сок плодов способствует заживлению язвы при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает обезболивающее и спазмолитическое действие. Плоды рекомендуют при полипозах желудка и кишечника в целях профилактики злокачественного перерождения и при болезнях печени. Их употребляют в качестве седативного и гипотензивного средства (плоды с медом или сырой джем – калина, протертая с сахаром), при гипертонической болезни, климактерических неврозах, истерии, эпилепсии, астенических состояниях, как общеукрепляющее средство, стимулирующее работу сердца, как противокашлевое при коклюше. В гомеопатии используют при лечении гинекологических заболеваний для профилактики самопроизвольных аборт. Наружно сок назначают при лишаях,

юношеских угрях и детских диатезах; настой цветков – при золотухе и кожных сыпях. Из калины (собранной после заморозков, когда плоды теряют горечь) варят варенье, компоты, кисель «калинник», желе, делают джемы, мармелад, пастилу, начинку для пирогов и конфет, морсы, алкогольные и безалкогольные напитки. Сок используется для подкрашивания пищевых продуктов. Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока.

Приготовление отвара: 7—10 г коры калины (1 ст. л.) залить в эмалированной посуде 200 мл горячей прокипяченной воды, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить, долить до 200 мл кипяченой водой. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день после еды как кровоостанавливающее и антисептическое средство при желудочных, кишечных кровотечениях, в послеродовом периоде, при кровотечениях на почве гинекологических заболеваний.

Приготовление настоя: 2 ст. л. сушеных ягод измельчить, залить в эмалированной посуде 200 мл кипятка, накрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процедить, отжать, долить до 200 мл кипяченой водой. Принимать по 80 мл 3—4 раза в день как витаминное, общеукрепляющее, потогонное и слабительное средство.

Приготовление сока. Свежие промытые ягоды калины пропустить через соковыжималку (или же протереть через дуршлаг пестиком, отделяя косточки и кожицу). Полученный сок смешать с сахаром (1: 2) и принимать по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день как успокаивающее средство.

### **Календула лекарственная (ноготки лекарственные)**

Характеристика растения. Однолетнее травянистое растение до 70 см высотой семейства сложноцветных. Культивируется повсеместно. Используются цветочные корзинки и язычковые цветки. Содержит каротин и другие каротиноиды, эфирное масло, смолы, слизь, органические кислоты, горечи, дубильные вещества, фитонциды, водорастворимые полисахариды, флавоноиды, витамин С.

Применение. Календула обладает широким спектром терапевтического действия на организм, используется для лечения как

внутренних, так и наружных заболеваний. Обладает противомикробным, противовоспалительным, вяжущим, успокаивающим действием, способностью понижать артериальное давление, усиливать деятельность сердца и замедлять сердечный ритм (полисахариды обладают иммуностимулирующей активностью). Назначают препараты календулы также при стенокардии, гипертонической болезни, атеросклерозе, неврозах и климаксе, болезнях желудочно-кишечного тракта, в том числе язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях почек, мочевого пузыря, желчевыводящих путей. Настойки, настои, мази успешно применяются в качестве наружных дезинфицирующих и ранозаживляющих средств при ушибах, ссадинах, долго не заживающих язвах и ранах, в особенности после ампутаций, при лишаях, сыпи, воспалении вен ног, пролежнях, свищах, ожогах, обморожениях, карбункулах, при болезнях полости рта (гингивитах, молочнице у детей) и ангине, в косметологии и др. Эффективна календула в гинекологической практике в виде спринцеваний при эрозиях, трихомонадном кольпите, белях, в виде клизм – в терапии проктитов и парапроктитов. В гомеопатии употребляется наружно при различных воспалительных процессах. Сок растения назначают для смазывания мелких ран, ссадин, порезов, ушибов, мест укусов пчел, ос, других насекомых. Цветки календулы используются в питании в качестве гарнира к тушеным блюдам, для заправки супов, салатов, для ароматизации и окраски сыров (в ярко окрашенных цветках каротина больше), в качестве самостоятельных блюд, начиная от салатов, супов и кончая напитками. Противопоказания. Изредка календула может вызывать аллергию.

Приготовление настоя: 2 ст. л. цветков залить в эмалированной посуде 200 мл кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане в кипящей воде 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить, отжать, довести полученный объем до 200 мл. Принимать теплым по 1—2 ст. л. 2—3 раза в день до еды при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся сердцебиением, одышкой, отеками, при лечении гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов, энтероколитов (в сочетании с ромашкой и тысячелистником). Настой календулы улучшает функцию печени (в комбинации с ромашкой). При наружном применении на пораженную поверхность

прикладывают марлю, смоченную настоем. Если развести этот настой (в пропорции 1: 2 или 1: 3) водой, то таким раствором можно полоскать слизистую ротовой полости (при ангине, воспалении десен), при насморке – промывать нос. Можно использовать его для клизм (при трещинах заднего прохода, воспалении прямой кишки), для спринцевания в гинекологической практике.

## **Капуста огородная (белокочанная)**

Характеристика растения. Двулетнее растение 40—60 см высотой семейства крестоцветных. Культивируется. С лечебной целью в пищу употребляют листья. В листьях содержатся связанная форма витамина С, витамины В1, В2, В6, РР, К, каротин, пантотеновая и фолиевая кислоты, горчичное масло, бактерицидное вещество лизоцим, моно- и дисахариды, клетчатка, органические кислоты, ферменты, фитонциды, калий, кальций, фосфор, марганец, железо, белки. В корнях имеются алкалоиды, органические кислоты, витамин С; в семенах – жиры, смолистые вещества, витамин С, кислоты.

Применение. В лечебно-диетическом питании капусту широко используют при сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях. Клетчатка растения стимулирует моторику кишечника, в особенности при запорах, геморрое; аскорбиновая кислота способствует выведению из организма холестерина, препятствует развитию атеросклероза; тартроновая кислота нормализует жировой обмен, т. е. отдаляет старение организма. Капуста рекомендуется больным сахарным диабетом, так как в ней мало углеводов, но есть крайне необходимая человеку молочная кислота. Калий способствует удалению из организма излишков жидкости, улучшает работу мышц, в особенности мышц сердца, поэтому капуста полезна тем, кто страдает заболеваниями сердца, почек, нарушениями водно-солевого обмена, заболеваниями печени (гепатитом) – при ее употреблении исчезают диспепсические явления, повышается аппетит. Благодаря наличию противоязвенного витамина (*витамин U*) и муцина капустный сок специфически действует на язвенный процесс в слизистой оболочке желудка, повышает сопротивляемость слизистой к повреждающим факторам, и употребление в течение 3—4 недель сока капусты нередко приводит к полному выздоровлению больного (5—6 стаканов в день в

3—4 приема за 40—50 мин до еды, профилактически повторяют курс через 4—6 месяцев). Свежий сок положительно действует на больных язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки, гастритом с пониженной кислотностью, атонией кишечника. Сок эффективен при экземе, псориазе, нейродермите, аллергическом васкулите. Он повышает кислотность желудочного сока, обладает отхаркивающим и противокашлевым свойствами (принимать по полстакана, увеличивая дозу до 200 мл, 3 раза в день до еды в теплом виде в течение 3—4 недель). При недомогании рекомендуется употреблять свежую или квашеную капусту или натоцак стакан сока из квашеной капусты. В разведении 1: 1 сок пьют по 50—80 мл за 30—40 мин до еды как сахаропонижающее средство.

Как пищевой продукт капуста используется в свежем, вареном, квашеном виде, из нее готовят всевозможные блюда, используемые в лечебном и диетическом питании.

Противопоказания. Капустный сок не рекомендуется при высокой кислотности желудочного сока, симптомах «раздраженного желудка», может вызвать метеоризм, вздутие кишечника, понос.

## **Картофель, или паслен клубненосный**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение высотой 40—150 см семейства пасленовых. Культивируется как однолетник. В медицинской практике и в пищу используют клубни. В них содержатся крахмал, моно- и дисахариды, жиры, белки, клетчатка, органические кислоты преимущественно лимонная, яблочная, щавелевая, имеются зольные элементы, витамины В1, В2, РР, С, каротин и каротиноиды, Д, Е, К, фолиевая кислота, незаменимые аминокислоты, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо. По количественному и качественному составу полезных веществ картофель – ведущий в нашем питании пищевой продукт с лечебно-профилактическими и диетическими свойствами.

Применение. Клубни обладают ранозаживляющими, противовоспалительными, спазмолитическими и мочегонными свойствами, что учитывают при составлении диеты больных с заболеваниями почек и сердца, нарушениями обмена веществ и заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Сок сырых клубней



показан при гастритах с повышенной кислотностью, запорах, язвенной болезни желудка, сопровождающейся повышенной секрецией желудочного сока. Принимать свежий картофельный сок в течение 2—3 недель 2—3 раза в день по полстакана за 30—40 мин до еды. По 30—50 мл разведенного (1: 1) сока пьют за 30—40 мин до еды при сахарном диабете.

Сок регулирует функцию кишечника, прекращает изжогу и боли, нормализует кислотность, способствует снижению кровяного артериального давления благодаря наличию в нем ацетилхолина. В народе растертые сырые клубни прикладывают к пораженным участкам кожи при ожогах (в том числе солнечных), экземах, других кожных заболеваниях; вдыхают пары свежееотваренного картофеля при острых и хронических респираторных заболеваниях.

Любое лечение картофелем должно проводиться под наблюдением врача! В ботве, плодах, позеленевших и проросших глазках содержится ядовитое соединение – гликоалкалоид соланин, который угнетает центральную нервную систему, повреждает ферментные элементы крови, вызывает тошноту, рвоту, потерю сознания.

Из клубней картофеля получают крахмал, спирт, молочную кислоту и другие продукты.

В пищу употребляют в вареном, жареном, запеченном виде. Для долгосрочного хранения картофель сушат нарезанным мелкими ломтиками или заготавливают в виде порошка.

Противопоказания: индивидуальная детская аллергия. Тучным людям необходимо ограничить употребление картофеля.

## **Крапива двудомная**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение 60—188 см высотой семейства крапивных. Произрастает повсеместно по краям дорог, как сорное в посевах и у жилья, в тенистых влажных местах, в кустарниках, на лугах, на берегах рек, в оврагах, в горах, преимущественно в лавовых развалах. Корни и корневища содержат витамин С. В надземных частях имеются органические кислоты, в том числе муравьиная, щавелевая, янтарная; эфирное масло, стероиды, витамины В, Е, С, Е, К, РР, каротин; дубильные вещества,

флавоноиды; порфирины, железо, медь, марганец, бор, титан. В стеблях обнаружены витамины С, каротин, дубильные вещества, в листьях – хлорофилл, крахмал, муравьиная кислота, алкалоиды, витамины В1, В2, С, Е, К, пантотеновая кислота, ацетилхолин, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, каротиноиды и каротин, камеди, фитонциды. Волоски содержат гистамин; цветки и семена – витамин С; семена – жирное масло.

Применение. В медицине используют листья, заготовленные в период цветения. Настои, настойки, отвары корней назначают при заболеваниях почек, желудка, диарее, при дизентерии, фурункулезе, ревматизме, астме, туберкулезе легких, в качестве антигельминтного, отхаркивающего, противолихорадочного, противоракового средства, для укрепления волос. Сухой экстракт листьев, жидкий экстракт, настой используют при маточных, кишечных, почечных, легочных и других кровотечениях.

В народной медицине для тех же целей используют отвар, свежий сок (по 1 ч. л. 3 раза в день), сухой порошок. Кроме того, они применяются при нефрите, в качестве мочегонного, противолихорадочного средства, при ревматизме, как отхаркивающее, при туберкулезе легких, рахите, в качестве стимулирующего отделение молока у женщин, тонизирующего, поливитаминного средства, повышающего гемоглобин крови, тонус маточной мускулатуры и толстого кишечника, при обильных менструациях, фибромах, острых и хронических энтероколитах, желудочных заболеваниях, желтухе, сахарном диабете, эпилепсии, истерии, параличе, как антисептическое для лечения ран и хронических язв, как средство для укрепления волос. Соцветия назначают при крапивной лихорадке; настои из них – при ревматизме, почечно-каменной болезни, раке, в качестве отхаркивающего, мочегонного, противомаларийного средства и при хронических кожных заболеваниях. Семена употребляют для лечения почечно-каменной болезни, дизентерии.

В гомеопатии крапива жгучая применяется при аллергических заболеваниях, ангионевротических отеках кожи и слизистых оболочек, при поллинозе и крапивнице.

Издавна крапиву употребляют как витаминное пищевое растение. Из молодых побегов и листьев готовят пюре, салаты, супы, борщи, рассольники, используют в качестве приправы, готовят диетические

блюда. Сырые листья заквашивают, как капусту. Популярно растение в Закавказье при приготовлении национальных блюд. В Румынии с крапивой готовят плов. Ее нежные соцветия – старинная чайная заварка.

Противопоказаний к применению не обнаружено.

Приготовление настоя: 1 ст. л. измельченных высушенных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в качестве кровоостанавливающего средства, при геморрое, привычных запорах, расстройствах пищеварения.

Для наружного применения готовят настой из 2 ст. л. измельченных листьев. Назначают в качестве компрессов и примочек для стимуляции заживления пораженных тканей при ожогах и ранах. Ополаскивают голову после мытья для укрепления корней волос, уничтожения перхоти.

Приготовление отвара: 1 ст. л. листьев кипятить в стакане воды 10 мин. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день для лечения язвы желудка, при подагре, туберкулезе легких, бронхите, малярии, болезнях селезенки, болях в суставах, поносах.

II. 100 г измельченных листьев крапивы залить 500 мл воды и 1/2 ст. л. столового уксуса. Отвар кипятить 30 мин, процедить. Перед сном отваром моют голову (без мыла), так как он является средством против выпадения волос

### **Лапчатка прямостоячая, или калган**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение 10—20 (50) см высотой семейства розоцветных. Произрастает повсюду, кроме Южного Закавказья, в светлых лесах, на лесных опушках и лугах, болотах, вырубках, пустошах, пастбищах до среднего пояса, группами. Используют корневища без корней. Корневища содержат крахмал, воск, смолистые вещества, сахара, органические кислоты, эфирное масло, фенолы, катехины, флавоноиды, антоцианы, липиды, в их составе высшие жирные кислоты, дубильные вещества. В надземных частях, стеблях найдены дубильные вещества; в листьях – витамин С, фенолы, дубильные вещества, флавоноиды; в цветках дубильные вещества; в плодах – витамин С.

Применение. Мазь из корневищ или настойка на оливковом масле издавна используются при лечении трещин кожи ног, рук, губ. Отвар рекомендован для лечения острых и хронических гепатитов, циррозов. Отвар их них назначают при поносе, полоскание – при стоматитах, ангинах, гингивитах. Растение используется в медицине, ФРГ, Польши, Финляндии, Франции, Португалии, Швейцарии, Чехословакии.

Свежие корневища используются в гомеопатии. Отвар из них применяют при диарее, дизентерии, внутренних кровотечениях, наружно назначают при ангинах, гингивитах, стоматитах, кровоточащих ранах, язвах, ожогах, мокнущих экземах, после деструкции зубодесневых карманов, при пародонтозе. Отвар рекомендуют при язвенном корите, заболеваниях легких; настой – при болезнях почек; при ранах и панарициях, трещинах кожи и губ; сок – при болезнях печени; порошок – как присыпку на раны, при ожогах, для лечения мокнущих ран, язв, при наружных кровотечениях. Растение входит в состав желудочных чаев, противодиарейных сборов, сборов при болезнях почек, мочевого пузыря, головной боли, при микозе.

В Европе, кроме того, используется при желтухе, заболеваниях печени, при подагре, ревматизме, малярии; местно отвар корней назначают при геморрое, гематомах и белях. Настойка в высоких концентрациях – сильное сосудосуживающее средство. Настой из надземных частей применяют как антигельминтное средство, при геморроидальных кровотечениях и кровохарканье, как диуретическое средство, при белях; наружно – при гингивитах и ларингите. Листья употребляют при лихорадке.

В пищевой промышленности корневища входят в состав композиции отечественных пряностей (для маринования любых продуктов) и некоторых напитков. Противопоказаний к применению не обнаружено.

Приготовление отвара: 2 ч. л. резаного корневища залить 1 стаканом воды, кипятить 15—20 мин, настоять, долить кипяченой водой до исходного объема. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день за 20—40 мин до еды.

**Лен культурный, или обыкновенный (посевной)**

Характеристика растения. Однолетник до 120 см высотой семейства льновых. Заготавливают семена в фазе побурения коробочек. Семена содержат белки, углеводы, жирное масло, слизь, органические кислоты, ферменты, витамин А, стеролы. Все растение, особенно проростки льна, содержит гликозид лиманарин, в оболочке семян найдены высокомолекулярные соединения.

Применение. В медицинской практике применяют льняное масло и семена льна. Семена, залитые водой, через 2—3 ч разбухают и выделяют слизь, которая обладает противовоспалительным (назначают при воспалительных заболеваниях дыхательных путей) и обволакивающим действием (обволакивает слизистую оболочку пищеварительного тракта, пищевые массы, увеличивая объем и усиливая перистальтику кишечника).

Внутрь применяют слизь при обострении гастрита и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах, колитах, эзофагитах, при запоре, геморрое и трещинах прямой кишки (для размягчения стула), при циститах, нефритах, мочекаменной болезни. Наружно слизь используют при трофических язвах, поражениях кожи после рентгеновского и других видов облучения; слизистые лечебные клизмы назначают больным дизентерией, при проктитах и геморрое. Слизь действует как легкое закрепляющее средство, а семена в толченом виде – как легкое слабительное (принимают по 1 ч. л.). Эффективное средство при фурункулезе и других пиодермитах.

Семена льна употребляют для компрессов (распаренные семена наносят на марлю и прикладывают к больному месту) и припарок (мешочек с семенами опускают в кипяток и прикладывают к больному месту), в виде полосканий при ангинах. В льняном масле содержится группа ненасыщенных кислот, способствующих снижению уровня холестерина крови, участвующих в обмене липоидов, усвоения жиров и необходимых для предупреждения развития дерматита. Растение также обладает слабым слабительным и желчегонным действием. Препараты ненасыщенных жирных кислот применяют для лечения и профилактики атеросклероза (лечение 1—1,5 месяца с перерывами 2—4 недели, утром натощак принимают по 20 мл льняного масла 1 раз в день); наружно – при лучевых поражениях кожи и ожогах как регенерирующее кожный эпителий. Входит в состав ряда аэрозолей.

Как противовоспалительное средство при ожогах используют льняную эмульсию (смесь льняного масла и известковой воды 1: 1), которую наносят на повязки, накладываемые на пораженную поверхность кожи. Смесь метиловых эфиров линолевой, линоленовой и олеиновой кислот применяют для лечения поврежденной кожи при лучевой терапии.

Льняное масло – ценный пищевой продукт, используемый в кулинарии, рекомендуется как диетический продукт больным атеросклерозом и ожирением. На Кавказе культивируются 2 вида льна: долгунец и кудряш. Противопоказания: склонность к поносу.

Приготовление настоя: 1 ст. л. семян залить 1,5 стаканами кипятка (в термосе) на ночь. Принимать в 3 приема за 20—40 мин до еды. Получение слизи: 3 г семян залить 1/2 стакана кипящей воды и взбалтывают в емкости с пробкой 15 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день (готовится ежедневно).

### **Лопух большой, или репейник**

Характеристика растения. Двулетнее или многолетнее травянистое растение 0,6—1,8 м высотой семейства астровых. Произрастает повсеместно на пустырях, около жилья, в огородах и садах до среднегорного и субальпийского пояса, образует обширные заросли. В корнях содержатся запасной сахар-инулин, протеины, эфирное масло жироподобные вещества, пальмитиновая и стеариновая кислоты, слизи, дубильные, горькие соединения ситостерин, смолистые и другие вещества. В листьях обнаружены витамин С, слизи, дубильные вещества, эфирное масло.

Применение. В старинных фармакопеех корень лопуха рекомендовали как мочегонное и потогонное средство; семена – как мочегонное и слабительное средства. Листья прикладывали при опухлях и золотухе; репейное масло, получаемое из корней, шло на приготовление эликсиров для укрепления волос. В современной народной медицине препараты лопуха назначают при почечно- и желчно-каменных болезни, болях в суставах и остеохондрозе, водянке, сахарном диабете, подагре, ревматизме, геморрое, энтероколитах, сопровождающихся запорами, добро- и злокачественных новообразованиях. Они помогают при острых лихорадочных

заболеваниях, интоксикациях. Полисахариды растения улучшают инсулинообразующую функцию поджелудочной железы. Корни лопуха в виде настоев, отваров и репейного масла (настоя на растительном масле) в виде втираний (через день) в кожу головы назначают для укрепления волосяного покрова.

Листья обладают антибактериальными и ранозаживляющими свойствами и используются в виде аппликаций свежих или размельченных листьев при лечении ожогов, язвы, долго не заживающих ран. При кожных болезнях (зуде кожи, угрях, сыпи, экземе, фурункулах) настой или отвар принимают внутрь и используют наружно в виде обмываний, полосканий ротоглотки при воспалительных заболеваниях слизистой рта. Корнеплод лопуха может заменить морковь, петрушку, пастернак. Молодые корни, особенно осенью, съедобны в сыром, печеном и жареном виде, их кладут в суп вместо картофеля. Молодые листья и черешки идут в салаты, супы, бульоны, их едят отварными с маслом. Прожаренные корни идут на изготовление суррогата кофе.

Противопоказаний к применению не обнаружено. Приготовление настоя: 10 г высушенного измельченного корня залить 1 стаканом кипятка и настаивать 2—3 ч в термосе. Дать остыть и процедить. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день как мочегонное, потогонное, желчегонное средство. Наружно принимать при дерматите. Отвар готовят в тех же соотношениях, но кипятят 10 мин. Принимать при язве желудка, хроническом гастрите, при ревматизме, подагре, почечно-каменной болезни, диабете; наружно применяют для усиления роста волос. Приготовление отвара сбора: 20 г корней лопуха, 10 г цветков календулы залить 1 л воды, кипятить 10—15 мин. Охладить при комнатной температуре, процедить. Втирать в кожу головы 1 раз в 3 дня для укрепления волос и предотвращения их выпадения. При суставных болях серовато-войлочную изнаночную сторону свежего листа, сорванного в мае, тонко смазывают растительным маслом, прикладывают к больному суставу, укутывают компрессной бумагой, затем слоем ваты или фланели, плотно прибинтовывают (лучше шерстяной тканью). Такой согревающий компресс делают на ночь, а утром снимают. Эффективное средство при неспецифическом полиартрите; способствует быстрому наступлению сна.

## Мать-и-мачеха

Растение широко распространено, встречается на глинистых почвах по берегам рек, ручьев, днищам оврагов, по железнодорожным насыпям, краям дорог, склонам, долям. Мать-и-мачеха – многолетнее травянистое растение до 15 см высоты. Корневище подземное, ползучее, мясистое, ветвистое с пучком придаточных нитевидных корней. Весной из корневища вырастают однолетние простые стебли с редуцированными, чешуевидными, буровато-зелеными листьями, несущие одиночные корзинки цветков. Позднее появляются прикорневые, зеленые черешковые, крупные листья округло-треугольные, редко зубчатые по краю, снизу беловатые, сверху темно-зеленые, голые. Цветки мелкие желтые, краевые – язычковые, внутренние – трубчатые, в корзинках с плоским голым цветоложем и однорядной оберткой. Плод – семянка, слегка изогнутая, с хохолком, цветет в марте-апреле. Лекарственным сырьем являются листья, реже – цветки. Листья собираются в июне, обрываются до половины с черешками; цветки собираются в начале цветения с корзинками без цветоносов.

Готовое сырье (листья) не должно содержать пораженных ржавчиной листьев более 3 %, побуревших – более 5 %, измельченных – более 2 %, посторонних примесей: органических – более 2 %, минеральных – более 1 %. Цветки в корзинках без цветоносов не должны содержать корзинок со стеблями более 2 см длины – более 4 %, других частей растения – более 3 %, измельченных частей – более 2 %, посторонних примесей: органических – более 0,5 %, неорганических – более 1 %. Хранится сырье в сухом помещении, так как цветки сильно гигроскопичны.

Упаковываются листья в тюки до 100 кг, а цветки – в фанерные ящики, выложенные бумагой, по 25 кг. В листьях и цветах содержатся слизь, инулин, декстрин, ситостерин, сапонины, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, эфирное масло, галловая, яблочная, винная кислоты.

Мать-и-мачеха обладает отхаркивающим действием, которое зависит, очевидно, от наличия в листьях эфирного масла, а также слизистых веществ. Применяется внутрь в виде отвара 1: 10 как отхаркивающее, противовоспалительное, потогонное; наружно как



мягчительное обволакивающее средство. Листья и цветы входят в состав грудного чая. В народной медицине отвар из листьев мать-и-мачехи применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почек и мочевого пузыря, при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и легких. Наружно сок, выжатый из свежих листьев, или листья прикладывают к гноящимся ранам, язвам, нарывам. Это считается в народе средством, хорошо заживляющим раны. При выпадении волос и при обильной перхоти с зудом кожи головы рекомендуют 3 раза в неделю мыть голову крепким отваром смеси листьев крапивы и листьев мать-и-мачехи, взятых поровну. Свежий сок с сахаром в народной медицине рекомендуют принимать больным туберкулезом легких.

### **Облепиха крушиновидная**

Характеристика растения. Многолетний древовидный кустарник 2—5 м высотой. Произрастает повсеместно, во всех районах, образуя заросли в поймах рек, ручьев, от низменностей до 2000 м над уровнем моря. Культивируется. Заготавливают свежие зрелые или замороженные плоды, листья. Облепиха обладает сравнительно высокой масличностью, кислым и терпким вкусом плодов, низким содержанием витамина С и каротиноидов, имеет высокий процент сухого вещества в плодах. В листьях имеются дубильные вещества, витамин С, флавоноидные соединения, органические кислоты, минеральные вещества. В коре обнаружен серотонин. В свежих плодах содержатся каротиноиды, в том числе каротин, жирное масло, аскорбиновая кислота, витамины В1, В2, Е, К, Р, фолиевая кислота. В жирном масле имеются каротиноиды, каротин, токоферолы, глицериды жирных кислот, сахара, органические кислоты, до 15 микроэлементов. Выход сока при содержании влаги до 86 % составляет 65—70 %. В семенах содержится жирное масло.

Применение. Перспективно культивировать высокосортные алтайские сорта облепихи, имеющие более качественный состав. В народной медицине припарки из листьев облепихи при подагре и ревматизме, отвар из листьев и плодов употребляют внутрь как витаминный напиток, при заболеваниях желудка, в том числе при

язвенной болезни желудочно-кишечного тракта, в качестве средства, укрепляющего волосы при облысении, при одновременном втирании отвара в кожу головы. Наружно используется для лечения кожных болезней. Отвар семян назначают как слабительное. В официальной медицине сок, сироп, плоды и масло из них употребляют гипо- и авитаминозах. Из препаратов облепихи наиболее изучено облепиховое масло, которое содержит высокую концентрацию биологически активных веществ, а удачное сочетание их в масле обуславливает его разностороннее высокоэффективное действие. Масло обладает болеутоляющим, ранозаживляющим и эпителизирующим действием при различных повреждениях и изменениях слизистых, кожного покровов, химических, механических, рентгеновских, радиоактивных, температурных, инфекционных. По назначению врача употребляют внутрь при атеросклерозе (понижает уровень холестерина в крови), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при лучевой терапии рака пищевода, кожных заболеваниях (в виде капель на кусочке свежего хлеба или в чистом виде по 2—3 ч. л. 3 раза в день, по предписанию врача). Наружно масло применяется в виде 5%-ной мази (при экземе, туберкулезе кожи, волчанке, флегматозном акне).

Плоды употребляют в пищу в свежем (100—200 г), сухом и консервированном виде. Из ранних ягод, когда витамина С больше, готовят соки, кисели, джемы, пастилу, варенье, конфеты; из поздних — облепиховое масло, которое накапливается в плодах после заморозков. Противопоказаний к применению не обнаружено.

Приготовление масла. В механической соковыжималке или ступке или кастрюле из зрелых плодов отжать сок. После удаления сока массу высушить (тонким слоем, чтобы не заплесневело), измельчить и залить растительным маслом (1: 1,5 по массе) и настаивать в закрытой посуде 3 недели при комнатной температуре, периодически помешивая. Жидкую часть аккуратно слить и разлить в склянки под горлышко и хранить в холодильнике. Приготовленное масло не является аналогом заводского.

## **Одуванчик лекарственный**

Общеизвестна антиканцерогенная и антидиабетическая активность одуванчика. Входит в состав аппетитных, желудочных и

мочегонных сборов. В пищу употребляют почти все растение. После удаления горечей (листья вымачивают в холодной подсоленной воде 30 мин, корни отваривают в подсоленной воде 6—8 мин) из свежих листьев готовят салаты, супы, щи, приправы к мясным и рыбным блюдам; также употребляют и отваренные корни. Цветочные почки и соцветия маринуют и примешивают как заменяющие каперсы в солянки и винегреты, блюда из дичи. Из цветков варят варенье. Вкусное деликатесное блюдо получается из жареных прикорневых розеток. Из поджаренных, размолотых корней готовят суррогат кофе. Во Франции одуванчик разводят как овощную культуру.

Заготавливают листья впрок на зиму, прикрыв их землей в погребе. Противопоказания: склонность к поносам.

Приготовление настоя: 1 ст. л. измельченных корней или травы заливают (в термосе) 2 стаканами кипятка. На следующий день процеживают и принимают в 3 приема за 20—40 мин до еды как горечь и желчегонное средство.

Приготовление концентрата «эликсир солнца». Пышные крупные соцветия распутившихся цветков прямо на месте сбора укладывают на дно стеклянной баки, засыпают тонким слоем сахара, продавливая, утрамбовывают палочкой (можно увлажнить несколькими каплями воды) и опять укладывают слой за слоем до выделения сока. Когда сок будет переливаться через край, заготовку прекращают и хранят в прохладном месте. Принимают одуванчиковый концентрат по 1 ч. л. в чистом виде, добавляют в чай, другие напитки для улучшения аппетита, снижения утомляемости, повышения общего тонуса и активности (на 3-литровую бутылку цветков 1—1,5 кг сахара).

Нельзя заготавливать цветки у дорог, так как растение накапливает свинец и другие ядовитые вещества.

### **Окопник шероховатый, или окопник шершавый**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение 170—185 см (до 225 см) высотой. Распространен в предгорных и горных районах Кавказа на высоте до 2500 м над уровнем моря. Обитает на влажных местах – лесных полянах, среди кустарников, на лугах, вдоль речек и ручьев. Культивируется как кормовое растение. В тех же районах, но на более сухих местах обитают окопники: кавказский,

иноземный и лекарственный. Все виды окопников в надземной части содержат протеин, клетчатку, витамины С, В1, В2, В12, В15, никотиновую кислоту, алкалоиды, в том числе аллантоин, дубильные вещества. В корнях имеются сахароза, аллантоин, дубильные вещества, холин, галловая кислота, следы эфирного масла, слизи, фосфор, калий, кальций.

Применение. Отар из корней окопника снижает кровяное давление, повышает тонус, улучшает аппетит, усиливает сокращение мускулатуры кишечника. Употребляется также как смягчительное, обволакивающее средство при заболеваниях верхних дыхательных путей (кровохарканье, кашле), при поносах, при маточных, геморроидальных, желудочно-кишечных и других кровотечениях. Наружно отвары и сырые корни применяют как ранозаживляющее средство (прикладывают немного раздавленный корень к ране), используют в виде полосканий при ангинах, стоматитах, фарингитах. Комплекс веществ корней окопника ускоряет восстановление тканей, поэтому издавна его используют при ранениях, переломах, ушибах, травмах суставов: к больному месту прикладывают кашку из сваренных измельченных корневищ и корней растения или посыпают раны порошком из листьев или корневищ. При носовых кровотечениях закапывают в нос сок, выжатый из свежего растения (листьев, корней). Аллантоин, содержащийся в окопнике, обладает противоопухолевой активностью. Побеги, листья и соцветия растения употребляют в пищу в качестве салатной зелени и приправы супам. Противопоказан при беременности. Передозировка может вызвать отравление. Приготовление настойки: 10 г свежих мелко нарезанных корней залить 100 мл водки и настаивать 10 дней. Принимать натошак по 15—20 капель 3 раза в день при резах при мочеиспускании и появлении крови в моче, при расстройстве пищеварения, при желудочно-кишечных кровотечениях.

### **Пижма обыкновенная (дикая рябина)**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение 50—150 см высотой семейства астровых. Произрастает повсеместно на лугах, сухих склонах, межах, у дорог, изгородей, на лесных полянах и в кустарниках, образует заросли.

Заготавливают цветочные корзинки в начале цветения. В цветочных корзинках и листьях имеются эфирное масло, горечи, дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, витамин С, каротин, следы алкалоидов, терпены.

Применение. Настой соцветий пижмы усиливает секрецию желчи, тонизирует мускулатуру органов пищеварения, возбуждает аппетит, увеличивает амплитуду сердечных сокращений, замедляет ритм сердца, повышает артериальное давление. Примочка из сока растения оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Порошок, настой из соцветий, отвар семян, препарат «Танацин» назначают при лямблиозе желчных путей и кишечника, гельминтозе, энтеробиозе, при гепатите, гепатохолецистите, заболеваниях печени, при спазмах желудка, энтероколите, гастрите с пониженной секрецией желудочного сока и замедленной эвакуации желудочного содержимого. Настой цветков в сухом вине или пиве употребляют при перемежающейся лихорадке. Отвары пижмы назначают как противоглистное, при интоксикациях, вызванных туберкулезом легких, при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, подагре, ревматизме. Их используют при нервных заболеваниях, эпилепсии, мигрени, острых респираторных заболеваниях, воспалении мочевого пузыря и почек, почечно-каменной болезни, заваривают, как чай, и пьют при нарушении менструального цикла, от глистов или едят с медом или сахаром. Отвар цветков действует как снотворное. Эфирное масло пижмы обладает антимикробным действием, оно токсично! Поэтому его не используют для пищевых целей. Применяют пижму в пивоварении (вместо хмеля), виноделии и кондитерском процессе (как пряно-ароматическое растение) для приготовления квасов, наливок, кексов, пудингов, салатов. Противопоказана при беременности. Может вызвать преждевременные роды или аборт. Нельзя давать детям до 12 лет.

Приготовление настоя: 1 ст. л. сушеных соцветий заварить на ночь стаканом кипятка (в термосе), процедить. Принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в день при желтухе, обильных менструациях, головных болях, ревматизме, малярии. Приготовление клизмы: 1 ст. л. семян и 2 зубчика чеснока растереть в однородную массу, постепенно добавить молоко (2 стакана). Применять для изгнания аскарид (глистов).

## **Помидор, или томат культурный (съедобный)**

Характеристика растения. Однолетнее травянистое растение до 1,2 м высотой. Культивируется повсеместно. Томаты грунтовые содержат белки, ферменты, аминокислоты, жиры, стерины, сапонины, углеводы, клетчатку, пектины, органические кислоты, витамины С, РР, В1, В2, В6, каротиноиды, пантотеновую и фолиевую кислоты, микроэлементы: калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, цинк, йод. В листьях и незрелых плодах содержатся алкалоиды, эфирное масло, фитонциды.

Применение. Плоды широко используются в лечебном питании как источник витаминов и минеральных веществ, в особенности солей железа, крайне необходимых при малокровии. Помидоры возбуждают аппетит, активизируют процесс пищеварения, подавляют болезнетворную кишечную микрофлору. Рекомендуются беременным, для профилактики атеросклероза, так как фолиевая кислота плодов нормализует холестериновый обмен; благотворно влияют на работу печени. Солевой комплекс плодов нормализует и поддерживает кислотно-щелочное равновесие в организме, что важно при нарушении обмена веществ, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, в особенности при пониженной или отсутствующей кислотности желудочного сока, при заболеваниях суставов. Пектиновые вещества снижают уровень холестерина в крови, и поэтому помидоры рекомендуют для питания людям среднего и старшего возраста. Низкая калорийность помидоров и нежная клетчатка, входящая в их состав, позволяют употреблять плоды больным с гастритом с пониженной кислотностью и атонией кишечника, людям с избыточным весом. Томаты и томатный сок утоляют жажду, обладают сокогонным действием, снижают кровяное давление, т. е. обладают гипотензивным действием. Они и рекомендуются при глаукоме, гипертонии. Томаты излечивают рожу, глазные и желудочные заболевания. В эксперименте водная вытяжка из сухих листьев усиливает тонус и перистальтику гладкой мускулатуры кишечника. Считается, что масло, в котором жарились помидоры, помогает при ожогах и чесотке, обеспечивает крепкий сон. Протертую кашу плодов используют для лечения гнойных и язв. Томаты едят сырыми, вареными, жареными, маринованными, солеными. Из них готовят

салаты, винегреты, приправы, первые и вторые блюда, пюре, пасту и сок, их консервируют, замораживают. Противопоказания: желчно-каменная болезнь.

### **Синюха лазурная, голубая**

Синюха лазурная встречается на Юго-Востоке, изредка в Куйбышевской и северных районах Саратовской и Волгоградской областей, чаще в более северных районах в зоне лиственных лесов. Произрастает по сырым лугам, берегам рек, опушкам, кустарникам и лесным полянам, не образуя сплошных зарослей. Синюха лазурная – многолетнее травянистое растение до 1 м высоты. Корневище небольшое, толстое, с тонкими многочисленными корнями. Стебель ребристый, полый. Листья очередные, нижние черешковые; верхние сидячие – непарноперистые, голые. Цветки собраны в метельчатые соцветия, правильные, синие или лиловые с колесовидным венчиком, раздельнолепестные. Плод – трехстворчатая многосеменная коробочка. Цветет в июле-августе. Лекарственным сырьем являются корневища с корнями одно- или двухлетнего возраста. Собираются корневища в августе-сентябре, очищаются от земли, промываются в холодной, воде и хорошо высушиваются. Готовое сырье – толстые, вдоль разрезанные корневища с корнями серого цвета, в изломе желтовато-белые. В готовом сырье допускается примесей других растений до 5 %. Срок хранения 3 года. Корни и корневища растения содержат до 20—30 % сапонинов. Выделены кристаллические ферменты, органические кислоты. Кроме сапонинов, в корневище и корнях имеются эфирные и жирные масла, смолы и неизвестные вещества, действующие на нервную систему. Благодаря наличию большого количества сапонинов синюха применяется как отхаркивающее средство. Синюха обладает также выраженным успокаивающим действием. Седативное действие синюхи в 8—10 раз сильнее валерианы. Обнаружено также свойство синюхи значительно увеличивать скорость свертывания крови.

Препарат синюхи в комбинации с травой сушеницы применяется для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Курс лечения – 3 недели. За 30 мин до еды больной принимает отвар из травы сушеницы по 1 ст. л., через 2 ч после еды – отвар из корней синюхи, тоже по 1 ст. л. 3 раза в день. С этой целью можно принимать

готовые таблетки сушеницы и синюхи, содержащие сухие экстракты растений. Таблетки перед приемом растворяют в воде. Синюха применяется в виде жидкого экстракта из корня (по 15 капель 3 раза в день) и в виде отвара (из 6 г сухого вещества на 200 мл воды) и настоя (8 г на 200 мл воды) по 3—5 ст. л.

В народной медицине водный настой корней и травы синюхи используется при бессоннице как успокаивающее, а также как отхаркивающее средство. Употребляют в свежем виде надземные части для приготовления супов и салатов.

### **Солодка голая, или гладкая (лакрица)**

Многолетник 50—200 см высотой семейства бобовых. Произрастает повсеместно в степях, пустынях, долинах рек, в руслах высохших рек и стариц, на залежах, в горах до 2000 м над уровнем моря.

Корни и корневища содержат сапонин – глицирризин, углеводы и родственные соединения, в том числе глюкозу, сахарозу, крахмал, эфирное масло, органические кислоты и их производные, ароматические соединения, смолы, стероиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, дубильные вещества, высшие спирты, высшие жирные кислоты. В надземных частях имеются углеводы, органические кислоты, эфирное масло, смолы, стероиды, азотсодержащие соединения, витамин С, каротин, кумарины, дубильные вещества, липиды. В стеблях найдены витамин С, дубильные вещества; в плодах – органические кислоты. Листья содержат органические кислоты, витамин С, дубильные вещества, флавоноиды.

Применение. Корни, корневища (солодковый или лакричный корень) применяются официальной медициной многих стран мира. Применяются порошок, экстракты сухой и густой, сбор грудной. Корни и корневища входят в состав препарата «Пектол», рекомендуемого при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее, смягчительное и противовоспалительное средство, в состав диуретических и слабительных сборов. На основе экстрактов из корней и корневищ разработаны эффективные препараты противовоспалительного, спазмолитического и понижающего



кислотность действия, применяемые при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки («Ликвиритон»); для лечения бронхиальной астмы, аллергических дерматитов, экземы («Глицирам»); для лечения трихомонадных, урогенитальных и гинекологических заболеваний («Глициренат»); для лечения заболеваний желудка и печени («Халкорин»); для лечения язвенной болезни «Биогастрон» и др. Корни и корневища используются в гомеопатии; в практике гинекологии и акушерства – отвар из них. В традиционной медицине стран Востока применяются чаще в сборах как потогонное, болеутоляющее, ранозаживляющее и тонизирующее средство при лихорадке, респираторных инфекциях, ларингите, туберкулезе легких, язвенной болезни, острой диспепсии, дерматозах; в питании больных сахарным диабетом, при урогинекологических заболеваниях, как усиливающее потенцию, детоксикационное при пищевых отравлениях, при злокачественных и доброкачественных опухолях, для лечения лепры, конъюнктивита. В составе мази корни употребляются при артралгиях. В народной медицине отвар и настой корней и корневища применяются аналогично таковым в традиционной медицине, при бронхите, острой и хронической пневмонии и респираторных заболеваниях, рините, нефрите, затрудненном мочеиспускании, при стенокардии, диарее, молочнице и афтах, при подагре и ревматизме, злокачественных опухолях. Детям назначают отвар на молоке при коклюше; порошок – для присыпки опрелостей.

Солодку жуют при сухости и спазмах горла, изжоге, тошноте, ларингитах. Она входит в состав грудного, отхаркивающего, диуретического, слабительного, желудочного и противогеморройного сборов. В виде мази употребляется для лечения экзем, красной волчанки, псориаза. В Средней Азии применяется при заболеваниях почек и мочевого пузыря, гастритах; сок в составе мазей – при ожогах. Отвар корневищ назначают при хронических запорах и колитах, как рвотное; при желчно-каменной болезни и начальной стадии сахарного диабета; при кори, для лечения геморроя, водный настой – для лечения гипертонической болезни. Порошок корней и корневищ используют как ранозаживляющее средство, при инфекционных заболеваниях, при аденоме предстательной железы. Солодковые экстракты и глицирризин оказывают болеутоляющее, седативное и

противоспастическое действие, уменьшают частоту и силу сердечных сокращений, проявляют гипотензивные свойства и способствуют выделению желчи и свертыванию крови. Сумма сапонинов, содержащихся в растении, оказывает противовирусное действие, кумарины проявляют противоопухолевую активность. Индивидуальные флавоноиды и суммарные препараты из них обладают противовоспалительным, гипотензивным, капилляроукрепляющим и антибактериальным свойствами. Ситостерин и другие стероиды проявляют эстрогенную активность. Надземная часть содержит в основном те же вещества, что и подземные, и обладает сходными фармакологическими свойствами. Семена используются при кишечных коликах. В пищевой промышленности из корней и корневищ готовят экстракты, используют как суррогат сахара и пенообразователь в безалкогольных напитках, пиве, квасе, тонизирующих напитках «Байкал», «Артыс». Соки пригодны для приготовления кофе, какао, маринадов, компотов, киселей, мучных и сбивных изделий, конфет, халвы. Корни и корневища солодки используют в качестве добавки при обработке рыбы; в быту – при заготовке огурцов, капусты и моченых яблок. Хороши они как добавка к байховому и зеленому чаю. В Киргизии их употребляют как суррогат чая, в Японии – в качестве пищевой антиоксидантной добавки; в Японии и Египте – как добавку к пищевым продуктам и напиткам, в особенности для диабетиков, вместо сахарина; как компонент добавок с бактерицидными и противогрибковыми свойствами. Листья используются как суррогат чая, семена входят в состав суррогатного кофе. Противопоказания: беременность, склонность к поносам.

Приготовление отвара: 15 г измельченных корней залить 1 стаканом воды и кипятить в стеклянной или эмалированной посуде 30 мин. Охлаждать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день при воспалительных заболеваниях дыхательных путей как отхаркивающее мягчительное средство.

### **Горец птичий, спорыш (птичья гречиха)**

Характеристика растения. Однолетник с лежачими и приподнимающимися стеблями до 60 см длиной семейства

гречишных. Произрастает повсеместно на лугах и пашнях, вдоль дорог и на выгонах, на приречных песках и отмелях.

Заготавливается все растение (вместе с корнями) во время цветения. Содержит дубильные вещества, эфирное масло, аскорбиновую кислоты, каротин, витамин К, флавоноиды, углеводы: глюкозу, фруктозу, сахарозу; соединения кремниевой кислоты.

**Применение.** Препараты используются в акушерско-гинекологической практике в качестве кровоостанавливающего средства. Водные и спиртовые настойки повышают свертываемость крови, понижают артериальное давление, тонизируют мускулатуру матки и увеличивают диурез. Трава входит в состав сбора, применяемого при злокачественных новообразованиях, при лечении папилломатоза мочевого пузыря и гастритов с пониженной кислотностью. Препараты травы оказывают положительное влияние на работу почек и мочевыводящих путей.

Экстракт и настой горца птичьего показаны при легочных заболеваниях (водорастворимая кремниевая кислота способствует укреплению легочной ткани), при туберкулезе (в составе «грудного чая»), цинге и подагре, при простуде и головной боли. Сок обладает фитонцидной активностью. В гомеопатии используют экстракт свежей травы. Молодая зелень употребляется в пищу. Противопоказан при беременности. Приготовление настоя: готовят из травы в соотношении сырья к извлекателю 1: 10. Измельченную траву в эмалированной посуде залить кипятком, поставить на водяную баню на 5—10 мин, снять и оставить на 1—2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день как вяжущее и мочегонное.

Приготовление отвара: готовят, как и настой, в соотношении 1: 10 сырья к извлекателю. Измельченное сырье залить холодной кипяченой водой, кипятить на водяной бане 30 мин, охладить 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при геморроидальных, желудочных кровотечениях.

### **Сушеница болотная, топяная**

**Характеристика растения.** Сушеница болотная – обычное растение во всех областях Юго-Востока РФ, чаще встречается в северных районах Правобережья. Произрастает по берегам рек, канав,

у дорог, на лугах, в болотах. Сушеница болотная, или топяная – однолетнее травянистое растение 5—20 см высотой. Корень тонкий, слабый, ветвистый. Стебель от основания сильно ветвистый, густо покрытый белым войлоком, особенно под цветочными корзинками. Листья заостренные, линейные или ланцетные, сужены в черешок, более или менее густовойлочные. Цветки мелкие в корзинках яйцевидной или полушаровидной формы, собранные по 1—4 на концах ветвей, пазушные. Цветет с июня до осени. Лекарственным сырьем является трава. Растения собирают вместе с корнями, очищают от земли и пыли, сушат на открытом воздухе или в сушилках. Готовое сырье при сдавливании шуршит, но не крошится, в нем не должно быть измельченных частей более 2 %, посторонних примесей: органических – более 0,5 %, минеральных – более 1 %. Сырье упаковывается в мешки, тюки по 20—50 кг. Хранится в закрытых, хорошо проветриваемых помещениях. Срок хранения 3 года. При сборе не следует смешивать сушеницу болотную со сходной с нею сушеницей лесной. Сушеница лесная имеет прямой неветвистый стебель и узкоколосовидные соцветия. Химический состав сушеницы болотной изучен мало. В настоящее время известно, что трава сушеницы содержит дубильные вещества, эфирное масло, смолы, фитостерины, каротин, витамины С и В6, следы алкалоидов, жирные красящие и другие вещества. Экспериментально установлено, что при внутривенном введении препаратов сушеницы происходит расширение периферических сосудов, снижение артериального давления, замедление сокращений сердца, ускорение времени свертывания крови и усиление перистальтики кишечника. Согласно клиническим наблюдениям препараты сушеницы в сочетании с препаратами синюхи дают хорошие результаты при лечении больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Масляные извлечения из сушеницы при местном применении усиливают восстановительные процессы, стимулируя грануляцию и эпителизацию поврежденных тканей. Назначают сушеницу внутрь при лечении гипертонической болезни I и II стадии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и язвенных заболеваний других отделов кишечника. Принимают сушеницу в виде отвара, настоя или таблеток.

Настой из травы сушеницы готовится из расчета 30 г отвара на 200 мл воды. Принимать перед едой по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

Выпускаемые медицинской промышленностью таблетки изготавливаются из высушенной водной вытяжки травы сушеницы топяной. Каждая таблетка содержит 0,2 г сухого экстракта. Прием таблеток сушеницы сочетают с приемом таблеток из корней синюхи голубой. Каждая таблетка из корней синюхи голубой содержит 0,05 г сухого экстракта. При лечении гипертонической болезни следует принимать 3 раза в день за 30—40 мин до еды по 2 таблетки сушеницы и 3 раза в день после еды по 1 таблетке синюхи голубой. Хорошо также при гипертонической болезни сочетать прием препаратов сушеницы и синюхи голубой с ножными ваннами из травы сушеницы. Ванны приготавливаются из расчета 250 г травы на 5 л кипящей воды. Настаивается трава в течение 30 мин. Ноги погружаются в теплую ванну на полчаса.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется принимать 3 раза в день за 30—40 мин до еды по 1 таблетке сушеницы или настой из травы сушеницы по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Перед употреблением таблетки необходимо обязательно развести в 1/4 стакана теплой воды (37—38 °С) и принимать полученную водную взвесь. Курс лечения 25—30 дней. Наружно траву сушеницы топяной используют при лечении гнойных ран, язв, ожогов. Применяют в форме тампонов, пропитанных настоем, или используются масляные вытяжки из травы сушеницы. В народной медицине настои и отвары сушеницы топяной употребляют внутрь при сердцебиениях, стенокардии, гастритах, головной боли, бессоннице, неопределенных страхах, сахарном диабете, туберкулезе и других заболеваниях.

### **Тысячелистник обыкновенный (кровоавник)**

Характеристика растения. Многолетнее травянистое растение 20—50 см высотой. Произрастает повсеместно на травянистых склонах, на опушках лесов от низменного до среднего пояса. Используется все растение. В листьях имеются органические кислоты, алкалоиды. В листьях и цветках есть полисахариды, витамины С, К, каротин, эфирное масло, в том числе дубильные и горькие вещества, сложные эфиры, камфора, гликозиды, аминокислоты, фитонциды, минеральные

вещества, в том числе соли меди, серы. В семенах содержится жирное масло.

**Применение.** Издавна тысячелистник использовался как кровоостанавливающее средство и назывался раневой травой. В народной медицине назначают при туберкулезе легких, болезненных менструациях, анемии. Препараты применяют при воспалительных процессах, аллергии. Настой действует как гипотензивное вещество, урежает сердечные сокращения. Надземную часть и корни в виде отвара назначают при гастритах, язве желудка, при атеросклерозе, гриппе и катаре верхних дыхательных путей. Настой повышает свертываемость крови. Порошок из смеси листьев тысячелистника и крапивы 1: 1 (по 0,3 порошка 3 раза в день) или чай из этой смеси назначают в качестве кровоостанавливающего средства при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Траву тысячелистника принимают как тонизирующее и возбуждающее средство, при метеоризме. Отвар листьев и цветков употребляют при золотухе и геморрое, ревматизме, заболеваниях печени, головных болях, как противоглистное, для увеличения лактации у кормящих женщин, при внутренних кровотечениях, в том числе носовых, маточных, легочных, желудочно-кишечных. Галеновые препараты назначают при заболеваниях почек, почечно-каменной болезни, при гастритах и энтероколитах, расстройстве желудка и язве двенадцатиперстной кишки, простудных заболеваниях, астме, болях в сердце, истерии, бессоннице, отсутствии аппетита или недостаточном выделении желудочного сока. Наружно отвары листьев и травы в виде полосканий применяют при воспалении десен и стоматитах. Сок из листьев с медом (по 1 ч. л. 3 раза в день) назначают как общеукрепляющее, для улучшения обмена веществ, болезнях печени. Сок, а также настой листьев употребляют для лечения свежих, долго не заживающих ран, язв, фурункулов, свищей, кожных заболеваний. Иногда к ранам прикладывают измельченные свежие или обваренные кипятком и размягченные сухие листья, их употребляют в виде тампонов при кровотечениях из геморроидальных узлов, при эрозивной шейке матки. В гомеопатии назначают для лечения и профилактики кровотечений из органов желудочно-кишечного тракта. Трава тысячелистника входит в состав ряда чаев и сборов: желудочных, слабительных, аппетитных, антигеморроидальных и

других, используемых при гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, при лечении различного рода астенических состояний, неврозов, истерии. В пищу употребляют листья, цветки и молодые побеги. Свежую зелень добавляют в качестве приправ в салаты и винегреты, к мясным и рыбным блюдам, как ароматизатор к сладким блюдам: желе, муссам и т. д. Отвары цветков добавляют в тесто и компоты. Надземная часть используется для приготовления настоек, ликеров, столовых вин и кваса, ароматизированных напитков и др. Противопоказан при беременности.

Приготовление настоя: 15—20 г измельченной надземной части заливают на ночь (в термосе) 1 стаканом кипятка. Принимают от 1 ст. л. до 1/3 стакана в день до еды как кровоостанавливающее при обильных менструациях, фибромиомах, воспалительных заболеваниях матки, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока (1/3 стакана перед едой), при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Приготовление отвара: 1 ч. л. сухих измельченных листьев кипятить 10 мин в стакане воды. Дать остыть. Процедить. Принимать по 1 ст. л. раз в день как кровоостанавливающее средство, как успокаивающее боли при желудочно-кишечных заболеваниях.

## **Шалфей мускатный**

Характеристика растения. Многолетнее густоволосистое растение 100—140 см высотой. Произрастает повсеместно в нижнем и среднем горном поясах на сухих склонах, лугах, среди кустарников, в садах и сорных местах. Используют соцветия, верхушки растения (ботву). В соцветиях имеется эфирное масло.

Применение. В фармацевтической промышленности эфирное масло шалфея мускатного используют для ароматизации лекарств. В виде настоя в народной медицине его назначают для улучшения пищеварения, при заболеваниях почек. Эмульсия из мускатно-шалфейного и других эфирных масел издавна применялась для лечения остеомиелита, варикозного расширения вен, панарициев. Отгонные воды, получаемые из отходов эфиромасличного производства, или шалфейный конденсат, употребляются в виде ванн при ревматизме, при лечении заболеваний опорно-двигательного

аппарата, радикулитов, отдельных заболеваний периферической нервной системы. Эфирное масло идет на производство растирок и мазей, используемых при ревматизме. В народе популярен лечебный чай из шалфея. Растение используется также в составе сложных чаев, которые рекомендуют при нарушении пищеварения, при заболеваниях органов дыхания.

В пищу из-за своеобразного терпкого запаха и вкуса употребляют в свежем или сушеном виде ограниченно. Его добавляют в маринады к рыбе, к рыбным блюдам, жаркому из баранины или свинины, кладут в фарш, в соусы из трав или салаты, в маринованные огурцы или тыкву.

### **Шиповник майский, или коричный (роза коричная)**

Характеристика растения. Кустарник до 2 м высотой семейства розоцветных. Произрастает повсеместно в редколесье, на опушках и полянах, на лугах, в зарослях горных ущелий, на каменистых склонах, единично, группами, нередко зарослями. Корни и кора содержат дубильные вещества; цветки – антоцианы и флавоноиды. В листьях имеются углеводы, каротиноиды, витамин С, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, флавоноиды. В плодах выявлено большое количество витаминов. В сухой мякоти плодов содержится каротин. В плодах найдены также витамины В2, РР, К, пектины (4—14 %); общие сахара, органические кислоты, белки, флавоноиды, антоцианы, катехины, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа, марганца; красящие вещества. Семена содержат витамин Е, каротин, жирное масло.

Применение. Корни в виде отвара рекомендуют при диарее и диспепсии, как вяжущее и антисептическое средство, при циститах, гипертонической болезни, перемежающейся лихорадке, болезнях сердца. В виде ванн используют при ревматизме и параличах. Отвар ветвей назначают как вяжущее при диарее и диспепсии, при коликах, ревматизме, радикулите; листья – при диарее. Цветки в виде примочек из настоя употребляют при конъюнктивитах, как противовоспалительное и успокаивающее средство. Отвар лепестков с медом применяется при рожистых воспалениях. Плоды входят в состав поливитаминных препаратов и сборов, в состав противоастматической микстуры Траскова, препаратов «Холосас», «Каротолин».



Витаминизированный сироп рекомендуется при лечении гипертонической болезни. Препараты «Картолин» и «Масло шиповника» по свойствам близки к облепиховому маслу, обладают биологической активностью, характерной для витаминов А, Е и применяются для профилактики и лечения атеросклероза, язвенной болезни, трофических язв, гинекологических заболеваний. В народной медицине настои плодов используют при: гиповитаминозах и как желчегонное, укрепляющее и адаптогенное средство, при инфекционных заболеваниях, переломах костей, ранениях, анемии, астении, обморожениях, для усиления потенции, улучшения сна, при анорексии, маточных кровотечениях, при лечении хронических гастритов с пониженной кислотностью.

Отвар плодов применяют при простудных заболеваниях, болезнях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, головной боли. Жирное масло семян в виде клизм рекомендуются для лечения неспецифического язвенного колита, дерматозов. Наружно его употребляют при трофических язвах голени, пролежнях, трещинах сосков, ссадинах. В народной медицине отвар семян (орешков) используется как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное и вяжущее средство. Из шиповника готовят сиропы, витаминные напитки, экстракты для витаминизации карамельных начинок, кетчупа, мороженого, киселей, хлебопекарных изделий. В быту из него делают варенье, в том числе из лепестков, желе, пастилу, джемы, повидло. Промышленность вырабатывает ряд медицинских препаратов, настои, отвары. Популярен чай из шиповника. Большое разнообразие полезных веществ позволяет использовать его в лечебном и диетическом питании. Противопоказаний к применению не обнаружено.

Приготовление настоя: 2 ст. л. промытых плодов залить на ночь 1 стаканом кипятка в термосе. Процедить. Принимать по 1/2—1 стакану (можно с сахаром) 2 раза в день. Детям – по 1/3—1/2 стакана как витаминное средство при малокровии, в качестве профилактики простудных заболеваний и инфекций. Приготовление отвара: 2 ст. л. мелко нарезанных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, дать остыть. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1—2 недель для растворения или расщепления до песчинок любых камней в организме, при приступах малярии.

## **Ромашка обыкновенная, ромашка аптечная**

Ромашка обыкновенная или аптечная в диком состоянии почти не встречается. Изредка по огородам, садам, на сорных местах во всех областях РФ. Культивируется в совхозах и колхозах, возделывающих лекарственные растения.

Ромашка обыкновенная или аптечная – однолетнее травянистое растение до 30 см высотой. Корень стержневой, тонкий, ветвистый, светло-бурый. Стебель прямостоячий, густоветвистый, голый. Листья очередные, сидячие, дваждыперисторассеченные на узкие дольки. Цветки краевые язычковые, многочисленные, мелкие, белые, внутренние – трубчатые, желтые. Соцветия корзинки с голым, выпуклым, полым цветоложем. Плоды – семянки без хохолка, гладкие, бурые. Цветет с мая по октябрь. Лекарственным сырьем являются цветки в корзинках без цветоножек, хорошо распутившиеся. Сбор производится граблями или вручную (лучше), в сухую погоду. Собранные корзинки быстро высушиваются в хорошо проветриваемом помещении или в сушилках при температуре в 40 °С. В цветах аптечной ромашки содержится эфирное масло. Кроме эфирного масла, в ромашке содержатся салициловая, никотиновая, аскорбиновая кислоты, каротин; глицериды жирных кислот – олеиновой, линолевой, пальмитиновой и стеариновой, горечи, слизи и камедь. В научной медицине препараты ромашки употребляются внутрь как успокаивающее и противоспастическое средство при спазмах кишечника, вздутии живота, как слабительное, а также для лечения поносов, как антисептическое и болеутоляющее. Ее используют при расстройствах менструаций и как потогонное, наружно в качестве слабого вяжущего антисептического и противовоспалительного средства в виде полосканий, ванн, клизм, примочек и припарок. Действие препаратов ромашки обусловлено комплексом веществ – имеется выраженное противовоспалительное действие, она усиливает регенеративные процессы, ослабляет аллергические реакции и обладает местным анестезирующим свойством, оказывает умеренное спазмолитическое действие. Эфирное масло ромашки оказывает дезинфицирующее действие, уменьшает газообразование в кишечнике, снижает боли, ослабляет воспалительные явления. В народной медицине ромашку используют как успокаивающее средство (в виде

чая), как противосудорожное, желчегонное, мочегонное, легкое слабительное и при нарушениях менструального цикла, наружно – при нарывах, фурункулах и для промывания глаз. Ромашка используется также для ванн при ревматизме и подагре. Препараты: настой цветочных корзинок; ромашковая вода. Она входит в состав ароматического сбора для ванн, ветрогонного, успокаивающего, горлового настоев, смягчительного сбора для полоскания рта и зева. Запаха сухой ромашки не любят мыши.

Ромашку употребляют для мытья головы от перхоти и придания волосам золотистого оттенка. 4 ст. л. сухих цветов кипятят в течение 5 мин в 1,5 л воды; процеживают и ополаскивают волосы после мытья. Для окраски седых волос в светлый тон 1 часть ромашки заваривают 3 частями кипятка и в хорошо закрытой посуде настаивают 2—3 ч. Этим настоем прополаскивают волосы после мытья. Для более интенсивной окраски смоченные настоем ромашки волосы закрывают платком на 40—60 мин, а затем просушивают.

Среди трав, применяемых при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, встречаются и ядовитые экземпляры, которые применять нужно с соблюдением все мер осторожности: это белладонна, дымянкa, зеленые клубни картофеля, окопник, пижма, полынь, тысячелистник, эфедра и ястребинка волосистая.

### 3. Лечение минеральными водами

Обычно рекомендуются минеральные воды маломинерализованные, без углекислого газа или с минимальным его содержанием, с преобладанием гидрокарбонатного и сульфатного ионов, имеющие слабокислую или нейтральную, щелочную реакцию: «Смирновская № 1», «Славяновская», «Боржоми», «Ессентуки № 4», «Лужанская», «Джермук». Перед использованием минеральную воду подогревают до 38—40 °С, освобождают от газа, что усиливает их спазмолитическое действие. При язве двенадцатиперстной кишки минеральные воды принимают через 1,5—2 ч после еды, а при язвах желудка – через 1,5 ч после еды. При язве желудка с низкой кислотностью целесообразно принимать воду за 20—30 мин до еды. Начинают принимать небольшие количества минеральной воды (80—100 мл), затем постепенно, при хорошей переносимости можно повысить количество воды до 1 стакана на прием. Особенно часто наблюдается плохая переносимость воды «Ессентуки № 17», у больного возникают изжога, тошнота, понос, поэтому к приему минеральных вод нужно относиться так же осторожно, как и к приему лекарственных препаратов. Средняя длительность курсового лечения минеральными водами составляет около 3—4 недель.

## 4. Физиотерапия

Физиотерапия проводится только при отсутствии осложнений язвенной болезни – стеноза, перфорации и пенетрации язвы, кровотечения, озлокачествления язвы.

В фазе обострения назначаются синусоидальные модулированные токи (СМТ), микроволновая терапия, дециметровые волны, диадинамические токи, ультразвуковое воздействие, электрофорез с новокаином, папаверином, гипербарическая оксигенация, магнитотерапия, гальванизация.

В фазе стихающего обострения назначаются тепловые процедуры (грязевые, торфяные, озокеритовые, парафиновые аппликации), ежедневно или через день (10—12 процедур); УВЧ в импульсном режиме на подложечную область; электрофорез лекарственных веществ (папаверин, новокаин) на подложечную область (12—15 процедур); гидротерапия в виде общих ванн. Седативный эффект дают ванны с минеральной водой невысокой концентрации, при температуре 36—37 °С, длительность приема ванны 10 мин, курс лечения – 8—10 процедур, через день. Ванны с минеральной водой не показаны в периоде выраженного обострения заболевания, а также при наличии осложнений.

В ремиссии физиотерапевтическое лечение назначается с целью профилактики обострений. Применяются: ультразвуковые и микроволновые воздействия, электрофорез новокаина и папаверина, аппликации озокерита и парафина, родоновые ванны, хвойные ванны, грязевые аппликации. Очень хорошо сочетать физиотерапевтическое лечение с фитотерапией, приемом минеральных вод, иглорефлексотерапией.

## **5. Санаторно-курортное лечение**

При наличии у больного язвенной болезни лечащий врач скорее всего порекомендует такие курорты, как Боржоми, Трускавец, Ессентуки, Дарасаун, Железноводск, Пятигорск, Джермук, Березовские минеральные воды.

## **6. Лечение язвенной болезни по М. А. И И. М. Носаль**

Авторы разработали систему лечения язв, возникающих на фоне нервно-психических перенапряжений, хронических стрессов.

Больному воспрещается курение табака. Пища должна быть малосоленой, не горячей и не холодной, а теплой. Острые и пряные кушанья (хрен, соленые огурцы, грибы, лук, чеснок, петрушка), алкогольные напитки любой крепости исключаются из рациона. Все кушанья рекомендуется перетирать через частое сито, так как твердые частицы дают повод к жеванию, что вызывает излишнее выделение желудочного сока, и, кроме того, сами они могут оказывать раздражающее воздействие на язву.

В первые 6 месяцев лечения язвы исключаются все сорта хлеба. Можно употреблять любые каши, кроме просяной, вареные на молоке, не крутые, но и не жидкие, теплыми, обязательно протертыми через сито. В кашу можно положить сливочное масло (20 г на 1 прием пищи). Рекомендуется употреблять гороховый суп из лущеного гороха, протертый, с маслом (если хорошо переносится больным). Необходимо употреблять свежий, хорошо отжатый творог, размешанный пополам со сливками и протертый через сито. Молоко без каши плохо переносится язвенными больными, его лучше заменять чаем со сливками.

Из сладостей при язве полезен мед (тормозит выделение желудочного сока и успокаивает нервы).

Из жиросодержащих продуктов, помимо масла и сливок, очень желательны и полезны орехи, в том числе миндаль, толченые в ступке и протертые через сито. Их нужно есть во второй половине дня. Очень полезны язвенным больным кисели. Вот рецепт одного из них: 100 г ягод шиповника измельчить и вместе с зернами залить 200 мл теплой кипяченой воды. Настаивать в течение 12—14 ч. Размокший шиповник в той же посуде хорошо растереть. Дважды процедить через частое сито или марлю, сложенную вчетверо. Процеженную жидкость влить в заранее приготовленный крахмал. Добавить 80 г сахара, размешать и дать остыть.

На следующий день вместо киселя из шиповника можно приготовить желе из ломтиков 1 средней величины лимона с коркой. Лимон не варить, а готовить так, как шиповник. Сахара положить 100—120 г.

На третий день вместо киселя после обеда следует принимать стакан настойки из шиповника. Ягоды шиповника замачивать так же и в таком же количестве, как и для киселя. Добавить 50 г сахара и 2 ст. л. пивных свежих дрожжей. Пить в подогретом виде.

На четвертый день принимать кисель из 2 апельсинов без корки и половины лимона с коркой. Готовить, как кисель из шиповника, и также с дрожжами.

На пятый день – кисель из клюквы с добавлением 1 ст. л. молодых березовых листочков. Клюкву растереть, добавить к ней 1 ст. л. березовых листочков, размешать и залить 100 мл крутого кипятка, настоять в течение 1 ч, процедить и влить в заваренный крахмал, добавить 60 г сахара. Остывший кисель перед подачей облить 2 ст. л. свежих пивных дрожжей.

На шестой день – желе из свежих яблок с сушеными абрикосами с добавлением отвара из 100 г шиповника. Сахара 70 г. Желе обливают 2 ст. л. свежих пивных дрожжей.

Такое чередование киселей следует продолжать 42 дня. Все эти 42 дня больной должен лежать в кровати с грелкой на области желудка и печени. Вставать ему разрешается с таким расчетом, чтобы движений в сутки было не больше 4 ч, или, иначе говоря, после каждых 2 ч лежания с грелкой можно походить 20 мин без грелки.

При лечении язвы желудка в эти первые 42 дня применяются следующие средства.

1. Выжатый сок из сырого картофеля красных сортов – 3 раза в день по 100 г натошак, за полчаса перед обедом и перед сном. Методика приготовления: хорошо вымытый и вытертый досуха картофель с кожурой натереть. Сок с крахмалом отжать. Сок готовить непосредственно перед применением. Картофельный сок является средством, нейтрализующим кислотность при язве желудка.

2. Водный настой льняного семени. Оказывает обволакивающее действие. Методика приготовления: утром 2 ст. л. льняного семени залить 300 мл крутого кипятка и настаивать в течение 8 ч при комнатной температуре. Вечером процедить через 4 слоя марли и



оставить до утра. Утром выпить натошак, не вставая с постели, не менее 150 мл настоя. Остатки выбросить (быстро прокисают). Льняной настоей необходимо пить на протяжении всех 42 дней по утрам, а картофельный сок – первые 28 дней по 3 раза в день, а остальные 14 дней – 2 раза: утром натошак и перед сном.

Для желудка и улучшения обмена веществ употребляют отвар из следующих трав: трава горца птичьего, трава зверобоя обыкновенного по 2 ст. л.; трава золототысячника обыкновенного, цветы тысячелистника обыкновенного, цветы сушеницы песчаной, листья березы по 1 ст. л.; листья черники 1,5 ст. л.; листья мяты перечной, цветки ромашки по 1/2 ст. л. Если есть запоры, то к сбору рекомендуется добавлять кору крушины 1,5 ст. л.

При частых вздутиях живота к предыдущему сбору полезно добавить сбор, состоящий из ветрогонных трав: корневища аира болотного, семена тмина обыкновенного, корень валерианы – по 1/2 ст. л.

Из первого сбора отвар готовят следующим образом: 4 ст. л. смеси заливают 1 л сырой воды, настаивают 10 ч, прокипятить в течение 5 мин, дают настояться в течение 20 мин, процеживают, отжимают.

## **Режим язвенного больного**

7 ч утра. Полоскать рот настойкой шалфея и выпить 100 мл картофельного сока.

8 ч. Выпить 200 мл теплого отвара из трав.

9 ч. Первый завтрак: яичница из 3 яичных белков.

9 ч. 20 мин. Выпить 200—400 мл теплого кипяченого молока.

10 ч. Выпить 100 мл теплого навара из трав.

11 ч. Второй завтрак: свежий творог со свежей сметаной или сливками и с 30 г сливочного масла. Необходимо все протереть через сито и немного посолить. Творог можно заменить теплой болтушкой из протертого через сито свежесваренного картофеля с 400 мл горячего кипяченого молока, с 20 г сливочного масла и немного подсоленной. На второе — компот из свежих яблок с сушеным черносливом или абрикосами. Сахара 30 г. Летом вместо компота можно съесть тарелку спелой земляники со стаканом сливок, взбитых с 30 г сахара.

12 ч. Принять 1 ч. л. ветрогонного порошка по второму рецепту и запить 100 мл теплого отвара из трав по первому рецепту.

12 ч. 30 мин. 100 мл картофельного сока.

13 ч. Обед. На первое – «клейкие» отвары из разной крупы: ячменной, гречневой, овсяной, рисовой, но не просяной; картофельный или гороховый супы, дважды протертые сквозь сито. Как отвары, так и супы следует употреблять со сливочным маслом. Вторые блюда такие же, как во втором завтраке.

14 ч. Принять 1 ч. л. ветрогонного порошка по II рецепту и запить 100 мл теплого отвара из трав по I рецепту.

15 ч. Стакан нежирных сливок.

16 ч. Полстакана теплого отвара трав.

17 ч. Толченые орехи или сладкий миндаль, протертые через сито.

18 ч. Съесть 1 апельсин или 100 г винограда, или стакан земляники с сахаром, или полстакана некрепкого чаю с 100 г меда, или съесть 1 хорошую грушу

20 ч. 200—400 мл свежей простокваши.

21 ч. Выпить 100 мл картофельного сока, почистить зубы и ложиться спать с грелкой в подложечной области.

Все кушанья, о которых была здесь речь, не для всех одинаково хороши и приемлемы. Их необходимо корректировать в соответствии с индивидуальными вкусами и переносимостью и, соответственно, заменять другими, что легче осуществимо для городских жителей. Для улучшения вкуса картофельного сока можно прибавить к нему 1—2 капли какого-либо фруктового сиропа. Если надоедают дрожжи, их можно заменить ячменным солодом. Для этого намочите 2 ст. л. солода в сладкой кипяченой воде на несколько часов, процедите и подливайте к киселям. Если эта жидкость придется по вкусу, ее можно не ограничивать.

Рекомендуется каждые 3 дня взвешиваться.

Через 6 недель от начала лечения по утрам начинать принимать в пищу вместо яичных белков целое куриное яйцо, сваренное всмятку, и днем – вареное белое куриное мясо и нежирную рыбу, хорошо перетертые, приготовленные в виде фрикаделек. Свиное филе без жира, белое мясо кур и жареную рыбу, уже неперетертые, можно принимать начиная с 4-го месяца лечения. Мясные супы как энергичные стимуляторы выделения желудочного сока разрешаются с

9-го месяца лечения. Грелки на подложечной области в период ночного сна остаются до 9 месяцев. Вместо льняного семени по утрам натошак следует принимать корень окопника, приготовленный так же и в такой же порции, как и льняное семя. На ужин – протокваша с тертым отварным картофелем и сливочным маслом.

## **Блюда из растительного сырья**

Лекарственные растения при различных заболеваниях можно принимать не только в виде сборов, но и в качестве компонентов различных вкусных и полезных блюд. Помимо действия на основное заболевание, блюда из растительного сырья оказывают на организм общеукрепляющее, витаминизирующее, стимулирующее иммунитет действие. Ниже приведены рецепты блюд, которые рекомендуется включать в рацион больного с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Салат из календулы: 100 г свежих огурцов, по 30 г цветков календулы, зеленого лука, 10 г сметаны, 1 яйцо, 5 г зелени укропа, соль.

Цветки календулы и зеленый лук промыть, мелко нарезать. В салатник уложить нарезанные ломтиками свежие огурцы, затем мелко нарезанные корзинки календулы и зеленый лук, полить сметаной, посыпать зеленью укропа, украсить дольками вареного яйца.

Салат из картофеля с мелиссой: 80 г отварного картофеля, по 15 г зеленого лука и мелиссы, 20 г сметаны, соль.

Отварной картофель, нарезанный кубиками, перемешать с нашинкованным зеленым луком, мелко нарезанной мелиссой и заправить сметаной. Посолить по вкусу.

Салат из кипрея: 75 г молодых побегов кипрея с листьями, по 25 г зеленого лука и тертого хрена, 20 г сметаны, 5 г лимонного сока, соль.

Промытые побеги и листья кипрея опустить в кипящую воду на 1—2 мин, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нашинковать. Добавить нашинкованный зеленый лук, тертый хрен, заправить сметаной с добавлением лимонного сока, посолить по вкусу.

Салат из крапивы № 1: 50 г листьев крапивы, 10 г листьев лопуха, 1 яйцо или 1 отварная картофелина, 20 г зелени петрушки, 15 г сметаны, соль.

Крапиву опустить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать. Молодые листья лопуха опустить в кипящую воду на 2 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить, мелко нарезать. К нарезанной зелени добавить рубленые вареные яйца или вареный картофель, нарезанный кубиками, заправить сметаной, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из крапивы № 2: 50 г крапивы, по 25 г зеленого лука и кислицы обыкновенной, 10 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые листья крапивы мелко нарезать, соединить с шинкованным зеленым луком и растереть деревянной ложкой, добавить нарезанные листья кислицы обыкновенной, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из крапивы № 3: 100 г крапивы, 1 яйцо, 10 г салатной заправки, соль. Промытые листья крапивы заложить в кипящую воду и кипятить в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить рубленое вареное яйцо, заправить салатной заправкой, посолить.

Салат из крапивы № 4: 100 г крапивы, по 20 г щавеля и подорожника, по 15 г листьев одуванчика и зеленого лука, 1 яйцо, 10 г редиса, 20 г растительного масла, соль. Подготовленную зелень крапивы, щавеля, подорожника, одуванчика, зеленого лука измельчить. Полученную массу перемешать с рублеными вареными яйцами, заправить маслом, выложить в салатник горкой, украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

Салат с крапивой № 5: 50 г листьев крапивы, 10 г кислицы обыкновенной, по 20 г медуницы лекарственной, гусяного лука, 10 г растительного масла или сметаны, соль.

Промытые листья крапивы поместить в подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 мин, откинуть на дуршлаг, заложить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить мелко нарезанную зелень кислицы, медуницы, гусяного лука, перемешать, заправить растительным маслом или сметаной, посолить по вкусу.

Салат из крапивы с орехами: 100 г листьев крапивы, 20 г ядер грецких орехов, по 10 г зеленого лука и зелени петрушки, соль.

Листья молодой крапивы опустить в кипящую воду на 5 мин, дать воде стечь, затем их мелко нарезать и положить в салатник. Ядра

грецких орехов растолочь в ступке, развести отваром крапивы до консистенции густой сметаны и полученной смесью заправить крапиву. Салат посыпать зеленью петрушки, посолить по вкусу.

Салат из крапивы и подорожника: 50 г крапивы, по 10 г листьев подорожника, репчатого лука и зелени петрушки или укропа, 15 г растительного масла, 1 яйцо. Молодую крапиву перебрать, промыть и мелко нарезать. Подорожник промыть и замочить в соленой воде (20 г соли на 1 л воды) в течение 15—20 мин, затем обсушить чистой салфеткой. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с крапивой, подорожником, рубленым репчатым луком. Заправить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат земляничный: 100 г листьев земляники, 10 г листьев мяты, 40 г зеленого лука, 10 г растительного масла, соль. Свежие молодые листья земляники, мяты, зеленого лука тщательно промыть, подсушить на чистой салфетке, нашинковать, заправить растительным маслом, посолить по вкусу.

Салат из подорожника с луком: 50 г молодых листьев подорожника, 30 г репчатого лука, 20 г крапивы, 1 яйцо, 15 г сметаны, соль. Подготовленные листья подорожника и крапивы опустить в кипящую воду на 2 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, нашинковать, добавить рубленый репчатый лук, посолить. Посыпать рубленым вареным яйцом, полить сметаной.

Салат с листьями тысячелистника: 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 20 г зелени тысячелистника, 20 г растительного масла, соль.

Молодые листья тысячелистника выдержать в кипятке в течение 3 мин, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, мелко нарезать, добавить квашеную капусту, нашинкованный зеленый лук, заправить растительным маслом.

## **Первые блюда**

### **Борщ со щавелем и крапивой.**

100 г картофеля, по 50 г крапивы, щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 15 г томатного пюре, 15 г моркови, 10 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1 яйцо, 250 мл мясного бульона, лавровый лист, соль.

Припущенную крапиву измельчить, заложить в кипящий бульон, довести до кипения, затем добавить нарезанный щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные корни и репчатый лук, томатное пюре. За несколько минут до окончания варки положить лавровый лист. При подаче добавить рубленые вареные яйца и сметану.

#### **Щи зеленые из осота полевого со щавелем.**

150 г молодых побегов и листьев осота, 50 г щавеля, 100 г картофеля, 20 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г маргарина, 10 г сметаны, 130 мл мясного бульона или воды, соль.

Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящий бульон или воду, варить до готовности, добавить осот и щавель, измельченные на мясорубке и пассерованные морковь и лук. При подаче к столу добавить сметану.

#### **Щи из крапивы.**

100 г крапивы, 100 г картофеля, по 25 г моркови, корня петрушки, 15 г репчатого лука, 50 г щавеля, 1 яйцо, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль.

Подготовленную молодую крапиву заложить в кипящую воду и варить 10 мин. Затем зелень крапивы вынуть, измельчить, потушить с маргарином. В кипящий мясной бульон заложить картофель, пассерованные овощи, тушеную крапиву и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки положить нарезанный щавель, лавровый лист, соль, перец. При подаче к столу добавить рубленые вареные яйца и сметану.

#### **Щи с крапивой по-русски.**

50 г крапивы, 25 г моркови, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 15 г топленого масла, 400 мл мясного бульона, 1 яйцо, 10 г сметаны, соль.

Измельченную крапиву потушить с топленным маслом 10—15 мин; морковь, нарезанную кубиками, и шинкованный репчатый лук пассеровать на жире. В кипящий бульон заложить пюре из крапивы, пассерованные овощи и варить 20—25 мин. За 10 мин до окончания варки добавить нарезанные листья щавеля, лавровый лист, перец горошком и пассерованную на топленном масле муку, разведенную сметаной. При подаче к столу добавить дольки вареного яйца, сметану, зелень.

### **Щи мясные с календулой.**

50 г говядины, 12 г репчатого лука, по 50 г свежей капусты, помидоров, картофеля, 25 г моркови, 10 г цветочных корзинок календулы, 10 г сметаны, 10 г маргарина, 250 мл мясного бульона, соль.

Нашинкованную капусту и нарезанный дольками картофель заложить в кипящий бульон, варить 10 мин, затем добавить пассерованные морковь и лук, свежие помидоры, нарезанные дольками, и измельченные корзиночки календулы. За 5 мин до окончания варки посолить, положить лавровый лист, специи. При подаче к столу добавить сметану, кусок отварной говядины.

### **Суп с крапивой.**

100 г крапивы, 100 г картофеля, по 30 г репчатого лука, моркови, 20 г сливочного масла, 5 г зелени петрушки и укропа, 20 г сметаны, 220 мл мясного бульона или воды, соль.

В кипящий бульон или воду заложить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить пассерованные морковь и лук, варить 10—15 мин. За 5 мин до окончания варки положить мелко нарезанную бланшированную зелень крапивы, соль. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки или укропа, добавить сметану.

### **Суп с крапивой № 2.**

50 г крапивы, 400 г мясного бульона, 10 г репчатого лука, 10 г риса, 30 г картофеля, соль.

В кипящий бульон заложить подготовленный рис, мелко нарезанный репчатый лук, довести до кипения, добавить крупно нарезанный картофель. За 10 мин до окончания варки положить нашинкованную молодую крапиву, соль. При подаче к столу суп посыпать зеленью.

### **Суп из крапивы с брынзой.**

200 г крапивы, 40 г растительного масла, 20 г муки, 20 г тертой брынзы, 250 мл воды, соль. В кипящую соленую воду заложить подготовленную крапиву и варить 15 мин, добавить растительное масло, подсушенную муку, варить 5 мин. При подаче к столу добавить тертую брынзу.

### **Суп с мятой.**

60 г мяты, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 5 г растительного масла, 300 мл костного бульона, соль.

В кипящий костный бульон заложить пассерованный на растительном масле лук, нашинкованную бланшированную зелень мяты, за 5 мин до готовности добавить лезон (смесь сырых яиц с водой), соль, перец.

#### **Суп из черники с клецками.**

100 г черники, 20 г сахара, 2 г цедры лимона, 15 г картофельного крахмала, 20 г пшеничной муки для клецек, 20 мл молока, 1/2 яйца, 350 мл воды.

В кипящую воду заложить сахарный песок, лимонную цедру, подготовленную чернику, варить до готовности. В небольшом количестве воды развести картофельный крахмал, тонкой струйкой влить в суп, довести до кипения, охладить. Подавать с клецками, сваренными отдельно.

#### **Суп из черники с макаронными изделиями.**

100 г ягод черники, 20 г макаронных изделий, 350 мл воды, 15 г сахара, 20 г сметаны.

Ягоды черники перебрать, промыть, засыпать сахаром. В кипящую воду заложить подготовленные ягоды, варить 7—10 мин, добавить сваренные отдельно макароны и заправить сметаной.

#### **Суп из шиповника, с яблоками и сухариками.**

100 г сухого шиповника, 40 г любого варенья, 100 г яблок, 80 г пшеничного хлеба, 200 мл воды.

В кипящую воду заложить перебранные, промытые ягоды шиповника и варить 10 мин. Полученный отвар настоять в течение 6—8 ч, процедить, добавить варенье, мелко шинкованные яблоки. Из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, приготовить сухарики, их подавать на отдельной тарелке.

#### **Отварной картофель с крапивой.**

1000 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 г зелени крапивы, 5 г растительного масла, 100 мл воды, соль.

Картофель отварить, выложить на тарелку, в полученный отвар добавить нашинкованный лук, мелко нарезанную зелень крапивы, посолить, варить 3—5 мин и полученной подливой полить картофель.

#### **Картофель, тушеный с борщевиком.**

По 150 г картофеля, борщевика, соль.

Нарезанную зелень борщевика припустить в течение 40—50 мин, затем добавить картофель, нарезанный брусочками, соль и тушат до



готовности. При подаче к столу полить маслом и посыпать зеленью укропа.

#### **Котлеты картофельные с крапивой.**

100 г картофеля, 80 г листьев крапивы, 10 г пшеничной муки, 10 г репчатого лука, соль. В готовое картофельное пюре добавить мелко нарезанную тушеную крапиву, пассерованный лук, соль, сформовать котлеты, запанировать в муке и жарить до появления хрустящей корочки.

#### **Биточки из крапивы.**

80 г крапивы, 100 г каши пшенной готовой, 10 г жира, 10 г панировочных сухарей или муки, соль. Отваренную нарезанную крапиву соединить с готовой пшенной кашей, посолить, сформовать биточки, запанировать в сухарях или муке и жарить.

#### **Картофельная запеканка с зеленью.**

По 50 г подорожника, сныти, борщевика, 100 г картофеля, 1 яйцо, 10 мл молока, соль.

Омлетную смесь, готовое картофельное пюре, мелко нарезанную сваренную зелень посолить и перемешать. Запечь в духовом шкафу на противне, смазанном жиром.

#### **Перловая каша с крапивой.**

100 г крапивы, 10 г репчатого лука, 5 г сливочного масла, 25 г перловой крупы, 100 мл воды, 5 г соли.

Перловую крупу промыть сначала теплой, а затем горячей водой, замочить в воде на 3 ч. В кипящую воду заложить подготовленную крапиву, варить 5 мин, откинуть на дуршлаг, мелко нарезать. В кипящий отвар крапивы добавить подготовленную перловую крупу, посолить, варить до готовности. За 5 мин до окончания варки положить пассерованный репчатый лук, нарезанную крапиву, сливочное масло. Готовая каша упревает (приобретает своеобразный запах и цвет) 2 ч.

#### **Манная каша с крапивой и белокочанной капустой.**

По 50 г манной крупы, листьев крапивы, белокочанной капусты, 100 мл воды, 10 г маргарина или сливочного масла, соль.

Подготовленные листья крапивы и белокочанной капусты нашинковать. На дно посуды уложить слой капусты, на нее ровным слоем высыпать манную крупу, слой нашинкованной крапивы и т. д.

Продукты залить кипящей соленой водой и варить 10—15 мин, каше дать упреть.

#### **Биточки пшениные с крапивой.**

100 г крапивы, 170 г вязкой пшениной каши, 20 г растительного масла, 10 г панировочных сухарей, соль.

Нашинкованную отваренную крапиву соединить с пшениной кашей, сформовать биточки, запанировать в сухарях, выпекать на смазанной растительным маслом сковороде.

#### **Омлет с крапивой.**

1 яйцо, 20 г листьев крапивы, 40 мл воды, 10 г растительного масла, соль.

Подготовленные молодые побеги и стебли крапивы мелко нарезать, залить омлетной смесью, вылить на сковороду с растительным маслом и жарить. При подаче полить растительным маслом.

#### **Омлет, фаршированный зеленью.**

По 15 г листьев подорожника, сныти, борщевика, мальвы, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, соль.

Отваренную, мелко нарезанную зелень потушить со сливочным маслом 3—4 мин, добавить соль. Подготовленные таким образом продукты использовать, как фарш. Омлетную смесь (яйцо, молоко, соль) вылить на сковороду с растопленным маслом и жарить. Когда масса слегка загустеет, на середину положить фарш, закрыть с двух сторон загустевшей массой, придав омлету форму пирожка, дожарить. Готовый омлет переложить на тарелку швом вниз.

#### **Творог с отваром шалфея.**

50 г творога 9%-ной жирности, 5 г травы шалфея, 10 г меда, 25 мл воды, 50 мл молока. Подготовленный шалфей залить горячей водой, настоять в течение 30—40 мин. Полученный отвар процедить, добавить молоко, мед, протертый творог. Массу взбить в течение 2—3 мин.

#### **Творог с молоком, подорожником и черносливом.**

50 г творога, 10 г листьев подорожника, 50 г чернослива, 50 мл молока, 5 г сахара.

Подготовленный чернослив залить холодной водой, довести до кипения, полученный отвар процедить, а из чернослива удалить косточки, нарезать. В отвар добавить протертый творог, молоко,

нашинкованные листья подорожника, сахар. Смесь взбить в течение 2—3 мин.

### **Рыба с картофелем и сушеной крапивой.**

100 г филе трески, 100 картофеля, 20 г перловой крупы, 20 г репчатого лука, 10 г сушеной крапивы, 10 г сметаны, 100 мл воды, соль.

Филе трески, нарезанное кусочками, подготовленную перловую крупу, картофель кружочками, шинкованный лук уложить слоями в посуду, посыпать сушеной зеленью крапивы, добавить горячую воду и варить до готовности. Готовое блюдо полить сметаной.

## **Сладкие блюда**

### **Кисель брусничный.**

25 г ягод брусники, 25 г сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 150 мл воды.

Бруснику перебрать, удалить плодоножки и промыть. Ягоды протереть. Сок отжать и процедить. Мезгу (оставшиеся выжимки) залить горячей водой, проварить при слабом кипении 10—15 мин и процедить. В полученный отвар (часть его охладить и использовать для разведения крахмала) добавить сахар, довести до кипения и, помешивая, сразу влить подготовленный крахмал, вновь довести до кипения и добавить отжатый брусничный сок. Кисель разлить в стаканы или вазочки, охладить.

### **Кисель из вишни с цветками одуванчика.**

50 г вишни, 20 г сахара, 1 г картофельного крахмала, 200 мл воды, 10 г цветков одуванчика.

Вишню перебрать, удалить плодоножки и косточки. Ягоды протереть. Сок отжать и процедить. Мезгу залить горячей водой, проварить при слабом кипении 10—15 мин и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения; помешивая, влить тонкой струйкой подготовленный крахмал, снова довести до кипения и добавить вишневый сок. Кисель разлить в смоченные водой и посыпанные сахаром формочки, посыпать желтыми лепестками одуванчика и охладить.

### **Кисель из земляники.**

25 г земляники, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды, 1 ч. л. лимонного сока.

Подготовленную землянику протереть через сито. Полученное пюре поставить на холод, мезгу залить горячей водой, добавить лимонную кислоту, довести до кипения и процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, помешивая, влить подготовленный крахмал, вновь довести до кипения и добавить пюре, охладить.

#### **Кисель из калины.**

30 г калины, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды, 25 г взбитых сливок.

Подготовленную калину залить небольшим количеством воды и настаивать в течение 2—3 ч. После этого ее протереть. В кипящую воду добавить сахар, довести до кипения, ввести подготовленный крахмал, пюре и вновь довести до кипения, разлить в стаканы или вазочки, охладить. Сверху украсить взбитыми сливками.

#### **Кисель из сушеной черники.**

25 г черники сушеной, 25 г сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 10 г картофельного крахмала, 200 мл воды.

Промытую в теплой воде сушеную чернику залить горячей водой и оставить в закрытой посуде на 2 ч для набухания. Варить чернику в той же воде 20—30 мин при слабом кипении. Отвар процедить, чернику протереть. Добавить сахар, пюре, лимонный сок, довести до кипения, влить при помешивании подготовленный крахмал и еще раз довести до кипения, охладить.

#### **Желе из калины.**

20 г калины, 100 мл воды, 20 г сахара, 5 г желатина.

Из перебранных и промытых ягод калины отжать сок и хранить его на холоде. Мезгу залить горячей водой и варить 8—10 мин. Отвар процедить, добавить сахар, нагреть до кипения, затем добавить подготовленный желатин. (Желатин перед использованием залить восьмикратным количеством охлажденной кипяченой воды и оставить для набухания на 1—1,5 ч.) Кипятить до полного растворения желатина и процедить. В подготовленный сироп с желатином добавить калиновый сок, разлить в вазочки и охладить в течение 1,5—2 ч для застывания. При подаче к столу желе полить плодовым или ягодным сиропом, взбитыми сливками. Желе готовят из свежих, консервированных и сушеных плодов и ягод, из пюре плодового и

ягодного, из соков плодовых и ягодных, из сиропов, сохраняя соотношение продуктов, указанное в этом рецепте.

#### **Компот из яблок и аира.**

10 г сушеных или 30 г свежих корней аира, 100 г свежих яблок, 25 г сахара, 150 мл воды.

Яблоки промыть, удалить семенные гнезда, нарезать дольками. Чтобы плоды не темнели на воздухе, их до варки погрузить в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Сироп готовить следующим образом: в горячей воде растворить сахар, добавить лимонную кислоту, довести до кипения, проварить 10—12 мин и процедить. В горячий сироп погрузить подготовленные яблоки и варить при слабом кипении не более 5 мин, добавить промытые нарезанные дольками корни аира, дать настояться 5—10 мин и довести до кипения, охладить.

#### **Компот черемуховый с шиповником.**

40 г ягод черемухи, 40 г свежих плодов шиповника, 20 г сахара, 200 мл воды. Плоды шиповника промыть, залить половиной нормы горячей воды и варить 10—15 мин, добавить сахар, подготовленные ягоды черемухи, снова залить горячей водой и вторично варить 6—8 мин, охладить.

#### **Чай вересковый.**

По 3 г сушеных цветков вереска, сушеных лепестков шиповника, 10 г сушеных листьев земляники, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, насыпать смесь сушеных цветков вереска, лепестков шиповника и земляничного листа, залить кипятком, настаивать 5—10 мин.

#### **Чай из земляники.**

10 г листьев земляники, по 4 г листьев зверобоя, листьев мяты, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой, насыпать смесь листьев земляники, зверобоя и мяты, залить кипятком, настаивать 7—10 мин.

#### **Чай шиповниково-медовый.**

20 г ягод шиповника, 15 г меда, 5 г лимонного сока, 200 мл воды. Сушеные плоды шиповника измельчить, добавить кипящую воду, варить 10 мин при закрытой крышке, настаивать 10 мин. В процеженный отвар добавить мед, лимонный сок.

### **Напиток из черной бузины.**

По 10 г сушеных ягод бузины черной, сушеных плодов шиповника, по 20 г листьев земляники, листьев черной смородины, 15 г сахара, 25 г сливок 20%-ной жирности, 150 мл воды.

Сушеные ягоды бузины, шиповника, листья земляники и черной смородины залить кипятком, настаивать 5—10 мин. Можно добавить сахар и сливки.

### **Чай общеукрепляющий.**

По 10 г плодов шиповника, плодов облепихи, по 5 г травы золототысячника, корня солодки, корня одуванчика, 200 мл воды, 20 г меда.

В кипящую воду положить промытые плоды шиповника, облепихи, нарезанные корни одуванчика, солодки и травы золототысячника, кипятить 10 мин, настаивать 1 ч, процедить, добавить мед.

### **Напиток «Чайный бальзам».**

По 5 г сушеной мяты, сушеной ромашки, чая грузинского высшего сорта, 200 мл воды.

Фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, насыпать сушеные мяту, ромашку, сухой чай, заварить кипятком, настаивать 5—8 мин. Подавать к столу горячим.

### **Молоко «зеленое».**

По 5 г крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, листьев черной смородины, барбариса, 200 мл кефира, соль.

Подготовленную мелко нарезанную зелень крапивы, петрушки, укропа, одуванчика, черной смородины и барбариса добавить в пастеризованный кефир и взбить. Солить по вкусу. Подавать охлажденным.

### **Коктейль из кефира с шиповником.**

20 г сушеных плодов шиповника, 100 мл воды, 100 мл кефира, 10 г сахара. Промытые холодной водой плоды шиповника залить кипятком, варить в закрытой посуде при слабом кипении 5—10 мин и настаивать в течение 2 ч, процедить. В полученный отвар добавить пастеризованный кефир, сахар, взбить в течение 1 мин, немедленно разлить в бокалы и подать к столу.

### **Коктейль молочный с творогом и зеленью.**

50 г творога 9%-ной жирности, 125 мл молока, 10 г листьев крапивы, 5 г зелени укропа, соль.

В кипяченое молоко положить протертый творог, мелко нарезанные листья крапивы и зелени укропа и взбивать в течение 3 мин.

#### **Напиток из боярышника с овсяным отваром.**

50 г плодов боярышника, 5 г сахара, 15 г овсяных хлопьев, 150 мл воды. Подготовленные плоды боярышника залить водой и тушить в духовом шкафу до готовности, протереть. В пюре добавить сахар и отвар овсяных хлопьев (для получения овсяного отвара хлопья залить водой, настаивать в течение 2 ч, довести до кипения, процедить, охладить).

#### **Напиток «Девять сил».**

30 г свежих корней девясила или 5 г сушеных корней девясила, 20 г сахара, 20 мл клюквенного сока, 200 мл воды.

Подготовленные корни девясила нарезать ломтиками, залить водой и варить 20 мин, добавить сахар, процедить, добавить сок клюквы и охладить.

#### **Напиток из душицы.**

5 г сушеной душицы, 200 мл воды, 10 г меда.

В кипящую воду положить сушеную душицу, прокипятить, настоять в течение 2—3 ч, процедить, добавить мед, охладить.

#### **Напиток из ежевики с медом.**

40 г ежевичного сока, 20 г меда, 140 мл воды.

В кипящую воду положить мед, довести до кипения, добавить сок ежевики, охладить.

#### **Напиток с медом.**

5 г сушеной перечной мяты, 25 г меда, 5 мл лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеную перечную мяту залить кипятком, настоять в течение 15 мин, процедить, положить мед, охладить, добавить лимонный сок.

#### **Напиток «Осенний».**

10 г сушеных плодов шиповника, 70 мл воды, 6 г сахара, 10 г меда, по 65 мл клюквенного сока и черносмородинового сока.

Приготовить отвар шиповника. В отвар влить клюквенный и черносмородиновый соки, добавить мед, охладить.

#### **Напиток из сушеных трав.**

По 3 г сушеной мяты, ромашки, липового цвета, лепестков чайной розы, 10 г плодов шиповника, 15 г сахара, 200 мл воды, 5 мл лимонного сока.

В кипящую воду положить смесь из сушеных трав и плодов, варить 5—8 мин, настоять в течение 4—6 ч. Процедить, добавить сахар, лимонный сок, довести до кипения, охладить.

Рецепты приведены из расчета на 1 порцию. Растительные блюда начинают вводить в рацион больного в язвенной болезни в фазе стихающего обострения и продолжают принимать в фазе ремиссии.



## **7. Терапия язвенной болезни с использованием золотого уса**

### **1. Золотой ус и его характеристика**

Золотой ус (китайский ус, венерин волос, живой волос, домашний женьшень, кукурузка, каллизия душистая). Это растение все чаще и чаще можно встретить на подоконниках цветоводов-любителей. Внешний вид растения интересен тем, что оно имеет 2 вида побегов: побеги первого типа – прямостоячие, мясистые, похожие на молодую кукурузу, от 70—80 см до 2 м высотой. У них нормально развиты листья, которые достигают в длину 20—30 см, в ширину – 5—6 см. Достигнув зрелого возраста, побег первого типа выбрасывает отростки-усы, на концах которых формируется метелка из листьев. Растение становится пригодным для фитотерапевтических целей после того, как на усах образуется не менее 9 полноценных листовых метелок. Побеги второго типа – горизонтальные, на этих побегах вырастают мелкие листья. Цветки золотого уса мелкие, менее 1 см в диаметре, цветки объединяются в пучки, которые в свою очередь собраны в более крупные соцветия. Цвете золотой ус только при правильном уходе.

Золотой ус обладает необыкновенными оздоравливающими свойствами: он действует на организм как биогенный стимулятор, помогая бороться со многими заболеваниями. Спектр действия золотого уса чрезвычайно широк. Нет такого заболевания, течение которого не изменилось бы к лучшему при использовании золотого уса: от одних болезней растение помогает избавиться окончательно, при других облегчает состояние больного. Золотой ус содержит в достаточном большом количестве биологически активные вещества, витамины и минералы, поэтому, помимо лечебных целей, может использоваться и здоровыми людьми в качестве профилактического средства, как источник минералов и витаминов, вместо поливитаминных препаратов синтетического происхождения. Золотой ус содержит также вещества, оказывающие корректирующее воздействие на иммунную систему организма, поэтому он хорош как

профилактическое средство при вспышках различных инфекционных заболеваний, например ОРЗ, гриппа.

Сок золотого уса богат биологически активными веществами, относящимися к группе флавоноидов и стероидов. Флавоноиды являются пигментами (красящими веществами природного происхождения), одни из которых придают различную окраску различным частям растения, другие являются компонентами дубильных веществ.

Сок золотого уса содержит 2 вида флавоноидов: кварцетин и кемпферол.

Кварцетин обладает Р-витаминной и противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, мочегонным действием. Благодаря этому кварцетин используют при борьбе с онкологическими заболеваниями, аллергией, геморрагическими диатезами, кровоизлияниями в сетчатку глаза, нарушениями работы капилляров, атеросклерозе, ишемической болезни сердца, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при гипертонической болезни, пиелонефрите, гломерулонефрите, ревматизме, скарлатине.

Кемпферол обладает тонизирующим, сосудостабилизирующим, мочегонным, противовоспалительным действием, выводит из организма шлаки и продукты обмена веществ, что позволяет добиться успехов в лечении золотым усом мочекаменной болезни, подагры, заболеваний суставов и позвоночника.

Стероиды, обнаруженные в соке растения, выполняют функцию биологических регуляторов. К стероидам относятся витамины группы D, желчные кислоты, стероидные гормоны. Бета-фитостерол применяют при нарушениях обмена веществ, эндокринных заболеваниях, простатите, аденоме простаты.

В соке золотого уса обнаружены также хром, никель, железо, медь – важнейшие для организма человека элементы, дефицит которых приводит к развитию ряда тяжелых заболеваний.

Золотой ус можно вырастить в домашних условиях. Золотой ус приобретает лечебные свойства только тогда, когда на горизонтальных отростках образуется не менее 9 полноценных суставчиков, которые в процессе роста становятся фиолетовыми. Если же горизонтальные побеги остаются зелеными даже при достижении целебного возраста, то растение не обладает целебными свойствами. Это связано с

недостатком солнечных лучей, необходимых для выработки целебных веществ. Золотой ус размножается верхушечной частью горизонтальных побегов, которую нужно срезать на 2 суставчика ниже метелочки посередине третьего суставчика и поставить в сосуд с водой до образования корней. Причем отросток можно брать только у того растения, побеги которого выросли до 12 суставчиков. Пока растение находится в воде, ухаживать за ним нужно особенно тщательно, потому что именно в это время закладываются его целебные свойства. Золотой ус будет лучше расти и станет более мощным, если корневая система растения хорошо разовьется. Поэтому рекомендуется не спешить с пересаживанием растения в грунт сразу же при появлении первых маленьких корешков. Лучше пересадить отросток в горшок с землей, когда корневая система будет уже достаточно сформирована.

Существуют другие способы размножения золотого уса. Можно срезать черенки и посадить их непосредственно в землю, хорошенько опрыскать растение, закрыть его стеклянной банкой или просто прозрачным пакетом и поставить в освещенное место. Через 3 дня убрать банку и оставить растение на не слишком освещенном месте. Необходимо регулярно поливать золотой ус и опрыскивать его водой. Затем следует переместить растение в более освещенное место и обильно поливать его в течение нескольких дней (это требуется для укоренения роста корневой системы растения).

При необходимости можно выращивать золотой ус в открытом грунте (например, в саду или на даче). Для этого используют следующий способ размножения, основанный на том, что боковые побеги растения укореняются на стеблях в почве. Нужно позаботиться об опоре для ствола, в этом случае боковые побеги будут свободно расти. Боковые побеги дорастут до грунта и укоренятся в нем. Этот процесс можно ускорить следующим образом: распределить побеги по всей грядке, присыпать землей, но ни в коем случае не отрезать от растения. Сделать это можно будет только через несколько дней, когда побеги дадут корни. Теперь можно пересадить растение в другое место. Выкапывать его нужно с соблюдением всех мер осторожности, стараясь не повредить корни.

Наиболее благоприятным периодом для разведения золотого уса являются март и апрель.

Существует специальный прием, который позволяет вырастить как можно больше горизонтальных побегов на золотом усе. Как только на усах сформируется листовая метелочка нужно срезать ее. После этого ус раздвоится и будет расти уже в виде двух веточек, на концах которых со временем сформируется еще по одной листовой метелочке. Если впоследствии использовать для посадки метелочки с раздвоенных усов, то и потомство получится с раздвоенными усами.

Землесмесь для посадки золотого уса должна быть плотной. Оптимальный вариант – дерновая земля и парниковый перегной с добавлением 30 % крупного речного песка. При разведении золотого уса обязательно нужно использовать толченую яичную скорлупу (как источник кальция, необходимого для роста золотого уса). Для слабого стебля необходимо создать опору. Перед посадкой землю необходимо обильно полить, сделать глубокое отверстие и добавить 1 ч. л. гумата. Если углубление достигает 12 см, то ствол макушки надо погрузить в землю на 5 см, хорошо уплотнив землю вокруг него.

В летний период, если есть такая возможность, полезно выносить растение на свежий воздух – это значительно улучшит свойства золотого уса. А в теплых районах можно на весь летний период высаживать растение в открытый грунт, где оно прекрасно приживется.

Важно помнить, что золотой ус – теплолюбивое растение, однако прямые солнечные лучи ему противопоказаны. Интенсивное облучение может привести к тому, что кончики листьев приобретут коричневый цвет и завянут. Появление этих признаков говорит и о других ошибках в уходе за растением: нехватке минерального питания, недостаточном поливе. Поливать золотой ус следует умеренно, особенно в зимний период, и делать это нужно только в вечернее время. Земля должна быть немного влажной летом и чуть подсушенной в зимнее время.

Золотой ус любит просторные помещения со свежим воздухом. При следовании всем этим рекомендациям вы сможете вырастить уникальное растение, которое обеспечит вам здоровье на долгие годы.

## **2. Применение золотого уса в лечении язв**

Универсальное средство, которое помогает как при язве желудка, так и при ряде других заболеваний, готовится с использованием чеснока, меда и лимона.

1. Для приготовления смеси следует взять 2 стакана цветочного или липового меда, 6 лимонов очистить от кожуры и выжать из мякоти сок, измельчить в чесночнице 5 средних головок чеснока. 3—4 листа золотого уса также измельчить, после чего все полученные компоненты перемешать, положить в стеклянную емкость и поставить в темное место на полную неделю. Когда лекарство будет готово, начинайте проводить курс лечения. Принимать состав следует 1 раз в день по 4 ч. л., делая небольшие паузы (примерно 5—7 мин). Курс лечения – 1 месяц. Очень важно принимать состав добросовестно, не пропуская ни одного дня.

2. Взять лист золотого уса длиной не менее 20 см, измельчить и залить 3 стаканами кипятка. В эмалированной кастрюле кипятить смесь около 7 мин на слабом огне. Затем оставить кастрюлю остывать, через сутки процедить. Принимать отвар следует 3—4 раза в день за 40 мин до еды по 50—70 мл.

3. Следующая смесь рекомендуется для лечения язвы желудка: взять по 1 ст. л. сливочного масла, густой сметаны, сахара, смешать, добавить 1 сырое яйцо. Смесь взбить, поместить в стеклянную емкость и кипятить на водяной бане в течение 10 мин, продолжая взбивать. Принимать средство нужно за 1 ч до еды, а затем еще через 30 мин, выпить 100 мл отвара золотого уса. Делать это следует 3 раза в день. Курс лечения 1 месяц. Если же вы принимаете отвар в профилактических целях, то делать это нужно не менее полугода.

Стоит заметить, что ощутимый эффект в лечении язвы наблюдается при применении масляного бальзама с использованием золотого уса.

В периоды обострения и для предотвращения рецидивов используются следующие рецепты.

4. Лист подорожника, цветки ромашки, трава сушеницы по 2 ст. л.; трава тысячелистника, плоды шиповника по 1 ст. л. 10 г смеси залить 500 мл кипятка, настоять 5—6 ч. добавить сок золотого уса – 6 ст. л., принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

5. Лист золотого уса, плоды фенхеля, корни алтея, цветки ромашки, корни солодки, по 1 ст. л. 5 г смеси залить стаканом кипятка,

настоять 20 мин, принимать по 200 мл 1 раз в день перед ужином.

6. Корни солодки, корни аира, корни ревеня, лист мяты, трава тысячелистника по 2 ст. л.; трава зверобоя, плоды тмина по 1 ст. л.; лист подорожника 4 ст. л. 10 г смеси залить 2 стаканами теплой воды (кипятком, остуженным в течение 30 мин), настоять в термосе 10—12 ч, добавить сок золотого уса – 6 ст. л., принимать по 100 мл 3—4 раза в день после еды.

7. Корень солодки, лист подорожника, цветки ромашки, трава тысячелистника по 1 ст. л. 10 г смеси залить 2 стаканами теплой воды (кипятком, остуженным в течение 30 мин), настоять в термосе 10—12 ч, добавить сок золотого уса – 6 ст. л., принимать по 100 мл 3—4 раза в день после еды.

При выраженных боли и изжоге рекомендуется в течение 10 дней на протяжении 2—3 месяцев чередовать прием следующих 2 сборов.

8. Цветки ромашки 1 ст. л.; цветки календулы, лист мать-и-мачехи по 4 ст. л. 5 г смеси залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять 45 мин, отжать, добавить сок золотого уса – 4 ч. л., принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды.

9. Цветки ромашки 1 ст. л.; трава зверобоя, трава подорожника по 4 ст. л. Способ приготовления и применения такой же, как у сбора № 8.

10. Лист золотого уса 2 ст. л.; корень алтея 3 ст. л.; корень девясила, лист мяты по 1 ст. л. 5 г смеси залить стаканом воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 20 мин, настоять 20 мин, отжать, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

11. Лист золотого уса, трава сушеницы, цветки ромашки, трава золототысячника, трава зверобоя, лист мяты по 1 ст. л. 5 г смеси залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 20 мин, настоять 20 мин, отжать, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

12. Для улучшения кишечной функции, уменьшения запора, нередко отмечающегося при язвенной болезни, может быть рекомендован следующий сбор. Кора крушины 3 ст. л.; лист мяты, лист крапивы, корень аира, корень валерианы по 1 ст. л. 5 г смеси залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 20 мин, настоять 20 мин, отжать. Добавить сок золотого уса – 4 ч. л. принимать по 10 мл утром и вечером до еды. Курс лечения 5—7 дней.

13. В период рубцевания и эпителизации (4—5-я недели от начала обострения) применяется следующий сбор: лист золотого уса, трава

сушеницы, лист подорожника, плоды шиповника по 2 ст. л. 15 г смеси залить стаканом кипятка, настоять 30—40 мин, отжать, принимать по 50 мл 4 раза в день до еды.

14. Цветки ромашки 1 ст. л.; корень лапчатки, трава зверобоя по 4 ст. л. 10 г смеси залить стаканом воды, выдержать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, настоять 45 мин, добавить сок золотого уса – 4 ч. л., принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

15. Больным с остановившимся кровотечением показан настой: лист крапивы, лист золотого уса (по 20 г листьев на 200 мл воды). Залить кипятком, настоять 40 мин, принимать по 100 мл 4 раза в день.

16. При язвенной болезни может применяться такое универсальное средство, как масляный бальзам на основе золотого уса. Для приготовления этого бальзама необходима спиртовая вытяжка растения. Ее вы можно приобрести в аптеке или приготовить самостоятельно, измельчив несколько листьев растения, залив чистым медицинским спиртом (чтобы уровень жидкости превышал уровень кашицы золотого уса примерно в 2 раза) и оставив на 9 дней в прохладном месте. Затем налить в стеклянную емкость 40 мл подсолнечного, обязательно нерафинированного, масла и 30 мл спиртовой вытяжки. Плотнo закрыть крышкой, сильно потрясти в течение нескольких минут и сразу же выпить. Лекарство не должно настаиваться, иначе в нем произойдут ненужные и даже вредные реакции.

Приготовленное лекарство рекомендуется принимать трижды в день. Первый этап курса длится 10 дней, затем через 5 дней следует провести второй десятидневный курс, а еще через пятидневный перерыв – третий. Перед приемом лекарства следует 2 ч ничего не есть, а после приема обязательно поесть через 20 мин. Категорически запрещается чем-либо заедать или запивать лекарство. Бальзам обязательно следует принимать через равные промежутки времени. По истечении третьей десятидневки приема нужно сделать более продолжительный перерыв в 10 дней.

После проведения первого цикла лечения нужно провести второй, затем третий и т. д. Количество циклов определяется состоянием. При проведении профилактического лечения достаточно будет 1 или 2 циклов.

Зачастую при язвенной болезни, помимо описанных симптомов, возникают понос, запор, диспептические явления. С ними можно бороться с помощью рецептов, в состав которых входит золотой ус.

1. Для внутреннего употребления можно пользоваться листьями золотого уса и травой манжетки, отваренными в виноградном вине: 1,5 ст. л. листьев и 1,5 ст. л. травы заварить 1 л вина, при поносах принимать по 150 мл в день.

2. Упорные поносы удается остановить употреблением горячего отвара на красном вине (кагоре) из таких трав: золотого уса, манжетки, веток чернойбыльника и алтейного корня – всего поровну. Взять 1,5 ст. л. смеси на 1 л вина. Принимать по 100 мл натощак, а оставшийся отвар разделить на 4 приема. Пить горячим через 1 ч после еды.

3. При упорных поносах применяется чай (по 3 чашки в день) из следующей смеси трав, взятых по 1 ч. л. каждой на 1/2 л вина: полыни, золотого уса, хвоща, корневищ дудника, зверобоя, золототысячника и по 1/2 ч. л. перечной мяты и корня валерианы. Корень валерианы и зелень мяты перечной не варить, а всыпать в отвар, когда он настаивается. Настаивать в закрытом сосуде полчаса. Для приема на стакан кипятка вливают 2—4 ст. л. такого отвара.

4. Для клизм при поносах применять отвар из корней таволги и золотого уса – по 1 ст. л. смеси с корнями раковых шеек – 1 ст. л. Все количество кипятить 30 мин в 2 л воды.

5. Даже продолжительный понос прекращается, если натощак пить горячий чай из зверобоя, золотого уса и тысячелистника, взятых поровну. 1 ст. л. смеси заваривается стаканом кипятка.

6. Принимать внутрь отвар из 1/2 ст. л. клубней ятрышника на 180 мл воды при поносах. Отвар готовят следующим образом: нужную дозу порошка взболтать в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавить 90 частей кипящей воды, 3 ч. л. сока золотого уса и снова взболтать, пока не получится густоватая, однообразная, бесцветная и немного прозрачная слизь.

7. При продолжительных поносах, при колите, болях в желудке рекомендуется водный отвар из 2,5 ст. л. шишек ольхи и 2,5 ст. л. корней золотого уса на 1 л воды. Его следует пить горячим по 3 стакана в день.

8. Может применяться смесь: молодые (собранные до растрескивания) шишки ольхи смешать в равных частях с



корневищами золотого уса, лапчатки и корнями крапивы жгучей. Этой смеси взять 2,5 ст. л. на 1 л воды. Замочить на ночь, а утром прокипятить в течение 10 мин. Пить горячим натошак 200 мл, а остальное в течение дня в 4 приема.

9. Прием медуницы внутрь в виде отвара из 2 ст. л. на 1 л воды с добавлением 5 ч. л. сока золотого уса хорошо действует при поносах.

10. Медуница 2 ст. л., семя льна – 1 ст. л.; корень окопника 1 ст. л.; 7 ч. л. сока золотого уса.; плоды шиповника 5 ст. л. Смесь трав настоять в 1 л. воды.

11. При поносах применяют отвар семян и корней, а то и всего растения дурнишника колючего. Взять 1 ст. л. размельченного растения, удалив шипы, растереть, залить 200 мл воды, настоять и прокипятить в течение 10 мин, остудить и добавить свежий сок золотого уса – 5 ч. л. Пить в любых количествах.

12. Соплодия ольхи 1 ст. л., корневища горца змеиного 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 50—80 мл 3—4 раза в день.

13. Плоды черемухи обыкновенной 1,5 ст. л., плоды черники обыкновенной 1 ст. л. 2 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, кипятить в течение 20 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 50—100 мл 3 раза в день.

14. Листья золотого уса, корневища кровохлебки лекарственной, корневища горца лекарственного по 1/2 ст. л. 2 ч. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин и процедить. Принимать по 50—80 мл 3—4 раза в день.

15. Корневища горца змеиного 1 ст. л., корневища лапчатки прямостоячей 1 ст. л. 2 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 50—80 мл 3—4 раза в день.

16. Корневища кровохлебки лекарственной, корневища аира болотного по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, настоять в течение 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 50—80 мл 3—4 раза в день.

17. Листья золотого уса, корни щавеля конского, корневища горца змеиного по 1 ст. л. 2 ч. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в

течение 30 мин и процедить. Принимать по 50—80 мл 3—4 раза в день.

18. Листья золотого уса, трава зверобоя лекарственного, плоды черемухи обыкновенной, корневища горца птичьего по 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, прокипятить в течение 20 мин, охладить и процедить. Принимать по 80—100 мл 3—4 раза в день.

### **3. Лечение золотым усом язвенной болезни с диспепсией**

Диспепсия – это собирательный термин. Он обозначает нарушение функций пищеварения, которое возникает при недостаточном выделении пищеварительных ферментов или нерациональном питании. Различают бродильную, гнилостную и жировую диспепсию. Бродильная диспепсия связана с чрезмерным употреблением в пищу продуктов, содержащих углеводы (сахара, меда, мучных продуктов, фруктов, винограда, гороха, бобов, капусты и т. д.), а также бродильных напитков (кваса), в результате чего в кишечнике размножаются микробы. Гнилостная диспепсия возникает при преимущественном употреблении в пищу белковых продуктов, особенно баранины, свинины, которые медленнее перевариваются в кишечнике. Гнилостная диспепсия возникает вследствие использования в пищу несвежих мясных продуктов. Жировая диспепсия обусловлена чрезмерным употреблением медленно перевариваемых, особенно тугоплавких, жиров (свиного, бараньего). Ускорение продвижения пищевых масс по кишечнику также затрудняет нормальное переваривание и способствует развитию диспепсий. Образующиеся при этом ядовитые вещества (органические кислоты, индол, скатол, сероводород) раздражают слизистую оболочку кишечника. Расстройство процессов пищеварения нарушает нормальное развитие полезных бактерий и вызывает развитие дисбактериоза. Клинические проявления: бродильная диспепсия проявляется вздутием живота, урчанием в кишечнике, выделением большого количества газов, частым слабоокрашенным жидким пенистым стулом с кислым запахом. Гнилостная диспепсия также проявляется поносом, но цвет испражнений насыщенно-темный, запах – гнилостный. Из-за общей интоксикации продуктами гниения нередки ухудшение аппетита, слабость, понижение

работоспособности. При жировой диспепсии испражнения светлые, обильные, с жирным блеском. Недостаточное поступление в кишечник ферментов вызывает ощущение урчания и переливания в животе, вздутие живота, нарушается аппетит, возможны коликообразные боли в животе, характерен обильный понос (жирный кал).

1. При отсутствии аппетита и несварении желудка принимать 3 раза в день по 10 капель спиртового настоя руты и золотого уса на ложке или кусочке сахара. Настой готовить так: 1 часть сока из свежих размятых листьев руты, 1 часть свежего сока золотого уса залить 6 частями спирта, поставить на 10 дней в темное место, после чего процедить, отжать и опять процедить.

2. Для возбуждения аппетита рекомендуется выпивать по 600 мл в день отвара из корней дягиля лесного – 1 ст. л., листьев шалфея – 1 ст. л., травы золототысячника – 2 ст. л. 3 ст. л. смеси залить 600 мл кипятка, кипятить в течение 10 мин, процедить, остудить, смешать с соком золотого уса – 2 ч. л.

3. Корни одуванчика, корень стальника, кора крушины, листья мяты перечной по 1/2 ст. л. 1 ст. л. смеси заварить в 200 мл кипятка, оставить на 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать при нарушениях пищеварения по 200—400 мл в день перед едой.

4. Листья вахты трехлистной, трава полыни горькой, листья мяты перечной по 1/2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса – 6 ч. л. Принимать для улучшения аппетита по 3 ст. л. настоя за полчаса до еды 3 раза в день.

5. Цветки бессмертника, трава спорыша по 1 ст. л.; листья брусники, цветки ромашки по 1/2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка, настоять в термосе не менее 5 ч, добавить сок золотого уса – 6 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой в теплом виде при нарушении пищеварения.

6. Листья березы, трава зверобоя, листья мяты перечной, плоды шиповника по 1 ст. л.; чай почечный 1/2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 300 мл кипятка, настоять в течение 5 мин прокипятить, настоять в теплом месте в течение 4 ч, добавить сок золотого уса – 7 ч. л. Принимать в теплом виде по 100 мл 3 раза в день за 15—20 мин до еды.

7. Отвар из чабреца и золотого уса, как чай, пить при плохом пищеварении, вздутии живота. Принимать по 1 ст. л. смеси на 1 л кипятка.

8. При плохом пищеварении пить по 3 чашки в день отвара из листьев золотого уса и корневищ аира: листьев – 1/2 ст. л., корневищ 1 ст. л., воды 400—600 мл. Варить 15 мин в посуде, прикрытой крышкой.

9. Водная настойка шалфея (1 ст. л. листьев шалфея на 1 л кипятка, настоять в закрытой посуде в течение 1 ч), смешанная с соком золотого уса – 1 ч. л., содействует пищеварению.

#### **4. Лечение золотым усом язвенной болезни с запором**

Запорами называют задержку стула на 1 и более суток.

1. При запорах готовят настойку на портвейне: взять по 1/2 ст. л. следующих растений: корней горечавки, апельсиновых корок, корневищ аира, травы зверобоя, бобовника, цветов пижмы, корня валерианы и травы сушеницы болотной. Всю эту смесь залить 1 л вина и поставить на окно на солнечный свет на 21 день. Затем процедить, добавить свежий сок золотого уса – 5 ч. л. и принимать утром натощак 2 ст. л. и столько же перед сном.

2. Листьев толокнянки, травы зверобоя – по 2 ст. л.; почек березы, травы хвоща, коры крушины (прошлогоднего сбора, иначе она может вызвать рвоту) по 1,5 ст. л.; травы грыжника, столбиков кукурузы, корня бузины зеленой, травы спорыша, цветков душицы по 1 ст. л. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л воды, а утром кипятить в течение 7—10 мин, добавить сок золотого уса – 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натощак 200 мл, а остальное за 4 приема, каждый раз через час после еды. При этом соблюдают диету.

3. Трава хвоща, трава зверобоя по 2 ст. л., стручков (без зерен) фасоли, преимущественно карликовых форм, овсяной соломы, травы спорыша по 1 ст. л.; цветов бузины зеленой, васильков, коры крушины – по 1,5 ст. л. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л воды, а утром кипятить в течение 7—10 мин, добавить сок золотого уса – 3 ч. л. и выпивать за день в 5 приемов: натощак 200 мл, а остальное за 4 приема, каждый раз через 1 ч после еды.

4. Сушеницы болотной, травы спорыша, цветов тысячелистника, листьев мяты перечной, коры крушины по 1 ст. л.; травы зверобоя по 5

ст. л.; цветов ромашки, травы спорыша, семян укропа, семян тмина, корня валерианы по 1/2 ст. л.; шишек хмеля 1 ч. л. 4 ст. л. этой смеси (каждая ложка с верхом) залить 1 л кипятка и поставить в духовку на целую ночь, чтобы настоялась. Утром добавить сок золотого уса – 7 ч. л. и натощак выпить 200 мл отвара, а остальное – в 4 приема в течение дня, каждый раз через 1 ч после еды.

5. Отвар целых растений лапчатки (1 ст. л. на 1 л кипятка) принимать в смеси с соком золотого уса – 4 ч. л., по 200 мл 3 раза в день при спазматических желудочных болях и при запорах.

6. Листья золотого уса применяются в смеси с цветами терновника. Доза – по 2,5 ст. л. листьев и цветов на 1 л воды, заваривать, как чай.

7. При запорах делают смесь из равных частей: листьев крапивы жгучей, листьев золотого уса и одуванчика и цветов терновника. На дневную порцию берут 2 ст. л. смеси, залить 400 мл кипятка и настаивать в духовке 2—3 ч, пить ежедневно в течение 2 недель. В это время питаются исключительно молочной пищей; не употребляют мяса, яиц, рыбы, запрещаются водка, пиво.

8. Отвар из смеси следующих трав: золотого уса – 2,5 ст. л.; трава зверобоя, трава золототысячника по 2 ст. л.; трава тысячелистника, корневище дикого цикория, кора крушины по 1,5 ст. л.; трава дымянки – 1 ст. л. 4 ст. л. с верхом залить 1 л воды (делают это ежедневно с вечера) и поставить в теплое место на всю ночь. Утром кипятить в течение 5—7 мин, считая от начала закипания, снять с огня и оставить отвар накрытым на полчаса, после чего процедить и пить в течение дня.

9. Лист золотого уса, корни солодки голой, плоды кориандра, плоды тмина обыкновенного по 1 ст. л.; кора крушины ольховидной 8 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипящей воды, настоять в течение 20 мин, процедить через марлю. Принимать на ночь по 100—150 мл.

10. Лист золотого уса, трава тысячелистника, трава крапивы двудомной по 2 ст. л.; кора крушины ольховидной – 6 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 400 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 мин, настоять в течение 40 мин, процедить через марлю. Принимать на ночь по 100—200 мл.

11. 4 ч. л. льняного семени залить 1 л воды. Кипятить в течение 15 мин, настоять в термосе в течение 1 ч, можно не процеживать,

добавить сок золотого уса – 2 ч. л. Принимать по 100 мл через 2 ч 6—8 раз в день горячим при запорах и колитах. Результат достигается через 2—3 недели.

12. При хронических запорах ежедневно пить по 1 ч. л. льняного семени, заваренного 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 4—5 ч и добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Выпить этот настой вечером, перед сном, вместе с семенами.

13. Кора крушины ломкой 1,5 ст. л.; листья крапивы двудомной 1 ст. л.; трава тысячелистника обыкновенного 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20—30 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 50—100 мл на ночь.

14. Листья золотого уса, плоды тмина обыкновенного по 1/2 ст. л.; листья кассии узколистной, кора крушины ломкой по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема, принимать по 100 мл на ночь.

15. Плоды жостера слабительного, кора крушины ломкой по 1 ст. л.; листья крапивы двудомной – 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 мин, охладить и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 100 мл на ночь.

16. Листья кассии узколистной 2 ст. л.; корни алтея лекарственного 1 ст. л.; листья вахты трехлистной 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 1 ч и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 100 мл на ночь.

17. Кора крушины ломкой 2 ст. л.; плоды кориандра, корни солодки голой по 1 ч. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 100 мл на ночь.

18. Листья золотого уса, листья крапивы двудомной, трава донника лекарственного по 1/2 ст. л.; кора крушины ломкой 1,5 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20—30 мин и процедить, принимать по 50—100 мл на ночь.

19. Листья золотого уса, плоды жостера слабительного, корни солодки голой, корни стальника полевого по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема, принимать по 100 мл на ночь.

20. Кора крушины ломкой 1,5 ст. л.; трава тысячелистника обыкновенного, листья вахты трехлистной по 1 ст. л.; плоды тмина обыкновенного 1 ч. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, кипятить в течение 10 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 200 мл на ночь.

21. Листья кассии узколистной, кора крушины ломкая, плоды жостера слабительного 1,5 ст. л.; плоды аниса обыкновенного, корни солодки голой по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 20—30 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 200 мл на ночь.

## **5. Лечение золотым усом язвенной болезни желудка и хронического гастрита**

Язвенная болезнь желудка очень часто возникает на фоне хронического гастрита, и обострение язвы, как правило, сочетается с обострением гастрита. Поэтому при лечении язвенной болезни и с целью профилактики ее возникновения полезно использовать следующие рецепты.

1. Отвар листьев земляники – 50 г листьев земляники залить 1 л воды, довести до кипения, кипятить в течение 20 мин, процедить, остудить, добавить 10 мл сока золотого уса.

2. Трава золототысячника, трава зверобоя, трава горечавки, трава тысячелистника – по 1 ст. л.; корни цикория – 1,5 ст. л., трава дымянки – 2 ст. л. Смесь залить 1 л воды, настаивать в течение ночи, утром кипятить в течение 5—7 мин. Дать настояться в течение 5 мин, процедить, добавить сок золотого уса – 6 ч. л. и выпить все за день в 5 приемов: натощак – 200 мл и в течение дня – 4 раза по 100 мл. Рекомендуется гастритах с пониженной секрецией.

3. Лист подорожника, травы зверобоя, травы сушеницы болотной по 2 ст. л.; травы золототысячника, травы спорыша – по 1 ст. л.; корня аира, лист перечной мяты по 1/2 ст. л.; трава тысячелистника 1,5 ст. л.; семян тмина 1 ст. л. 1 ст. л. этой смеси залить 1/2 л кипятка. Настоять в закрытой посуде в течение ночи, добавить 3 ст. л. сока золотого уса, выпить натощак 20 мл, а остальное в 4 приема, каждый прием через 1 ч после еды.

4. При гастритах с повышенной кислотностью – травы вереска, трава золототысячника, трава зверобоя по 2 ст. л.; лист перечной мяты, коры крушины по 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1/2 л кипятка, настаивать в термосе в течение 30 мин, после чего добавить 4 ч. л. сока золотого уса. Выпивать за день.

5. При гастритах принимать 2 раза в день – перед обедом и перед отходом ко сну – на кусочке сахара или в 1 ч. л. воды по 5—7 капель настойки: из 1 ст. л. шишек хмеля и 2 ст. л. листьев золотого уса на 4 ст. л. спирта.

6. Трава золотого уса 2,5 ст. л.; трава зверобоя, трава золототысячника по 2 ст. л.; трава тысячелистника, корень цикория – по 1,5 ст. л.; трава дымянки 1 ст. л. Если у больного имеется тенденция к запорам, добавить еще кору крушины. Все смешать. Из указанной смеси взять 4 ст. л. с верхом, залить 1 л воды (делать это ежедневно с вечера) и поставить в теплое место на всю ночь. Утром покипятить в течение 5—7 мин, считая от начала кипения, снять с огня и оставить отвар накрытым на 30 мин, процедить и пить в течение дня.

7. Плоды фенхеля, корень алтея, цветки ромашки аптечной, корневища пырея, корень солодки по 1 ст. л. Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды. Кипятить в течение 10 мин, настоять в теплом месте или в термосе 3 ч, процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать на ночь по 200 мл настоя. Применяется при острых и хронических гастритах.

8. Цветы ромашки аптечной, трава тысячелистника, трава полыни, лист мяты перечной; лист шалфея по 1 ст. л. 2 ч. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, поместить в термос, настоять 30 мин. Процедить и добавить 4 ч. л. сока золотого уса. Принимать настой горячим по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды.

9. Лист мяты перечной 1 ст. л.; трава золототысячника 1 ч. л. 2 ч. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, поместить в термос, настоять 30 мин. Процедить и добавить сок золотого уса – 2 ч. л. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

10. Корень валерианы, корень вахты трехлистной, лист мяты перечной, цедра апельсина по 1 ст. л. 2 ч. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, поместить в термос, настаивать 10 мин. Процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 200 мл настоя 3 раза в день до еды.



11. Трава зверобоя 1/2 ст. л.; цветки бессмертника 1,5 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать в течение 12 ч, затем кипятить в течение 5 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды.

12. Цветки бессмертника 1,5 ст. л., трава льнянки 1/2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 2 ч. л. Принимать по 100 мл 4 раза в день через 1 ч после еды.

13. Цветки календулы, цветки ромашки аптечной по 1 ст. л.; лист мяты перечной 1/2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

14. Цветки ромашки аптечной, трава зверобоя по 1 ст. л.; корни алтея 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить 10 мин, процедить и добавить сок золотого уса 3 ч. л. Принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

15. Лист мяты перечной, цветки ромашки аптечной, лист подорожника по 1 ст. л.; трава зверобоя, трава репешка обыкновенного по 1/2 ст. л. 1 ч. л. смеси залить 400 мл кипятка, настоять в течение 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Принимать по 75 мл каждый час до исчезновения симптомов заболевания.

16. Лист золотого уса, цветки ромашки аптечной, цветки календулы, лист подорожника, трава тысячелистника, трава череды трехраздельной по 1 ст. л. 1/2 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить и кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема. Принимать по 80—100 мл 3—5 раз в день.

Язвенная болезнь редко бывает изолированным заболеванием желудочно-кишечного тракта, чаще всего оно сочетается с такими хроническими заболеваниями, как гепатит, желчно-каменная болезнь, панкреатит, колит, энтероколит, цирроз печени. Ниже приведены рецепты, рекомендуемые для лечения язвенной болезни, сочетающейся с одним из перечисленных заболеваний.

## **6. Лечение золотым усом язвенной болезни с гепатитом**

1. Корни лопуха, сухие створки стручков фасоли, лист черники по 1 ст. л. 3 ст. л. смеси залить 1 л холодной воды, настаивать в течение 12 ч. Затем прокипятить в течение 5 мин, поместить в термос, настоять в течение 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 4 ч. л. Принимать при 150 мл 5 раз в день, через 1 ч после еды.

2. 3 ст. л. сушеной и измельченной коры ивы кипятить в 1 л воды 15—20 мин, настоять в термосе в течение 24 ч, процедить и добавить сок золотого уса 6 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

3. 3 ст. л. травы бессмертника кипятить в 1 л воды до уменьшения объема вдвое от первоначального, т. е. до 1/2 л. Остудить, процедить и добавить сок золотого уса – 6 ч. л. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

4. При сочетании язвенной болезни с болезнями печени пить по 3 стакана в день чая из смеси: трава зверобоя, трава бессмертника, цветки календулы – по 2 ст. л.; трава спорыша и золотого уса, цветки ромашки по 1 ст. л.; корень дикого цикория, кора крушины по 1,5 ст. л. 1 ст. л. этой смеси залить водой, настоять 10 ч, затем прокипятить 5—7 мин, после чего настоять 20 мин. Принимать в течение дня равными порциями.

5. Трава зверобоя, плоды тмина по 2 ст. л.; трава спорыша 1,5 ст. л.; цветки ромашки 1/2 ст. л.; кора крушины 1 ст. л. 4 ст. л. смеси залить 1 л воды, настоять в течение 10 ч, затем кипятить в течение 7—10 мин. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натощак 200 мл, а остальное за 4 приема, каждый раз через 1 ч после еды.

6. Чай из золотого уса и льнянки (по 2 ст. л. на 1 л крутого кипятка).

7. При хронической желтухе золотой ус употреблять в смеси с плодами тмина по 1 ст. л. того и другого, с добавлением 1/2 ст. л. столбиков кукурузы. Взять 2 ст. л. смеси на 1 л воды.

8. Отвар целых растений лапчатки (1 ст. л. на 1 л кипятка) принимать в смеси с соком золотого уса – 4 ч. л., пить по 200 мл 3 раза в день при болезнях печени, сопровождающихся запором.

9. Золотой ус применяется в смеси с цветами терновника. Заварить по 2,5 ст. л. цветов и листьев в 1 л кипятка и пить, как чай.

10. Отвар (варить 10 мин) из смеси измельченной коры вербы и корня мыльнянки в равных частях. Взять 2 ч. л. смеси на 400 мл воды.

Обычно при кипячении этой смеси и после процеживания из 400 мл жидкости остается около 300 мл. Пополнить объем следует добавлением свежего сока золотого уса и водного настоя шиповника. Принимать по 400 мл отвара в день.

11. Отвар корней золотого уса и мыльнянки (2.5 ст. л. смеси варить 10—15 мин в 1 л воды) в дозе 800 мл в день.

12. Пастушья сумка – 2 ст. л., сок золотого уса – 7 ч. л. Траву пастушьей сумки заварить в 1 л кипятка, остудить, добавить сок золотого уса.

13. Ястребинка зонтичная – 1 ст. л. залить 1 л воды, кипятить 10 мин, остудить, процедить, добавить сок золотого уса. Принимать не более 600 мл в день при увеличении печени.

14. Побегов туи, трава зверобоя, трава цикория дикого – по 1 ч. л., цветов тмина, травы спорыша, лист золотого уса, коры крушины – по 2 ч. л. 2 ст. л. смеси залить 1 л крутого кипятка, настоять. Выпивать за день: натошак 100 мл, а остальное в течение дня за 4 приема и каждый раз через 1 ч после еды.

15. Редьку натереть, сок отжать, смешать пополам с медом и соком золотого уса. Принимать 80—200 мл в день. До максимальной дозы доходить постепенно. Препятствует развитию болезней печени, используется для профилактики.

16. Лист золотого уса; корни одуванчика лекарственного; корни лопуха большого, трава зверобоя продырявленного, трава горца птичьего по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

17. Трава котовника кошачьего, трава вероники длиннолистной по 1,5 ст. л.; трава лапчатки гусиной, трава зопника клубненосного по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч и процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

18. Цветки бессмертника песчаного, листья березы, корни цикория обыкновенного, цветки лаванды колосовой 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 20 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

19. Лист вахты трехлистной 1,5 ст. л.; цветки календулы 1 ст. л.; трава чистотела большого, цветки ромашки аптечной по 1/2 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка, кипятить 5 мин, настоять 1 ч и

процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером) через 1 ч после еды.

20. Лист золотой ус, корни цикория обыкновенного, лист мяты перечной, корни одуванчика лекарственного, лист вахты трехлистной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

21. Лист золотого уса, цветки бессмертника песчаного, цветки василька синего, цветки календулы по 1 ст. л.; трава чистотела большого, плоды жостера по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по 100 мл 2—3 раза в день.

22. Лист золотого уса, рыльца кукурузы обыкновенной, трава горца птичьего, стручки фасоли обыкновенной, лист толокнянки по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 150 мл 3—4 раза в день.

23. Мята перечная, листья – 30 г; чистотел большой, трава – 30 г; зверобой продырявленный, трава – 30 г; солодка голая, корни – 15 г; ромашка аптечная, цветки – 15 г. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 15—20 мин, процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 1 стакану 2 раза в день.

24. Лист золотой уса, цветки василька синего, трава чистотела большого, трава Melissa лекарственной, корневища аиры болотного, цветки ромашки аптечной. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

25. Лист золотого уса, трава тысячелистника обыкновенного, трава полыни горькой, цветки бессмертника песчаного, плоды фенхеля, лист мяты перечной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 2 ч и процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

26. Лист золотого уса, лист мяты перечной, цветки ромашки, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной, трава тысячелистника обыкновенного, кора крушины по 1,5 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, настоять 20—30 мин и процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном).

27. Цветки календулы, цветки бессмертника песчаного, трава зверобоя продырявленного по 2 ст. л.; кора крушины 1,5 ст. л.; трава горца птичьего 1 ст. л.; цветки ромашки аптечной 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, настоять 10—12 ч в темном и теплом месте, кипятить 5—6 мин, затем вновь настоять 15 мин и процедить. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

28. Лист мяты перечной, цветки календулы, рыльца кукурузы обыкновенной по 2 ст. л.; плоды жостера, корни цикория по 1. 5 ст. л.; плоды можжевельника обыкновенного 1 ст. л. цветки ромашки аптечной 1/2 ст. л. 4 ст. л. сбора залить 600 мл воды и оставить на ночь. Утром кипятить 5 мин, охладить 20 мин и процедить. Добавить сок золотого уса 3 ч. л. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

29. Лист золотого уса, трава чистотела, трава зверобоя, лист мяты перечной, плоды тмина, кора крушины по 1. ст. л.; рыльца кукурузы обыкновенной, плоды шиповника по 1.5 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по 100 мл 2—3 раза в день.

30. Лист золотого уса, лист крапивы двудомной, кора крушины, плоды шиповника, лист березы по 1 ст. л.; трава зверобоя, цветки бессмертника, трава горца птичьего по 1,5 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 300 мл кипящей воды, кипятить 5 мин, настоять 4 ч и процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

## **7. Лечение золотым усом язвенной болезни с циррозом печени**

1. Лист золотого уса, рыльца кукурузы обыкновенной, плоды шиповника, листья крапивы двудомной, трава чистотела по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

2. Цветки василька синего, листья мяты перечной по 1 ст. л.; плоды тмина обыкновенного 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 50—80 мл 3—4 раза в день.

3. Плоды шиповника, цветки ромашки аптечной по 1,5 ст. л.; листья брусники обыкновенной, кора крушины по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора

залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 4 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

4. Лист золотого уса, корни цикория обыкновенного, цветки календулы, трава тысячелистника обыкновенного, трава хвоща полевого по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 4 ч и процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день.

5. Листья золотого уса, цветки клевера лугового, листья вербены лекарственной, трава грыжника голого, цветки кошачьей лапки по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день.

6. Корни цикория обыкновенного 2,5 ст. л.; трава тысячелистника обыкновенного, трава зверобоя продырявленного, трава хвоща полевого, кора крушины по 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 4 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

7. Цветки ромашки аптечной, трава зверобоя продырявленного, корни лопуха большого, плоды шиповника, корни девясила высокого, трава череды трехраздельной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, прокипятить 1—2 мин, настоять 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

8. Листья золотого уса, листья березы, ветки бессмертника песчаного, корни одуванчика лекарственного, трава золототысячника зонтичного, трава чистотела, трава буквицы лекарственной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

9. Лист золотого уса, трава лапчатки гусиной, корни цикория обыкновенного, листья грушанки круглолистной, трава льнянки, трава сердечника лугового по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день.

10. Листья золотого уса, цветки ромашки аптечной, плоды шиповника, цветки календулы, плоды тмина обыкновенного, трава тысячелистника обыкновенного, корни солодки голой по 1 ст. л. 1/2 ст. л. смеси залить 500 мл теплой воды, настоять в термосе 8 ч, нагреть до кипения и процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером).

11. Лист золотого уса, листья крапивы двудомной, трава зверобоя продырявленного, плоды шиповника, трава хвоща полевого, корни

лопуха большого, листья мяты перечной, кора крушины по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

12. Листья золотого уса, цветки бессмертника песчаного, листья барбариса обыкновенного, трава хвоща полевого, корни цикория обыкновенного, трава зверобоя продырявленного, листья мяты перечной, трава тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды. Настоять 1 ч и процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

13. Листья золотого уса, трава репешка обыкновенного, цветки кошачьей лапки двудомной, листья березы, трава подмаренника обыкновенного, плоды можжевельника обыкновенного, листья вахты трехлистной, кора крушины по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

## **8. Лечение золотым усом язвенной болезни с желчно-каменной болезнью**

1. 1 ст. л. (с верхом) сухих березовых листьев залить 200 мл кипятка. Кипятить 20 мин. Настоять в термосе 1 ч. Процедить и добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Принимать утром и вечером по 200 мл настоя за полчаса до еды, пить продолжительное время при желчно-каменной болезни вне периода обострения.

2. Сок свежего растения лапчатки гусиной смешать с соком зеленого растения ржи и золотого уса. Принимать по 3 ст. л. в день до еды как средство от желчных и печеночных камней.

3. Ежедневно принимать сок квашеной капусты по 100—200 мл 3 раза в день вместе с 2 ч. л. сока золотого уса до еды. Курс лечения 1/2—2 месяца.

4. Пропустить через мясорубку 1 стакан конопляного семени. Смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока, уварить до 1 стакана и добавить сок золотого уса – 4 ч. л. Горячим процедить и пить натощак по 200 мл в день в течение 5 дней. Через 10 дней курс повторить. В это время не есть ничего острого. Возможны приступы боли в печени, но надо их терпеть.

5. Оливковое масло принимать вместе с соком золотого уса в равных долях за полчаса до еды. Начинать с 1/2 ч. л. и дойти постепенно до 100 мл. Лечение обыкновенно длится 2—3 недели. Это средство обладает свойством изгонять камни из желчного пузыря.

6. Трава чистотела, цветки ромашки аптечной, лист вахты трехлистной по 1 ст. л. Все хорошо измельчить и смешать. 1 ст. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка. Настоять в термосе 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Принимать по 100 мл 2 раза в день утром и вечером через час после еды при желчно-каменной болезни в период ремиссии.

7. Трава хвоща полевого, почечный чай, трава крапивы двудомной по 1/2 ст. л.; трава спорыша 1 ст. л. 2 ст. л. смеси залить 1/2 л крутого кипятка. Настоять в термосе 5—6 ч, добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой в теплом виде при желчно-каменной болезни вне обострения.

8. Трава чистотела, лист мяты перечной, трава володушки золотистой по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл крутого кипятка. Настоять в термосе 1 ч, добавить сок золотого уса – 4 ч. л. Принимать по 200 мл настоя утром и вечером за полчаса до еды при желчно-каменной болезни вне обострения.

9. Трава спорыша, рыльца кукурузные, стручки фасоли, трава грыжника гладкого, трава медвежьих ушек по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить и добавить сок золотого уса – 6 ч. л. Настой выпивать теплым в течение дня при желчно-каменной болезни вне периода обострения.

10. Морковь (семена). Размолоть семена моркови в порошок. Принимать по 1 г 3 раза в день за 30 мин до еды с соком золотого уса. Смесь обладает способностью выводить желчные камни.

11. При желчных камнях смешать траву зверобоя, плоды тмина по 2 ст. л.; траву спорыша 1,5 ст. л.; кору крушины 1 ст. л.; цветки ромашки 1/2 ст. л. 4 ст. л. смеси залить на ночь 1 л воды, а утром прокипятить 7—10 мин. Добавить сок золотого уса – 3 ч. л. и выпить за день в 5 приемов: натоцак 200 мл, а остальное за 4 приема, каждый раз через 1 ч после еды. При этом соблюдать диету печеночных больных, положить грелку на область печени сразу после приема отвара.



12. Отвар из побегов туи и корней золотого уса: по 1 ст. л. на 1 л воды, принимать 3 раза в день по 1 стакану при камнях в печени.

13. Лист золотого уса, лист вахты трехлистной, цветки ромашки аптечной по 1 ст. л.; цветки бессмертника песчаного 2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл горячей кипяченой воды и прогреть на водяной бане 10—15 мин, настоять 30—40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 20 мин до еды.

14. Лист золотого уса, цветки пижмы обыкновенной, корень одуванчика лекарственного, плоды тмина обыкновенного по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин при слабом кипении воды, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 мин до еды.

## **9. Лечение золотым усом язвенной болезни с колитом**

1. При колите принимать каждые 2 ч по 1 ст. л. отвар из листьев золотого уса, полыни и шалфея, а вместо чая пить жидкий отвар из риса.

2. Отвар листьев земляники: 2,5 ст. л. листьев земляники залить 1 л воды, кипятить 10 мин, процедить, остудить, добавить 4 ч. л. сока золотого уса.

3. 1 ст. л. девясила на 1 л красного вина (кагора) и 5 ч. л. сока золотого уса. Парить в духовке 10 ч. Принимать ежедневно по 150 мл. Лучше всего принимать после еды.

4. Принимают внутрь отвар из 1/2 ст. л. клубней ятрышника на 180 мл воды при колитах, сопровождающихся поносами. Отвар готовят следующим образом: размолотые корни взболтать в 90 мл холодной кипяченой воды, затем добавить 90 мл кипящей воды, 3 ч. л. сока золотого уса и снова взболтать, пока не получится густоватая, однообразная, бесцветная и немного прозрачная слизь.

5. При продолжительных поносах, при колите и болях в желудке приготовить водный отвар из 2,5 ст. л. шишек ольхи и 2,5 ст. л. корней золотого уса на 1 л воды и пить горячим по 600 мл в день.

6. Молодые (собранные до растрескивания) шишки ольхи смешать в равных частях с корневищами золотого уса, лапчатки и корнями крапивы. Этой смеси берется 2,5 ст. л. на 1 л воды. Залить

водой и оставить на 10 ч. Затем прокипятить 10 мин, пить горячим натошак 200 мл, а остальное за день в 4 приема.

7. Льняного семени 4 ч. л. залить 1 л воды. Кипятить 15 мин, настоять в термосе 1 ч, можно не процеживать, добавить сок золотого уса – 2 ч. л. Принимать по 100 мл через 2 ч 6—8 раз в день горячим при запорах и колитах. Результат достигается через 2—3 недели.

8. 1 ст. л. мяты перечной залить 200 мл крутого кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить сок золотого уса. Принимать по 1—2 ст. л. 5—6 раз в день. Применяется при колитах со вздутием кишечника.

При колитах, сочетающихся с запорами, **можно рекомендовать следующие сборы.**

9. Лист золотого уса, корней девясила, корней солодки, корней дягиля, корней валерианы, цветков лаванды по 2 ст. л.; коры крушины – 5 ст. л. 1/2 ст. л. смеси залить 200 мл воды, кипятить 15 мин, настоять 30 мин, принимать по 200 мл 2—3 раза в день после еды.

10. Золотого уса, коры крушины, корней солодки, плодов фенхеля по 1 ст. л.; корней алтея, семян льна – по 2 ст. л. 1/2 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 6 ч, отжать, принимать по 200 мл вечером до еды.

11. Плодов тмина и кожуры апельсина по 1 ст. л.; коры крушины 8 ст. л. 1/2 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, настоять 6 ч, отжать, добавить сок золотого уса – 3 ч. л. Принимать по 100—200 мл утром и вечером до еды.

12. Лист золотого уса, цветки ромашки аптечной, плоды фенхеля по 1 ст. л.; корень солодки голой 2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл кипятка, выдержать на водяной бане 30 мин при слабом кипении, настоять 15 мин, процедить. Хранить в холодильнике не более 3 дней, принимать обязательно подогретым до 40 °С.

13. Лист золотого уса, трава череды трехраздельной, листья шалфея лекарственного, цветки календулы по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, выдержать на водяной бане в течение 15 мин при слабом кипении, настоять в течение 30 мин, процедить. Настой хранить в холодильнике не более 3 дней, принимать обязательно подогретым до 40 °С. Этот настой можно готовить в термосе, выдерживая 1,5—2 ч.

14. Лист золотого уса, трава сушеницы, трава тысячелистника обыкновенного, корни солодки голой, плоды тмина по 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день.

15. Трава зверобоя продырявленного, цветки календулы по 1., ст. л.; цветки бессмертника песчаного, лист мяты перечной по 1. ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 80 мл 3 раза в день.

16. Цветки ромашки аптечной 1,5 ст. л.; листья мяты перечной 1/2 ст. л.; плоды фенхеля обыкновенного, корень валерианы по 1 ч. л. 2 ч. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 15—20 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 200 мл 2 раза в день.

17. Лист золотого уса, корень алтея лекарственного, трава душицы обыкновенной, цветки ромашки аптечной, трава зверобоя продырявленного по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день.

18. Лист золотого уса, трава медуницы, лист кипрея узколистного, трава зопника клубненосного, трава очанки лекарственной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч и процедить, принимать по 80 мл стакана 3—4 раза в день.

19. Лист золотого уса, корневища кровохлебки лекарственной, трава душицы обыкновенной, лист мяты перечной, цветки ромашки аптечной, трава тысячелистника обыкновенного по 1/2 ст. л. 2 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема, принимать по 100 мл 3 раза в день.

20. Трава пастушьей сумки – 1,5 ст. л.; корневища лапчатки прямостоячей, корневища горца змеиного по 1 ст. л.; цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной по 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса 3 ч. л., принимать по 200 мл 2—3 раза в день.

21. Лист золотого уса, трава зверобоя продырявленного, лист мяты перечной, плоды тмина обыкновенного, цветки ромашки аптечной, листья шалфея лекарственного по 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин,

охлаждать 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема, принимать по 100 мл 3—4 раза в день.

22. Лист золотого уса, листья крапивы двудомной, плоды фенхеля обыкновенного, корневища кровохлебки лекарственной, листья мяты перечной, трава зверобоя продырявленного по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить 5 мин, настоять 1 ч и процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день.

23. Лист золотого уса, трава тысячелистника обыкновенного, корневища аира болотного, цветки ромашки аптечной, плоды укропа душистого, корни алтея лекарственного, цветки календулы по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема, принимать по 50—80 мл 3 раза в день.

## **10. Лечение золотым усом язвенной болезни с панкреатитом**

1. Лист золотого уса следует тщательно измельчить, поместить в стеклянную банку и залить 1 л кипятка. Банку укутать одеялом, дать настояться в течение суток, а затем принимать 3—4 раза в день за 40 мин до еды по 50 мл, непременно в теплом виде.

2. Лист золотого уса, корень солодки голой, семя льна, цветки липы, по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл крутого кипятка. Кипятить 20 мин. Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

3. Корень золотого уса, корень лопуха большого, трава полыни горькой, корень девясила высокого, цветки ромашки аптечной, трава хвоща полевого, цветки календулы, трава зверобоя продырявленного, трава сушеницы болотной, трава череды трехраздельной, трава шалфея лекарственного. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, кипятить 20 мин, процедить, остудить, принимать по 80 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

4. Лист золотого уса, цветки ромашки аптечной, лист подорожника большого, трава зверобоя продырявленного по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, кипятить 10 мин. Настоять, процедить, остудить, принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

5. Цветки календулы аптечной 2 ст. л., плоды шиповника 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить в термосе 1/2 л воды, настаивать 3—4 ч, добавить

сок золотого уса – 6 ч. л., пить теплым по 80 мл 3 раза в день.

6. При недостаточной выработке ферментов поджелудочной железой: лист золотого уса, плоды аниса обыкновенного, рыльца кукурузы, корень одуванчика обыкновенного, трава горца птичьего, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной по 1 ст. л. Настой следует готовить из 1 ст. л. смеси растений на 1 стакан кипятка, принимать по 80 мл 3 раза в день за 20—30 мин до еды.

7. Трава сушеницы, семя льна, семя аира, корневища аира болотного по 1 ст. л.; трава чистотела большого по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 80 мл стакана 3 раза в день.

8. Корневища аира болотного, корневища лапчатки прямостоячей, цветки календулы по 2 ст. л.; трава чистотела 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, настоять в течение 2 ч и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 50—80 мл 3 раза в день.

9. Лист золотого уса, трава череды трехраздельной, листья подорожника большого по 1 ст. л.; листья брусники обыкновенной, листья ореха грецкого по 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить, принимать по 80 мл 3 раза в день.

10. Лист золотого уса, цветки ромашки аптечной, цветки бессмертника песчаного, корни лопуха большого, стручки фасоли обыкновенной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема, принимать по 100 мл 3 раза в день.

11. Корни алтея лекарственного, цветки календулы, трава лапчатки гусиной по 2 ст. л.; трава чистотела большого 1/2 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипящей воды, настоять 2 ч и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 80 мл 3 раза в день.

12. Лист брусники обыкновенной, листья черники обыкновенной, стручки фасоли обыкновенной по 1,5 ст. л.; корни девясила высокого, трава тысячелистника обыкновенного по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, кипятить 1—2 мин, охладить и процедить, добавить сок золотого уса – 3 ч. л., принимать по 50 мл 3 раза в день.

13. Лист золотого уса, корни девясила высокого, трава зверобоя, цветки календулы, корни лопуха большого, трава полыни горькой,

цветки ромашки, трава сушеницы, лист шалфея лекарственного, трава хвоща полевого, лист череды трехраздельной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема, принимать по 80—100 мл 3 раза в день.

14. Трава горца птичьего, цветки бессмертника песчаного, трава зверобоя продырявленного, рыльца кукурузы обыкновенной, семя льна, корни одуванчика по 2 ст. л.; трава земляники, трава чистотела, трава горца змеиноного по 1,5 ст. л.; плоды жостера, трава почечного чая, плоды фенхеля, соплодия хмеля, литья мяты по 1 ст. л. 2 ст. л. сбора залить в термосе 500 мл кипятка, настоять 6—8 ч и процедить, добавить сок золотого уса – 6 ч. л., принимать по 100 мл 4 раза в день.

## **11. Лечение золотым усом язвенной болезни с холециститом**

1. Лист золотого уса, листья брусники обыкновенной, трава полыни обыкновенной, трава мяты перечной, цветки календулы, плоды фенхеля по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин при слабом кипении воды, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 мин до еды.

2. Лист золотого уса, цветки пижмы обыкновенной, корень одуванчика, плоды тмина по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин при слабом кипении воды, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара за 20 мин до еды.

3. Лист золотого уса, трава чистотела большого, трава тысячелистника обыкновенного, плоды шиповника по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, прогреть на водяной бане 15 мин, настоять 45 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 3—4 раза в день за 20 мин до еды.

4. Лист золотого уса, цветки бессмертника, листья вахты бессмертной, цветки ромашки аптечной по 1 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл горячей кипяченой воды и прогревать на водяной бане 10—15 мин при слабом кипении воды, настоять 30—40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 20 мин до еды.

5. Лист золотого уса, цветки календулы, трава чистотела, плоды фенхеля, цветы василька синего по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 50 мл 3—4 раза в день.

6. Цветки бессмертника, почки березы по 1,5 ст. л.; плоды жостера, корневища аира болотного по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 2 ч. л. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

7. Лист золотого уса, корни цикория, лист мяты перечной, корни одуванчика лекарственного, корни дягиля лекарственного по 1,5 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 200 мл 2 раза в день (утром и вечером).

8. Цветки бессмертника песчаного 2 ст. л.; листья вахты трехлистной 1,5 ст. л.; листья мяты перечной 1 ст. л.; плоды кориандра 1/2 ст. л. 2 ст. л. сбора залить 400 мл воды, кипятить 20 мин и процедить, добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

9. Лист золотого уса, цветки лаванды, цветки клевера лугового, трава вероники длиннолистной, трава лапчатки гусиной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч и процедить. Принимать по 80—100 мл 3 раза в день.

10. Рыльца кукурузы обыкновенной, 1 ст. л.; трава бессмертника обыкновенного, листья мяты, кора крушины по 1/2 ст. л. 1 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 2 ч. л. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

Лист золотого уса, лист вербены лекарственной, трава подмаренника, лист березы, лист земляники по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

11. Лист золотого уса, цветки бессмертника песчаного, корни цикория обыкновенного, цветки календулы, листья мяты по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, кипятить 10 мин, охладить и процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

12. Цветки бессмертника песчаного 2 ст. л.; листья крапивы двудомной, листья шалфея лекарственного, плоды шиповника, листья

мяты перечной по 1 ст. л. 2 ст. л. сбора залить 400 мл кипящей воды, кипятить 20 мин, настоять 30 мин и процедить. Добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером).

13. Лист золотого уса, цветки пижмы обыкновенной, цветки ромашки аптечной, плоды жостера, листья мяты, рыльца кукурузы обыкновенной по 1 ст. л. 1 ст. л. сбора залить 200 мл воды, нагреть на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить кипяченую воду до первоначального объема. Принимать по 80 мл 3 раза в день.

14. Трава зверобоя продырявленного 2 ст. л.; листья мяты перечной, трава полыни горькой, корневище валерианы лекарственной по 1 ст. л.; шишки хмеля 1/2 ст. л. 1/2 ст. л. смеси залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охладить 45 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 2 ч. л. Принимать по 200 мл 2—3 раза в день.

15. Лист мяты перечной, цветки календулы, трава зверобоя продырявленного, трава одуванчика лекарственного по 1 ст. л.; цветки пижмы обыкновенной 1/2 ст. л. 2 ст. л. сбора залить 400 мл воды, кипятить 20 мин, процедить и добавить сок золотого уса – 5 ч. л. Принимать по 100 мл 3 раза в день. Все эти рецепты можно использовать для лечения холецистита вне периода обострения.



## **8. Терапия с использованием БАДов (биологически активных добавок)**

«Тяньши», «Анкир Б» – содержат пищевые волокна и целлюлозу микрокристаллическую, нормализуют процессы пищеварения.

«Отруби пшеничные хрустящие», «Отруби пшеничные диетические», «Диовим с янтарной кислотой», «Нормоцен», «Лимфосан» благодаря содержанию отрубей нормализуют пищеварение, проводят мягкую очистку желудочно-кишечного тракта.

Травяные чаи: «Адонис плюс», «Космонавт», «Лесная сказка» – оказывают защитное действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

«Лохеин», «Экстракт солянки холмовой», «Водно-спиртовой экстракт расторопши», «Гербамарин», «Протективе», безалкогольный бальзам «Березка» – нормализуют работу печени, поджелудочной железы.

## 8. Массаж

Поглаживание – это манипуляции, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания. В зависимости от методики применения приема и его дозировки поглаживание может оказывать успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. Например, поверхностное плоскостное поглаживание успокаивает, глубокое и прерывистое – возбуждает. Используя поглаживание в области рефлексогенных зон (шейно-затылочная, верхнегрудная, надчревная), можно оказывать рефлекторное терапевтическое действие на патологически измененную деятельность различных тканей и внутренних органов. Поглаживание оказывает обезболивающее и рассасывающее действие. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки используются следующие варианты поглаживания: плоскостное, плоскостное глубокое поглаживание, глажение.

При плоскостном поглаживании кисть без напряжения с выпрямленными пальцами и сомкнутыми, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно). Такой метод применяется при массаже области спины, живота, груди, конечностей, лица и шеи.

Плоскостное глубокое поглаживание выполняется с отягощением одной ладони другой, с различной степенью надавливания, движения идут к ближайшим лимфатическим узлам. Применяется при массаже области таза, спины, груди, конечностей.

Глажение – выполняется тыльными поверхностями согнутых под прямым углом пальцев кисти, одной или двумя руками. Применяется на спине, лице, животе, подошве, иногда с отягощением.

Растирание – это массажный прием, при котором массирующая рука не скользит по коже, а смещает ее, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

При язвенной болезни применяются следующие варианты растирания: круговое растирание, спиралевидное растирание, пиление.

Круговое растирание – выполняется с круговым смещением кожи концевыми фалангами с опорой на I палец или на основание ладони. Данный прием можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами, например I. Можно проводить растирание с отягощением одной или двумя руками попеременно.

Спиралевидное растирание – выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак, участвуют одна или обе руки попеременно и в зависимости от массируемой области можно использовать с отягощением одной кисти другой.

Пиление производят локтевым краем кисти или обеих кистей. При пилении двумя руками кисти следует установить так, чтобы ладонные поверхности были обращены друг к другу и находились на расстоянии 1—3 см, и производить ими пилящие движения в противоположных направлениях. Между кистями должен образоваться валик из массируемой ткани. Если данный прием проводится лучевыми краями кисти, то это называется пересеканием.

Разминание – это прием, при котором массирующая рука выполняет 2—3 приема:

- 1) фиксацию, захват массируемой области;
- 2) сдавление, сжимание;
- 3) раскатывание, раздавливание, саморазминание.

При язвенной болезни применяются следующие разновидности разминания: продольное разминание, шипцеобразное разминание и накатывание.

Продольное – проводится по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные пальцы (II—V) располагались по сторонам массируемого сегмента – это 1-я фаза (фиксация). Затем кисти поочередно выполняют остальные 2 фазы, передвигаясь по массируемой области.

Накатывание – захватив или зафиксировав одной кистью массируемую область, другой производят накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигаются по массируемому участку.

Шипцеобразное разминание выполняется I—II или I—III пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая

участки, применяя 2—3 фазы приема. Применяют на лице, шее, на местах расположения важнейших нервных стволов, в области спины, груди.

При вибрации массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения.

Разновидности приема обладают выраженным рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Изменяется секреторная деятельность органов желудочно-кишечного тракта. При язвенной болезни применяются следующие разновидности вибрации: прерывистая вибрация, сотрясение, пунктирование.

Прерывистая вибрация (ударная) заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони (локтевым краем), тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют одной или двумя руками попеременно.

Сотрясение выполняется отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают просеивание муки через сито.

Пунктирование выполняется концевыми фалангами II—III или II—V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Можно проводить прием одной кистью или двумя – «пальцевой душ». Применяют на лице, в местах выхода важнейших нервных стволов, в области живота, груди, спины и других областях тела.

Особенности вибрации в области живота:

1) прием не должен вызывать болезненных ощущений у массируемого;

2) сила и интенсивность воздействия зависят от угла между массирующей кистью и телом – чем ближе он к 90°, тем сильнее воздействие;

3) продолжительность выполнения ударных приемов в одной области не более 10 с, следует комбинировать его с другими приемами;

4) продолжительные мелкие, с малой амплитудой, вибрации вызывают у массируемого успокоение, расслабление, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой – противоположное состояние.

## **Массаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки**

Массаж показан вне стадии обострения при отсутствии болезненности при ощупывании живота, тошноты и рвоты.

Методика. Положение больного – лежа, вначале на животе, затем на спине, колени должны быть согнуты, необходимо расслабить мышцы живота. Обязательно применение дыхательных упражнений. Начинают массаж с поглаживания и растирания всей поверхности спины. Растирание начинают с пиления, затем производят круговое, спиралевидное. Разминание – продольное, поперечное с накатыванием. При массаже спины необходима осторожность при воздействии на межлопаточную область и мышцы лопатки (при язвенной болезни желудка – слева, а двенадцатиперстной кишки – справа). Можно применить и нежную вибрацию, а резкие, энергичные приемы – исключить. Затем переходят к воздействию на околопозвоночное пространство (приемы «пилы», сверление), на остистые отростки шейных и грудных отделов позвоночника. При язвенной болезни желудка воздействуют только слева, а при язве двенадцатиперстной кишки двусторонне. Затем производят массаж передней поверхности грудной клетки и живота (больной лежит на спине). Начинают с переднего края грудной клетки и надчревной области, особое внимание обращают на места прикреплений ребер к груди (производят поглаживание, растирание). При массаже подложечной области (не оказывая энергичного воздействия) производят поглаживания, растирания. Массаж живота начинают с круговых поглаживаний вокруг пупка по часовой стрелке, затем осуществляют легкое растирание. Приемы проводят в спокойном, медленном темпе, чтобы вызвать у больного успокоение и даже сонливость. После этого производят поглаживание по ходу толстой кишки. Завершают процедуру дыхательными упражнениями и легким сотрясением грудной клетки слева направо снизу вверх с малой амплитудой. Время воздействия – 12—15 мин. Курс – 12 процедур, лучше через день, интенсивность воздействия постепенно увеличивать, время довести до 20 мин.

## 10. Лечение молоком

Один из вариантов нетрадиционного лечения язвенной болезни. Редко используется самостоятельно, чаще в сочетании с фитотерапией, диетотерапией, лечебной физкультурой и массажем.

Тыквенная каша, сваренная на молоке пополам с водой, нормализует кислотность желудочного содержимого, не уменьшая его переваривающую способность.

Козье молоко помогает при таком неприятном проявлении язвенной болезни, как отрыжка. Надо ежедневно выпивать по 1/2 л козьего молока после еды утром, в обед и вечером перед сном.

Смесь топленого молока и морковного сока (50 мл свежесжатого морковного сока развести в 100 мл топленого молока) следует принимать утром за 1 ч до завтрака в течение 8 недель.

Для нормализации кислотности желудочного сока полезно за 1 ч до каждого приема пищи принимать по 200 мл теплого молока, размешав в нем 1 ст. л. липового меда.

Настойка прополиса с молоком: 40 г сухого прополиса залить 100 мл 70%-ного спирта, настоять в течение 3—4 дней. Затем смесь взболтать и профильтровать. Добавить спирта с таким расчетом, чтобы получился 4%-ный раствор прополиса. Принимать по 20 капель, запивая 200 мл молока, 3 раза в день за 90 мин до еды.

Смешать 100 мл парного козьего молока с 80 мл теплого отвара картофеля, принимать за 2 ч до еды 2 раза в день.

## 11. Лечение соками

Сок моркови 10 частей, сок шпината 6 частей. Общее количество в сутки 450 мл. Принимать за 1 ч до еды 3 раза в день.

Сок моркови 10, сок свеклы, сок огурца по 3 части. Общее количество 450 мл в сутки. Принимать за 1 ч до еды 3—4 раза в день.

Сок моркови 9 частей, сок сельдерея 7 частей. Общее количество в сутки 450 мл. Принимать за 40—60 мин до еды 4 раза в день.

Сок моркови 500 мл в сутки. Принимать за 1 ч до еды 3 раза в день.

Сок белокочанной капусты 300 мл в сутки. Принимать за 30 мин до еды 3 раза в день по 100 мл.

Сок сельдерея 200 мл в сутки. Принимать за 30 мин до еды 3 раза в день.

Все соки должны быть свежавыжатыми.

## **12. Лечение яблоками**

Полезнее зеленые яблоки. 2 яблока очистить от кожицы, натереть на терке, сердцевину выбросить. Натертую кашицу тотчас съесть, так как она быстро киснет и чернеет. В течение 5 ч до и после принятия яблочного пюре не рекомендуется ничего ни есть, ни пить. В конце лечения время между приемом яблочного пюре и другой пищи или жидкости можно уменьшить до 3 ч до и после принятия яблочного пюре. Лечение яблоками продолжать ежедневно в течение месяца. Второй месяц яблоки можно принимать 2 раза в неделю, а третий месяц – 1 раз в неделю.



## 13. Минералотерапия

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки применяются агат, аквамарин, алмаз, аметист, бирюза, гагат, гематит, горный хрусталь, гранат, жадеит, жемчуг, изумруд, коралл, нефрит, оникс, сапфир, селенит, хризолит, топаз, янтарь, яшма.

При изжоге: бирюза.

Носить камень можно в виде украшений (на шее, на руках, на голове, в ушах, в виде галстучной булавки) или при себе в мешочке.

Носить камни на теле ниже пояса нельзя. Минералы носят или в шелковом кошельке на шелковой нити на уровне груди, или чуть ниже. Можно носить кусочки минералов в кармане на груди или прикрепленными в мешочке на внутренней стороне одежды на и счастливой стороне тела: женщины – на левой стороне, мужчины – на правой.

## 14. Гирудотерапия

Гирудотерапия носит вспомогательный характер, способствуя ускорению заживления язвы. Гирудотерапия весьма полезна при появлении рубцовых деформаций двенадцатиперстной кишки – в этом случае особенно важно ее своевременное назначение.

Зоны приставки пиявок

1. Переднебрюшная зона – точки 2, 3, 4 – расположены по средней линии на 2, 4, 6 поперечных пальцев ниже верхушки мечевидного отростка грудины соответственно (как правило, при язвенной болезни они слегка болезненны) и точка 1 – на вершине мечевидного отростка. Весьма эффективна приставка пиявок на точки максимальной болезненности передней брюшной стенки (точки 5, 6 – расположены на 2 поперечных пальца вправо и влево от точки 2 соответственно).

2. Пояснично-грудная зона: по средней линии на уровне 11-го, 12-го грудных (точка 15) и 12-го грудного – 1-го поясничного (точка 16) позвонков и на 2 поперечных пальца вправо и влево от них (точки 17 и 18, 19 и 20, соответственно). При выборе точек приставки предпочтение также следует отдать болезненным.

3. Печеночная зона – область правого подреберья (точки 10 – расположена на самой нижней точке 10 ребра, 9 – расположена на 2 поперечных пальца выше точки 10 вверх по ходу 10 ребра по направлению к груди, 11 – расположена на 2 поперечных пальца выше точки 10), точки 7 – расположена на уровне правого 7 ребра по сосковой линии и точке 8 в VI межреберье по сосковой линии.

4. Околопупочная зона: точки 13 и 14, расположенные на 4—6 см кнаружи от пупка.

5. Крестцовая зона: точки 21 и 22 в области окончания копчика и в области проекции крестца (точки 23, 24, 25, 26 – расположены по бокам от межъягодичной складки на расстоянии 2 поперечных пальцев от нее).

Целесообразно чередовать точки переднебрюшной и печеночной зоны во время одного сеанса, а точки пояснично-грудной и крестцовой зон – во время следующего сеанса. При этом количество пиявок на точки зон 3 и 4 должно быть несколько больше. При применении

гирудотерапии лишь с целью ускорения процессов рубцевания язвы последовательно используются по 2 точки зон 1 и 2 постановкой на каждую не менее 2 пиявок. Количество пиявок: при работе по зонам 1, 2 и 4 делать 2—3 приставки на процедуру, по зонам 3 и 5—3—5 приставок.

Количество и периодичность сеансов: при обострении болезни через день ставить до 5—6 приставок, далее 2 раза в неделю до 10—11 приставок. Длительность курса во многом определяется реакцией организма на процедуры. Гирудотерапия сочетается с фитотерапией, релаксационной терапией, использованием соков и биологически активных продуктов (мумие, прополиса). Обязательна рациональная диетотерапия.

## 15. Рекомендации гомеопата

Есть нужно почаще, небольшими порциями. Перед приемом пищи нужно выпить пару глотков настоя полыни или зверобоя (5—10 капель на 100 мл воды). Взрослым пациентам рекомендуется выпить за 5—10 мин до приема пищи 50 мл кагора или хорошего коньяка с целью нормализации выработки желудочного сока, уменьшения его кислотности.

Язвенная болезнь, протекающая на фоне гастрита с пониженной кислотностью, часто сопровождается нарушением желчевыведения и расстройством стула. Решить данную проблему помогут Ликоподиум 6, настой мяты, ромашки (способы приготовления и употребления – обычные). При возникновении после еды чувства распирания в желудке, повышенном газообразовании необходимо употреблять поменьше продуктов, содержащих углеводы, тщательно пережевывать пищу, а после еды массировать себе живот (в области желудка) по часовой стрелке, мягкими движениями в течение 1—2 мин.

Следует почаще включать в рацион блюда, обладающие абсорбционной активностью и обволакивающие слизистую оболочку желудка (рисовую, геркулесовую каши, супы, молоко и т. д.). Необходимо стать более спокойным, терпимым, оптимистичным, уметь расслабляться. Полезно принимать препараты Цинкум Валерианикум 6, мед (1 ч. л. рассасывать во рту ежедневно перед сном), Арника (3—12), Белладонна (3—12). Для улучшения кровообращения в области желудочно-кишечного тракта полезно принимать Меркуриум корозивус от (3 до 12), Аргентум нитрикум (3—12), Апис (3—12), Фитоляка (3—12), Меркуриум солюбилис (3—12); при наличии стула в виде «рисового отвара» с неперевавленными частицами пищи – Асеникум альбум 12, при отрыжке кислым, частой рвоте, затрудненном проглатывании пищи, ухудшении самочувствия после приема пищи – Робиния 3 или 12.

При раздражительности, нервном истощении, депрессии, состояниях, при которых улучшение наступает после еды, рекомендуется Анакардиум ориентале 6. Женщинам, заболевшим язвенной болезнью в климактерическом периоде, полезен Ляхезис 6.

При беспокойстве, суетливости, при болях в подложечной области, отдающих в грудную клетку, рекомендуется Аргентум Нитрикум 6. Если боль отдает в солнечное сплетение, после еды возникает рвота только что съеденной пищей, рекомендуется Висмутум субнитрикум 6.

Необходимо подобрать 2—3 препарата в соответствии с наиболее беспокоящими проявлениями заболевания. Принимать препараты нужно не менее 1 месяца 4—5 раз в день по 3—5 горошинок.

Очень полезен отвар душицы, чередуемый с отваром девясила и ромашки (по 1 неделе на каждый отвар).

Рыба благотворно действует на процесс заживления язв. Секрет кроется в особенностях химического состава рыбьего жира. Замечено, что представители народностей, проживающих на берегу северных морей и океанов, практически не подвержены язвенной болезни, инфарктам, инсультам (болезням, связанным с нарушением кровообращения). Огромную роль здесь играют явно более низкий уровень стрессогенности их быта и чрезвычайно богатый морепродуктами рацион. Наиболее активными компонентами рыбьего жира являются полиненасыщенные жирные кислоты. В наилучшей пропорции они содержатся в отечественном препарате «Полиен» или в американском препарате «Омега-3». «Полиен» нужно принимать по 3 капсулы с каждым приемом пищи (3—4 раза в день) в течение 3—4 недель.

Рыбий жир может вызвать колебания уровня сахара в крови (это следует принять к сведению больным сахарным диабетом). При наличии язвы полезно добавить в ежедневный рацион набор продуктов из капусты, сладкого перца, печени, содержащих большое количество витамина С, но не обладающих при этом кислым вкусом и раздражающим действием (хотя бы на неделю). Корень одуванчика и корень калгана, выкопанные осенью, являются лучшим дополнением к витаминотерапии язвенной болезни, они принимаются в виде отвара или настойки. Рецепт отвара: 1 ст. л. чистых сухих измельченных корней залить 200 мл кипящей воды, кипятить 1—2 мин. Настаивать 3—4 ч. Пить по 1 ч. л. за 30 мин до еды в течение 3 дней, затем по 1 ст. л. 3 раза в день еще в течение недели. На стадии рубцевания язвы полезно применять мумие – оно обладает способностью повышать регенеративную способность слизистой оболочки. Приобретать мумие нужно в аптеке – там оно сертифицировано. Принимают мумие

следующим образом: 1 таблетку растворить в 1 ст. л. молока (можно с медом) и выпить, заесть медом или кусочком сахара. Подобная процедура повторяется 3 раза в день в течение 21 суток (3 недели).

## 16. Лечебная физкультура

Комплекс лечебной гимнастики при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения при отсутствии болевого синдрома.

### Комплекс №1.

*Вводная часть.*

Упражнение 1.

Исходное положение – далее И. п. И. п. – лежа на спине, левая рука на груди, правая – на животе, специальные дыхательные упражнения: вдох произвести медленными, прерывистыми порциями воздуха, продолжительностью 4 с, выпячивая переднюю брюшную стенку вперед и сокращая диафрагму, затем перевести грудную клетку в положение верхнего вдоха, сокращая брюшную стенку и расслабляя диафрагму, после чего произвести выдох маленькими порциями через нос, продолжительностью 6 с. Повторить 5—6 раз; после выполнения упражнений произвольное дыхание.

Упражнение 2.

И. п. – то же, свободный вдох и выдох. Повторить 1—3 раза, темп средний.

Упражнение 3.

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Отвести правую (левую) ногу в сторону – вдох, вернуться в И. п. – выдох. Темп средний. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 4.

И. п. – лежа на левом боку. Отвести левую ногу в сторону – вдох, опустить – выдох. То же на другом боку. Темп средний. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 5.

И. п. – то же. Поднять руки через стороны вверх, вдох через нос 4 с, затем медленно опустить руки – выдох 6 с. Темп Медленный. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 6.

И. п. – то же, руки внизу «в замке». Поднять руки вверх, потянуться – вдох, возвратиться в И. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 7.

И. п. – лежа на спине, расслабиться в течение 40 с.

*Основная часть.*

Упражнение 8.

И. п. – сидя, упираясь спиной на спинку стула. Руки через стороны (отводя плечи назад) вперед – вдох, соединив ладони вместе, прижимая пальцы друг к другу, в течение 8 с задержать дыхание, опустив руки, расслабиться – активный выдох. Повторить 2—3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох.

Упражнение 9.

И. п. – сидя, ноги на ширине плеч, прямые. Поднять руки вверх – вдох, наклониться к левой ноге – выдох, то же к правой ноге. Темп медленный. Повторить 2—3 раза к каждой ноге.

Упражнение 10.

И. п. – сидя на стуле, спиной опираясь о спинку стула, левая рука на груди, правая – на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох 4 с, пауза 8 с, выдох 6 с. Повторить 2—3 раза, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 1—3 раза.

Упражнение 11.

И. п. – сидя на краю стула, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх, согнуть, выпрямить и опустить. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

Упражнение 12.

И. п. – то же, руки на пояс. Повороты корпуса вправо (влево), локтем доставая спинку стула. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в каждую сторону.

Упражнение 13.

И. п. – стоя спиной к стулу, опираясь руками о спинку. Поочередные маховые движения ног в сторону и скрестно, темп быстрый, акцент на расслабление. Повторить 3—6 раз.

Упражнение 14.

И. п. – то же, руки опущены. Наклон влево, левую руку вниз, правая в подмышечную ямку, то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.



Упражнение 15.

И. п. – стоя, левая рука на груди, правая на животе. Диафрагмальное дыхание: вдох – 4 с, задержка на вдохе 4 с и выдох – 6 с. Повторить 2—3 раза, после упражнения свободный вдох и выдох 1—3 раза.

Упражнение 16.

И. п. – стоя, руки согнуть перед грудью, ноги на ширине плеч. Отвести рывками локти в стороны, затем прямые руки в стороны ладонями вверх. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 17.

И. п. – стоя, руками опираясь о спинку стула, (голову назад, ноги вместе). Сильно надавить кистями на спинку стула, напрягая мышцы ног и корпуса в течение 8 с, расслабиться, опустив руки вниз. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

Упражнение

18. И. п. – стоя. Ходьба: на 4 шага – вдох, на 8 шагов – задержка дыхания, на 6 шагов – выдох. На 2—3 шага – пауза на выдохе. Темп медленный. Повторить 2—3 раза.

*Заключительная часть.*

Упражнение 19.

И. п. – сидя, кисти к плечам, вращения в плечевых суставах вперед и назад. Темп средний. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

Упражнение 20.

И. п. – то же. Сжимать и разжимать пальцы, одновременно поднимая и опуская стопы. Темп средний. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 21.

И. п. – то же. Привести кисти к плечам, поднять руки вверх, опустить кисти к плечам, опустить руки и расслабиться. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 22.

И. п. – то же, кисти на бедрах. Ладонями вверх – вдох, ладонями вниз, расслабиться – выдох. Темп медленный. Повторить 4 раза.

Упражнение 23.

И. п. – то же. Закрыть глаза, расслабить мышцы всего тела. Продолжительность 30—40 с. Дыхание спокойное.

**Комплекс №2.**

*Вводная часть.*

Упражнение 1.

И. п. – стоя. Ходьба (на носках, пятках, скрестным шагом) с одновременными движениями рук (рывки согнутыми в локтевых суставах руками, разведение рук в стороны, вращение в плечевых суставах вперед, вращение кулаков), чередуясь с дыхательными упражнениями. Дыхание произвольное. Продолжительность 3—6 мин.

Упражнение 2.

И. п. – то же. Дозированная ходьба: на 6 шагов – вдох, на 12 шагов – задержка дыхания, на 8 шагов – выдох. После каждого цикла глубокий вдох и выдох 2—3 раза. Продолжительность 3—4 мин.

Упражнение 3.

И. п. – то же. Правая рука вверх, левая – вниз. Рывки руками назад. То же, сменив руки. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 2—5 раз.

Упражнение 4.

И. п. – то же, руки внизу. Поднять руки вверх – вдох, присесть, руки вперед – выдох. Темп средний. Повторить 2—5 раз.

Упражнение 5.

И. п. – то же, руки влево, правая нога в сторону на носок. Руки махом вправо, одновременно правой ногой мах влево, возвратиться в и. п. Темп быстрый. Повторить 4—5 раз с каждой ноги.

Упражнение 6.

И. п. – стоя, руки внизу. Диафрагмальное дыхание: вдох – 6 с, выдох – 8 с. Темп средний. Повторить 2—5 раз.

*Основная часть.*

Упражнение 7.

И. п. – стоя, руки с гимнастической палкой внизу. Поднять палку вверх – вдох, возвратиться в И. п. – выдох. Темп средний. Повторить 2—5 раз.

Упражнение 8.

И. п. – стоя, руки с гимнастической палкой вперед. Поворот туловища и головы вправо, возвратиться в И. п. То же в другую сторону. Темп средний. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

Упражнение 9.

И. п. – стоя, руки с гимнастической палкой внизу. Поднять палку вверх – вдох, задержка дыхания —8 с, одновременно по 2 наклона

вправо (влево), потом резкий выдох. Повторить 2—3 раза, после каждого упражнения глубокий вдох 2—3 раза.

Упражнение 10.

И. п. – стоя, рука с гимнастической палкой вперед. Поочередно махом ноги достать палку. Темп быстрый. Повторить 3—5 раз каждой ногой.

Упражнение 11.

И. п. – стоя, руки с гимнастической палкой на уровне живота. Глубокое диафрагмальное дыхание с выпячиванием брюшной стенки вперед – вдох, прижать палку и втянуть брюшную стенку – выдох. Темп медленный. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 12.

И. п. – стоя, руки с гимнастической палкой вперед. Сделать 3 пружинящих приседания, возвратиться в И. п. Темп быстрый, повторить 3—4 раза.

Упражнение 13.

И. п. – стоя на коленях. Поднять палку вверх – вдох 6 с, задержка дыхания —12 с, резкий выдох, сесть на пятки. Темп медленный. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 14.

И. п. – лежа на спине, палку положить рядом, поднять руки вверх – вдох, задержка дыхания 8 с, одновременно прижимая колено (начала левое, потом правое) к животу, возвратиться в И. п. Повторить 1—2 раза каждой ногой, после каждого упражнения свободный вдох и выдох 3—4 раза.

Упражнение 15.

И. п. – то же, поочередное отведение ног со скольжением по ковру. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 16.

И. п. – лежа, ноги согнуты в коленных суставах, руки под голову. Вдох, опустить согнутые колени вправо на пол – выдох, вдох – возвратиться в и. п., опустить колени влево – выдох. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 17.

И. п. – лежа на спине, руки под головой. Поднять вверх туловище на 15—20 см от ковра, возвратиться в И. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

Упражнение 18.

И. п. – то же. Ноги поднять, согнуть их, выпрямить, опустить. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 19.

И. п. – лежа на боку. Отвести ногу в сторону и вращать ею вперед, назад. Повторить 3—4 раза. Маховые движения, ноги вперед, назад, то же на другом боку. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 20.

И. п. – лежа на спине. Поднять руки вверх – вдох, опуская локти вниз расслабленно – выдох. Темп медленный. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 21.

И. п. – лежа на животе, руки под грудью. Поднять плечи вверх, выпрямляя руки, прогнуться – вдох, возвратиться в И. п. – выдох, расслабиться на 1—2 с. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 22.

И. п. – стоя на четвереньках. Поднять правую (левую) ногу вверх, прогибаясь, возвратиться в И. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

Упражнение 23.

И. п. – то же. Достать правым коленом левую кисть скольжением по ковру, вернуться в И. п. Темп средний. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

Упражнение 24.

И. п. – то же. Поднять правую (прямую) ногу сторону, смотреть на носок, возвратиться в И. п. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз каждой ногой.

Упражнение 25.

И. п. – стоя на коленях, руки с гимнастической палкой внизу. Поднять палку вверх – вдох, возвратиться в И. п. – выдох. Темп медленный. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 26.

И. п. – стоя, мяч в руках. Встать в круг и по команде передать мяч товарищу слева. То же вправо. Темп быстрый. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 27.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Палка перпендикулярна полу, согнуть левую ногу в коленном суставе, возвратиться в И. п., согнуть правую ногу, возвратиться в И. п. Темп средний. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 28.

И. п. – то же. Передача мяча вправо (влево) ударом об пол. Темп быстрый. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 29. И. п. – то же. Поднять мяч вверх – вдох, опустить – выдох. Темп медленный. Повторить 2—3 раза.

**Комплекс лечебной гимнастики для больного язвенной болезнью в возрасте 40 лет, находящегося на расширенном постельном режиме**

1. И. п. – лежа на спине, руки на животе. Поднять руки вверх и за голову – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Упражнение выполняется медленно и ритмично. Повторить 4—6 раз.

2. И. п. – то же. Брюшное дыхание. При выдохе несколько втянуть живот, при вдохе мышцы живота расслабить. Повторить 2—3 раза.

3. И. п. – лежа на спине. Руки вдоль туловища. Одновременное сгибание и разгибание стоп и кистей в кулак. Медленно, ритмично. Дыхание произвольное не задерживать. Повторить 8—10 раз.

4. И. п. – то же. Медленное поочередное сгибание ног без отрыва стоп от постели. При сгибании – выдох, при разгибании – вдох. Повторить 5—6 раз.

5. И. п. – то же. Медленно развести руки в стороны – вдох. Вернуться в И. п. – выдох. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. – то же. Повороты на правый бок и левый. Поставить левую ногу к ягодице; медленно отталкиваясь левой ногой от постели, повернуться на правый бок. Вернуться в И. п. Дыхание произвольное, не задерживать. Так же повернуться на левый бок. Повторить 2—3 раза.

7. И. п. – то же. Медленно согнуть ноги и поставить стопы к ягодицам, опираясь на локти и стопы поднять таз, вернуться в И. п. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 3—4 раза.

8. И. п. – то же. Расслабить все мышцы, закрыть глаза. Отдых в течение 1 мин.

9. И. п. – то же. Одновременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах и кистей в кулак с небольшим напряжением. Медленно и ритмично. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 6—8 раз.

10. И. п. – то же. Медленно с помощью рук сесть и медленно проделать круговое движение головой по ходу часовой стрелки и против. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.

11. И. п. – сидя на кровати, ноги опущены, руки на поясе. Повернуть туловище вправо, руки в стороны – выдох, вернуться в И. п. – вдох. То же в левую сторону. Повторить 3—4 раза.

12. И. п. – лежа на спине, руки на животе. Брюшное дыхание. При вдохе несколько втянуть мышцы передней брюшной стенки, при выдохе – их расслабить. Повторить 3—4 раза.

### **Примерный комплекс упражнений гимнастики ци-гун, имитирующих движение журавля**

1. «Журавль собирает силы». Исходное положение (И. п.) – ноги слегка расставлены, руки опущены, ладонями вниз, слегка сжаты в кулаки. Вдох, энергия входит через низ живота и выходит в стопу поочередно левой и правой ноги при попеременном приподнимании пяток и опускании; их на землю.

2. «Волны силы». И. п. – ноги расставлены, носки развернуты, правая нога впереди, слегка согнута в колене, левая – сзади, выпрямленная. Правая рука поднята вверх ладонью внутрь, левая опущена вниз, слегка согнута в локте, ладонь направлена вверх. Руки движутся поочередно в обе стороны. Почувствовать движение большого облака между руками. Энергию направлять в безымянный и средний пальцы правой руки. Добиться ощущения покалывания в пальцах.

3. «Отдых». И. п. – сесть, скрестив ноги по-турецки, руки соединены ладонь к ладони перед грудью, спина выпрямлена, положение головы является продолжением положения позвоночника. Энергию направлять в 3 места: на ладони, на поясницу, на стопу.

4. «Взмахи крыльев». И. п. – широко расставить полусогнутые ноги, носки развернуты на 45° наружу, левая рука согнута в локте, правая рука поднята вверх – в сторону, ладонь наружу. Руки движутся справа налево и наоборот. Движение выполняется плавно. Энергию направлять с одной ладони на другую.

5. «Стойка на одной ноге». И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Плавно поднять согнутые в локтях руки на уровень лица, ладони наружу, одновременно поднимая левую ногу, согнутую в колене, правая нога стоит прочно. Энергию направлять через ладони и стопы. Затем медленно вернуться в исходное положение и повторить то же, поднимая другую ногу.

6. «Повороты крыльев». И. п. – правая нога впереди, полусогнута в колене, носок развернут наружу на  $45^\circ$ , левая нога отставлена назад на носок, также полусогнута в колене. Правая рука поднята вверх ладонью вперед, левая отведена назад наружу. Энергию направлять через подмышки справа налево, выдыхая активно «нечистый» воздух. Позу менять на противоположную.

7. «Растяжка». И. п. – глубокий присед на правую (левую) ногу, левая прямая отведена в сторону, руки на поясе, спина ровная. Не вставая, смена положения (плавно).

8. «Прочная позиция». И. п. – ноги широко расставлены, полусогнуты в коленях, спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти рук согнуты в «полукулак», направлены друг к другу.

9. «Скручивание». И. п. – стоя на согнутых ногах (положение сидя на стуле), левая рука полусогнута в локте, вдоль туловища, правая рука согнута, кисть на уровне плеча, ладонь внутрь. Медленно поворачиваясь направо, менять положение рук и обратно. Энергию направлять через точки на шее и на затылке, а также через пальцы рук.

10. «Журавль машет крыльями» («полет»). И. п. – левая нога впереди, слегка согнута, носок развернут наружу на  $45^\circ$ , правая нога сзади на носке, полусогнута, руки в стороны, полусогнуты в локтях. Руки плавно движутся в стороны. Делая небольшие шаги в такт движениям рук и ног, наклонять и поднимать голову.

11. «Сердце открой». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки полусогнуты в локтях. Руки поднимаются вверх, в стороны. Немного прогнуться. Раскрыть грудь – сделать вдох. Энергию направлять через точку на голове.

12. «Толчок в стороны». И. п. – стоя на широко расставленных ногах, полусогнутых в коленях, носки развернуты наружу. Спина ровная. Руки в стороны, согнуты в локтях, ладони наружу. Выпрямляя ноги и руки, произвести вдох. Энергию направлять через точки на ладонях и через точку на подбородке.

13. «Земля силу дает». И. п. – сидя, ноги выпрямлены, стопы прямые. Спина прямая, руки в стороны, ладони вниз. Энергию направлять в точки на стопах и в точки на ладонях.

14. «Небо – земля». И. п. – стоя, ноги врозь (нешироко), руки вдоль туловища прямые. Одна рука поднимается вверх, одновременно разворачивать корпус в сторону, другая рука вдоль туловища, ладонь развернута наружу. Принять положение полувыпада. Во время этого положения делать толчок ладонями вверх – вниз трижды; под углом 45°, 56°, 75°, 90°. Затем повторить в другую сторону. Энергия идет через точки на ладони, через точку на голове, через точку на пояснице.

15. «Журавль в зелени укрылся». И. п. – стоя, ноги врозь, руки в «замок», опущены вниз. Спина и руки опускаются к земле, наклон вперед, и берут от нее энергию, выпрямившись, отдают энергию через ладони вверх – к небу.

16. «Очищение». И. п. – основная стойка. Одновременно сгибаем на 90° одну ногу в колене, поднимая бедро вверх, руки в локтях, одноименную руку сгибаем на 90°, другую на 45°. Движение выполняется в виде одновременного толчка вперед руками и пяткой ноги. «Испорченная» энергия идет через ладонь и ногу. Затем повторить движение с другой ноги и руки.

17. «Силу к ногам». И. п. – стоя, ноги врозь, слегка согнуты в коленях, носки развернуты внутрь. Руки несколько согнуты в локтях, ладони к телу. Руки через опускаются вниз. Энергия выходит через ладони и направляется вниз, к ногам.

18. «Крыло вверх, крыло вниз». И. п. – основная стойка. Поднять 1 руку ладонью вверх, другую опустить ладонью вниз. Одновременно 1 ногу отставить назад на носок, слегка согнув в колене. Одновременно слегка согнуть в колене и другую ногу. Затем спокойно сменить положение. Выход энергии направить через точки на ладонях. Передвигаясь, выполнять толчок руками вверх и вниз.

19. «Полет». И. п. – ноги широко расставлены и согнуты в коленях под углом 45°, носки наружу, тело наклонено вперед на 45°, руки разведены в стороны ладонями вверх. Энергию направлять к точкам на ладонях и к точке на голове.

20. «Прогулка». И. п. – левая нога впереди, правая сзади, полусогнуты, носки вперед, спина прямая, руки согнуты в локтях,



левая несколько выше правой. Подражание походке журавля. Энергия идет к точке на ладонях, к точкам на темени и точке на стопах.

21. «Плавная походка». И. п. – правая нога впереди, согнута в колене, одноименная рука выпрямлена вперед, левые нога и рука выпрямлены, отведены назад, носки направлены вперед, ладони рук – вниз. Подражание походке журавля. Во время ходьбы руки движутся влево-вправо. Энергия идет через точку на пояснице.

22. «Размышление о полете». И. п. – стоя ноги врозь, слегка согнуты в коленях, носки направлены вперед, спина прямая, руки в стороны, ладони вниз. Энергия направляется через точку на темени.

23. «Погладим голову». И. п. – сидя, правая нога под себя, левая впереди, согнута с опорой на стопу. Левая рука на уровне солнечного сплетения, правая «наливает» энергию ладонью в точку на темени.

24. «Журавль играет крыльями». И. п. – стоя на полусогнутых ногах, спина прямая, руки направлены влево ладонями друг к другу. Руки движутся слева – направо и обратно. Энергия направляется на подбородок. Ощущение шара энергии между ладонями.

25. «Золотая тарелка». И. п. – стоя, ноги врозь (не широко), левая рука сзади на пояснице, правая рука согнута, кисть на уровне плеча, развернута ладонью вверх. Медленная смена положения. Энергия выходит через 5 пальцев.

26. «Воздушные ванны». И. п. – выпад левой ногой вперед, правая прямая назад, левая рука вверх – вперед, правая внизу, кисть у бедра, ладонь внутрь. Спокойно сменить положение. Энергия направляется через левую ладонь, идущую вниз, по ноге, прочно стоящей.

27. «Равновесие». И. п. – стоя на носках, правая нога впереди, руки в стороны под углом 45°. Руки выполняют движение, имитирующее взмах крыльев. Голову поднимать и опускать в такт движениям рук. Работают все точки спины, головы, шеи, рук.

28. «Укрепление суставов». И. п. – стоя на коленях, сесть на пятки. Спина прямая, руки в стороны, ладони развернуты наружу. В этом положении работают три сустава рук и три сустава ног. Энергия идет через ладони, стопы, через точку на темени в точки на ладонях и в точку на стопах.

29. «Отдых на одной ноге». И. п. – стоя на правой ноге, левая перед правой в сторону на носке, левая рука отведена в сторону, согнута, кисть опущена. Правая рука отведена в сторону – вверх. Во

время этой позиции рук и ног мысленно открывать – закрывать точку на промежности. Энергия выходит через точки на ладонях и точку на стопах.

30. «Очищение ног». И. п. – левая нога впереди, слегка согнута в колене, носок развернут наружу на  $45^\circ$ , правая нога сзади на носке, спина прямая, руки скрестно охватывают бедра. В этом положении энергия направляется через точку на подбородке в точку на стопах.

31. «Шея – гибкая веревка». И. п. – стоя на полусогнутых ногах, правая впереди, левая сзади на носке, руки опущены вниз, ладони развернуты назад, голова запрокинута Движение головой в такт ходьбы.

## Список использованной литературы

- Аленкин Б. Ф. Апитерапия. Екатеринбург, 1995.
- Губергриц А. Я., Соломченко Н. И. Лекарственные растения Донбасса. Донецк, 1990.
- Гурвич М. М. Диетолог отвечает на вопросы. М., 1988.
- Егорова Н. Мир восточных благовоний, 1995.
- Здоровье матери и ребенка: Энциклопедия. Киев, 1992.
- Исаев Ю. А. Лечение микроэлементами, металлами и минералами. Киев, 1992.
- Кархут В. В. Лекарства вокруг нас. Киев, 1973.
- Кнейп С. Мое водолечение. Пер. с нем. Харьков, 1973.
- Краткая медицинская энциклопедия. М., 1994.
- Куничев Л. А. Лечебный массаж. Киев, 1987.
- Молодежь и культура. Восточная гимнастика. Саратов, 1994.
- Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения в народной медицине. М., 1991.
- Общая терапия. Каталог комплексных гомеопатических препаратов фирмы «Б. Х. Хсель Гмб Х» на 1998—1999. М., 1998.
- Справочник по клинической фармакологии и фармакотерапии. Киев, 1986.
- Шульц Я., Убергубер Э. Лекарства из Божией аптеки. Киев, 1994.