

# Советы доктора Г. В. Лавреновой



**Лечение  
заболеваний  
уха, горла,  
носа**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Лекарственные средства народной медицины завоевывают во многих странах мира популярность. На основе данных, взятых из народной медицины, старых литературных источников, идет целенаправленный поиск и апробирование перспективных препаратов из растений, меда, мумие для защиты от стресса, радиации, для адаптации к неблагоприятным условиям окружающей среды, профилактики заболеваний, раннего старения.

Фитотерапия общепризнана. Возросший интерес к ней не случаен, а диктуется условиями нашего обитания. Люди всего мира стали подвергаться значительному воздействию меняющихся и вредных факторов окружающей среды. В результате широкого употребления синтетических лекарств, пищевых добавок, консервантов, к которым человек эволюционно не приспособлен, приводящих к развитию аллергии, адаптационного синдрома, болезни адаптации, острые процессы переходят в хронические.

На прием постоянно попадают больные, страдающие хроническими заболеваниями ЛОР-органов, с непереносимостью многих медикаментов. Народные способы лечения в таких случаях могут быть альтернативой.

В предлагаемой книге представлен широкий выбор довольно простых и доступных средств природного происхождения по профилактике болезней дыхательных путей и уха у взрослых и детей.

Приводятся данные по технике приготовления основных лекарственных форм, дозировка препаратов. Во многих случаях дается несколько рецептов для лечения одной и той же болезни, с тем, чтобы можно было выбрать наиболее подходящий способ в зависимости от заболевания и средств.

Автор надеется, что предлагаемая книга может оказаться полезной всем интересующимся вопросами народного лечения заболеваний уха, горла и носа, и с признательностью примет критические замечания, советы и пожелания читателей.



Для лечения заболеваний верхних дыхательных путей и уха научной медициной используются многие растения: аир, алоэ, алтей, арника, багульник, будра, бузина черная, буквица, валериана, вероника, девясил, донник, душица, зверобой, земляника, иссоп, календула, калина, клевер, коровяк, крапива, лен, липа, лук репчатый, малина, мать-и-мачеха, можжевельник, мята, одуванчик, ольха, пастушья сумка, первоцвет, подорожник, пырей, редька, репешок, ромашка, смородина черная, солодка, сосна, спорыш, тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, хвоц, чабрец, череда, чеснок, шалфей, шиповник, эвкалипт и др.

Перечень трав, применяемых народной медициной, значительно шире, а частое использование одних и тех же видов лекарственных растений при различных заболеваниях свидетельствует об их эффективности благодаря многостороннему лечебному действию.

Применяемые для лечения воспалительных и аллергических заболеваний верхних дыхательных путей растения можно разделить на три группы, которые несут наибольшую «нагрузку», т. е. используются наиболее часто. К ним относятся аир, алоэ, тысячелистник, чистотел, ромашка, череда, девясил, мята и другие. Большая часть растений может повторяться во многих рецептах, что позволяет представить так называемую «элисту» растений и использовать ее во многих прописях как «ядро», обеспечивающее фитотерапевтический эффект.

В прописи, используемые при заболеваниях носа, околоносовых пазух, глотки, гортани, обязательно включаются растения антиаллергического, обезболивающего действия, способствующие репаративной и физиологической регенерации.

Эпителии, покрывающий воздухоносные пути и ухо, относится к быстро обновляющимся тканям, в связи с чем применение растений, регулирующих репаративные процессы, может играть решающую роль в течении и прогнозе заболеваний органов дыхания.

Регенерации способствуют многие растения: календула, герань луговая, тысячелистник обыкновенный, зверобой проды-

рявленный, некоторые виды папоротника, лопух, алоэ, мытник болотный и др.

При лечении заболеваний воздухоносных путей назначают моно- и поликомпонентные сборы лекарственных растений.

Лекарственные композиции, входящие в состав сборов, применяемых при заболеваниях ЛОР-органов, представлены растительными средствами, механизм действия которых связан с антигистаминной, мембрано-стабилизирующей, эпителизирующей, бактерицидной и тонизирующей активностью. Некоторые сборы включают растения, казалось бы, дублирующего действия. Однако эти растения имеют, по-видимому, различный механизм действия, различную временную активность, что обеспечивает надежность получаемого лечебного эффекта. Лекарственные растения при заболеваниях воздухоносных путей назначаются в виде чаев. Многие из них можно принимать с медом или в виде ингаляций.

Лекарственные растения могут смягчать клинические проявления заболевания, предотвращать его дальнейшее развитие. Кроме того, лекарственные растительные средства могут служить для снижения токсичности, усиления эффективности основного лечения, коррекции нарушенных функций организма.

При большинстве хронических воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей применяемое лечение растениями может быть недостаточно эффективным. Его целесообразно дополнять общими воздействиями на организм больного с целью поднятия общего тонуса, восстановления защитных сил организма.

Издавна известны антисептические свойства ряда лекарственных растений, которые применяются при лечении простудных заболеваний, а также в целях профилактики. Так, на Кавказе для предупреждения инфекционных заболеваний носили на шею луковицы чеснока. На Украине использовали чабрец, который рассыпали на полу в домах, набивали им матрацы. Научная медицина объясняет выраженное антисептическое действие чабреца наличием в нем эфирных масел. Клиническое применение некоторых эфирных масел при инфекциях дыхательных путей так же эффективно, как и применение ряда антибиотиков. Эфирные масла повышают секрецию, а в большей концентрации вызывают гиперемии слизистых обо-

лочек, оказывают спазмолитическое и обезболивающее действие, улучшают отхаркивание. Их бактерицидное и бактериостатическое действие оказывается более длительным в связи с тем, что они медленно выводятся легкими.

В Средней Азии при простуде, туберкулезе больным назначали ингаляции паров распаренных растений (лаванды, мать-и-мачехи). Тибетская медицина рекомендует при насморке окуривание смолами деревьев и корнями.

Для лечения инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей используют целый ряд растений. Например, для полоскания горла, особенно при ангинах, применяют листья сирени обыкновенной, сушеницы лесной, гравилата городского (отвар корневищ с корнями), при гриппе пьют отвар из травы зверобоя, чай из листьев душицы и малины.

Выраженный антимикробный эффект оказывают эфирные масла мяты, лаванды и шалфея. Так, после обработки ими помещений исходная общая микробная обсемененность воздуха уменьшается в 2,5–3 раза, параллельно снижается число стафилококков, стрептококков и сарцин (В. Я. Голота и соавт., 1988).

Органические кислоты растений играют важную роль в обмене веществ. Они используются в синтезе аминокислот, алкалоидов, сапонинов, стероидов и являются, таким образом, связующим звеном между обменом углеводов, жиров, белков и т. д.

Попадая в организм, они участвуют в биохимических реакциях, играющих важную роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

Наиболее распространенными органическими кислотами являются аскорбиновая, лимонная, винная и яблочная, содержащиеся в плодах малины, земляники, клюквы, цитрусовых, листьях хлопчатника, тысячелистника, лимонника китайского. Высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды шиповника, черемухи, черники и брусники. В бруснике, кроме того, находится бензойная кислота, имеющая антисептические свойства. Выраженный фармакологический эффект дают кислоты валериановая и изовалериановая, а также ароматические кислоты — *салициловая, коричная*. Они находятся в виде сложных эфиров и в эфирных маслах тысячелистника, полыни, хмеля, чабреца, хвои сосны, почек черного тополя и других растений.

В свободном состоянии *салициловая кислота обнаруживается* в цветках ромашки и таволги.

*Кофейная кислота* оказывает желчегонное действие и содержится в листьях подорожника большого, цветках красной наперстянки, траве горца живородящего, многоножки виргинской, смоле хвойных деревьев.

*Яблочная кислота* накапливается в плодах рябины, барбариса, кизила (до 6% к весу сухого остатка растения), в листьях махорки — до 6,5%.

*Щавелевая кислота* в большом количестве содержится особенно часто в виде кальциевой соли в щавеле, шпинате, листьях бегонии — 10–16%. В плодах и ягодах ее мало.

Уроновые кислоты принимают участие в синтезе полиуронидов — высокомолекулярных соединений, построенных по типу полисахаридов. К ним относятся пектиновые вещества, альгиновая кислота, камеди и слизи. Кислоты оказывают детоксицирующее действие.

Свойством повышать иммунитет обладают растительные адаптогены. Среди них особое место занимают элеутерококк, левзея, женшень, девясил, золотой корень, чистотел и др.

Народная медицина, кроме растений, использует *мед и другие продукты пчеловодства, мумие*.

*Мед, маточное молочко, прополис, пыльца, пчелиный яд и воск* — натуральные продукты с богатым содержанием активных биологических соединений — используются как лечебное средство при разных заболеваниях с давних времен.

Применение продуктов пчеловодства в натуральном виде и изготовление из них препаратов с большим содержанием активных веществ распространилось в большинстве стран мира, в которых пчеловодство достигло высокого уровня организации и развития, а современная научно-исследовательская работа способствовала научному обоснованию и рациональному применению этих продуктов пчеловодства в нормальном, диетическом питании и в лечении.

Во многих странах уделяется особое внимание потреблению продуктов пчеловодства. Мед употребляют от 700 до 1500 г в год на душу населения в ФРГ, Японии, Франции, Англии, в то время как в большинстве развивающихся стран ежегодное потребление меда на душу населения не превышает 70 г. Все шире используются и препараты на основе продуктов пчеловодст-

ва. Они выпускаются в широкой гамме и находят применение в пищевой промышленности, но, главным образом, — для поддержания здоровья.

Во всем мире пользуются успехом апитерапевтические препараты, выпускаемые специализированными лабораториями, а также косметические препараты на основе маточного молочка, пыльцы, воска, прополиса и др.

*Мед* — продукт жизнедеятельности растений, состоящий из отработанного пчелами нектара цветков с добавлением ферментов и цветочной пыльцы. Это биологически сложный продукт, содержащий более ста физиологически активных веществ: сахара (глюкоза и фруктоза), обеспечивающие высокую калорийность; ферменты (диастаза, каталаза, инвертаза, липаза и др.); витамины ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$ , А, С, Е, К, Р и др.); микроэлементы (калий, кальций, фосфор, железо, медь, марганец); органические кислоты; фитонциды, белки; аминокислоты, биогенные стимуляторы и гормональные вещества.

*Цветочный мед* — универсальное и высокоэффективное лекарство, обладающее тонизирующим, кроветворным, регенерирующим, иммуномодулирующим, антисептическим, антибиотическим и другими многообразными свойствами, важными для организма человека.

Это высокоэффективное средство применяется при самых разных заболеваниях центральной нервной системы (как успокаивающее и снотворное), сердечно-сосудистой системы (при слабости сердечной мышцы, стенокардии, гипертонической болезни), при легочной патологии, как противокашлевое и отхаркивающее, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (при гастритах и язвенной болезни), при лечении ожогов и инфицированных ран, в педиатрии и гериатрии (как тонизирующее и общеукрепляющее), в косметологии, при простудных заболеваниях и гриппе.

*Мумие* (горный воск) — обладает антибактериальными свойствами, повышает активность желез слизистой оболочки воздухоносных путей и желудочно-кишечного тракта, ускоряет процессы физиологической и репаративной регенерации.

В зависимости от места нахождения выделяют его разновидности: Тибетское, Афганское, Ошское, Зарафшанское, Чаткальское и др.

Для лечения раневой поверхности местно используют 3–5–10% -ные водные растворы мумие. Внутрь препарат принимают один раз в день утром натощак в дозе 0,1–0,2–0,25–0,3 г. Средняя суточная доза для взрослого обычно составляет 0,15–0,2 г.

Мумие принимают курсами в течение 10 дней, и после 5–10-дневного перерыва курс лечения повторяют. Препарат принимают в сухом виде или в виде раствора. Сухой препарат рекомендуют запивать водой, чаем или молоком с сахаром или медом.

### ***СБОР И ЗАГОТОВКА РАСТЕНИЙ***

При заготовке лекарственных растений необходимо точно определить растение, знать зону его распространения, части, подлежащие сбору, и оптимальные сроки сбора.

Для медицинских целей используют цветки, соцветия, листья, траву, плоды и семена, почки, кору, корни и корневища.

Лекарственные растения собирают только в хорошую погоду. Причем листья, траву, цветки и соцветия лучше собирать утром в солнечную погоду после высыхания росы. Плоды рекомендуют заготавливать в сухие прохладные дни. Каждый вид лекарственного сырья собирается без примесей в отдельную тару.

После сбора лекарственные растения высушивают. Сушка является важным звеном в заготовке сырья, от правильности ее проведения зависит качество заготовленных растений. В большинстве случаев сушку нельзя проводить под действием солнечных лучей, поскольку при этом разрушаются хлорофилл, эфирные масла и гликозиды.

На солнце можно сушить растения, содержащие большое количество дубильных веществ, а также корни, корневища и цветки боярышника, бузины, яснотки белой, будры плющевидной; для сушки сырье раскладывают тонким слоем на стеллажах в хорошо проветриваемом помещении. Продолжительность сушки зависит от погоды и в среднем составляет 4–7 дней. Ядовитые, а также сильно пахнущие растения должны сушиться отдельно.



## ***Сроки хранения лекарственного сырья.***

В среднем цветки, соцветия, трава хранятся 1–2 года, корни, корневища и кора — 3–5 лет, плоды — 2–3 года. Сырье хранится в промаркированных бумажных мешках, ящиках, стеклянных банках с крышками.

Возросший интерес населения к лекарственным растениям, особенно в последние годы, приводит к нерациональному, а порой и губительному использованию флоры. Большой опасности подвергаются растения, пользующиеся повышенным спросом, а также их редкие виды. Для предупреждения сокращения запасов лекарственного растительного сырья предпринимаются меры по охране лекарственных растений.

## ***ОХРАНА ДИКОРАСТУЩИХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ***

При правильной организации заготовок запасы сырья лекарственных растений длительное время остаются почти неизменными, колеблясь лишь в зависимости от погодных условий.

Лекарственные растения следует собирать строго в указанные календарные сроки.

Нельзя допускать заготовку растений, сходных с лекарственными по внешнему виду, но не содержащих необходимых веществ. Чтобы исключить сбор ненужных растений, необходимо проконсультироваться по сбору лекарственных растений в любой аптеке. Каждый, кто только начинает заготавливать лекарственные растения, может ознакомиться в аптеке с правилами заготовки, сушки лекарственного сырья и с закупочными ценами.

Массивы дикорастущих лекарственных растений следует использовать разумно. Нельзя вести заготовку из года в год на одних и тех же местах до полного истощения.

Для сохранения запасов лекарственных растений необходимо во время заготовки соблюдать следующие правила:

1. Траву надо срезать без грубых надземных частей.
2. Нельзя вырывать растения с корнями, так как такие «заготовки» ведут к полному уничтожению растений.
3. Нельзя срывать или срезать полностью листья с одного куста.

4. Корни и корневища можно заготавливать только после созревания и осыпания семян, часть корней и корневищ желательно оставлять в земле для возобновления растений.

## **ДОМАШНИЕ ЛЕКАРСТВА ИЗ РАСТЕНИЙ**

Лекарственные растения можно применять как в свежем виде, так и в виде удобных для использования лекарственных форм (настоев, отваров, мазей и порошков), которые готовят из высушенного сырья. Весьма ценным лечебным продуктом может служить и сок, полученный из свежих растений.

Настои и отвары получают путем водного экстрагирования. Настой готовят преимущественно из цветков, листьев, трав; отвары — из ягод, корней, коры.

При холодном способе приготовления *настоя* лекарственное сырье измельчают, помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают холодной водой и настаивают в течение 6–8 часов, после чего фильтруют. При горячем способе его приготовления лекарственные растения, предварительно измельчив, заливают крутым кипятком и настаивают в теплом месте в течение 15–20 мин. Настои обычно готовят из расчета 1:10 (1 столовая ложка сухого измельченного растения на стакан холодной воды или кипятка). В некоторых случаях настои готовят в соотношении 1:30, а для группы растений, содержащих сильнодействующие вещества, это соотношение составляет 1:400.

Для приготовления *отвара* лекарственное растение заливают холодной водой на 1–2 часа, а затем кипятят на медленном огне в течение 5–10 мин, постоянно помешивая. Отвары готовят в соотношении 1:10, для групп растений, содержащих сильнодействующие вещества, до 1:500.

Настои и отвары относятся к скоропортящимся лекарственным формам, поэтому желательно готовить их ежедневно. Допускается хранение отваров и настоев не более 2–3 суток в прохладном месте.

Наиболее сильное действие имеют *настойки* из лекарственных растений, представляющие собой спиртовые или спиртоводочные извлечения. Готовят их следующим образом: измельченные лекарственные растения заливают 70% -ным этиловым

спиртом (или водкой) и настаивают в темном месте в течение 8–10 дней, после чего фильтруют. Для приготовления спиртовых настоек лекарственное растительное сырье берется в соотношении 1:5, для растений, содержащих сильнодействующие вещества — 1:10. Полученные настойки должны быть прозрачными. Обычно они имеют вкус и запах исходного растения.

В настоящее время широко применяется лечение соками свежих растений. О пользе свежих растений знали еще в глубокой древности. Автор самой древней книги о лекарственных травах китайский император Шин-нон, живший более пяти тысяч лет назад, говорил: «Сила твоего тела заключена в соках растений», что звучит вполне современно и сегодня.

Соки лекарственных растений естественнее воздействуют на организм, так как используется без изменений вся целебная ценность растений. В свежем растении в неизменной форме содержатся лекарственные вещества, созданные самой природой. При этом, находясь в едином комплексе, они действуют на организм совершенно иначе, чем очищенный препарат. Применяют от 1 чайной до 2 столовых ложек, т. е. от 5 до 30 мл сока. Рекомендуют смеси соков в виде коктейлей, которые надо готовить перед употреблением.

Приводим состав одного из лечебных коктейлей: 2 столовые ложки сока красной свеклы, 0,25 л кефира, 1 чайная ложка сиропа шиповника, сок половины лимона.

Этот коктейль можно рекомендовать больным с хроническими заболеваниями глотки. При заболеваниях дыхательных путей и легких применяют сок из свежих листьев мать-и-мачехи и подорожника, собранных до цветения.

*Мази* чаще всего готовят на вазелине или ланолине. Иногда в качестве основы используют свиной внутренний жир (смалец) или топленое сливочное масло. В разогретую основу вводят, тщательно размешивая, лекарственное растительное сырье в виде порошка или высушенного растения, экстракт, настойку или свежий сок. Мази готовят обычно в соотношении 1:4 (т. е. 1 часть лекарственного растительного сырья и 4 части основы). Реже концентрация лекарственного растения в мази может быть выше.

Приводим состав мази каланхоэ, применяемой при ожогах: сок каланхоэ — 40 г новокаин — 0,25 г, безводный ланолин — 60 г.

В практике отоларинголога отвары и настои можно использовать для промывания лакун миндалин, вводить в верхнечелюстные пазухи, назначать для полосканий и закапываний. Настойки, порошки и мази применяются реже. Одним из широко применяемых в отоларингологии методов лечения является введение лекарственных растений в виде ингаляции настоев. Общепринят прием внутрь настоев и отваров.

Для детей готовят 1%-ные, 3%-ные, 5%-ные отвары и настои. Эти концентрации выбираются индивидуально в каждом случае и зависят от возраста ребенка, характера и периода заболевания, фармакологической активности лекарственного сырья. Для детей до 3 лет готовят 1–3%-ные отвары и настои, а старшим детям — 3–5%-ные концентрации.

В остром периоде заболевания назначают более высокие концентрации, а с профилактической целью — менее. Из одного и того же сырья можно приготовить разный объем отвара и настоя. Суточная доза листьев брусники для ребенка 10 лет составляет 3 г. Из этого же количества можно приготовить 1%-ный и 3%-ный отвар (3 г на 300 мл или на 100 мл воды). Суточная доза приготовленного отвара распределяется равномерно на 3–4 приема.

Большое количество жидкости в отваре и настое используется в лечении детей с острыми респираторными заболеваниями (особенно с температурной реакцией), а также при инфекционно-воспалительных заболеваниях мочевыделительной системы, желудочно-кишечного тракта. Ограничивается жидкость при поражениях сердечно-сосудистой системы, почек. Если ребенок не любит пить и по характеру болезни нет необходимости в увеличении объема жидкости, готовят концентрированные отвары и назначают их в меньшем объеме.

Для лечебных ванн для детей берут 30–50 г сухого лекарственного сырья, для взрослых — 200–500 г и готовят отвар объемом 1–2 литра и 7–10 литров. Полученный отвар процеживают в ванну с температурой воды 37–38°C. Продолжительность лечебной ванны — от 10 до 15 мин, курс — от 5 до 10 ванн. Для детей используют лечебные ванны из хвои сосны, листьев березы, травы череды, валерианы, коры дуба и т. д.

При расчете дозы лекарственного сырья можно использовать рекомендации болгарских фитотерапевтов: взрослым — 1 доза, детям от 7 до 14 лет —  $\frac{1}{2}$ , от 4 до 7 лет —  $\frac{1}{3}$ , от 3 до 4 лет —  $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{6}$ , 2 лет —  $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{10}$  дозы, 1 года —  $\frac{1}{12}$  дозы взрослого.

Суточная доза целебного сырья для взрослого обозначена на упаковке лекарственного сырья, которое приобретается в аптеке, или может быть уточнена в справочной литературе. Лекарственные растения, не содержащие сильнодействующих веществ, назначают для взрослого в суточной дозе от 6 до 10 г. Для определения сухого веса сырья можно принять во внимание, что столовая ложка (без верха) цветов, листьев, травы соответствует в среднем 4–5 г, корней, коры, плодов — 6–8 г.





### ОСТРЫЙ НАСМОРК

Острый насморк — одно из самых частых заболеваний носа. Чаще насморк является проявлением острой респираторной инфекции или гриппа, в связи с чем требует не только местного лечения.

Если начался насморк, мы советуем соблюдать домашний режим, общеизвестные правила личной гигиены, а кроме того, в самом начале заболевания выпить стакан крепкого настоя шиповника с мятой или ромашкой или сок грейпфрута или апельсина с теплой водой (1:1), промойте нос теплой кипяченой водой со щепоткой пищевой соды и несколькими каплями спиртовой настойки прополиса.

Откажитесь от еды. Можно, даже и ребенку, обойтись только обильным питьем. Хорошо, если у вас есть соковыжималка и вы быстро приготовите яблочный или морковный сок, который можно будет закапать в нос.

Довольно эффективным при насморке является сок красной свеклы, капусты (по 6–8 капель). А если под рукой свежих фруктов или овощей нет, приготовьте травяной чай. Народная медицина предлагает множество рецептов, вот некоторые из них.

- ☼ Девясил — 5 г, лист смородины — 5 г, зверобой — 10 г.  
*10 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 15–20 мин., настаивать 1 час. Принимать отвар горячим, добавив перед употреблением 8–10 капель облепихового масла (в каждую порцию), по 50 мл 2–3 раза в день после еды.*
- ☼ Тысячелистник — 5 г, зверобой — 5 г, мята — 5 г.  
*10 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 5–7 мин. Принимать с медом в виде горячего чая по 50 мл 2–3 раза в день после еды.*
- ☼ Шиповник — 10 г (измельченный), крапива — 5 г, чабрец — 5 г.  
*75 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 2–3 мин. Настаивать 1 час, принимать с медом в виде горячего чая по 100 мл 2 раза в день после еды.*

А также:

- ☼ 20 г почек березы — на стакан воды, кипятить 3–4 мин, настоять, пить при острой респираторной инфекции и гриппе в течение нескольких дней по полстакана 3 раза в день;
- ☼ горячий чай из высушенных плодов малины (2 столовые ложки на стакан кипятка) широко применяется как потогонное средство при гриппе, простуде;
- ☼ больным гриппом дополнительно к проводимому лечению дают пить отвар корней и корневищ девясила высокого и дягиля лесного, взятых по 15 г на 1 литр воды, растения заливают холодной водой, кипятят 10 мин и принимают по стакану 3–4 раза в день в горячем виде
- ☼ свежие ягоды калины обыкновенной, истолченные и смешанные с медом, разбавляют кипяченой водой комнатной температуры и принимают по  $1/2$  стакана 2–3 раза в день, это средство способствует быстрому выздоровлению при гриппе и простудных заболеваниях;
- ☼ в народной медицине настоей листьев вербены лекарственной, собранной во время увядания растения, пьют при повышенной температуре, гриппе, простудных заболеваниях (1 столовую ложку растения настоять в стакане кипятка 1,5–2 часа, принимать по  $1/2$  стакана 3–4 раза в день);
- ☼ 1 столовую ложку цветочных корзинок бархатцев мелкоцветных (чернобрывцев) настаивать в стакане кипятка 30 мин, принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день при простудных заболеваниях, гриппе как хорошее потогонное средство;
- ☼ 1 стакан молока (сырого) и 1 столовую ложку шалфея кипятить 10 мин на медленном огне, затем процедить и снова закипятить, немного остудить и выпить перед сном;
- ☼ 2 столовые ложки травы буквицы лекарственной на 1,5 стакана кипятка, настоять в закрытой посуде, процедить и пить по полстакана 3 раза в день;
- ☼ 1 столовую ложку луковиц лука медвежьего на 3 стакана кипятка варить 5 мин, настаивать 1–2 часа, процедить и пить по  $1/4$  стакана 4–5 раз в день;
- ☼ 2 чайные ложки сухой травы синеголовника плосколистного на 2 стакана кипятка, настоять 1 час и пить по полстакана 4 раза в день до еды;
- ☼ 1 столовую ложку корней и корневищ бедренца камнеломкового на 2 стакана воды, кипятить 5–7 мин, затем добавить 1 столовую ложку буквицы лекарственной и 1 столовую лож-



- ку вероники лекарственной, настоять 2 часа и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день до еды;
- ☼ 2 чайные ложки цветов бузины лекарственной настаивать 15 мин в стакане кипятка, принимать по полстакана 3 раза в день с добавлением меда;
  - ☼ сок черной редьки с медом в соотношении 2:1 принимать по 2 столовые ложки перед едой;
  - ☼ хрен натереть на мелкой терке, смешать с сахаром в соотношении 1:1, поставить в теплое место на 12 часов, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке через каждый час;
  - ☼ сок репы, прокипяченный с медом (2:1), принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день;
  - ☼ чеснок очистить, измельчить и повесить в марлевом мешочке на кровати или положить под нос спящему ребенку;
  - ☼ жевать корень аира (0,5 г по 3–4 раза в день).

Ежедневный прием нескольких апельсинов предупреждает возникновение респираторного вирусного заболевания и способствует выздоровлению от него.

Народная медицина Узбекистана, Таджикистана широко использует плоды граната при лечении простудных заболеваний, острой респираторной инфекции, гриппа.

Русская народная медицина рекомендует использование в зимнее и осеннее время плодов калины красной с целью предупреждения заболеваний гриппом, острыми респираторными инфекциями. Отвар диких груш хорошее жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, гриппе, острых респираторных инфекциях.

Научная медицина (В. А. Ладынина, Р. С. Морозова, 1986) предлагает для лечения острых респираторных заболеваний, гриппа, ангины, профилактики осложнений универсальные сборы, которые назначаются в ударных дозах:

☼ *Сбор №1*

корень алтея лекарственного — 2 части, почки березы белой — 1 часть, цветки бузины черной — 1 часть, корневище с корнями девясила высокого — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 7 частей, ягоды и лист малины обыкновенной — 2 части, почки сосны обыкновенной — 2 части, лист мяты перечной — 2 части, трава шалфея лекарственного — 2 части, лист эвкалипта шарикового, или голубого — 2 части.

### ☼ Сбор №2

плоды аниса обыкновенного — 2 части, корневище с корнями девясила высокого — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 5 частей, трава крапивы двудомной — 2 части, цветки липы сердцевидной — 3 части, трава мать-и-мачехи — 4 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, плоды фенхеля обыкновенного — 2 части, трава фиалки трехцветной — 4 части, трава череды трехраздельной — 2 части.

### ☼ Сбор №3

корень аира болотного — 1 часть, почки березы белой — 2 части, трава душицы обыкновенной — 3 части, корневище с корнями валерианы лекарственной — 1 часть, трава зверобоя продырявленного — 1 часть, лист калины обыкновенной — 2 части, семя льна посевного — 2 части, трава тысячелистника обыкновенного — 2 части, плоды укропа сегородного — 2 части.

4–6 столовых ложек сбора заваривают в термосе объемом 0,7–1 литр, настаивают 2–3 часа и принимают весь настой в 3–4 приема.

Ударные дозы прописывают на 3–5 дней при ОРЗ, ангине, гриппе, на 6–8 дней при бронхите, а затем переходят к обычной суточной дозе (1 столовая ложка сбора на 4 стакана кипятка) и продолжают лечение до полного выздоровления.

Можно пользоваться любым из трех приведенных сборов или, если есть возможность, менять их через 5–6 дней. В приеме медикаментов необходимости обычно не возникает. В сборы рекомендуют также включать успокаивающие, улучшающие сон растения (валериану, пустырник, боярышник, сушеницу, руту).

Приводим также рецепты лекарственных растительных средств, применяемых местно при остром насморке:

☼ Трава зверобоя — 5 г, цветки липы — 10 г, листья мяты — 10 г. 20 г измельченного сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 3–4 часов, перед употреблением добавить 3–5 капель пихтового масла. Применять в виде капель в нос (по 6–8 капель 3–4 раза в день) и для ингаляций (3–4 процедуры на курс при длительности одной ингаляции 5 мин).

- ☼ Травы тысячелистника, корень фиалки трехцветной, трава душицы — по 10 г каждого растения.  
*75 г сбора залить холодной водой (200 мл), настаивать 1 час, кипятить 5–7 мин, охладить, процедить и применять в виде капель в нос или ингаляций.*
- ☼ Травы душицы, сосновые почки, кора ивы, цветки мальвы лесной, листья мать-и-мачехи — по 10 г каждого растения.  
*Применение, как и в предыдущем рецепте.*
- ☼ Листья шалфея — 15 г, цветки календулы — 10 г, цветки липы — 10 г.  
*20 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять в течение 1,5–2 часов, охладить, процедить и использовать в виде капель в нос и для ингаляций.*

Народная медицина при насморке рекомендует широко использовать свежеприготовленный сок чеснока и лука. Чистый сок лука и чеснока раздражает слизистую оболочку, поэтому его рекомендуется разводить водой или смешивать с 5–10% -ным раствором натурального меда в соотношении 1:5, 1:10.

Препараты из лука и чеснока оказывают болеутоляющее, антисептическое действие благодаря содержащимся в них алил-бисульфиду, алил-трисульфиду, эфирному маслу и другим химическим веществам. Они разрушают дисульфидные связи между мукополисахаридными цепями, что приводит к разжижению слизи, подавлению секреции бокаловидных клеток и уменьшению отделяемого из полости носа. Препараты лука не рекомендуется применять лицам с повышенной секреторной функцией желудка. При лечении острого насморка эффективны натуральные соки каланхоэ, алоэ. Их закапывают в полость носа по 3–4 капли каждые 4 часа.

При аденовирусных инфекциях верхних дыхательных путей Н. Г. Ковалева (1971) предлагает закапывать в нос сок капусты огородной, содержащей лизоцим.

Довольно эффективным при лечении острого насморка является сок свеклы обыкновенной.

Согласно рекомендациям народной медицины, могут быть применены отвар зверобоя, сок свежих листьев мяты перечной, паслена черного, отвар корня щавеля конского и настой цветков коровяка скипетровидного.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ НАСМОРК**

Хронический катаральный насморк сопровождается затруднением носового дыхания, повышенной секрецией желез слизистой оболочки носа. Для лечения этого заболевания в целях улучшения функций мерцательного эпителия слизистой оболочки целесообразно назначение лекарственных средств с противовоспалительным и противоотечным действием.

Лекарственные растения можно применять в виде настоев, отваров (капли в нос) и мазей. Наиболее эффективной формой их введения являются ингаляции.

Приводим апробированные нами прописи для ингаляций при хроническом катаральном насморке (8–10 процедур на курс, длительность одной ингаляции — 5 мин).

☼ Отвар листьев и стеблей ежевики — 20 г на 200 мл, отвар коры дуба — 10 г на 200 мл.

*Отвары смешать и использовать 50–70 мл на 1 процедуру. Курс — 10 процедур.*

☼ Настой листьев малины — 20 г на 200 мл, настой цветков календулы — 10 г на 200 мл.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

☼ Настой листьев черной смородины — 15 г на 200 мл, настой листьев грецкого ореха — 8 г на 200 мл, отвар коры дуба — 10 г на 200 мл.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

Исходя из того, что для лечения хронического субатрофического и атрофического ринита и ринофарингита требуется применение лекарственных растений, содержащих витамины, а также активные дезинфицирующие вещества, предлагаем следующие прописи:

☼ Картолин — 10 мл, персиковое масло — 10 мл, масло эвкалипта — 10 капель.

*Вводить в полость носа на тампонах 2–3 раза в день. При субатрофическом насморке, образовании корок.*

☼ Картолин — 1 мл, розовое масло — 1 мл, ланолин — 2 г, вазелин — 8 г.

*Вводить в полость носа на тампонах 2–3 раза в день. При корках, спонтанных перфорациях перегородки носа.*

- ☼ *Настой листьев подорожника большого — 10 г на 200 мл.*

*Вводить в полость носа на тампонах 2 раза в день. При атрофическом насморке.*

- ☼ *Настой цветков льна обыкновенного — 15 г на 200 мл, настоем травы и цветков тимьяна обыкновенного — 15 г на 200 мл, отвар корня алтея — 10 г на 200 мл.*

*Вводить в полость носа на тампонах 2–3 раза в день. При сухости в носу.*

При атрофических ринитах эффективна мазь из листьев грецкого ореха. Слизистая оболочка полости носа 2–3 раза в день обрабатывается мазью (порошок листьев грецкого ореха — 50 г, ланолин — 25 г, вазелин — 25 г), после чего в полость носа вводятся тампоны с ретинолом.

Определенное значение для восстановления регенераторных процессов в эпителии имеет состояние функции печени, что должно учитываться при составлении сборов лекарственных растений, используемых для ингаляций. Курс лечения для таких больных составляет 12–16 дней. Его необходимо повторять 3–4 раза в год.

## **СИНУИТЫ**

При гайморите верхнечелюстные пазухи можно промывать стерильными настоями лекарственных растений: тысячелистника, календулы, мать-и-мачехи, цветков черемухи, мяты перечной, приготовленных из расчета 10 г на 200 мл воды. Их можно использовать для промывания пазух методом «перемещения» по Прозьтцу. Настои в количестве 3–5 мл вводятся в верхнечелюстные пазухи после их промывания.

Приводим прописи сборов лекарственных растений, рекомендуемых для ингаляций и промывания полости носа при гайморите:

- ☼ *Отвар коры калины — 10 г на 200 мл, настой травы зверобоя — 10 г на 200 мл, настой листьев крапивы — 15 г на 100 мл.*

*Отвар и настои смешать, использовать по 100 мл на 1 ингаляцию; 3–5 процедур на курс.*

☼ Травя тысячелистника обыкновенного — 5 г, листья подорожника большого — 10 г.

*20 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 100 мл настоя на 1 ингаляцию.*

☼ Листья грецкого ореха — 5 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, листья подорожника большого — 15 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 50 мл на 1 ингаляцию.*

☼ Цветки календулы — 10 г, лист малины — 5 г, цветки ромашки аптечной — 15 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 50 мл на 1 ингаляцию.*

Об успешном применении препаратов прополиса, в том числе спиртово-масляной эмульсии, у больных хроническим гнойным синуситом сообщают И. А. Яшан и соавт. (1984). Прополис, как показали исследования, улучшает обменные процессы в тканях, стимулирует регенерацию слизистой оболочки верхнечелюстной пазухи, а это способствует окончательному выздоровлению.

В случаях антибиотикорезистентных форм синусита используются стерильные настои лекарственных растений: эвкалипта, календулы, мать-п-мачехи, мяты перечной, приготовленные из расчета 10 г смеси трав на 200 мл воды. Настой в количестве 3–5 мл вводится в верхнечелюстные пазухи после их промывания изотоническим раствором хлорида натрия (Г. В. Лавренова, Е. Я. Кузьменко, 1990).

При лечении воспалительных заболеваний верхнечелюстных пазух, кроме местного воздействия, целесообразно применение внутрь горячих настоев подорожника или листьев земляники лесной, или зверобоя (10 г на 200 мл) по  $\frac{3}{4}$  стакана 2–3 раза в день в течение 10–12 суток.

В. Н. Сергеев (1990) считает при гайморите эффективным промывание полости носа слабым (2%) раствором соды. После чего, через несколько минут приступают к промыванию носовых ходов 10%-ным настоем листьев шалфея, содержащего растительный антибиотик сальвин, обладающий широким антимикробным спектром действия именно на флору носоглотки. Берут 1 столовую ложку травы на полстакана

горячей воды и запаривают в термосе или фарфоровом чайнике, накрытом полотенцем, 30–40 мин. К шалфею можно добавить немного ромашки аптечной ( $\frac{1}{2}$  чайной ложки), мяты перечной (1 чайная ложка), щепотку (1 грамм) морской соли. Но главное — шалфей! Засосав настой носом, проводят полоскание им глотки.

Процедуру необходимо повторять 4–5 раз через день на ночь. После процедуры нужно занять горизонтальное положение, желательно со слегка опущенной на больную сторону головой. Это будет способствовать попаданию настоя в пазуху.

Для подавления патогенной микрофлоры и снятия воспаления считается перспективным сальвин в сочетании с мумие и натуральным соком алоэ. Мумие — 5% -ный раствор, сок — 80% -ный раствор. Например, на 1 г мумие, предварительно размельченного, берем 3 мл сальвина и 16 мл сока. Закапываем в нос 5–6 капель в положении лежа на больном боку так, чтобы голова была ниже для лучшего затекания капель в пазуху. Этому способствует и фырканье сразу после закапывания. Процедуру надо проводить 2–3 раза в день и обязательно на ночь, курс — 10–14 дней.

Если вам наконец удалось избавиться от проявлений гайморита, не успокаивайтесь. Займитесь систематическим закапыванием организма, приучая себя к холодным обливаниям, к более легкой одежде. Закалять и укреплять надо и слизистую оболочку полости носа и глотки полосканием и промыванием прохладной морской водой, перейдя впоследствии на холодную. Нет морской соли — можно использовать и поваренную или карлсбадскую (тоже столовая ложка на литр воды). Вместо простой воды приготовьте настой ромашки, взяв 1 столовую ложку цветков на 1 л кипятка.

При полипозном синусите рекомендуется сок чистотела и ромашки, взятых в равных количествах. Свежий сок растений на турундах или путем смазывания назначают после удаления полипов на 4–5-й день после операции в течение 5–7 дней ежедневно 1–2 раза в день.

Лечение хронических воспалительных заболеваний околоносовых пазух у лиц пожилого возраста сопряжено с особенностями слизистой оболочки, а также с нарушением процессов всасывания препаратов в желудочно-кишечном тракте, их распределением, метаболизмом и выведением. В связи с этим

лечение заболеваний и синусита, в частности, должно быть адекватным, щадящим и мягким.

В традиционной народной медицине имеются условно гериатрические средства для коррекции физиологических и дезадаптационных нарушений здоровья, реабилитации переболевших и больных, при стрессе.

В комплексное лечение синуситов у больных в возрасте старше 65 лет мы включали растения общего воздействия на организм и растения, повышающие сопротивляемость к заболеваниям: плоды шиповника, траву хвоща полевого, соцветия сирени, корни и корневища пырея ползучего. Из сбора растений, взятых в равных количествах, из расчета 1 чайная ложка на 200 мл кипятка, готовится чай (настаивают в термосе 8–10 часов), который принимают по 1 стакану 3–4 раза в день в теплом виде за 30–40 мин до еды. Для промывания полости носа и околоносовых пазух по Проэтцу использовали 5% -ный настой цветков календулы. В течение курса лечения больные получали 15-минутные сеансы ароматерапии с пихтовым маслом в концентрации 0,3–0,5 мг/м<sup>3</sup>. У больных с явлениями атеросклероза, гипертонической болезнью ароматотерапию сочетали с комплексом психоэмоциональной разгрузки.

Кроме того, все больные 2 раза в день применяли разгрузочную мазь с димедролом (наружно).

Перед сном назначался отвар травы пустырника (1 чайная ложка на 200 мл воды) по 100–150 мл.

Предложенный комплекс лечения хорошо воспринимался больными и давал положительный эффект. Может быть рекомендован как щадящий метод лечения синуситов.

Н. С. Древняк и соавт. (1986) используют комплекс настоев лекарственных трав в лечении синуситов у детей грудного и раннего возраста (цветки ромашки, трава зверобоя, цветки липы, кора дуба — по 10 г на 200 мл воды) по 20 мл на одну процедуру через день. Для достижения выраженного терапевтического эффекта было достаточно 4–10 процедур.

### ***АДЕНОИДЫ, АДЕНОИДИТ***

При аденоидите назначается настой травы зверобоя (1 чайная ложка на 200 мл воды) для промывания носоглотки



1–2 раза в день в течение 5–7 дней. Эффективным средством при аденоидитах считается вдыхание паров отвара травы будры плющевидной (15 г на 200 мл воды) 3–4 раза в день.

Теплый настой семян ясенца мохнатого (1 чайная ложка на 200 мл воды) в виде промываний носоглотки 1–2 раза в день снимает явления аденоидита.

Из гомеопатических средств при аденоидитах и для профилактики эффективно масло туи по 6–8 капель в нос на ночь в течение 10 недель. После недельного перерыва курс повторите.

При рецидивирующих аденоидитах можно использовать для промывания носоглотки раствор, состоящий из теплой кипяченой воды (200 мл),  $\frac{1}{4}$  чайной ложки пищевой соды и 18–20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса (промывать 3–4 раза в день, в каждую половину носа нужно вливать по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана свежеприготовленного раствора).

Концентрированный отвар ряски малой (2 столовые ложки на 100 мл воды, кипятить 5 мин., настаивать 1 час) применяют в виде капель в нос (по 6–8 капель 3–4 раза в день) при аденоидитах.

При аденоидах рекомендуется отвар околоплодника грецкого ореха. Измельченный околоплодник заливают холодной водой (1 столовая ложка на 200 мл воды), доводят до кипения, настаивают и используют в виде капель в нос (по 6–8 капель 3–4 раза в день 20–25 дней).

Отвар травы хвоща полевого (2 столовые ложки на 200 мл воды, кипятить 7–10 мин, настоять 2 часа) рекомендуется для промывания носоглотки при остром аденоидите 1–2 раза в день 5–7 дней.

☼ Душица — 5 г, мать-и-мачеха — 5 г, череда — 10 г.

*1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 6–8 часов в термосе, процедить, добавить 1 каплю пихтового масла, промывать полость носа и носоглотки 1–2 раза в день 3–4 дня.*

☼ Листья черной смородины — 10 г, цветки календулы — 5 г, цветки калины — 2 г, измельченные плоды шиповника — 10 г, цветки ромашки — 10 г.

*Применение, как и в предыдущем рецепте.*

☼ Кора дуба — 10 г, трава зверобоя — 5 г, лист мяты — 5 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл холодной воды, довес-*

*ти до кипения, кипятить 3–5 мин., настоять 1 час, процедить, использовать для промываний носоглотки 1–2 раза в день.*

✻ Лист эвкалипта — 5 г, лист березы — 2 г, цветки ромашки — 5 г. *1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, использовать для промывания носоглотки 1–2 раза в день.*

### ***НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ***

При носовом кровотечении важно выяснить причину, вызвавшую его, провести соответствующее лечение. Из растений наиболее эффективное кровоостанавливающее действие оказывает крапива двудомная, пастушья сумка, тысячелистник обыкновенный. Настои этих растений, приготовленные в соотношении 20 г на 200 мл, принимают по столовой ложке 3 раза в день.

Ускорение процесса свертывания крови вызывает экстракт из цветков маиса и живучки пальчатолистой. Эти растения содержат значительное количество кислоты аскорбиновой и витамина К, дубильные вещества, алкалоиды, горечи. Издавна в качестве кровоостанавливающего средства растительного происхождения применяется тысячелистник обыкновенный. Кровоостанавливающее действие этого растения подтверждено экспериментальными и клиническими исследованиями. При лечении настоем травы тысячелистника (15 г на 200 мл по 1 столовой ложке 3–4 раза в день) у больных ускорялось время свертывания крови, уменьшалась длительность кровотечения, нарастало количество тромбоцитов, поднимался уровень гемоглобина (А. С. Малачевская, 1961; Г. Б. Казанская, 1971 и др.).

Для местного лечения носового кровотечения можно использовать кашицеобразно измельченный корень окопника лекарственного или сок из него (Г. И. Тлехас, 1974).

В народной медицине для остановки носового кровотечения применяется отвар коры калины, в котором содержится большое количество дубильных веществ и аскорбиновой кислоты. Для профилактики и лечения носового кровотечения, развивающегося на фоне атрофического насморка, мы реко-

мендуем применять мази из растений с кровоостанавливающим действием. Мазь готовят из порошка лекарственного растения, который тщательно растирают в ступке с вазелином, подсолнечным маслом в соотношении 1:10. Может быть использована такая мазь:

☼ Настойка корня аира 10% — 2 мл, ланолин — 100 г.  
*Смазывать слизистую оболочку полости носа 2 раза в день.*

К. И. Блуз (1984) использует при носовых кровотечениях у детей отвар травы подмаренника весеннего (2 столовые ложки резаного сухого сырья на 0,5 литра воды, кипятить 10 мин, настоять 1 час. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день). Растение способствует нормализации количества тромбоцитов.

### ***ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НОСА И ОКОЛОНОСОВЫХ ПАЗУХ***

При грибковых заболеваниях носа и околоносовых пазух рекомендуются орошения полости носа, носоглотки и промывания верхнечелюстных пазух настоем листьев или корней хрена (1 чайная ложка свежего сырья на 0,5 литра воды, настаивать 1 час) и ежедневный прием столового хрена внутрь по 1–2 чайных ложки 3 раза в день (А. В. Максимов, Т. С. Боровкова, 1993).

При грибковых заболеваниях используется для промывания полости носа 10–15% -ный отвар корней петрушки огородной, в который непосредственно перед процедурой добавляются 1–2 капли пихтового масла, а также 5–10% -ный настой листьев брусники (10–12 промываний на курс лечения).



Применение лекарственных растений при заболеваниях глотки в народной и научной медицине связано с противовоспалительными, смягчительными, обезболивающими свойствами трав. Народная медицина каждого региона дает рецепты лечения ангины, тонзиллита, респираторных заболеваний. Мы попытались их систематизировать, привели собственные данные и данные научной медицины.

### **ОСТРЫЙ ФАРИНГИТ**

При лечении острого фарингита широко применяют различные лекарственные растения, оказывающие противовоспалительное и обезболивающее действие (обычно в виде полосканий и ингаляций): настои листьев мяты, эвкалипта, цветков ромашки, цветков календулы. Полоскания глотки производят 3–4 раза в день теплыми настоями, приготовленными из расчета 10 г на 200 мл.

Для ингаляций этих настоев на курс обычно рекомендуют 4–6 процедур при длительности одной ингаляции 5 мин. С этой целью применяют также отвар шишек и хвои сосны (20 г на 200 мл).

- ✿ Цветки малины обыкновенной, цветки липы мелколистной, трава зверобоя продырявленного, листья брусники.  
*1 столовую ложку сбора растений, взятых поровну, залить стаканом кипятка, настоять 1 час.*
- ✿ Листья малины, трава хвоща полевого (поровну).  
*1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1–2 часа.*
- ✿ Трава вероники, цветки бузины, листья мяты перечной.  
*Применение, как в предыдущем рецепте.*

Обезболивающий эффект дают ингаляции и полоскания настоями Melissa лекарственной и мяты перечной (15 г на 200 мл).

## ХРОНИЧЕСКИЙ ФАРИНГИТ

При хроническом гипертрофическом фарингите для ингаляций или полосканий применяют лекарственные растения, содержащие дубильные вещества (кора дуба, ивы, калины, кора и листья березы, зверобой, кровохлебка) и оказывающие противовоспалительное действие (цветки черемухи, сушеницы болотной, тысячелистника, каштан конский, ежевика, барбарис, ветла, ромашка аптечная, осина, мальва лесная, Melissa лекарственная, шалфей и др.). Мы предлагаем включать в сборы лекарственные растения с местноанестезирующим действием.

- ☼ Настой цветков лаванды — 10 г на 200 мл, настой листьев мяты перечной — 10 г на 200 мл, отвар коры дуба — 20 г на 200 мл.

*Отвар и настои смешать. Использовать для ингаляций по 50–100 мл на 1 процедуру.*

- ☼ Отвар корня аира болотного — 10 г на 200 мл, настой цветков ромашки аптечной — 15 г на 200 мл.

*Отвар и настои смешать. Использовать по 50–100 мл на 1 процедуру.*

Для местного лечения хронического субатрофического и атрофического фарингита широко используют различные полоскания и ингаляции:

- ☼ Цветки белой акации — 10 г, листья ежевики — 10 г, цветки календулы — 5 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить через марлю, использовать по 50–100 мл для 1 ингаляции.*

- ☼ Настой листьев мяты перечной — 10 г на 200 мл, настой травы тысячелистника обыкновенного — 10 г на 200 мл.

*Смешать, использовать по 50–100 мл смеси для ингаляции.*

- ☼ Тысячелистник — 5 г, мята — 10 г, лепестки шиповника или розы — 10 г.

*10 г сбора залить 200 мл холодной воды, довести до кипения. Настаивать 1,5–2 часа. Принимать в виде горячего чая с медом по 200 мл перед сном.*

- ☼ Мелисса — 10 г, череда — 3 г, подорожник — 2 г.  
*10 г сбора залить 200 мл холодной воды, настаивать 30–40 мин, затем кипятить 5–7 мин, еще раз настаивать в течение 1 часа. Принимать отвар горячим по 200 мл перед сном.*
- ☼ Зверобой — 10 г, чабрец — 5 г.  
*10 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 2–3 мин, настаивать 1 час. Принимать отвар горячим по 200 мл перед сном, желательно с медом.*
- ☼ Лист черной смородины — 5 г, ромашка — 5 г, шалфей — 5 г.  
*75 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 5 мин, настаивать 1 час, перед употреблением добавлять 3–5 капель пихтового масла на каждую порцию. Принимать по 200 мл в виде горячего чая перед сном.*
- ☼ Мед — 15 г, отвар лимонника (10 г на 200 мл) — 50 мл, настой шиповника (10 г на 200 мл) — 50 мл, настой шалфея (5 г на 200 мл) — 100 мл.  
*Принимать охлажденным по 200 мл 1 раз в день после еды в любое время,*
- ☼ Зверобой — 5 г, лист малины — 5 г, мята — 10 г, крапива — 4 г.  
*10 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, перед употреблением добавить 3–5 капель спиртовой вытяжки из прополиса (в каждую порцию). Принимать по 30 мл (2 столовые ложки) 2–3 раза в день через 20–30 мин после еды.*
- ☼ Шиповник (измельченный) — 10 г, пустырник — 5 г, мята — 10 г.  
*20 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 15–20 мин, настаивать 1 час. Принимать отвар с медом в виде горячего чая при «коме» в горле по 50 мл 2–3 раза в день после еды.*
- ☼ Настой листьев эвкалипта 5% -ный — 10 мл, водный раствор цветочного меда 5% -ный — 50 мл.  
*Смешать, использовать по 15–20 мл на 1 ингаляцию длительностью 5 мин, курс лечения — 10 процедур.*

Перед назначением масляных ингаляций, включающих препараты эвкалипта, для уменьшения раздражения слизистой оболочки воздухоносных путей рекомендуется ингалирование 0,5% -ным раствором новокаина в течение 2–3 мин.

- ☼ Сосновые почки — 10% -ный настой.  
*50 мл смеси на 1 ингаляцию.*

☼ Трава вероники — 5 г, листья мяты перечной — 2 г, листья шалфея лекарственного — 2 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 50–100 мл на 1 ингаляцию.*

При остром фарингите для ингаляций мы рекомендуем также настои следующих сборов лекарственных растений:

☼ Листья Melissa лекарственной — 5 г, трава зверобоя продырявленного — 5 г, цветки ромашки аптечной — 5 г, цветки календулы — 5 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 50 мл на 1 ингаляцию.*

☼ Листья мать-и-мачехи — 5 г, листья мяты перечной — 5 г, трава череды трехраздельной — 10 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 50–100 мл на 1 ингаляцию.*

При хронических фарингитах мы используем также лекарственные растения, смягчающие и увлажняющие слизистую оболочку:

☼ Цветки липы сердцелистной — 5 г, цветки календулы — 5 г, листья шалфея лекарственного — 10 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, использовать по 20–30 мл настоя на 1 ингаляцию.*

☼ Корень лопуха большого — 5 г, листья и корни татарника колючего — 5 г, листья малины — 10 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, использовать для ингаляций по 50–70 мл настоя на 1 процедуру.*

### **ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛОТКИ**

Грибковые заболевания глотки (фарингомикоз) — заболевания, которые в начале развития не вызывают никаких жалоб и случайно обнаруживаются при осмотре глотки врачом. У некоторых больных возможно чувство легкого покалывания

в глотке. Болезнь трудно поддается лечению, но, к счастью, не имеет серьезных последствий. Из средств народной медицины предлагаем следующие:

- ☼ Листья брусники — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 5 г. Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа. Использовать по 50–70 мл на 1 ингаляцию, курс лечения — 10–12 процедур, или для промывания лакун миндалин.
- ☼ Цветки календулы — 5 г, листья мяты перечной — 5 г. Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин, полоскать горло теплым настоем 3–4 раза в день.
- ☼ Листья и ветки березы белой — 10 г, цветки черемухи — 5 г. 1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, полоскать горло 3–4 раза в день.
- ☼ Листья и корни петрушки — 20 г. Залить 200 мл холодной воды, кипятить 5 мин, настаивать 1 час. Курс лечения — 10–12 процедур.

Выраженным фунгицидным действием обладает 10% -ная настойка почек тополя дельтовидного. Для полосканий используют по 25–30 капель 10% -ной настойки на 1 стакан воды.

## **АНГИНА**

- ☼ Кора ивы белой — 5 г, цветки липы — 10 г, 2 столовые ложки сбора заварить в стакане кипятка, настоять 30–40 мин, процедить, теплым настоем полоскать глотку 4–5 раз в день.
- ☼ Цветки календулы — 5 г, трава душицы — 5 г, цветки липы — 10 г. 1 столовую ложку сбора заварить в стакане кипятка, настоять 2 часа, процедить, полоскать глотку 3–4 раза в день.
- ☼ Цветки коровяка — 5 г, листья мать-и-мачехи — 5 г. Применение, как в предыдущем рецепте.
- ☼ Мята — 10 г, череда — 5 г, зверобой — 2 г, валериана — 2 г. 10 г сбора залить 200 мл холодной воды, настоять 30–40 мин, затем кипятить 5–7 мин, настоять еще 1 час. Принимать отвар горячим по 200 мл 1–2 раза в день и перед сном.



Отвар сухих соплодий инжира (2 столовые ложки сухих соплодий на стакан кипятка) — хорошее средство для полоскания горла при ангине.

При ангине можно приготовить молочный отвар цветков ромашки и бузины: 1 стакан молока, 1 стакан воды, по 1 чайной ложке цветков ромашки, бузины и липового меда. Вскипятить, процедить, принимать в виде горячего чая 2–3 раза в день.

Некоторые специалисты считают прополис самым эффективным средством при ангине (на ночь — за щеку, днем — жевать после еды). На день — 5 г. Прополис хорошего качества должен вызывать жжение во рту, онемение языка. Прополис следует хранить в тепле, так как на холоде он теряет свои свойства. Спиртовой настой прополиса можно добавить в чай (15–20 капель 10% -ной настойки прополиса на стакан). Если нужно срочно приготовить настойку, то мелко измельченный прополис смешивают со спиртом (1:10), помещают на водяную баню и нагревают.

Рекомендуется также:

- ☼ сок красной свеклы с уксусом яблочным (на 1 стакан сока 1 столовую ложку уксуса), полоскать глотку 5–6 раз в день;
- ☼ жевание лимона с цедрой ( $\frac{1}{2}$  лимона) и затем 1 час ничего не есть, процедуру повторить через 3 часа;
- ☼ 10% -ный отвар листьев подорожника с медом (в соотношении 10:1), полоскать глотку каждый час;
- ☼ лепестки розы (свежие или сухие) мелко натолочь, смешать с медом в соотношении 1:1 и долго держать во рту;
- ☼ нарезать ветки березы, раздавить почки или листья и залить кипятком, настоять 1 час и полоскать этим отваром горло;
- ☼ 2 чайные ложки чистеца болотного залить стаканом кипятка, настаивать 1–1,5 часа, полоскать горло при ангине 4–5 раз в день;
- ☼ траву черноголовки обыкновенной (1 столовая ложка на 200 мл воды) залить холодной водой, довести до кипения, настоять 2 часа и использовать для полоскания 3–4 раза в день;
- ☼ настоем лапчатки серебристой и короставника полевого (1 столовую ложку измельченных растений, взятых поровну, на стакан кипятка) рекомендуют для полосканий, особенно при флегмонозной ангине;

- ☼ настой душицы обыкновенной (1 чайная ложка на 200 мл воды) применяют для полосканий и приема внутрь в виде чая при ангинах;
- ☼ отвар корней окопника лекарственного (2 столовые ложки на 200 мл воды) рекомендуется для полоскания горла при ангинах;
- ☼ настой цветков календулы лекарственной (2 столовые ложки на 200 мл воды) или 30–40 капель 10% -ной спиртовой настойки растения на 200 мл воды применяют для полосканий при фолликулярной и лакунарной ангинах;
- ☼ отвар коры ивы (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка) рекомендуется для полоскания горла при ангинах;
- ☼ настой травы колокольчика окупенного (1 столовая ложка на 200 мл кипятка) применяют для полосканий при ангине;
- ☼ внутрь при ангинах рекомендуется настой девясила иволистного (1 столовая ложка измельченной наземной части растения на 1 стакан кипятка) принимать в виде горячего чая по 30–50 мл 3–4 раза в день;
- ☼ настой листьев или корней лопуха большого (1 столовая ложка на 200 мл воды) применяют как болеутоляющее и дезинфицирующее средство при ангинах;
- ☼ настой травы серпухи венценосной (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, настаивать 1–2 часа) рекомендуется для полосканий при ангине;
- ☼ отвар травы мелколепестника удлиненного (1 чайная ложка на 200 мл воды, кипятить 1–2 мин, настаивать 1 час) используется для полоскания;
- ☼ отвар будры плющевидной (1 столовая ложка на 200 мл воды, кипятить 5 мин, настаивать) рекомендуется для полоскания и приема внутрь по 50–100 мл 3–4 раза в день при ангинах с выраженным болевым синдромом и интоксикацией;
- ☼ настой различных видов вероники (длиннолистная, ручейная) используется при лечении ангин для приема внутрь и припарок;
- ☼ настой травы повоя плющевидного (1 столовая ложка на 200 мл воды) применяется при ангинах в виде полосканий;
- ☼ настой листьев просвирника круглолистного (2 столовые ложки на 200 мл воды) рекомендуется для полоскания при язвенно-пленчатой ангине, стоматите;
- ☼ траву василистника амурского заваривают как чай (1 столовая ложка на 1 стакан воды) и используют для полоскания (всегда свежеприготовленный настой);

- ☞ для полосканий при ангинах рекомендуется настой травы клопогона простого (1 ч. ложка на 200 мл воды настаивать в термосе 2–3 часа);
- ☞ настой касатника восточного (2 столовые ложки на 200 мл воды) назначают для полосканий при ангинах, осложненных паратонзиллитом;
- ☞ при язвенно-пленчатой ангине рекомендуют полоскать горло 3–4 раза в день отваром корней щавеля курчавого (1 столовая ложка на 200 мл воды);
- ☞ отвар корней ольхи волокнистой (10 г на 200 мл воды) применяется для полосканий при ангинах как хорошее обезболивающее и дезинфицирующее средство;
- ☞ при флегмонозной ангине, паратонзиллитах рекомендуется для полоскания отвар корней горца земноводного и травы чистотела (по 1 столовой ложке растений на 200 мл воды, кипятить 10–12 мин, настоять);
- ☞ настой травы печеночницы благородной (1 столовая ложка на 200 мл воды) применяется для полоскания при ангинах.

При флегмонозной ангине успешно применяют настой из ромашки и чистотела, взятых в равных количествах.

При ангинах, кроме общепринятых полосканий отварами или настоями, широко используются ингаляции из настоев растений.

В домашних условиях для ингаляций можно использовать картофель. Его следует тщательно вымыть и варить до появления типичного картофельного запаха. В отвар можно добавить 1–2 капли пихтового масла или щепотку корицы. Накрывшись с головой, нужно наклониться над кастрюлей так, чтобы пар попадал в лицо, и осторожно вдыхать его через рот и нос в течение 10–15 мин. После ингаляций нужно сразу лечь в постель и в постели принять стакан любого горячего витаминного чая.

М. В. Кардашев и соавт. (1952), М. И. Гаршин (1953) для лечения больных ангиной использовали ингаляции сока лука, разведенного изотоническим раствором натрия хлорида в соотношении 1:2, температура ингалируемой жидкости — 38–39°C, продолжительность одной ингаляции — 8–10 мин, курс лечения — 6–8 процедур.

## **ХРОНИЧЕСКИЙ ТОНЗИЛЛИТ**

Для лечения хронического тонзиллита широко используют противомикробные и противоаллергические средства. При этом одним из основных методов санации является промывание лакун нёбных миндалин, которое, кроме механического удаления патологического содержимого из них, оказывает лечебное воздействие. Применяются также полоскания глотки и ингаляционные процедуры. М. Я. Полунов (1989) для ингаляций при хроническом тонзиллите применял свежий сок чеснока, разведенный дистиллированной водой 1:10 и 1:50.

Б. Л. Французов, С. Б. Французова (1989) для лечения хронического тонзиллита у детей предлагают смазывать нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, в течение 2 недель ежедневно и в течение последующих 2 недель через день. Процедуры следует производить натошак.

Для лечения хронического тонзиллита рекомендуем прописи сборов лекарственных растений для приготовления отваров и настоев.

Лекарственные растения могут применяться в комплексном лечении и профилактике хронического тонзиллита для ингаляций, промывания лакун миндалин (10–12 промываний на курс, ежедневно или через день, при температуре 37–38°C, курс ингаляций обычно включает 12–15 процедур, длительность одной ингаляции — 5 мин)

☼ Настой листьев эвкалипта — 5 г на 200 мл, настой цветков ромашки — 15 г на 200 мл.

*Смешать, использовать по 50–100 мл на 1 процедуру.*

☼ Настой листьев брусники — 10 г на 200 мл, настой листьев подорожника большого — 15 г на 200 мл.

*Смешать, использовать по 50–100 мл на 1 процедуру.*

☼ Листья черной смородины — 5 частей, листья малины обыкновенной — 3 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, корень солодки голой — 1 часть.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 8–10 часов, принимать по 1 стакану в теплом виде, можно с медом, 1–2 раза в день в течение 2 недель весной и осенью.*

☼ Трава череды трехраздельной — 3 части, корень аира болотного — 1 часть, корень девясила высокого — 1 часть.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

При хроническом тонзиллите у детей можно смазывать миндалины соком редьки черной, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, ежедневно в течение 12–14 дней, а затем в течение последующих двух недель — через день. Внутрь рекомендуем принимать один из чаев укрепляющего действия:

☼ Трава зверобоя, листья крапивы, листья черной смородины — по 2 части.

*1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 3–4 часа и принимать в горячем виде с медом или вареньем 1–2 раза в день по 150–200мл.*

☼ Листья земляники лесной — 2 части, почки березы — 1 часть, трава шалфея — 1 часть, трава душицы — 1 часть.

*1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 6–8 часов в термосе, принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день.*

☼ Цветки ромашки, трава череды, листья черной смородины, листья мяты, цветки календулы — поровну.

*1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день.*

Физиотерапевтическое лечение можно дополнить методами водолечения. При хроническом тонзиллите из физических методов лечения рекомендуется *ультрафиолетовое облучение* — общее, сегментарное или местное. Ультрафиолетовое облучение боковых отделов показано при затяжном тонзиллогенном регионарном лимфадените.

*Грязевые аппликации* при хроническом тонзиллите накладывают на шею, захватывая боковые ее поверхности и подчелюстную область. Грязь подогревают до 38–42°C. Для детей рекомендуется использовать щадящее грязелечение (подогрев грязи до 37–39°C).

Исключительно важное значение имеет *закаливание*, проводимое в домашних условиях. Закаливание рассматривается

как адаптация, которая достигается путем систематического многократного применения факторов, вызывающих совершенствование процессов биологического регулирования органов и систем.

Закаливание специфично и нестабильно: при его прекращении через 3–5 недель состояние возвращается к исходному (Л. А. Мартынюк, 1980). То есть одним из основных условий закаливания является его непрерывность. Если холодный фактор воздействует на организм систематически, многократно, это вырабатывает быструю реакцию кровеносных сосудов на влияние низкой температуры. Хаотичность проведения закаливания, длительные перерывы уменьшают сопротивляемость организма, могут привести к противоположному эффекту.

*Методика закаливания с постоянным снижением температуры воды при локализации воздействия в области нижних конечностей*

1. Влажные обтирания ног. Начальная температура воды для обтираний — 37°C при длительности процедуры 2–4 мин, порядок снижения температуры — 1°C каждые один-два дня. Конечная температура — 28°C. Методика используется в качестве подготовительной процедуры при высокой степени деадаптации больного.

2. Обливания ног. Начальная температура воды для обливания — 37°C. Порядок снижения температуры — 1°C каждые 2–6 дней, конечная температура — 24–26°C. После обливания проводится сухое растирание. Методика используется в качестве подготовительной для перехода на прохладные ножные ванночки.

3. Прохладные ножные ванночки. Начальная температура воды — 34°C, продолжительность процедуры — 8–6–4–2 мин, конечная температура — 18–14°C. Порядок снижения температуры — 1°C каждые 2–7 дней. При снижении температуры воды ниже 26°C в воду добавляется поваренная соль из расчета 20 г на 1 литр. При снижении температуры воды ниже 20°C во время процедуры проводится самомассаж ног с помощью щетки. При достаточной адаптации больного к указанным процедурам рекомендуются ежедневные обливания ног водопроводной водой.

***Методика закаливания постепенным снижением температуры воды при воздействии на всю поверхность кожи***

1. Влажные обтирания. Проводятся при температуре воздуха в помещении не ниже 25–23°C. Начальная температура воды для обтирания 37–35°C, порядок снижения температуры — 1°C каждые 2–5 дней. Продолжительность обтирания каждой части тела — 1,5–2 мин. После влажного производится сухое растирание. Конечная температура воды около 18°C.

2. Общие обливания. Назначаются после курса влажных обтираний. Температура воды от 30°C до 18°C, порядок снижения температуры — 1°C каждые 3–7 дней.

3. Дождевой душ. Назначается только после курса общих обтираний и закаливающих холодových воздействий в области стопы. Начальная температура — 35–37°C, порядок снижения температуры — 1°C каждые 2–7 дней, конечная температура — 27–23°C, продолжительность душа до 2–3 мин. При снижении температуры ниже 25°C необходимо применять самомассаж щеткой.

Если процедура хорошо переносится, ее можно в дальнейшем использовать в качестве поддерживающей закаливание. В этом случае температуру воды целесообразно снизить до 18°C.

4. Общие ванны. Назначаются только после предварительного проведения курсов обтирания или обливания. Начальная температура воды в пределах 36–38°C, порядок снижения температуры — 1°C каждые 2–5 дней. Конечная температура не ниже 30°C.

Продолжительность процедуры уменьшается по мере снижения температуры (12–6 мин).

***Методика закаливания водой с постоянным снижением температуры с локализацией раздражителя в области глотки и полости носа***

Закаливание области глотки рекомендуется проводить путем орошений или полосканий с помощью пульверизатора. Начальная температура для орошений — 40°C, для полоска-

ний — 38°C. Порядок снижения температуры — 1°C каждые 3–6 дней. Продолжительность — 1–6 мин. Конечная температура — 15°C. При использовании минеральной воды на протяжении первой половины курса лечения газ из воды удаляется. Во второй половине процедуры проводятся водой, содержащей газ.

### ***Методика закаливания с использованием контрастных температур***

1. Контрастные ножные ванночки. Температура горячей воды — 42°C на протяжении всего курса. Увеличение контрастности достигается снижением температуры холодной воды. Начальная температура холодной воды — 37°C, порядок снижения температуры — 1°C каждые 2–7 дней, конечная температура — 20–15°C. Продолжительность погружения ног в холодную воду — 1,5–2 мин, в горячую — 3 мин.

Общая продолжительность — 8–12 мин. Контрастные ножные ванночки с начальной разницей температур более 10–15°C назначаются больным с нарушением тонуса сосудов полости носа при длительном применении сосудосуживающих.

2. Воздействие водой контрастной температуры на воротниковую или лицевую зону (контрастные компрессы). Пациент укутывается простыней до подмышечной области. Температура воды для горячего компресса — 40°C, холодного 35–30°C. Два полотенца погружаются в горячую и холодную воду, отжимаются.

Первым отжимается и накладывается на воротниковую зону горячее полотенце на 2 мин, затем холодное — на 1,5–2 мин. Общая продолжительность процедуры — 10–12 мин. Этот прием эффективен при повышенной утомляемости голосового аппарата у лиц голосовых профессий. В этих случаях разница температур может достигать 15°C (до 20°C), в воду добавляется поваренная соль, компресс накладывается круговым методом.

Контрастные компрессы на область лица используются в терапии вазомоторных ринитов, хронических ринитов, синуситов. Их назначают только после предварительного проведения контрастных ножных ванночек.



## ***Противопоказания к приему закаливающих процедур***

**1. Повышение температуры тела.**

**2. Умственное и физическое перенапряжение.** В зависимости от этапа закаливания процедура заменяется теплым душем или ванной.

**3. Переохлаждение, имевшее место на протяжении дня.** Закаливающую процедуру следует заменить любой тепловой.

**4. Состояние психического угнетения.** Следует снизить нагрузку или заменить один методический прием другим.

**5. Предменструальный и менструальный периоды у женщин.**



Лекарственные растения при заболеваниях гортани, трахеи и бронхов в виде настоев и отваров назначаются в форме ингаляций, внутригортанных вливаний, чаев.

### **ОСТРЫЙ ЛАРИНГИТ**

В народной медицине при остром ларингите и трахеите широко применяют цветки ромашки, календулы, коровяк скипетровидный, корень алтея, девясил высокий, шалфей, тысячелистник обыкновенный, дягиль лекарственный и многие другие лекарственные растения.

В качестве обволакивающих и смягчительных средств назначают корни ятрышника пятнистого, семена айвы продолговатой, корни солодки голой, отвар мыльнянки лекарственной.

Л. Б. Мальчуковский (1973) для лечения острого ларингита рекомендует масляные ингаляции, в состав которых входят эфирные масла из мяты, чабреца, эвкалипта и других лекарственных растений.

В I стадии заболевания, когда больных беспокоят сухость, першение, кашель, применяют лекарственные средства, оказывающее противовоспалительное, смягчающее и обволакивающее действие. В этот период для местного лечения острого ларингита путем внутригортанных вливаний или ингаляций рекомендуем применять такие сборы лекарственных растений:

☼ Цветки бузины, цветки липы, цветки ромашки — по 15 г на 200 мл.

*20 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, использовать для ингаляций и для вливания в гортань по 1,5–2 мл.*

☼ Настой цветков малины лесной — 10 г на 200 мл, отвар семени льна посевного — 12 г на 200 мл, настой цветков донника лекарственного — 8 г на 200 мл.

*Смешать. Для вливания в гортань использовать по 1,5 — 2 мл.*

☼ Настой листьев алтея лекарственного, настой цветков бузины — по 10 г на 200 мл, отвар корня солодки голой — 6 г на 200 мл.

*Смешать. Для вливания в гортань использовать по 1,5 — 2 мл или для ингаляций по 20–30 мл на одну процедуру.*

☼ Настой соплодий ольхи — 40 г на 200 мл, отвар корня щавеля конского — 10 г на 200 мл.

*Смешать. Для ингаляций, 50–100 мл настоя на одну процедуру.*

Во II стадии заболевания, когда появляется отек слизистой оболочки, целесообразно использовать лекарственные растения с вяжущим действием:

☼ Отвар коры дуба, — 10 г на 200 мл.

*Для вливания в гортань по 1,5–2 мл в течение 2–3 суток.*

☼ Трава фиалки трехцветной — 5 г, трава череды трехраздельной — 5 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать по 40–50 мл на 1 ингаляцию.*

☼ Настой листьев шалфея — 10 г на 200 мл, настой травы зверобоя — 5 г на 200 мл, отвар коры калины — 5 г на 200 мл.

*Смешать. Использовать по 50 мл смеси на 1 ингаляцию.*

☼ Трава лаванды — 10 г, цветки ромашки аптечной — 5 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Использовать по 50 мл на 1 ингаляцию, курс лечения — 2–3 процедуры.*

Для ингаляций также рекомендуются следующие сборы лекарственных растений:

☼ Листья мать-и-мачехи, цветки коровяка скипетровидного, цветки бузины — по 5 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Использовать по 50–100 мл на 1 ингаляцию.*

☼ Листья первоцвета, трава термопсиса — по 2 г.

*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Использовать по 50 мл на 1 ингаляцию.*

☼ Листья подорожника большого — 2 части, листья мать-и-мачехи — 5 г, листья багульника болотного — 1 часть.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Использовать по 50 мл на 1 ингаляцию.*

- ☼ Почки сосны — 5 г, цветки ромашки аптечной — 5 г.  
*Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час. Использовать по 50 мл на 1 ингаляцию.*

При геморрагическом (гриппозном) ларингите для ингаляций используют сборы, включающие растения с преимущественно кровоостанавливающим действием, способствующие укреплению стенок сосудов:

- ☼ Отвар корня кровохлебки — 10 г на 200 мл, настой листьев мать-и-мачехи — 5 г на 200 мл, настой листьев подорожника — 5 г на 200 мл.  
*Смешать. Использовать по 50 мл смеси на 1 ингаляцию.*
- ☼ Настой травы тысячелистника обыкновенного — 10 г на 200 мл, настой цветков календулы лекарственной — 10 г на 200 мл.  
*Смешать. Использовать по 50 мл на 1 ингаляцию. Курс лечения — 3–5 процедур.*
- ☼ Целесообразно назначение этим больным лекарственных растений, содержащих дубильные вещества — таниды.
- ☼ Настой травы зверобоя — 5 г на 200 мл, настой цветков бессмертника — 2 г на 200 мл, отвар коры дуба — 10 г на 200 мл.  
*Смешать. Использовать по 30 мл смеси на 1 ингаляцию. Курс лечения — 3–5 процедур.*
- ☼ Кора дуба — 10 г, кора калины — 10 г.  
*20 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 15–20 мин, настаивать 1 час; Использовать по 20–30 мл на 1 ингаляцию или 1,5–2 мл вливать в гортань.*
- ☼ Настой листьев березы белой — 5 г на 200 мл, настой листьев шалфея лекарственного — 10 г на 200 мл, отвар корня кровохлебки — 5 г на 200 мл.  
*Смешать. Использовать по 50 мл на 1 ингаляцию.*

В более позднем периоде заболевания, когда появляется кашель с трудно отделяемой мокротой, рекомендуем использовать лекарственные растения, содержащие эфирные масла, слизистые и бактерицидные вещества. Для ингаляций и ингаляционных вливаний рекомендуем такие сборы лекарственных растений:

- ☼ **Настой листьев малины — 15 г на 200 мл, настой листьев мать-и-мачехи — 10 г на 200 мл.**  
*Смешать. Для ингаляций по 5 мин, 5–6 процедур.*
- ☼ **Настой почек сосны — 20 г на 200 мл.**  
*Для вливания в горлань по 1,5–2 мл в течение 5–6 суток.*
- ☼ **Трава багульника — 6 г, листья грецкого ореха, трава тысячелистника, листья подорожника большого, листья мать-и-мачехи — по 10 г.**  
*20 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; Использовать по 50–70 мл на 1 ингаляцию, курс лечения — 8–10 процедур.*
- ☼ **Цветки календулы лекарственной, цветки ромашки аптечной — по 15 г**  
*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; Использовать по 100 мл на 1 ингаляцию, курс лечения — 8–10 процедур.*
- ☼ **Цветки коровяка скипетровидного — 10 г, листья подорожника большого, листья крапивы двудомной — по 15 г.**  
*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 50–70 мл на 1 ингаляцию, курс лечения — 10–12 процедур.*
- ☼ **Цветки василька синего, цветки липы, цветки и трава будры плющевидной — по 10 г**  
*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить; использовать по 100 мл на 1 ингаляцию, курс лечения — 8–10 процедур.*

Кроме того, можно назначить следующие средства:

- ☼ **1 столовую ложку семян подсолнечника и такое же количество мелко нарезанных листьев этого растения кипятить 1,5 часа в 1 литре воды, профильтровать и охладить, в смесь добавить мед, принимать по 25–30 капель 3 раза в день;**
- ☼ **1 дольку толченого чеснока прокипятить в 1 стакане молока и принимать всю порцию в течение получаса;**
- ☼ **сок свежих листьев подорожника большого смешать с равным количеством меда и варить 20 мин, хранить в плотно закрытом сосуде, принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день;**

- ☼ народная медицина рекомендует также при охриплости и кашле отвар сушеного культурного белого винограда (2 столовые ложки на 200 мл воды) с небольшим количеством сока лука (1 столовая ложка на порцию); смешать, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день в теплом виде, можно с медом;

Теплый яблочный отвар или настой яблочек эффективен при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, охриплостью, отеком слизистой оболочки гортани.

### ***ХРОНИЧЕСКИЙ ЛАРИНГИТ***

Субатрофический и атрофический ларингит может сочетаться с аналогичными изменениями в носу и глотке. При этом целесообразно применение обволакивающих, смягчающих и отхаркивающих средств. Эффективно также назначение лекарственных растений в виде ингаляций или внутригортанных вливаний, оказывающих легкое раздражающее действие, необходимое для стимуляции регенераторных процессов в слизистой оболочке.

- ☼ Настой листьев эвкалипта — 10 г на 200 мл, настой листьев мяты перечной — 15 г на 200 мл.

*Смешать. Для вливания в гортань по 1,5 мл в течение 10–12 суток. Принимать внутрь по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день.*

- ☼ Настой листьев мать-и-мачехи, настой цветков бузины — по 10 г на 200 мл.

*Смешать. Для вливания в гортань использовать по 1,5–2 мл в течение 8–10 суток.*

- ☼ Листья подорожника большого — 5 г, цветки гречихи посевной — 5 г, цветки липы — 2 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов, использовать для ингаляций по 30–50 мл на 1 процедуру или для внутригортанных вливаний по 1,5–2 мл на 1 процедуру.*

- ☼ Листья мать-и-мачехи, листья малины — по 5 г, трава зверобоя — 2 г.

*Применение, как и в предыдущем рецепте.*

- ☼ Цветки календулы лекарственной, листья подорожника большого, цветки ромашки, листья грецкого ореха — по 5 г.  
*Применение, как и в предыдущем рецепте.*

Применение лекарственных растений при хроническом субатрофическом ларингите и фаринго-ларингите целесообразно сочетать с местным применением растительных масел (масел шиповника, облепихи, шалфея).

Для лечения хронического гипертрофического ларингита целесообразно применять отвары и настои растений с выраженными вяжущими свойствами:

- ☼ Настой листьев березы белой, отвар корня кровохлебки лекарственной — по 10 г на 200 мл, настой листьев шалфея — 8 г на 200 мл.

*Смешать. Для ингаляций использовать по 50–70 мл на одну процедуру. Курс — 15–18 процедур.*

- ☼ Кора калины — 3 г, цветки кошачьей лапки — 5 г, листья крапивы — 10 г, листья и стебли ежевики — 3 г.

*10 г сбора залить 200 мл холодной воды, настоять 1 час, затем кипятить 3–5 мин на медленном огне. Использовать для ингаляций по 1–2 мл или для ингаляций по 50–100 мл на одну процедуру.*

При воспалительных заболеваниях гортани (острых и хронических) рекомендуем прием внутрь тонизирующих чаев:

- ☼ Корень девясила высокого — 3 г, трава шалфея — 5 г, цветки боярышника — 5 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 5–7 мин., настоять 1 час, принимать в теплом виде от 1 столовой ложки до 1/2 стакана 3–4 раза в день.*

- ☼ Цветки фиалки трехцветной, трава зверобоя — по 10 г, цветки календулы лекарственной — 15 г, трава пустырника — 2 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 2–3 часа, принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.*

- ☼ Корень аира — 2 г, цветки клевера лугового — 5 г, трава череды трехраздельной — 15 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 8–10 часов, принимать в теплом виде по 1/2 стакана 2–3 раза в день.*

✿ Цикорий, чабрец — по 3 г, листья черной смородины — 10 г.  
*Применение, как и в предыдущем рецепте.*

### **ПАПИЛЛОМАТОЗ ГОРТАНИ**

Папилломатоз гортани — опухолевое заболевание, встречающееся у детей в возрасте от 1,5 до 5 лет. Первыми признаками являются осиплость голоса с последующим развитием афонии (исчезновение голоса) и затруднение дыхания. Диагноз ставит только врач. Радикального лечения нет. В связи с рецидивирующим характером опухоли эффективным считается комплексное лечение (хирургическое и химиотерапевтическое). Ряд лекарственных растений используется для профилактики рецидива.

Вопросы лечения папилломатоза гортани до настоящего времени не теряют актуальности в связи с частыми рецидивами заболевания. Лечение этого недуга отечественные ученые уделяют много внимания. Доказано, что обнадеживающий результат дает только комплексное лечение — хирургическое удаление опухоли в сочетании с использованием различных лекарственных средств. Известно противорецидивное действие ингаляций соком чистотела при данной патологии (Н. С. Древняк и соавт., 1989).

Первым этапом в лечении папилломатоза гортани является удаление папиллом, которое проводится под общим орофарингеальным наркозом. В послеоперационном периоде назначают смазывание раневой поверхности мазью каланхоэ (сок каланхоэ — 40 мл, безводный ланолин — 60,0) в течение недели в сочетании с ингаляциями настоем череды (6 г на 200 мл), настоем чистотела (8 г на 200 мл) в течение месяца после операции.

Через 1, 2, 3, 6 месяцев после операции с целью профилактики рецидивов в течение двух-трех недель рекомендуются ингаляции настоем чистотела, настоем травы череды, настоем цветков пижмы и смесью настоев травы зверобоя и цветков календулы, приготовленных из расчета 10 г трав на 200 мл кипятка (настаивать 2 часа, профильтровать через 4–6 слоев марли). Длительность одной ингаляционной процедуры — 5 мин, количество ингалирующего настоя — 20–30 мл.



Мы предлагаем сборы для ингаляций после пластических операций на гортани у детей:

☼ Цветки календулы, хвощ полевой, душица, череда — по 5 г, мать-и-мачеха, листья малины, цветки липы — по 10 г.

*20 г сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 8–10 часов. Использовать 20–30 мл на 1 ингаляцию. Курс — 10–15 процедур через день.*

☼ Цветки бузины черной, подорожник большой — по 20 г, мать-и-мачеха, будра плющевидная, листья черной смородины — по 10 г, веточки калины, дымянка — по 5 г.

*Применение, как и в предыдущем рецепте. Внутрь этот же настой принимать по 2 столовые ложки 4–5 раз в день в теплом виде с медом или вареньем.*

Функциональные дисфонии относятся к числу наиболее часто диагностируемых нарушений голоса. Для их профилактики Ю. С. Василенко, Г. Ф. Иванченко (1976) рекомендуют назначение пантокрина, женьшеня, ингаляций и полосканий легкими анестетиками типа отвара мяты, шалфея, раствора ромазулана. Фонастения — профессиональное нарушение голоса, встречающееся у лиц речевой и вокальной профессий с неустойчивой нервной системой, в связи с чем рациональным является назначение седативных средств типа настойки пиона уклоняющегося, пустырника, синюхи лазурной и др.

За последние десятилетия отоларингологам и фониатрам нередко приходится встречаться с функциональными расстройствами голоса, связанными с психоэмоциональную нагрузками.

Л. Е. Гончарук (1981), учитывая особенности нервной системы больных с функциональными дисфониями и афониями, предложил учитывать психологические особенности личности и применять в сочетании с фониатрическими мероприятиями аутогенную тренировку и гипнотерапию.

Нами при функциональных расстройствах голоса используется комплекс психоэмоциональной разгрузки, включающий сеансы ароматотерапии, сопровождающиеся музыкальными видео- или слайдфильмами («Золотая долина»).

## **ОСТРЫЙ ТРАХЕОБРОНХИТ**

Трахеобронхит — воспаление слизистой оболочки трахеи и крупных бронхов, возникающее чаще всего на фоне острой респираторной инфекции. Заболевание сопровождается мучительным, длительным кашлем, болью за грудиной, слабостью.

Острый трахеобронхит может быть как самостоятельным, так и сопутствующим ряду других патологических процессов заболеванием.

Для лечения острого трахеобронхита лекарственные растения используют довольно широко. Народная медицина при трахеитах рекомендует капусту огородную, картофель, листья вишни обыкновенной, абрикос. В качестве отхаркивающего средства при бронхитах применяют также можжевельник обыкновенный, осоку мохнатую, истод, фиалку трехцветную, вереск обыкновенный, яснотку белую, клевер луговой, синюху голубую и другие растения. Кроме того, используют по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день водные настои из расчета 20 г на 200 мл таких сборов лекарственных растений: земляника лесная, листья брусники, цветки сирени белой, корневище змеевика, мать-и-мачеха, корень окопника лекарственного, цветы липы мелколистной, чабрец обыкновенный.

В качестве отхаркивающего средства используют листья мать-и-мачехи и траву крапивы двудомной в равных количествах (1 столовую ложку сбора лекарственных трав заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 1 часа и принимают по 2 столовые ложки 4–5 раз в день перед едой).

Часто применяют такую смесь лекарственных растений: корня алтея лекарственного — 2 части, корневища солодки голой — 2 части, плодов фенхеля обыкновенного — 1 часть. Столовую ложку этой смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 45 мин, принимают по 2 столовые ложки через 3 часа за 30 мин до еды (В. Н. Флоря, 1976).

М. Ю. Гусев (1972) при лечении острых воспалительных заболеваний трахеи и бронхов использовал аэрозоли сока чеснока.

Г. Мартини (1956) при острых трахеобронхитах назначал вдыхание паров отвара ромашки. Эти ингаляции разжижают слизь и способствуют лучшему отхаркиванию мокроты, улучшают общее самочувствие.

В. Н. Мельников, С. А. Микушин (1973) для санации трахеобронхиального дерева использовали ингаляции 1–2% -ной водно-спиртовой настойки прополиса. При эндоскопическом исследовании воздухоносных путей, проведенном после курса ингаляций (12–15 процедур), отмечалось улучшение или нормализация состояния слизистой оболочки.

В качестве отхаркивающего средства А. Д. Турова (1974) рекомендует применять холодный настой мыльнянки лекарственной, приготовленной из расчета 1 чайная ложка измельченного корня растения на стакан холодной воды (настаивать 6–8 часов). Принимают внутрь по 2 столовые ложки 3 раза в день. Эффективным средством является грудной сбор, состоящий из листьев мать-и-мачехи — 20 г, цветков коровяка скипетровидного — 10 г, плодов аниса — 10 г, корня алтея — 40 г, корня солодки — 15 г, корня фиалки — 5 г. Сбор заливают как чай и принимают по 0,5 стакана в теплом виде 2–3 раза в день или в виде ингаляций 2 раза в день.

Г. Б. Федосеев и соавт. (1979) при лечении трахеобронхита, особенно в случае затяжного течения воспалительного процесса, с хорошим эффектом использовали ингаляции летучих фитонцидов чеснока, мирты, брусники, пихты.

В комплексном лечении рецидивирующих и хронических бронхолегочных заболеваний у детей С. М. Гавалов и соавт. (1988) применяют отвар сосновых почек, корня солодки, настой чабреца и тысячелистника, которые вводятся эндобронхиально, ингаляционно и внутрь. Физиотерапия дает хороший клинический эффект, исключает возможность развития различных осложнений, улучшает биохимические, иммунологические и реологические свойства бронхиального секрета, сокращает расходы на курс лечения.

Применение ингаляций  $\text{CO}_2$ -экстрактом ромашки аптечной в оливковом масле, по мнению А. И. Капелева и соавт. (1988), в сочетании с ингаляциями отвара листьев мирты, морской воды и другими лечебными мероприятиями способствует более полной реабилитации больных с заболеваниями гортани и бронхов.

При сильном кашле рекомендуют настой и сироп алтея, настой травы термопсиса, отвар корня истода.

Для лечения больных с острым трахеобронхитом нами был разработан и апробирован в клинике ряд сборов лекарствен-

ных растений. Лечение производилось в зависимости от стадии заболевания.

В начале заболевания, когда больных беспокоит саднение, боль за грудиной, мы применяем лекарственные растения, оказывающие смягчающее и анестезирующее действие (ингаляции по 8–10 процедур на курс или применение внутрь по  $1/2$  стакана в теплом виде 2–3 раза в день).

☼ Листья мяты перечной, цветки бузины, листья подорожника — по 5 г на 200 мл.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 1 час, использовать для ингаляций.*

☼ Листья мяты перечной, цветки ромашки, трава зверобоя, цветки липы — 2 г на 200 мл.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

☼ Почки тополя черного — 10 г, листья мяты перечной — 5 г, цветки мальвы лесной — 12 г.

*1 столовую ложку сбора на 200 мл кипятка, настоять 2 часа, принимать по  $1/4$  стакана теплого настоя 1–2 раза в день или использовать для ингаляций.*

В стадии заболевания, когда появляется чувство сдавления в груди, вызванное отеком слизистой оболочки трахеи и бронхов, мы использовали лекарственные растения, обладающие вяжущим свойством, в виде аэрозольных ингаляций по 5 мин (2–3 процедуры) или внутрь по  $1/2$  стакана теплого настоя.

☼ Кора калины, кора дуба — по 10 г, шалфей — 15 г, трава зверобоя — 5 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 8–10 часов, принимать в теплом виде, можно с медом или вареньем по  $1/2$  стакана 3–4 раза в день или в виде аэрозольных ингаляций.*

☼ Листья шалфея, цветки ромашки — по 10 г, цветки календулы — 3 г.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

☼ Листья малины лесной, листья брусники — по 15 г, трава череды трехраздельной, трава зверобоя — по 5 г.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

☼ Трава душицы, — 3 г, цветки ромашки — 10 г, цветки липы — 5 г.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

В более поздний период трахеобронхита, когда появляется кашель с большим количеством вязкой мокроты, мы назначали средства, оказывающие мягчительное и бактерицидное действие, а также улучшающие дренажную функцию трахеобронхиального дерева: ингаляции по 5 мин, 6–8 процедур.

Применяли следующие сборы: настой цветков коровяка — 15 г на 200 мл, отвар травы череды, настой листьев подорожника — по 10 г на 200 мл.

☼ Листья и молодые веточки багульника — 3 г, трава душицы — 5 г.

*1 столовую ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 8 часов, принимать в теплом виде по  $1/2$  стакана 1–2 раза в день. Этот же настой можно использовать для ингаляций.*

☼ Цветки коровяка скипетровидного — 5 г, цветки бузины черной — 10 г, цветки лаванды колосовидной — 3 г.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*

☼ Корень алтея лекарственного — 3 г, трава зверобоя продырявленного — 2 г, листья чабреца — 10 г.

*Применение, как в предыдущем рецепте.*



### **ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ НАРУЖНЫЙ ОТИТ**

Воспалительные заболевания наружного уха нередко рецидивируют и склонны к хроническому течению.

В патогенезе наружных отитов, дерматитов и экземы имеет значение вторичное инфицирование мацерированных участков кожи слухового прохода. Для лечения этих заболеваний можно назначать лекарственные средства растительного происхождения, обладающие антисептическим и антиаллергическим действием.

При дерматите, экземе ушных раковин и наружных слуховых проходов лекарственные растения применяются местно и внутрь. Показаниями к фитотерапии (П. Чуролинов, 1979) могут быть:

1. Хронические заболевания наружного уха.
2. Необходимость в комплексном проведении современного лечения.
3. Неполные и нестойкие результаты от химиотерапевтических средств.
4. Острые и подострые дерматозы (фитотерапия как вспомогательное средство в виде частичных или общих воздействий лекарственными травами: примочки, компрессы, ванны и др.).
5. Для этого чаще других используют растения, оказывающие дермотоническое и противозудное действие. Дермотонические растения обычно заваривают как чай (1 чайная ложка на стакан) и принимают всю порцию в течение суток. К растениям-дермотоникам относятся: анис дикий, береза белая, бузина черная, дымянка лекарственная, земляника лесная, короставник полевой, золототысячник малый, можжевельник, мыльнянка, осока песчаная, подмаренник цепкий, ревень, сельдерей, стальник колючий, фасоль, туя западная, татарник колючий, щавель садовый.

Для лечения дерматитов Н. Г. Ковалева (1972) успешно использовала мазь из корней девясила высокого.

Для лечения экземы используются: алоэ, цветки бузины, корень женьшеня, заманиха, пустырник, почечный чай, ко-

рень лопуха (Р. С. Бабаянц и соавт., 1973). Эти лекарственные растения, кроме противовоспалительного и регенеративного, обладают седативными свойствами.

В острый период экземы и дерматита можно применять примочки из настоев лекарственных растений, обладающих вяжущим и антисептическим свойствами: кора дуба, трава зверобоя продырявленного, герань кроваво-красная, трава горца змеиного, лист брусники, листья скумпии, листья грецкого ореха, трава шалфея лекарственного, листья и кора осины, трава подорожника большого, трава льна посевного и др. Из этих растений готовят настои и отвары из расчета 10–15 г растения на 100 мл воды.

☼ Отвар коры дуба, отвар корня лопуха — по 10 г на 100 мл, настоем цветков календулы — 15 г на 200 мл.

*Смешать. Использовать для аппликаций 1–2 раза в день на смоченных марлевых салфетках.*

☼ 20% -ная настойка околоплодника ореха — 20 мл.

*Для смазывания ушной раковины и наружного слухового прохода 3–4 раза в день.*

☼ 10% -ная настойка листьев эвкалипта — 20 мл.

*На турунде в наружный слуховой проход для примочек 2–3 раза в день.*

☼ Отвар корневища лапчатки — 10 г на 200 мл, настоем цветков ромашки — 20 г на 200 мл, отвар травы череды трехраздельной — 10 г на 200 мл.

*Смешать. Использовать для примочек 1–2 раза в день.*

В подострый период хронической экземы и дерматита можно применять мазь из листьев грецкого ореха, зверобоя, будры плющевидной.

При упорных дерматитах и экземах мы рекомендуем мазь чистотела, приготовленную из измельченных свежих листьев и стеблей растения:

☼ Чистотел — 50 г, ланолин — 25 г, вазелин — 25 г.

*Смазывать кожу наружного слухового прохода 2–3 раза в день.*

При лечении дерматитов ушной раковины и наружного слухового прохода оказалась эффективной бактерицидная

мазь с лавровым и базиликовым эфирными маслами, взятыми в равных количествах (И. А. Муравьев, Н. И. Ткачева, 1988), Мазь имеет кислую реакцию, высокую осмотическую активность, бактерицидна по отношению к золотистому стафилококку, кишечной палочке, синегнойной палочке, протею вульгарному.

При сухости, зуде кожи используют растения с противозудным, противовоспалительным действием также на мазевой основе. В качестве основы применяют рафинированное подсолнечное, оливковое, кукурузное масла:

☼ Трава чистотела, корень лопуха, цветки календулы, листья мяты перечной — по 10 г.

*5 столовых ложек сбора залить маслом на 1 см выше травы, настоять день, затем 40 мин, помешивая, стерилизовать, остудить. Втирать в пораженные участки кожи 1–2 раза в день.*

☼ Равные количества свиного смальца, вазелина и рыбьего жира смешивают с порошком из корней девясила высокого в соотношении 2:1 и смазывают пораженные дерматитом и экземой участки кожи наружного слухового прохода и ушной раковины.

Эффективна при экземе следующая мазь: 1 столовая ложка порошка корня девясила высокого, 1 столовая ложка корней щавеля конского, 2 чайные ложки порошка из сухих листьев грецкого ореха на 1 стакан сливочного масла. Смешать. Смазывать кожу 2–3 раза в день.

☼ Корень лопуха большого — 10 г, цветки календулы, лепестки розы или шиповника коричневого, цветки бессмертника песчаного — по 5 г, листья грецкого ореха, трава будры плющевидной, трава хвоща полевого, кора дуба — по 3 г, оливковое или миндальное масло — 200 мл.

*Смешать, довести до кипения и оставить на слабом огне 15 мин, затем настоять 9–10 часов, процедить и использовать при экземе и дерматите.*

Болгарские фитотерапевты широко используют следующие прописи:



- ☼ Цветки розмарина, листья лаванды, трава чабреца, цветки ромашки — по 30 г. *3 столовые ложки сбора проварить в 0,5 литра воды. Марлевую салфетку погрузить в горячий отвар, слегка отжать и наложить на экзематозно измененные участки кожи.*
- ☼ Трава пижмы, листья березы белой, листья сирени — по 20 г. *Все количество сбора проварить в 300 мл винного уксуса с добавлением 250 г каменной соли в течение 10 мин. Накладывать примочки на экзематозные участки кожи.*

Для лечения острого воспаления наружного слухового прохода и в остром периоде экземы и дерматита мы применяем также настои из растений с вяжущим и антисептическим действием: отвар коры дуба (10 г на 200 мл); настой цветков календулы (15 г на 200 мл) на турундах и в виде аппликаций 1–2 раза в день. Кроме того, для смазывания слухового прохода или введения на турундах применяются 10% -ные спиртовые настойки листьев грецкого ореха и листьев черной смородины. При наличии гноетечения в слуховом проходе перед введением турунды с настоем или настойкой лекарственных растений можно производить промывание уха новоиманином (антибиотик из зверобоя продырявленного). Использование новоиманина оправдано в фазу экссудации. Препарат уменьшает плазмопотерию и гноетечение.

При грибковых заболеваниях наружного слухового прохода целесообразно применение лекарственных растений с фунгицидным действием: соков лука и чеснока, настойки цветков календулы, отваров цветков и листьев черемухи (12 г на 200 мл). Учитывая противогрибковое действие экстракта зверобоя продырявленного, Н. С. Древняк и соавт. (1986) применяли спиртовую настойку этого растения для лечения отомикозов. Кожа слухового прохода обрабатывалась 3–4 раза в день.

Применение лекарственных растительных средств мы нередко сочетаем с назначением электропроцедур: в остром периоде заболевания применяем электрическое поле УВЧ (4–6 процедур), затем — облучение кожи слухового прохода инфракрасными лучами (3–5 процедур). В подостром периоде больные получают электрическое поле УВЧ и эндоуральный электрофорез с 10% -ным раствором хлористого кальция или 0,5% -ным раствором сернокислого цинка. Зуд кожи наруж-

ного слухового прохода можно уменьшить, применяя измельченные листья белокочанной капусты. Свежеприготовленную кашу оставляют в слуховом проходе на 10–15 мин, после чего ее удаляют и слуховой проход обрабатывают настоем корня лопуха.

Для снятия аллергического фона больным экземой и дерматитом нередко назначают кортикостероидные препараты. Известно, что корень солодки содержит соединение, стимулирующее функциональное состояние коркового вещества надпочечных желез. Аналогичное действие оказывает и кислота аскорбиновая, которой много содержится в плодах шиповника, околоплоднике ореха, можжевельнике обыкновенном, рододендроне, листьях первоцвета.

Известна большая группа лекарственных средств растительного происхождения, обладающих болеутоляющими, антиаллергическими и снимающими зуд свойствами.

Для уменьшения зуда при дерматитах наружного слухового прохода мы предлагаем спиртовые настойки (1:10) мяты перечной и цветков календулы, взятых в равном количестве.

При грибковых заболеваниях наружного слухового прохода целесообразно применение лекарственных растений с фунгицидным действием: соков лука и чеснока, настойки календулы, отвара цветков, листьев и стеблей черемухи, свежемолотых побегов можжевельника казацкого, зверобоя продырявленного и др.

В болгарской народной медицине для лечения микозов применяют свежий сок роснянки круглолистной, препараты из семян березы белой, черной редьки и других растений. Наиболее эффективно применение мелкоизмельченных лука и чеснока.

Болеутоляющим и противозудным эффектом обладают также эфирное укропное масло (по 10 капель 2 раза в день на кусочке сахара или 3 раза в день по 1 г измельченных плодиков укропа); лимонный сок, разведенный водой (1:3); настои таких растений, как базилик мятнолистный (50 г сырья на 1 литр кипятка, использовать для компрессов); боярышник колючий, бузина черная, крапива глухая, лаванда, корень и листья петрушки огородной, трава цикория, различные виды фиалки (4–5 чайных ложек измельченных растений залить стаканом кипятка, использовать местно). А также применяются следующие составы:

- ✿ 1 столовую ложку мелко нарезанных листьев грецкого ореха залить 1 стаканом воды, кипятить 5 мин, настоять 2 часа, использовать в виде компресса при зудящих дерматитах;
- ✿ 1 столовую ложку измельченных и очищенных от коры веточек черной смородины залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 8–10 часов, принимать внутрь по 1 столовой ложке 5–6 раз в день и использовать в виде примочек при зудящих дерматитах;
- ✿ эффективны при экземе компрессы из свежего сока березы, которые рекомендуют накладывать в течение 2–3 недель ежедневно;
- ✿ чистой свежей мякотью тыквы рекомендуют обкладывать пораженные экземой участки кожи в течение 2–3 недель, средство эффективно также при ожогах, сыпях, фурункулах; 30 г смеси корней валерианы лекарственной и пырея ползучего в соотношении 1:2 варить 30 мин на слабом огне в 500 мл воды, всю порцию выпить в течение дня; эффективно при экземе;
- ✿ 5 чайных ложек листьев ежевики на 2 стакана кипятка, настоять 4 часа, принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана за 30 мин до еды в течение 1–1,5 месяцев при аллергическом и лучевом дерматитах.

### ***ОЖОГИ УШНОЙ РАКОВИНЫ***

Лечение лекарственными растениями ожогов производится при поражениях, ограниченных по площади и глубине. Для местного лечения целесообразно назначение средств, оказывающих антимикробное, противовоспалительное и противоотечное действие, повышающих регенеративные свойства тканей. Об успешном использовании мази, полученной из зверобоя продырявленного, при лечении ожогов сообщает Е. Ю. Шасс (1952).

Народная медицина для лечения ожогов кожи рекомендует облепиховое масло, теплый настой просвирника (15 г на 200 мл), окопник лекарственный, цветки кошачьей лапки в виде припарок 2–3 раза в день. Б. Л. Французова, С. Б. Французов (1975) для лечения ожогов предлагают 10–15% -ную мазь календулы, соки алоэ и каланхоэ. П. Чуролинов (1979) сообщает об успешном применении при ожогах смеси лекарственных растений следующего состава:

☼ Цветки ромашки — 10 г, цветки календулы — 15 г, цветки тысячелистника — 25 г, цветки зверобоя — 50 г.  
*Сбор залить 0,5 литра кипятка, настоять 1 час, процедить. На стерильной марлевой повязке смесь накладывать на обожженную поверхность.*

Для лечения ожогов мы рекомендуем мази из лекарственных растений, оказывающих противовоспалительное, местно-анестезирующее действие:

☼ Корень аира — 10 г, листья и цветки Melissa лекарственной — 5 г, ланолин — 100 г.

*Смазывать обожженную поверхность 2–3 раза в день.*

☼ Листья мяты перечной — 10 г, корень гравилата городского, листья и цветки донника лекарственного — по 5 г, ланолин — 100 г.

*Смазывать обожженную поверхность 2–3 раза в день.*

☼ Листья и цветки Melissa лекарственной — 15 г, листья подорожника большого — 10 г, листья петрушки с черенками — 5 г, ланолин, вазелин — по 50 г.

*Смазывать пораженные участки 3–4 раза в день.*

☼ Трава сушеницы болотной, корневище герани луговой, цветки календулы — по 5 г, ланолин, вазелин — по 50 г.

*Смазывать обожженную поверхность 2–3 раза в день.*

Для лечения ожогов наружного носа, ушной раковины целесообразным является применение водных настоев травы крапивы жгучей, сок пижмы, сок картофеля. Предлагается также рецепт мази для лечения ожогов; по 100 г хвои ели обыкновенной, свиного внутреннего жира, воска смешать, подогреть и довести до кипения и использовать для наложения мазевых повязок.

### ***ОСТРЫЙ ОТИТ СРЕДНЕГО УХА***

Лечение больных острым отитом среднего уха должно быть комплексным, влиять на все звенья патогенетической цепи, включать в себя медикаментозные вещества общего и местного действия, антиаллергические средства.

Острый неперфоративный отит часто сопровождается выраженными болевыми ощущениями. Для уменьшения болевых ощущений можно использовать 20% -ную настойку листьев мяты перечной, 10% -ную настойку Melissa лекарственной, оказывающие местно-анестезирующее действие (6–8 капель теплой настойки в ухо 3 раза в день).

При острых заболеваниях среднего уха народная медицина рекомендует настой и настойку паслена сладко-горького, отвар цветков лаванды колосовидной. Для снятия боли детям можно назначать масло лаванды по 4–6 капель в ухо 3–4 раза в день. Болгарская народная медицина при заболеваниях среднего уха рекомендует настойку донника лекарственного (Д. Йорданов, 1963).

Мы при лечении острого отита среднего уха с успехом применяем 10% -ную настойку околоплодника ореха, 10–15% -ную настойку софоры японской, 10% -ную настойку цветков календулы.

### ***ХРОНИЧЕСКИЙ ГНОЙНЫЙ ОТИТ СРЕДНЕГО УША***

В числе антисептических препаратов, применяемых для лечения хронического гнойного отита среднего уха, используют и растительные средства.

Для лечения больных хроническим гнойным отитом среднего уха назначают свежеприготовленную чесночную или луковую кашицу, свежий и консервированный сок чистотела, сок каланхоэ, сок листьев ивы белой.

Б. А. Шапаренко и соавт. (1979), И. Б. Солдатов и соавт. (1983) применяли настойки и соки лекарственных растений, оказывающих антимикробное и противовоспалительное действие: чистотела, зверобоя, череды, листьев эвкалипта, корня девясила, цветков календулы. Наиболее эффективны оказались сок и настойка чистотела.

При лечении больных хроническим гнойным мезотимпанитом, осложненным грануляциями, хороший эффект дает применение спиртового настоя махорки (гранулина) (В. М. Фодерман, 1978). Положительное действие гранулина, по-видимому, связано с большим содержанием в курительной махорке танина и никотиновой кислоты, которые оказывают вяжущее действие и улучшают трофику тканей.

Для лечения хронического гнойного мезотимпанита целесообразно применение лекарственных растений с вяжущим, слабopрижигающим действием, приводящим к сморщиванию полипов и грануляции: 10% -ной настойки околоплодника ореха, настойки календулы и чистотела.

При лечении больных хроническим гнойным эптитимпанитом применение лекарственных растений малоэффективно, при этом заболевании чаще показано хирургическое лечение. Однако при больших краевых перфорациях и наличии холестеатомы можно использовать настойки некоторых лекарственных растений, обладающих противовоспалительным и дезодорирующим свойствами: тысячелистника, зверобоя, кипрея, ромашки, лепестков розы.

### ***ЗАБОЛЕВАНИЯ ВНУТРЕННЕГО УХА***

Для лечения ушных шумов Г. Г. Качный (1980) использовал топографические зоны ушной раковины, применял иглотерапию и проводил пчелоужаления. Первая точка для пчелоужаливания расположена у наружного края передней поверхности середины мочки уха, вторая — в самой вогнутой, углубленной части передней ушной борозды (Д. М. Табеев, Л. И. Клименко, 1976). На курс лечения назначается от одного до трех ужалений на сторону больного уха поочередно в первую и вторую точки ежедневно. Затем наружный слуховой проход тампонируется турундой, пропитанной 20% -ным раствором прополиса, свободный конец накладывают на участок ужаления, проводится электрофорез. Курс лечения — 10 процедур по 15 мин каждая с двухдневным перерывом после 5-й процедуры. Во время процедуры больные испытывают легкое покалывание (жжение не допускается), некоторые во время сеанса электрофореза засыпают. Сразу после ужаления больные ощущают в ухе тепло, которое заметно усиливается и сохраняется около шести часов. Как показали наблюдения, рекомендуемая терапия приводила не только к уменьшения шума, но и зачастую к улучшению слуха.

Для уменьшения шума в ушах народная медицина рекомендует следующее:

1. Очистить большую луковицу, вырезать в ней квадратное отверстие, в образованную полость насыпать 1 чайную ложку

семян тмина, закрыть ватой, испечь в духовке. Сок собрать и капать в уши по 5–7 капель 2 раза в день.

2. 5 горстей ржаной муки смешать с горстью семян тмина, добавить 1 горсть можжевельных ягод. Все растереть в порошок, замесить тесто и испечь хлеб. С горячего хлеба снять корку, пропитать 70°-ным спиртом и полученную массу наложить в заушной области. Когда тесто остынет, его убирают, а в слуховой проход вводят турунду с миндальным маслом.

3. Принимать внутрь 15% -ный отвар гвоздики по 1 чайной ложке 2–3 раза в день или жевать гвоздику.

Эффективность корня имбиря при симптомах болезни движения установлена А. Handeg и соавт. (1987). Использование плацебо и лекарственной формы корня имбиря при оценке эффективности приема препарата в дозе 1 г через каждые 4 часа было проведено у курсантов в условиях шторма в открытом море. Оказалось, что прием корня имбиря в отличие от плацебо давал защитный эффект от морской болезни.



**Абрикос обыкновенный** (*Armeniaca vulgaris*) — культивируется на Украине, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии.

Лекарственным сырьем служат семена и получаемое из них масло. В медицинской практике используются плоды, семена абрикоса и абрикосовая камедь.

В мякоти плодов содержатся сахара (преимущественно сахароза), органические кислоты (лимонная, яблочная, салициловая), каротин, пектин, крахмал.

По содержанию каротина абрикос не уступает яичному желтку. Наличие каротина придает плоду оранжевый цвет, кроме того, мякоть плодов содержит никотиновую кислоту, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>15</sub>, РР. В ядрах косточек до 40% жирного невысыхающего масла, более 20% белков, свыше 10% углеводов. Семена абрикоса также содержат лактозу и фермент эмульсин. Семена абрикоса довольно ядовиты, они содержат гликозид, амигдалин и синильную кислоту. В плодах находится значительное количество микроэлементов (железо, медь, марганец, кобальт). Абрикосы богаты солями калия, мякоть абрикоса высококалорийна.

В связи с наличием в мякоти абрикосов значительного количества калия рекомендуется употреблять их при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в разгрузочные дни; при назначении ртутных мочегонных препаратов показана диета, богатая солями калия (в день до 1 стакана кураги).

Абрикосы можно использовать при недостатке в организме витаминов А, С, В<sub>15</sub>, РР. Трех четвертей стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С. Употребление абрикосов из-за высокого содержания в них сахара следует ограничить больным сахарным диабетом.

Фармакопеей разрешено использовать семена абрикоса вместо семян горького миндаля для приготовления горькой миндальной воды вследствие содержания в них, как и в семенах горького миндаля, гликозида, амигдалина и фермента эмульсина.

Китайская народная медицина рекомендует семена абрикоса применять как успокаивающее средство при кашле, ико-



те, а также принимать эти семена с другими лекарственными растениями при ларингите, трахеите, бронхите, коклюше, а также нефрите.

Установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 мл железа или 250 г свежей печени.

В домашней косметике из мякоти абрикосов делают маски при солнечных ожогах кожи лица.

### **Способ приготовления и использования**

При трахеите, бронхите, коклюше измельчить в кофемолке или в ступе 20 г семян абрикосов, залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 3–4 часа, профильтровать, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

**Аир болотный** (*Acorus calamus*) — встречается на Украине, в Белоруссии, в европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Казахстане.

Корневища аира содержат эфирное масло, в состав которого входят а-комфон, камфора, борнеол. В корневищах найдены также дубильные вещества, аскорбиновая и пальмитиновая кислоты, крахмал, камедь, слизь, фитонциды, гликозид акорин, обладающий горьким вкусом. Акорин повышает возбудимость к вкусовому раздражению и усиливает рефлекторное отделение желудочного сока, отвар из корневища усиливает секрецию соляной кислоты, особенно у больных с пониженной секрецией желудка.

Аир считается одним из лучших средств для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, отхождения газов из кишечника, как противопроносное средство. При угнетении центральной нервной системы аир используют как тонизирующее средство, а также как желчегонное, мочегонное и отхаркивающее средство. Аир оказывает лечебное действие также местно на раны, язвы, повреждения кожи. Аир входит в состав различных желудочных сборов, а также таблеток «Викалин». Экстракт корней аира снижает артериальное давление.

Народная медицина рекомендует аир как эффективное бактерицидное и инсектицидное средство во время эпидемий гриппа, холеры, тифа. Аир используют при психических расстройствах, бронхиальной астме, а также ревматизме, неврозах,

некоторых кожных заболеваниях, выпадении волос, ухудшении зрения и слуха, при бронхите и пневмонии. Рекомендуются жевать корневище аира во время эпидемии гриппа с целью предупреждения заболевания.

Корневище аира применяют при повышенной желудочной секреции, а также при поносах: залить 3–4 г измельченного корневища 250 мл кипятка, настоять 1 час, остудить, принимать за полчаса до еды в теплом виде по  $\frac{3}{4}$  стакана медленно, глотками. Суточная доза — 500мл.

Спиртовой настойкой из аира обрабатывают раны, язвы, жуют корень также во время эпидемии холеры и сыпного тифа. Настойку готовят на спирту или крепкой водке. Пользуются также отваром: 30 г корневища на 1 литр воды, варят в закрытой посуде. Применяют по 0,5 стакана в теплом виде за 30 мин до еды 3–4 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, поносах, холецистите, мочекаменной болезни, при малярии. Корневище аира — обязательный компонент в сборах лекарственных растений при метеоризме. При выпадении волос 3 раза в неделю моют голову отваром из смеси равных частей аира и лопуха, добавляя иногда в отвар горсть шишек хмеля.

Одну часть высушенных и измельченных корневищ аира заливают 10 частями 70% -ного или 40% -ного спирта (или водки), плотно закрывают сосуд и настаивают в течение двух недель, периодически взбалтывая содержимое; процеживают. Принимают при половой слабости по 25–30 капель 3 раза в день в рюмке воды за 20–30 мин до еды 20–25 дней.

Для лечения пародонтоза рекомендуется жевать порошок из корневищ аира (по 0,3 г 3 раза в день) или полоскать отваром полость рта. Особенно хороший эффект при пародонтозе и запахе изо рта дает полоскание настоем, приготовленным из равных частей корня аира и коры дуба.

Корень, настоянный на вине, употребляется для предотвращения рвоты (2 г на 250 мл вина — принимают по 20 мл).

При холециститах, камнях в почках дают настойку аира от 10 до 30 капель на прием. Настойку рекомендуется принимать и как средство для улучшения зрения и слуха. Корень вместе с листьями используется в качестве жаропонижающего а также противокашлевого и отхаркивающего средства. Его используют при ревматизме, малокровии и нарушениях

менструального цикла, при поражении трихомонадами и глистной инвазии.

Высушенные измельченные корневища аира (15 г) помещают в небольшую эмалированную кастрюлю, заливают 0,5 литра кипяченой воды и ставят на водяную баню на 30 мин, настаивают в течение 10 мин, процеживают. После охлаждения принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день при трахеобронхитах, воспалении легких.

### *Способ приготовления и использования*

При хроническом фаринго-ларингите пьют по 3 чашки в день отвара из корневища аира: корневища — 15 г на 2–3 стакана воды. Варят 15 мин в сосуде, прикрытом крышкой.

При глосситах, трещинах языка и ангине полощут рот 3 раза в день отваром из следующей смеси лекарственных растений: корневища аира — 10 г, листьев шалфея — 8 г, дубовой коры — 10 г и листьев крапивы двудомной — 10 г на 1 литр воды.

**Айлант высочайший** (*Ailanthus altissima*), или китайский ясень, как декоративное, быстро растущее дерево разводится в Средней Азии, на Кавказе и в южных районах Украины, особенно в Крыму. Айлант, дерево до 30 м высотой с ровным стройным стволом, покрытым серо-бурой морщинистой корой. Особенно декоративно оно в период плодоношения, в конце лета и осенью, когда многочисленные длинные грозди сухих плодов свисают с его ветвей. Плоды, созревающие в сентябре, представляют продолговатые неправильно-ромбические крылатки, окрашенные в соломенно-желтый или красновато-коричневый цвет со многими оттенками, 3–5 см длины и 1 см ширины. Семена гладкие, коричнево-черные. Цветет в июне-июле. Цветки обоеполые, мелкие, с простым чашечковидным околоцветником, состоящим из почти зеленоватых долек, пяти тычинок и пестика с верхней завязью, очень коротким столбиком и двумя-четырьмя длинными перистыми рыльцами.

Раскидистая ажурная крона айланта на своих многочисленных ветвях имеет длинные непарноперистые листья с 15–25 парами яйцевидно-ланцетных листочков на коротких черенках. При прикосновении листья издают своеобразный

неприятный запах. В просторечии айлант зовут вонючкой, что не мешает южанам охотно разводить это дерево. Используют с лечебной целью кору, листья, цветки и плоды, в которых найдены многие химические вещества. Возможно, этим можно объяснить его многообразное применение в народной медицине разных стран и в гомеопатии.

В коре содержатся дубильные вещества сапонины, стеарины, небольшое количество алкалоидов и горькие вещества.

Препараты айланта обладают выраженным антимикробным и противовоспалительным действием.

В народной медицине листья и корни айланта используются против ленточных глистов и при дизентерии. Листья айланта считаются эффективным средством при лейшманиозе.

В гомеопатии цветки, свежие побеги и молодую кору айланта применяют при скарлатине и дифтерии, а плоды — при мочекаменной и желчекаменной болезни.

Кора и листья айланта обладают раздражающими свойствами, поэтому у садовников, обрезающих его ветви, иногда появляется на руках и лице пузырьковая и гнойная сыпь.

### **Способ приготовления и использования**

При ларингите, бронхите взять 2 чайные ложки смеси листьев и коры айланта на 1 стакан воды, кипятить 6–7 мин на слабом огне, настоять 1 час, процедить, принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

При ангине измельчить 10 г сухих плодов айланта, залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 3–4 часа, процедить, полоскать глотку 5–6 раз в день.

**Аконит джунгарский** (*Aconitum soongaricum*) — многолетнее травянистое растение, встречается в альпийском поясе на склонах и по берегам рек в горах Тянь-Шаня, вблизи озера Иссык-Куль.

Стебель растения голый прямой или опущенный в верхней части, цветки сине-фиолетовой окраски. Корневище состоит из корнеклубней. С лечебной целью используют корнеклубни, заготовленные осенью. Из 4 кг корнеклубней получается 1 кг сухих.

Народная медицина использует также траву аконита, заготовленную перед цветением.

В корнеклубнях аконита джунгарского обнаружены алкалоиды, органические кислоты, кумарины, крахмал. В стеблях и листьях растений обнаружены алкалоиды, флавоноиды, аскорбиновая кислота, микроэлементы.

Народная медицина препараты аконита джунгарского рекомендует для лечения туберкулеза легких, ишиаса, простудных заболеваний, а также при злокачественных опухолях.

### **Способ приготовления и использования.**

Лечение нужно проводить с осторожностью, так как растение ядовито. Болгарские ученые, учитывая токсичность алкалоидов аконита, допускают его терапевтическую дозу 0,02–0,03 мг 2–3 раза в день.

При дерматите и экземе наружного уха измельчить высушенные корнеклубни аконита, смешать с растительным маслом (лучше кукурузным) в соотношении 1:20, настоять 5–6 часов, нагреть на водяной бане до 70–80°C, настоять 1 час, профильтровать, смазывать пораженные участки кожи 2–3 раза в день.

**Актинидия полигамная (*Actinidia polygama*)** — многолетнее растение семейства актинидиевых, куст-лиана небольших или средних размеров. В диком виде произрастает на Дальнем Востоке, в Приморье, Сахалине, Курильских островах.

В листьях и незрелых плодах обнаружены алкалоиды, а в листьях и стеблях — значительные количества флавоноидов, сапонинов. Семена содержат жирное масло, в состав которого входят пальмитиновая, линолевая, стеариновая, арахидоновая, масляная и линоленовая кислоты.

Зрелые плоды содержат много аскорбиновой кислоты, но несъедобны, так как вызывают легкий ожог слизистой оболочки ротовой полости.

В научной медицине Японии используют экстракт плодов и корней под названием полигамол. Этот экстракт обладает общеукрепляющим и мочегонным действием.

В народной медицине настойку плодов или сухих побегов используют при обморочных состояниях, люмбаго, ревматизме, параличе, гонорее.

В Китае порошок плодов вместе с продуктами перегонки корней используют как болеутоляющее средство при желудочно-кишечных коликах, болях в поясничной области.

В Китае и Японии ванны из отвара плодов используют для согревания тела при ознобе, простуде.

### **Способ приготовления и использования**

При ознобе, простуде, переохлаждении, обморожении заварить 500 г плодов в 5–7 л воды, настоять 1–2 часа, процедить в ванну с водой (температура воды -38–39°C), принимать ванну в течение 15–20 мин.

**Алоэ древовидное** (*Aloe arboescens*) — в нашей стране широко распространено как комнатное растение, часто под названием столетника. Культивируется в приморской части Аджарии, в Средней Азии.

С лечебной целью используются листья и сок. Химический состав алоэ изучен мало. В медицине алоэ используется в виде трех групп препаратов: сухого сгущенного сока — сабура, свежего сока и препаратов для тканевой терапии по Филатову. Сабур — это выпаренный и затвердевший сок листьев (порошок или куски темно-коричневого цвета) с горьким вкусом и своеобразным запахом.

Сок листьев алоэ возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает сильным тонизирующим, противовоспалительным, бактерицидным и ранозаживляющим действием.

Действующие начала сабура, которые освобождаются из антрагликозидов, способны вызвать усиление перистальтики толстых кишок, поэтому алоэ издавна применяется в качестве слабительного средства. Слабительный эффект наступает через 8–10 часов после приема. Для расщепления антрагликозидов алоэ необходимо наличие желчи в кишечнике, поэтому не следует применять препарат сабура больным с заболеваниями печени и желчного пузыря. Противопоказан сабур при маточных кровотечениях, геморрое, цистите и во время беременности (из-за прилива крови к органам малого таза). Сабур назначают внутрь при атонических и хронических запорах; в малых дозах он улучшает пищеварение и усиливает желчеотделение, в больших дозах за счет наличия антрагликозидов вызывает раздражение толстой кишки. Это приводит к развитию воспалительного процесса и усилению перистальтики почти до спастического состояния. В медицинской практике назначают препараты сабура чаще всего

при хронических запорах внутрь в виде порошка (0,05–0,2 г на прием).

Сок алоэ в малых дозах применяется как средство, возбуждающее аппетит. Сок, консервированный спиртом, рекомендуется назначать при анацидном гастрите и колите по 1 чайной ложке 2 раза в день за полчаса до еды. При хронических гастритах, сопровождающихся запорами, язвенной болезни желудка, после дизентерии и для повышения сопротивляемости организма, улучшения аппетита принимать по 5–10 мл сока из свежих листьев алоэ, который должен применяться сразу после его приготовления, за полчаса до еды 2–3 раза в день.

Наружно сок алоэ используется при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, воспалительных заболеваний кожи, при насморке. Эмульсия, приготовленная из сока алоэ (выдерживается при температуре 6–8°C в течение 12 суток), касторового или эвкалиптового масла, применяется для предупреждения и лечения поражений кожи, возникающих при лучевой болезни.

В русской народной медицине сок свежих листьев применяется при невралгиях, головных болях, а в смеси с медом и салом — для лечения туберкулеза легких.

### **Способ приготовления и использования**

При туберкулезе легких измельчить выдержанное в холодильнике растение или отжать сок, смешать со свиным или гусиным жиром, сливочным маслом, маслом какао в соотношении 15:100:100:100. Принимать по 1 столовой ложке в стакане горячего молока 2 раза в день.

При плохом аппетите принимать сок алоэ по 1 чайной ложке 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

**Алтей лекарственный** (*Althaea officinalis*) — многолетнее серовато-зеленое травянистое растение, встречается почти по всей Украине, за исключением Карпат и Крымские горы, в южных районах Белоруссии, на Северном Кавказе, в Поволжье, Средней Азии, Восточной и Западной Сибири.

Растет на лугах, среди кустарников, по сырым местам в поймах рек, где иногда образует целые заросли.

На Украине запасы сырья небольшие. В результате орошения и распашки влажных лугов и вырубки прибрежных кустарни-

ков они будут постепенно уменьшаться. Растение введено в промышленную культуру. С лечебной целью используются корни, реже — листья и цветки. Корни собирают осенью или весной у 2–3-летних растений. Используется недревесневевшие и очищенные от пробкового слоя боковые корни. Они обладают своеобразным слабым запахом, сладковатым вкусом, слизистые. Цветки и листья собирают в начальный период цветения.

В корнях алтея содержатся слизистые вещества (при гидролизе которых образуется глюкоза, арабиноза, рамноза), крахмал, сахара, жирное масло, танин, фосфаты, пектиновые вещества, витамины.

В листьях и цветках обнаружены слизь, твердое эфирное масло, аскорбиновая кислота.

Корни алтея широко применяются в медицинской практике всего мира. В ряде стран применяются цветки и листья. Алтейный корень применяют внутрь, главным образом в качестве отхаркивающего, обволакивающего, смягчительного и противовоспалительного средства при заболеваниях дыхательных путей: бронхитах, трахеитах, воспалении легких, коклюше, бронхиальной астме.

Настой корня алтея применяют при воспалении мочевого пузыря, болезненном и непроизвольном мочеиспускании, при хронических колитах и энтероколитах, сопровождающихся поносами, дизентерии, диспептических поносах у детей, заболеваниях почек и особенно язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Он эффективен при экземе, псориазе. Раньше из порошка корня приготавливали конфеты, успокаивающие кашель, прибавляли его к различным микстурам, чтобы лекарство, входящее в состав микстур, не раздражало стенки желудка и кишечника.

Наружно применяют в сборах как противовоспалительное и смягчительное в виде припарок (длительно удерживает тепло на месте приложения), для полоскания горла и др.

Настой готовят холодным способом: 6–8 г измельченного корня заливают холодной водой на час, процеживают через марлю, прибавляют сахар или мед. Назначают по 20 мл через каждые 2 часа. При воспалении десен, миндалин, зева употребляют в виде горячего настоя для полоскания. Ребенку рекомендуют пожевать корень алтея, после чего начинают лечение зубов.



### Способ приготовления и использования

При бронхите, коклюше: 1 десертную ложку цветков алтея настоять 1–2 часа в стакане кипятка. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды в теплом виде.

При воспалении легких, гриппе: настоять 1 столовую ложку измельченных листьев 1 час в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана в теплом виде медленно, глотками, 3–4 раза в день.

2 столовые ложки корней, цветков или листьев отварить в 2,5 стаканах воды (4–5 мин), настоять 2 часа, процедить, использовать для полосканий при ангинах, абсцессах.

**Анис дикий** (*Anisum saxifraga*) — многолетнее травянистое растение. Культивируется на больших площадях в Воронежской и Белгородской областях, на Украине, Северном Кавказе, в Поволжье.

С лечебной целью используется корень, в котором обнаружены эфирные масла. Анис дикий применяется как секретолитическое средство при катаре дыхательных органов, при кашле, охриплом голосе, острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме. Рекомендуются при заболеваниях почек, мочевого пузыря, а также при заболеваниях пищеварительных органов (метеоризм, хронические гастриты, колиты и энтероколиты), как мочегонное и потогонное средство, а также при подагре и ревматизме. При этом применяется холодный настой из чайной ложки измельченного корня, настоянного в течение 8 часов в стакане холодной кипяченой воды, затем процеженного, затем то же самое сырье заливают кипятком (200 мл) и через 20 мин процеживают; настой и вытяжку смешивают и подслащивают столовой ложкой меда. Выпивают в течение дня глотками. Вытяжку для полоскания приготавливают таким же способом, но для этого берут вдвое большее количество сырья.

### Способ приготовления и использования

При конъюнктивите, воспалении век приготовить отвар корня (1:10), промывать глаза 5–6 раз в день.

При бронхите, бронхиальной астме измельчить корень, залить кипятком (1:17), настоять в термосе 3–4 часа, процедить, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день.

**Анис обыкновенный** (*Anisum vulgare*) — однолетнее травянистое растение из семейства зонтичных.

Стебель прямой, мелко бороздчатый, сверху ветвистый, высотой 30–60 см. Листья нижние (прикорневые) на длинных черенках, цельные или лопастные, округло-почковидные, крупнозубчатые; средние — на длинных или коротких черешках, тройчатые, с клиновидными пильчато-надрезанными листочками; верхние — сидячие, трех-пятираздельные с линейными или лопастными дольками. Цветки белые, мелкие, расположены в многолучевых зонтиках (7–15) без оберток и оберточек. Венчик правильный, пятилепестковый, лепестки белые. Тычинок пять, пестик с нижней двухгнездовой завязью. Плоды созревают в августе. В диком виде не встречается. В России основные промышленные районы возделывания аниса сосредоточены в Белгородской области. Лекарственным сырьем являются плоды — «семена». Готовое сырье — желтовато-серые плоды с десятью заметными ребрышками, ароматичные, сладковато-пряные на вкус.

В плодах аниса содержится эфирное масло, основным компонентом которого является анетол, анисовый альдегид, анисовые кетоны, анисовая кислота. Кроме эфирного масла, семена содержат жирное масло, белковые вещества, слизь, минералы, сахара, восковидные вещества. Благодаря своему приятному вкусу, аромату и терапевтическим свойствам анис занимает почетное место среди ароматических веществ.

Плоды аниса и его препараты вызывают кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшают спазмы гладкой мускулатуры кишечника, усиливают функцию железистого аппарата кишечника и бронхов, усиливают лактацию, малотоксичны.

Анисовое масло, состоящее преимущественно из анетола, который, выделяясь через слизистую оболочку бронхов независимо от пути его введения, оказывает отхаркивающее и антисептическое действие на бронхи, способствует рефлекторному возбуждению дыхания.

Анисовое масло и плоды применяют при катарах дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, ларингитах, а также коклюше, гангрене легких и бронхоэктазах. Препараты аниса назначают при гастритах со сниженной секрецией, при метеоризме и других нарушениях желудочно-кишечного тракта.

Анисовое масло обеспечивает мягкое отхаркивающее действие, проявляющееся в увеличении количества секрета, его разжижении и в ускорении удаления его из дыхательных путей. Анисовое масло нередко комбинируют с различными эфирными маслами, а с антибиотиками оно часто является составной частью различных отхаркивающих микстур. Существует мнение, что галеновые препараты аниса действуют лучше, чем анисовое масло.

В народной медицине анис употребляется как болеутоляющее и улучшающее секрецию средство, для повышения отделения молока у кормящих женщин, как мочегонное и противовоспалительное при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в частности, при наличии песка и камней.

Анис рекомендуют как жаропонижающее средство, для уменьшения одышки, утоления жажды. В смеси с яичным белком его применяют наружно для лечения ожогов, используют и как средство, помогающее в уничтожении клопов, вшей, тараканов, моли.

### **Способ приготовления и использования**

Отвар плодов аниса (4 г на 200 мл воды) варить 6–7 мин, процедить и пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день как отхаркивающее.

Нашатырно-анисовые капли назначают внутрь на сахаре как отхаркивающее средство. Наиболее широкое применение нашатырно-анисовые капли находят в детской практике при бронхитах. Детям до 1 года — 1–2 капли, 2–5 лет — 2–5 капель, 6–12 лет — 6–12 капель на прием 3–4 раза в день.

В состав настойки аниса входят: истолченные плоды аниса — 20 г, спирт 96°-ный — достаточное количество для получения 1 литра настойки. Настойку назначают по 5–10 капель на прием 2–3 раза в день.

**Анхуза лекарственная** (*Anchusa officinalis*) — двулетнее растение, опушенное жесткими, длинными, щетинистыми волосками.

Стебель прямостоячий, достигает 30–80 см высоты. Цветки правильные, вначале фиолетовые, затем становятся синими. Плод — орешек. Цветет в мае-июне.

Встречается почти на всей территории Украины, на Кавказе, в Средней Азии; вдоль дорог, на пустырях, на полях, в садах, как сорное близ домов.

С лечебной целью используется трава, собранная во время цветения.

В траве анхузы лекарственной обнаружены алкалоиды, алантоин, красители, слизь. Семена содержат жирное масло.

Анхуза лекарственная обладает мочегонным, потогонным, мягчительным и кровоочистительным действием.

В народной медицине анхуза используется при гриппе, кашле, воспалении почек и зубной боли.

### **Способ приготовления и использования**

При бронхите, гриппе взять 2 чайные ложки сухой травы на 1 стакан кипятка, настоять 1 час, процедить, принимать по 2 столовые ложки 3–4 раза в день.

Растение ядовито! Детям не назначать.

**Арника горная** (*Arnica montana*) — многолетнее травянистое растение со своеобразным приятным запахом. Корневища короткие, ползучие, коричневые, расположены на глубине до 3 см или на поверхности почвы; от них отходят многочисленные тонкие буроватые корни. Стебель один (реже несколько), высотой до 60 см, железисто-опушенный, в верхней части слабоветвистый. Верхушки и ветки заканчиваются одиночными соцветиями-корзинками. Листья сидячие, полустебле-объемлющие, обратнойцевидные, светло-зеленые, сверху железисто-волосистые, снизу голые. Нижние листья собраны в розетку. Наружные цветки в корзинках язычковые, внутренние — трубчатые, оранжевые или темно-желтые.

Плоды — бороздчатые темно-серые семянки с хохолком односторонних шершавых волосков. Цветет в июне-июле, плоды созревают в июле-начале августа.

Арника растет в Украинских Карпатах, изредка встречается в Белоруссии, Литве и очень редко — в Украинском Полесье.

С лечебной целью используются цветочные корзинки (соцветия) и корни.

В настоящее время для медицинских целей используют 3 вида арники: арника горная, арника Шамиссо и арника гу-

стооблиственная. В медицинском отношении эти виды арники действуют аналогично арнике горной. Арника горная, арника Шамиссо и арника густооблиственная освоены в культуре. Основной район заготовок дикорастущей арники — Белоруссия.

В соцветии обнаружены эфирные масла, арницин, дубильные вещества, цинарин, холин, стеарины, жирное масло, витамин С, сахара, органические кислоты и др. В корнях обнаружены эфирное масло, сахара, органические кислоты, молочная и муравьиная кислоты, инулин, воск, слизь и др. Вещества, которые имеются в корнях и цветках, обнаруживаются также в стеблях и листьях, но в меньших количествах.

Препараты из цветков арники в малых дозах оказывают тонизирующее действие на центральную нервную систему, а в больших дозах — седативное, предотвращая развитие судорог.

Препараты из корней арники увеличивают амплитуду сердечных сокращений, расширяют коронарные сосуды, увеличивают питание мышц сердца. Кроме того, настойка из цветков арники обладает желчегонным свойством и усиливает сокращение матки.

При наружном применении отмечен кровоостанавливающий, противовоспалительный, обезболивающий и ранозаживляющий эффект. Ранозаживляющие и противовоспалительные свойства арники объясняются сочетанием в растении микроэлемента марганца с каротином.

Настойку цветков арники применяют как кровоостанавливающее средство при послеродовых кровотечениях, связанных с эндокринными и воспалительными заболеваниями яичников, после аборта.

Арника несколько понижает артериальное давление.

Как установлено, цветы арники обладают способностью понижать рефлекторную возбудимость коры головного и продолговатого мозга, расширять мозговые сосуды. На этом основании применяют арнику в восстановительном периоде после мозговых кровоизлияний с целью быстрого восстановления функционального состояния центральной нервной системы. Более выражен эффект от применения настойки из свежих цветков арники. Несколько иначе действуют препараты из корней арники. Они возбуждают сердечно-сосудистую систему, увеличивают коронарный кровоток, расширяют коро-

парные сосуды при различных патологических состояниях, атеросклерозе, ангиоспазмах.

Препараты арники применяются наружно при ушибах, карбункулах, фурункулах, абсцессах как способствующее рассасыванию и отвлекающее средство, при ранениях — как сильное кровоостанавливающее, при невралгии — как болеутоляющее.

В народной медицине арника используется довольно широко. Ее назначают внутрь при бронхитах, подагре, гриппе, болезнях сердца, эпилепсии, сотрясении мозга и кровоизлиянии в мозг, а также в качестве мочегонного средства.

### **Способ приготовления и использования.**

При бронхите, гриппе отваривают 2 чайные ложки сухих корней в открытом сосуде в двух стаканах воды, настаивают час. Процеживают, принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой.

3 чайные ложки сухих цветочных корзинок настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка. Употреблять для полоскания горла при ангинах, фарингитах, для промывания ран.

Как наружное лекарство применяется в виде примочек при порезах, ушибах, ожогах.

Растение ядовито! Детям не назначать.

**Аронник удлиненный** (*Arum elongatum*) — многолетнее растение из семейства ароидных высотой 30–40 см. Листья влагалищные, черешковые, сочные, копьевидные, по 2–3 в одном кусте. Крыло цветка удлиненное, вытянутое в острое окончание, снаружи зеленое или пурпурное. Придаток початка темно-красно-пурпурный или фиолетовый. Растение отличается неприятным запахом. Клубни округлые, незначительно сжатые. Стебли и листья развиваются в середине клубня. Цветет в апреле-мае. Плоды, созревающие в августе-сентябре, сочные ярко-красные ягоды. Растет на влажной почве в лесах и кустарниках в Молдове, на юго-западе Украины, в Донбассе. В свежем виде все части растения ядовиты в связи с наличием сапонинов и раздражающих веществ.

Клубни аронника удлиненного в народной медицине рекомендуются при катаральных состояниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, при хронических гастритах.

### **Способ приготовления и использования**

При хроническом трахеобронхите 1 чайную ложку сухих измельченных клубней настаивают в 1 стакане холодной кипяченой воды не менее 8 часов, процеживают и принимают по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день после еды.

**Астра солончаковая** (*Aster tripolium vulgare Ness*) — широко распространена по солончаковым и солонцеватым лугам и приморским побережьям в Прикарпатье, Западной Сибири, на Кавказе, Южном Урале.

Астра солончаковая — однолетнее травянистое растение с ветвистым, полным, прямостоячим, бороздчатым стеблем. Листья продолговато-яйцевидные или ланцетные, слегка мясистые. Соцветие щитковидно-метельчатое, из многочисленных корзинок.

Листочки обертки многорядные, зеленые с красноватыми кончиками. Ложноязычковые цветки голубые или розовые. Семянки с длинным хохолком, цветет летом и осенью.

С лечебной целью используют цветочные корзинки, траву, корни.

В цветках содержатся алкалоиды, сапонины.

Водный настой цветков и травы обладает отхаркивающим действием. Назначают при кашле, бронхитах, трахеитах, туберкулезе легких.

### **Способ приготовления и использования**

Готовят настой горячим способом: 3 чайные ложки сухих цветочных корзинок заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 час. Процеживают, охлаждают и принимают по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день при кашле, сухости и першении в глотке.

**Багульник болотный** (*Ledum palustre*) — вечнозеленый, душистый, невысокий (высотой 70–90 см, иногда до 1,2 м) с темно-серой корой кустарник, стебли лежащие, укореняющиеся, с многочисленными приподнимающимися ветвями. Молодые побеги с густым рыжевато-бурым опушением, кора старых ветвей гладкая, серовато-бурая. Листья очередные, кожистые, зимующие, линейно-продолговатые, на коротких

черешках, сверху темно-зеленые и блестящие, снизу покрыты рыжевато-коричневым войлоком и мелкими железками. Цветки снежно-белые, собраны зонтиками на концах ветвей. Плод — продолговатая многосеменная железисто-опушенная коробочка. Семена мелкие с крыловидными выростами на концах. Цветет в мае-июле.

Произрастает в лесной и тундровой зонах Сибири, Дальнего Востока, европейской части России, встречается по всей территории Белоруссии, но в северной половине республики в большем количестве, на Украине (в западном и правобережном Полесье, в основном в Волынской, Ровенской, Житомирской и Киевской областях). Растет на торфяных болотах, в мокрых сосновых, реже в смешанных лесах и в сухих хвойных лесах на моховых подушках. На северных склонах гор иногда встречается на высоте до 2000 м над уровнем моря.

Лекарственным сырьем являются листья и молодые веточки кустарника. Сырье заготавливают осенью, в августе-сентябре, во время образования зрелых плодов, когда полностью разовьются побеги. Верхнюю часть молодых облиственных побегов длиной до 10 см срезают ножом или серпом. Не допускается вырывание растений с корнями, что ведет к уничтожению зарослей. Повторная заготовка на том же участке допускается лишь через 5 лет после полного восстановления зарослей. Запасы сырья большие, однако, прежде всего на Украине и в Белоруссии, наблюдается тенденция к быстрому уменьшению их в связи с осушением болот и сменой естественных лесов искусственными насаждениями.

Сушат сырье на чердаках под железной крышей или под навесом с хорошей вентиляцией, расстилают тонким слоем (5–7 см) на ткани или бумаге и систематически перемешивают. Можно сушить в сушилках при температуре не выше 30°C. После сушки удаляют безлистные ветки. Срок годности сырья — 2 года. Необходимо отметить, что во время сушки выделяется большое количество эфирного масла, вызывающего головную боль. В связи с этим в помещениях, где сохнет багульник, находиться нельзя.

Во всех частях растения, за исключением корней, содержится эфирное масло (ледол), а также цимол, дубильные вещества. Листья содержат пектин, смолу, горечи, багульни-



ко-дубильную кислоту, красящие вещества, аскорбиновую кислоту.

Применение багульника болотного разнообразно: чаще всего его назначают при ревматизме, реже — при коклюше и кашле, как мочегонное и потогонное средство.

К багульнику болотному проявляется большой интерес, однако его фармакологические свойства изучены недостаточно. Экспериментально на животных установлено, что ледол и эфирное масло расширяют сосуды и понижают кровяное давление, а также усиливают секрецию бронхиальных желез.

Эфирное масло и ледол обладают также значительным раздражающим действием и могут вызвать воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Ледол, эфирное масло и сок из листьев багульника губительно действуют на некоторые микробы (золотистый стафилококк) и обладают сильными протистоцидными свойствами.

В медицинской практике настой багульника применяется как отхаркивающее и противокашлевое средство при острых и хронических бронхитах с бронхоспастическим компонентом, бронхиальной астме и коклюше. Улучшая откашливание и подавляя кашель, они предупреждают нежелательные изменения в системе кровообращения (повышение давления в малом круге кровообращения, повышение периферического венозного давления и т. д.), устраняют бессонницу, головную боль.

Народная медицина рекомендует багульник в виде настоя при бронхиальной астме, коклюше, туберкулезе легких, подагре, простудных заболеваниях, ревматизме, экземе.

Наружно настой применяется при укусах насекомых, колотых и рваных ранах, ушибах, опухолях, отморожениях и для усиления циркуляции крови в пальцах при их онемении (склерозе сосудов конечностей, эндартериите).

Багульник, сваренный с растительным маслом, применяется при лечении кожных заболеваний.

### *Способ приготовления и использования*

При коклюше, туберкулезе легких: 1 чайную ложку травы заливают 2 стаканами холодной воды (кипяченой), настаивают в течение 8 часов в закрытой посуде, процеживают. Назначают внутрь по  $1/2$  стакана 4 раза в день.

Противоастматический чай: 25 г травы багульника и 15 г листьев крапивы двудомной или жгучей заливают 1 литром кипятка, настаивают в течение 8 часов, назначают внутрь по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.

2 столовые ложки травы багульника заливают 5 столовыми ложками подсолнечного масла, настаивают в течение 12 часов в закрытой посуде на горячей плите, процеживают, употребляют наружно при экземе наружного уха.

Препараты багульника противопоказаны при беременности. При передозировке препаратов багульника появляется раздражительность, головокружение, возбуждение. Отмечаются даже случаи отравления медом, собранным пчелами с цветков багульника.

**Базилик ментололистный**, или базилик камфорный — многолетний полукустарник из семейства губоцветных. Стебель прямостоячий, ветвистый, высотой 60–80 см. Листья короткочеренковые, супротивные. Соцветия — простая кисть длиной 8–20 см, венчик белый, реже розовый. Все растение опушено и обладает приятным сильным запахом. Цветет с июля до поздней осени и относится к хорошим нектароносам. На Кавказе, в Средней Азии, на юге Украины выращивается как однолетнее растение.

С лечебной целью используется надземная часть растения без одревесневших частей стебля. В надземной части растения содержится эфирное масло, основным компонентом которого является камфора и ряд других терпенов. Поэтому базилик ментололистный является естественным источником получения камфоры.

Эфирное масло базилика ментололистного возбуждает аппетит, действует противовоспалительно при хронических гастритах, колитах, назначается при воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря, а также при коклюше. Наружно — в виде компрессов из настоя при труднозаживающих ранах, экземе.

Народная медицина горячий настой из базилика рекомендует при лечении поноса, насморка, ангины, лихорадки. Отвар с уксусом и небольшим количеством поваренной соли рекомендуют для полоскания полости рта при зубной боли, а сок из свежих листьев базилика — при гнойном воспалении

среднего уха. Базилик назначается также при головной боли, рвоте, аменорее; сухая измельченная трава — в виде нюхательного табака при длительном насморке для возбуждения чихания, слизистый настой из семян прикладывают в виде компрессов при воспалении глаз и к трещинам на сосках, при экземе.

Настой из травы базилика, обладающий приятным запахом, используется вместо чая, для ванн.

### **Способ приготовления и использования**

При насморке, простуде: взять 2 столовые ложки травы, залить стаканом кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, принимать по  $1/2$  стакана 3 раза в день.

**Бархат амурский** (*Phellodendron amurense*) — листопадное дерево высотой до 30 м и до 1 м в диаметре с серой морщинистой и бархатистой пробковой корой.

Листья супротивные, непарноперистые, с 3–6 парами листочков, в нижней части побегов — очередные со своеобразным смолистым запахом. Листочки продолговато-ланцетные, темно-зеленые сверху, а снизу более светлые с реснитчатым опушением по краю и с сильно оттянутым узким остроконечием. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, однополые, собранные в метельчатые соцветия.

Плод — черная шаровидная костянка с 5 косточками. Цветет во второй половине июня-начале июля, плоды созревают в августе-сентябре.

Распространен бархат амурский на юге материковой части Дальнего Востока, в Приморье, в Приамурье. Из-за большой ценности коры и древесины, замечательных декоративных свойств плантации амурского пробкового дерева заложены на Украине, в Белоруссии, в европейской части России. Бархат амурский украшает улицы и парки многих городов и сел. Но в пределах естественного ареала встречается единично по долинам рек и на пологих горных склонах в хвойно-широколиственных и широколиственных лесах, на вырубках и гарях образует сплошные заросли.

С лечебной целью используют луб бархата амурского, листья, свежие ягоды.

В листьях, соцветиях и плодах обнаружены аскорбиновая кислота, флавоноиды и алкалоиды, в плодах содержатся кумарины. В корнях обнаружены алкалоиды, сапонины. Луб содержит дубильные вещества.

Корейская народная медицина считает полезным ежедневное поедание 2–3 свежих ягод при сахарном диабете.

Отвар луба рекомендуется в качестве болеутоляющего, антисептического, противовоспалительного, отхаркивающего, противотуберкулезного средства и назначается при воспалении легких, плевры, костном туберкулезе, гриппе, ангинах. Как жаропонижающее применяется при тифозной и инфекционной лихорадке. Входит в состав сложных рецептов для лечения психастении, умственного утомления. Применяется в качестве мочегонного средства при нефрите и как желчегонное средство при хронических гепатохолециститах, желчекаменной болезни и инфекционной желтухе.

Наружно луб применяют при конъюнктивитах и кожных заболеваниях, а именно при золотухе, экземе, хронических дерматомикозах, заболевании слизистой оболочки ротовой полости, а также в качестве ранозаживляющего средства при ожогах и ушибах.

Плоды и луб используют как противоглистное средство. Алкалоид берберин оказался эффективным средством для лечения лейшманиоза.

Бархат амурский относится к числу охраняемых растений. Разрешена рубка только перестойных растений.

### ***Способ приготовления и использования***

При грибковых заболеваниях верхних дыхательных путей взять 1 столовую ложку измельченных высушенных листьев бархата амурского, залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 3–4 часа, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день. Курс лечения — 30–40 дней.

При экземе наружного уха заварить 2 столовые ложки бархата амурского, залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, использовать наружно.

При лечении ангины используют отвар растения: 1 чайную ложку измельченной коры кипятят с 200 мл воды в течение 15 мин. Это количество отвара выпивают за 3 приема в течение дня.

**Бирючина обыкновенная** (*Ligustrum vulgare*) — кустарник высотой 2–3 м с супротивными, короткочерешковыми, ланцетными, цельнокрайними блестящими листьями.

Белые душистые цветки собраны на концах ветвей густой метелкой. Цветки правильные, чашечка четырехзубчатая, венчик спайколепестный с 4-раздельным отгибом, тычинок — 2, завязь верхняя, двухгнездная. Плод — черная овальная ягода. Цветет в июне.

Встречается на Украине, в Белоруссии, в России, на Кавказе, по опушкам лесов, между кустарников, в рощах, разводится в парках, садах.

С лечебной целью используют листья, плоды, цветки. Цветки и листья собирают в июне, плоды — в сентябре.

Химический состав изучен недостаточно. Установлено, что листья и цветки содержат лигустрин и много дубильных веществ. Используют настой и отвар листьев и цветков.

Народная медицина растение рекомендует при поносах, лихорадке, цинге, а также для полосканий при воспалительных процессах в полости рта. Плоды применяются как слабительное средство.

### **Способ приготовления и использования**

При респираторной инфекции, гриппе взять 2 чайные ложки сухих листьев и цветков, заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Наружно применять для полоскания при воспалительных процессах полости рта и горла.

**Бодяк обыкновенный** (*Cirsium vulgare* Airushaw) — двулетнее высокое растение, достигающее высоты от 60 до 120 см. Стебель ветвистый, бороздчатый, крылатый и по крыльям шиповатый. Листья жесткие, продолговатые или ланцетные, перистораздельные, доли их лопастные, оканчиваются крепкими шипами, снизу серо-войлочные. Цветочные корзинки колючие, одиночные, крупные, пурпуровые, состоят из трубчатых цветков. Цветет в июле-августе. Встречается по всей территории России, за исключением Сибири и Дальнего Востока. Растет вдоль дорог, на пустырях, выгонах.

С лечебной целью применяются корни. Химический состав не изучен. Настой и отвар корней обладают обезболивающим, противовоспалительным, бактерицидным, ранозаживляющим и потогонным действием. Измельченные корни прикладывают к опухолям, ранам, фурункулам и абсцессам.

### **Способ приготовления и использования**

При простуде, бронхите взять 2 чайные ложки корней, отварить в 1 стакане воды, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

При гнойниках на коже, ранах измельчить корень бодяка обыкновенного, смешать с растительным маслом 1:1, выдержать на водяной бане; смазывать пораженные участки кожи или использовать на повязках.

**Будра плющевидная** (*Ylechoma hedearea*) — многолетнее травянистое растение с лежачим ветвистым укореняющимся стеблем длиной 20–50 см и приподнимающимися ветвями. Листья округло-почковидные, крупнозубчатые, на длинных черешках, верхние иногда почти сердцевидные.

Цветки голубые или светло-фиолетовые, расположены по 3 в пазухах средних стеблевых листьев. Плод при созревании распадается на 4 гладких орешка. Цветет с мая по июль. Листья и цветки отличаются сильным своеобразным запахом. Вкус их горький, щиплющий.

Будра плющевидная распространена в европейской части России, на Украине, Кавказе, в Белоруссии, Сибири, изредка на Дальнем Востоке (как заносное) и в Средней Азии.

Растет по полям, среди кустарников в разреженных лесах, по опушкам, по лугам и садам, вдоль дорог, по тенистым берегам рек, озер и болот.

С лечебной целью используется надземная часть в период цветения.

В траве найдено эфирное масло, танин, горькое вещество, свободные аминокислоты (метионин, серин, цистеин), холин каротин, сапонины, смола, аскорбиновая кислота.

Горечь, содержащаяся в траве будры плющевидной, улучшает аппетит, пищеварение и общее состояние.

Отвары будры плющевидной используются как отхаркивающее средство, разжижающее мокроту (за счет действия са-

понинов), при заболеваниях органов дыхания (бронхите, воспалении легких, бронхиальной астме, коклюше), почечно-каменной болезни и заболеваниях мочевого пузыря, как средство, уменьшающее приступы болей, повышающее диурез и способствующее отхождению камней, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря, желчекаменной болезни, раке печени, при кишечных коликах, малярии, подагре. При бронхиальной астме будра плющевидная входит в сбор трав, взятых в равном количестве: цветов лекарственной ромашки, буквицы лекарственной, полевого хвоща, донника лекарственного, цветков клевера лугового, листьев мать-и-мачехи, листьев лесной земляники, вероники лекарственной (1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день и на ночь).

Наружно водный раствор будры применяется для ванн, обмывания и компрессов при подагре, переломах костей, различных сыпях, язвах, ранах, золотухе, фурункулезе.

Измельченные свежие листья, приложенные к нарывам, ускоряют их нагноение и очищение от гноя, уменьшают боль и способствуют более быстрому их заживлению.

Применение будры плющевидной требует осторожности.

### **Способ приготовления и использования**

При туберкулезе легких, бронхите взять 1 чайную ложку свежей травы, настоять в 1 стакане кипятка. Пить по  $\frac{1}{4}$  стакана теплого настоя 2–4 раза в день.

Столовую ложку травы кипятить в 1 стакане воды. Использовать для обмываний и ванн. При подагре готовить для ножных ванн теплый отвар ( $32-35^{\circ}\text{C}$ ) в соответствующем количестве.

Толченые листья будры прикладывают к фурункулам для ускорения их созревания и заживления.

**Буквица лекарственная (*Betonica officinalis*)** — многолетнее травянистое растение с прямым четырехгранным стеблем. Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, покрыты короткими волосками, цветки пурпурно-красные, крупные, неправильные, сидящие в пазухах верхних листьев многоцветковыми полумутовками, собранными на конце стебля в виде колосовидного соцветия. Плод — четыре орешка, лежащих на

дне чашечки. Запах растения довольно сильный, своеобразный: вкус солоновато-горький. Цветет в июне-июле. С лечебной целью используются листья, стебли с листьями и цветками, иногда корни. В траве буквицы обнаружены горькие и дубильные вещества, алкалоиды.

Буквица лекарственная применяется в народной медицине в виде настоя и отвара при бронхитах, бронхиальной астме, коклюше, как отхаркивающее и улучшающее отделение густой и вязкой мокроты, при гипертонической болезни, кардионеврозе, мигрени, заболеваниях печени, желтухе, болезнях почек, водянке, подагре, ревматизме, кишечной колике, изжоге, гастрите с повышенной кислотностью, метеоризме, эпилепсии, новообразованиях.

Отвар корней пьют при нервных заболеваниях. Корневище употребляют как слабительное и рвотное средство. Настой травы буквицы принимают с медом для ускорения заживления ран. Нюхательный порошок из листьев буквицы употребляют при головной боли и хроническом насморке.

Как наружное ранозаживляющее средство отвар из травы буквицы применяют в виде ванн или примочек при лечении долго не заживающих гнойных ран, варикозно расширенных венах с трофическими язвами, а также при потливости ног. С этой же целью прикладывают к ранам свежие измельченные листья.

### **Способ приготовления и использования**

При аллергическом насморке 1 столовую ложку травы буквицы настоять 2 часа в закрытой посуде, процедить, принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день перед едой 3–4 месяца с 10-дневным перерывом после каждого месяца.

При эпилепсии, кардионеврозе принимать порошок сухой травы буквицы по 1–3 г 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

При нервном истощении, экологической утомляемости, стрессе рекомендуют ванны — 36–38°C, длительность процедуры — 10–15 мин., курс — 12–15 ванн через день. Для ванн 300 г травы заливают 3 литрами кипятка.

**Валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*)** — многолетнее травянистое растение с вертикальным коротким корневищем и прямым дудчатым стеблем до 1–1,5 м высотой.



На первом году образуется лишь розетка прикорневых листьев, а на втором году вырастает стебель и растение зацветает. Листья непарноперистораздельные, нижние черенковые, верхние — сидячие.

Цветки белые или бледно-розовые, мелкие, душистые, обоеполые, собранные на верхушке стебли в крупные щитовидные метелки. Плод — мелкая продолговато-яйцевидная семянка длиной 2,5–4,5 мм шириной 2–1,8 мм. с десятилучистым перистым хохолком.

Растет на различных почвах, чаще во влажных местах — на прибрежных и пойменных лугах, по сырым и даже заболоченным лесным полянам и опушкам, в поймах рек, между кустарниками, в степных районах по речкам Белоруссии, на Украине, в России за исключением Крайнего Севера, Сибири и пустынных районов Средней Азии.

Наравне с валерианой лекарственной в медицине используются и другие виды растения: валериана Гроссдейма. армянская, волжская, русская, сомнительная, бузинолистная, очереднолистная, заенисейская, побегоносная, болотная, холмовая, колхидская.

С лечебной целью используют корневище с корнями. Корни и корневище выкапывают острой лопатой, садовой вилкой или мотыгой в фазу, когда плоды уже облетели (что важно для возобновления зарослей), но стебли со щитками еще сохранились, так как без щитков трудно найти и узнать растение. Надземные части срезают ближе к корневищу. Корни отряхивают от земли, промывают водой, раскладывают на воздухе для просушки после мытья, а затем подвяливают 2–3 дня, складывая слоем в 15 см. После этого разбрасывают тонким слоем и сушат в тени. Медленная сушка обеспечивает получение душистого сырья. Известно, что свежие корни почти без запаха: при высушивании они приобретают темно-бурую окраску и начинают приобретать характерный запах. Затем после сушки корни отсеивают от земли и пыли.

В корнях и корневищах валерианы лекарственной обнаружено эфирное масло, алкалоиды (валерин, хатинин), сапонины, сахара, дубильные вещества, яблочная, муравьиная, валериановая, уксусная, стеариновая, пальмитиновая и другие органические кислоты, гликозиды (валерид, валерозиды А, В и С) и летучие вещества.

Препараты валерианы применяют в качестве успокаивающего средства при нервном возбуждении, неврозах сердца, сопровождающихся спазмами сосудов сердца, желудка и кишечника, бессоннице, мигрени, бронхиальной астме, как противосудорожное при эпилепсии и испуге, при тахикардии, нейродерматитах. Валериану используют также при тиреотоксикозе, несахарном мочеизнурении, климактерических расстройств, при ранних и поздних токсикозах беременности. Настой валерианы применяют при лечении ожирения в связи с тем, что она снижает чувство голода, подавляет аппетит, помогает переносить ограничение пищи.

Необходимо помнить, что валериана эффективна при систематическом и длительном применении в связи с медленным развитием терапевтического эффекта.

Несмотря на то, что валериана хорошо переносится, у некоторых больных гипертонической болезнью она дает противоположный, возбуждающий эффект, нарушает сон, вызывает тяжелые сновидения.

Следует также учитывать, что препараты валерианы повышают свертываемость крови, что крайне нежелательно для некоторых категорий больных, особенно для лиц пожилого возраста. Длительное пользование препаратами валерианы или их передозировка могут вызвать сонливость, угнетенное состояние, которое быстро прекращается при отмене употребления препарата.

### ***Способ приготовления и использования***

При сухом кашле, сухости в глотке готовится микстура валерианы с фенхелем. Из корней и корневищ валерианы готовят отвар (1:20). Плоды фенхеля измельчают, заливают водой комнатной температуры (1:10), кипятят на водяной бане 30 мин и настаивают 45 мин.

Оба отвара смешивают и принимают по 1 стакану утром и вечером в теплом виде.

При неврозах назначают сбор успокоительный. Состав: 1 часть корней и корневищ валерианы, 2 части листьев мяты и вахты трехлистной и 1 часть шишек хмеля. Смесь измельчают, берут 1 столовую ложку, заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают и принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день.

Отвар свежих корней валерианы готовят так же, как из высушенных корней. Соотношение сырья к извлекателю 1:5. Дозы те же.

При повышенной возбудимости рекомендуется настойка валерианы, которая готовится на 70% -ном спирте в соотношении 1:5. Назначают внутрь взрослым по 15–20 капель на прием 2–3 раза в день. Детям на прием столько капель, сколько ребенку лет.

Детям — при болях в животе, рвоте, судорогах 2–3 капли настойки в виде клизм.

При эпилепсии купают детей через день в отваре растения, температура воды — 35–36°C, курс — 12–15 процедур.

При мигрени, истерии назначают порошок корня валерианы по 1 г на прием.

**Василек луговой** (*Centaurea jacea*) — встречается на Украине, в Белоруссии, европейской части России, на Алтае, в Крыму, на Кавказе. Растет как сорняк в посевах ржи и других культур. Иногда разводится как декоративное растение.

С лечебной целью используют траву (стебли, листья), цветочные корзинки и корни. Траву и цветочные корзинки заготавливают в июне-августе, корни — поздней осенью.

В траве обнаружены дубильные вещества.

Растение обладает противовоспалительным, желчегонным, мочегонным и обезболивающим действием.

Водный настой травы применяют при водянке, желтухе, задержке менструации. Настой и отвар корней назначают при поносах.

Ванны из травы используют при рахите, свежее растение в качестве припарок прикладывают к больным частям тела при ломоте. Измельченными в порошок сухими листьями присыпают опухшие места тела для устранения отека.

Отвар соцветий василька лугового используют при болезнях сердца, головной боли, для ванн при ревматизме, купают в нем детей при диатезе, экземах, прикладывают распаренную траву при растяжении мышц и сухожилий.

### **Способ приготовления и использования**

При простуде взять 2 чайные ложки сухой травы василька лугового, заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа,

процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Свежую траву василька облить горячей водой, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать к пораженным участкам тела при болях.

1 чайную ложку измельченных сухих корней на 1 стакан кипятка, кипятить 3–4 мин, настоять 1 час, процедить и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день через 1–1,5 часа после еды как отхаркивающее.

**Вербейник обыкновенный** (*Lysimachia vulgaris*) — многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем и прямостоячим четырехгранным ветвистым стеблем. Листья супротивные, продолговато-ланцетные на коротких черешках, на верхушке острые почти голые, а снизу бледно-зеленые, коротко опушенные.

Цветки сравнительно мелкие, желтые, колокольчатые, собраны в небольшие верхушечные соцветия. Цветоножки короткие, чашечка почти до основания разделенная на яйцевидно-ланцетные доли. Венчик ярко-желтый.

Встречается почти во всех зонах России. Часто растет на влажных лугах, среди кустарников в поймах рек, по болотистым берегам рек и ручьев.

Лекарственное значение имеет трава вербейника (надземная часть растения во время цветения), листья и сок. В траве обнаружены витамин С, дубильные вещества, сапонины. Она обладает тонизирующим, противосудорожным действием.

Вербейник обыкновенный оказывает лечебное действие при кровотечениях, кровохарканье, обильных менструациях, желтухе, общей слабости, судорогах, цинге, поносах.

Настой травы употребляется для устранения запаха изо рта, стоматите, молочнице.

Наружно траву применяют для припарок при суставном и мышечном ревматизме, воспалительных процессах суставов и кожи.

Рекомендуется измельченные листья вербейника обыкновенного прикладывать к кровоточащим ранам при повреждении мелких кровеносных сосудов и закладывать в нос для остановки носовых кровотечений. Эффективным кровоостанавливающим действием обладает сок вербейника.

В народной медицине настой травы вербейника обыкновенного используется местно в виде компрессов при ожогах, карбункулах, фурункулах и при некоторых простудных заболеваниях (грипп и др).

### **Способ приготовления и использования**

При склонности к носовым кровотечениям, кровохарканью взять 1 столовую ложку травы вербейника, настаивать 2–3 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

3–4 столовые ложки травы облить кипятком, завернуть в марлю. Использовать для горячих припарок.

При неприятном запахе изо рта взять 2 столовые ложки травы, залить стаканом кипятка, настоять 1 час. Использовать для полосканий.

При носовых кровотечениях использовать сок растения на тампонах до остановки кровотечения.

**Верблюжья колючка обыкновенная (*Alhagi pseudoalhagi*)** — полукустарник от 30 до 100 см высотой с сильно ветвистым стеблем и длинными (1–3 см) колючками. Листья продолговатые или ланцетные, тупые, цельные, равные колючкам, немного длиннее или короче их, во время плодоношения опадающие. Цветки красные, розовые или розово-красные, мотылькового типа по 3–8 на колючке (недоразвившиеся ветви). Плод — слегка изогнутый, четковидный, нераскрывающийся боб.

Встречается в засушливых низовьях Дона, на Кавказе, в Средней Азии, в южных районах Западной Сибири.

С лечебной целью используются верхушки веток с листьями и цветками, а также корни.

Химический состав растения изучен недостаточно. В траве найдены сапонины, витамин С, В, К, каротины, а также гликозиды флавоновой группы с Р-витаминной активностью. В надземной части растения обнаружены таниды, алкалоиды и фитонциды. Верблюжья колючка обладает мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, слабительным и улучшающим обмен веществ свойством.

Отвар и настой травы верблюжьей колючки применяется при дизентерии, гнойном отите, а также при лечении эрозий шейки матки и эндоцервицитов.

Препараты верблюжьей колючки также эффективны при лечении ангины, простудных заболеваний, различных кожных болезней, наружно в виде местных ванн, при геморрое и для обмывания порезов и ран.

### **Способ приготовления и использования**

При гриппе, респираторной инфекции взять 1 столовую ложку измельченных сухих веток с листьями на 1,5 стакана воды, кипятить 5–7 мин, настоять 1 час, процедить, принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана до еды 2–3 раза в день.

3 столовые ложки измельченных сухих веток с листьями на 2 стакана воды, кипятить 5–7 мин, настоять 1 час, процедить, использовать местно для полосканий, обмываний, ванн, компрессов и др.

При ангине взять 1 столовую ложку сухих веток с листьями, залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, процедить, полоскать горло через каждые 2–3 часа.

При остром гнойном отите рекомендуют промывать ухо 10% -ным отваром 1–2 раза в день.

**Вероника длиннолистная (*Veronica longifolia*)** — многолетнее травянистое растение с длинным ползучим корневищем, почти голое или в верхней части коротко опушенное. Стебель прямостоячий или в соцветии иногда немного ветвистый, высотой 50–120 см.

Самые нижние листья собраны в розетку, от округлых до ланцетных, цельнокрайние или зубчатые, слегка толстоватые, с крылатым черенком. Стеблевые листья сидячие, нижние супротивные, верхние очередные, ланцетные, зубчатые или цельнокрайние, постепенно переходящие в кроющие листья.

Цветки голубовато-лиловые или синие, сидят по одному на цветоножках в пазухах прицветников и собраны на верхушке стебля и его ветвей в пушистые длинные конечные кисти.

Распространена в европейской части России, на Кавказе, в Крыму, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Средней Азии. Произрастает в сырых местах, по берегам ручьев и каналов, среди кустарников, в лесах, часто в Сибири на высокотравных лугах, в разреженных лесах и кустарниках. Химический состав растения изучен недостаточно. Растение содержит в небольшом количестве сапонины и флавоноиды. В корнях обнаруже-

ны следы сапонинов. В траве содержится каротин, аскорбиновая кислота, дубильные вещества, следы сердечных гликозидов, кофейная и хлорогеновая кислоты. Экспериментальное исследование различных видов вероники обнаружило антистафилококковую активность.

Вероника длиннолистная обладает противовоспалительным, антимикробным, кровоостанавливающим, болеутоляющим и смягчительным свойством и используется в народной медицине как средство при лечении простудных заболеваний, бронхитов, туберкулеза легких, геморроя, циститов, в качестве болеутоляющего после родов, при ломоте и головной боли.

Порошок сушеной травы прикладывают к панарицию и лечивают его за 3–4 дня. Свежие листья кладут между пальцами ног при сильной потливости. Настоем травы промывают раны и места змеиных укусов, а саму траву прикладывают к месту укуса и пьют отвар травы или настой смеси трав, цветов и корней. В виде припарок рекомендуется при лишаях.

Цветущие верхушки, жаренные на сале, используют в виде припарок при дифтерии и скарлатине.

Отвар корней народная медицина рекомендует при желтухе, нервно-психических расстройствах.

### **Способ приготовления и использования**

При простудных заболеваниях, туберкулезе легких взять 1 чайную ложку сухой травы вероники длиннолистной, настаивать в 1 стакане кипятка в течение 2 часов, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

При головной боли, ломоте взять 1 чайную ложку измельченных сухих корней вероники длиннолистной на 1 стакан воды, кипятить 5–6 мин, 1 час настоять, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки.

**Вероника лекарственная** (*Veronica officinalis*) — многолетнее травянистое растение с ползучим опушенным восходящим стеблем. Листья супротивные, обратнойцевидные, с зубчатыми краями и на коротких черешках. Цветки мелкие, бледно-голубые или голубые с лиловым оттенком в густых пазушных кистях.

Вероника лекарственная встречается повсеместно в лесах европейской части России, на Украине, Кавказе, в Белорус-

сии, в Крыму. Встречается среди кустарников, на полянах и опушках лесов, в лугах.

Химический состав растения мало изучен. Содержит дубильные горькие вещества, флавоноиды, эфирное масло, гликозиды, сапонины, следы алкалоидов, витамины.

Вероника лекарственная обладает болеутоляющим, противовоспалительным, противосудорожным, антисептическим, антитоксическим, противогрибковым, кровоостанавливающим, отхаркивающим и ранозаживляющим действием.

Настой травы употребляют при простудных заболеваниях, бронхите, кашле, бронхиальной астме, ларингитах, трахеитах, туберкулезе легких, при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях почек и мочевого пузыря, различных кровотечениях, головной боли, как мочегонное средство, а также при заболеваниях кожи — фурункулезе, диатезе, экземе, пиодермии, чесотке (в последнем случае настой вероники принимают внутрь и употребляют наружно в виде ванночек, компрессов, обмываний).

Отвар из травы также рекомендуется для полосканий при ангине, раздражении слизистых оболочек рта и горла, воспалении десен, а также для промывания при ожогах и хронических заболеваниях кожи. Трава вероники лекарственной входит в состав грудного сбора.

Цветущее растение применяется в виде отвара, сока при бронхитах, трахеитах, заболеваниях кожи, а также при зуде половых органов, особенно у пожилых женщин, являющегося нередко предвестником диабета и рака.

### ***Способ приготовления и использования***

При бронхиальной астме, бронхите взять 1 столовую ложку сбора (трава вероники — 2 части, листьяв мать-и-мачехи — 1 часть, травы тысячелистника — 1 часть, листьяв мяты — 1 часть, листьяв черной смородины — 2 части), залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 5–6 раз в день и на ночь.

При язвенной пленчатой ангине взять 2 чайные ложки сухой травы вероники лекарственной, настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через 1 час после еды, этот же настой использовать для полосканий.



Для наружного применения готовят смесь одной части сока из свежей травы с одной частью 90°-ного спирта. После 10-дневного настаивания препарат процеживают, добавляют еще одну часть спирта и снова процеживают. Перед употреблением взбалтывают.

При аллергической риносинусопатии, бронхиальной астме, хроническом бронхите берут сбор травы вероники лекарственной, фиалки трехцветной и череды трехраздельной по 10 г каждой, заливают 1 литром кипяченой воды, настаивают до охлаждения, процеживают. Принимают 3–4 раза в день.

**Виноград культурный** (*Vitis vinifera*) — с лечебной целью используют плоды и листья.

Известно несколько тысяч сортов винограда, отличающихся по химическому составу.

Плоды содержат 65–85% воды, 10–33% сахаров (глюкозу и фруктозу), гликозиды, яблочную, кремниевую, салициловую, фосфорную, винно-каменную, лимонную, янтарную, муравьиную и в незначительных количествах щавелевую кислоты, пектиновые и дубильные вещества: соли калия, магния, кальция, марганца, кобальта, железа и витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, А, С, Р, РР, фолиевую кислоту, а также ферменты. В ягодах имеется витамин К.

Кожица виноградных ягод содержит красящие и дубильные вещества, эфирные масла. Некоторые исследователи считают, что по химическому составу виноград несколько сходен с женским молоком.

Виноград содержит три витамина, имеющих прямое отношение к системе крови и кроветворению: фолиевую кислоту, положительно влияющую на кроветворение, витамин К — на свертывающую систему крови, витамин Р, укрепляющий стенки кровеносных сосудов и нормализующий кровяное давление.

В семенах обнаружены дубильные вещества, ванилин и жирное масло.

В листьях винограда содержатся сахар, дубильные вещества, каротин, холин, винная, яблочная, аскорбиновая кислоты; калий, натрий, железо, кремний.

С глубокой древности виноград применяется для лечения болезней обмена веществ, печени, почек, легких, сердечно-сосудистой системы.

Ягоды винограда улучшают обмен веществ в организме, оказывают мочегонное и противовоспалительное действие, увеличивают отделение слизи слизистой оболочки дыхательных путей и облегчают отхаркивание, а также обладают легким слабительным и потогонным действием.

Употребляется виноград и в современной медицине, особенно при заболеваниях сердца, бронхов, почек, печени, при подагре, истощении нервной системы, гипертонической болезни и гипотонии и как общеукрепляющее средство после длительных заболеваний: анемии, гастрита с повышенной секреторной функцией желудка, при нарушении обмена веществ, бессоннице, атонических запорах.

Лечебное действие винограда обусловлено в первую очередь содержанием большого количества глюкозы и калийных солей.

Рекомендуется употребление винограда при начальных формах туберкулеза в качестве диетического и лечебного средства.

Виноград действует подобно щелочным водам, но с тем преимуществом, что в нем преобладают соли калия, железа, фосфорной и кремниевой кислот, а в щелочных водах значительное количество ионов натрия и хлора. Поэтому виноград настоятельно рекомендуется лицам, склонным к мочекишечному диатезу.

Он способствует выведению из организма мочевой кислоты, препятствует образованию камней.

Длительное лечение виноградным соком способствует снижению повышенного кровяного давления. Можно с лечебной целью применять и консервированный виноградный сок, при этом следует учитывать, что в нем витаминов содержится меньше, а ферменты при консервировании исчезают полностью.

В народной медицине отвар сушеного винограда с небольшим количеством лукового сока также употребляли как хорошее средство при кашле и ларингите.

Ягоды принимают и при кожных заболеваниях. Сок незрелого винограда применяется как жаропонижающее, а также при ангинах и язвах во рту.

Изюм назначают при кашле, при заболеваниях мочевого пузыря и как легкое слабительное при геморрое.

## ***Способ приготовления и использования***

При ангинах применяют 10% -ный настой из листьев для полосканий.

При ларингите, першении в глотке рекомендуется настой из листьев, собранных в мае: 1 столовая ложка сухих листьев на 1 стакан кипятка. Принимать по  $1/2$  стакана 2–3 раза в день до еды.

При маточных кровотечениях дают внутрь порошок из высушенных листьев по 2–4 г.

В период лечения виноградом не рекомендуется употреблять жирного мяса, сырого молока, кваса, спиртных напитков и минеральной воды.

Виноград — хорошее противотоксическое средство и поэтому используется при отравлении стрихнином, кокаином, морфином, мышьяком, нитратами.

В косметике используют сок незрелых ягод. Это надежное средство для тонизирования кожи, придания ей мягкости, эластичности, свежести. Для этого берут смоченный соком тонкий слой ваты и накладывают на лицо и шею. Длительность процедуры — 20–25 мин. По завершении ее умываются теплой водой, промокают кожу полотенцем и смазывают питательным кремом. Действенность процедуры возрастает, если применять перед ней паровую ванну.

С лечебной целью рекомендуется также сушеный виноград — изюм, обладающий общеукрепляющим, послабляющим, кроветворным, желчегонным, противовоспалительным действием. Изюм полезен больным, страдающим аритмией и сердечной слабостью, из-за наличия в нем большого количества калия и легко усваиваемых сахаров (по 50–100 г в день).

Виноград не рекомендуется принимать при ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете и колите, сопровождаемом поносом.

Необходимо помнить, что виноград, попадая на кариозные зубы, усиливает их разрушение, поэтому перед лечением виноградом надо вылечить зубы.

Для предохранения зубов от порчи рекомендуется после каждого приема винограда или изюма тщательно прополоскать рот большим количеством 0,5% -ного раствора питьевой соды.

**Грейпфрут** (*Citrus paradisi*) — с лечебной целью используются плоды. Плоды содержат 90% воды, 4–7% сахаров, 1–2% органических кислот, пектиновые вещества. В 100 г сока плода содержится до 45 мг витамина С. Грейпфрут обладает высокими диетическими и лечебными свойствами. Плоды улучшают аппетит, способствуют нормализации процессов пищеварения и уменьшению функциональных расстройств печени, понижают кровяное давление, способствуют восстановлению сил при усталости. Гликозиды, содержащиеся в плодах, обладают антисклеротическим свойством.

Дозы употребления грейпфрута не ограничивают.

### **Способ приготовления и использования**

Для лечения аденоидов и аденоидитов рекомендуют 7–8 кг грейпфрутов на курс лечения.

**Грудница мохнатая** (*Linosyris villosa D.C*) — многолетнее серо-войлочное растение с многочисленными стеблями и горизонтальным корневищем, достигающее 30–40 см высоты. Листья продолговато-линейные, до 4 см длины, очередные, сидячие, цельнокрайние, постепенно суживающиеся к основанию, на верхушке заостренные, с серовато-войлочным опушением. Цветочные корзинки мелкие, желтые, собраны в щитковидное соцветие. Цветки немногочисленные, обоеполые, с трубчатым желтым венчиком. Цветет летом и осенью. Встречается в степной и полустепной полосах европейской части России, на Украине, на Кавказе, в южных районах Западной Сибири, в Средней Азии.

Растет в степях, на каменистых, песчаных известковых склонах, в лесостепи, на солонцах, в полупустынях.

С лечебной целью используются цветочные корзинки и трава (стебли, листья).

Химический состав растения изучен недостаточно. Растение содержит флавоноиды и небольшое количество дубильных веществ.

Грудница мохнатая обладает обезболивающим, противовоспалительным, антисептическим действием.

В народной медицине настой травы применяют при бронхитах, трахеобронхитах, грудной боли (отчего и произошло название растения).

Наружно в виде припарок растение используют при стенокардии, зубной боли, ревматических болях.

### **Способ приготовления и использования**

При кашле взять 2 чайные ложки сухой травы грудницы, настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

3–4 столовые ложки свежей или сухой травы обварить кипятком, завернуть в марлю. Подушечки прикладывать к больным местам как обезболивающее средство.

**Гулявник лекарственный** (*Sisymbrium officinalis*) — однолетнее растение, шершавое от жестких волосков, 40–60 см высотой; стебель растопыренно-ветвистый.

Листья нижние и средние листовидноперисторассеченные, с более крупной верхушечной треугольной долей, неравномерно-зубчатые, черешковые, верхние — копьевидные или стреловидные, сидячие. Цветки мелкие, желтые, с четырьмя лепестками, шестью тычинками и одним пестиком, собраны в колосовидные кисти.

Стручки ланцетошиловидные, суженные в верхушке, опушенные, прижатые к стеблю. Цветет в июне-июле. Плодоносит в августе. Засоряет поля и огороды, растет в мусорных местах у жилья, на пустырях у дорог, изгородей.

Распространен в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и на Дальнем Востоке.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки, молодые стручки). Предпочитаются свежие, цветущие растения; действие высушенного растения слабее.

Водный настой растения применяют при заболеваниях дыхательных органов, особенно при туберкулезе легких, ларингитах, а также при цинге, задержке мочеиспускания и при водянке.

### **Способ приготовления и использования**

При ларингите, тонзиллите взять 1 столовую ложку травы, заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа, процедить, добавить по вкусу мед. Принимать теплым по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

При туберкулезе легких измельчить свежие листья, смешать их с равным количеством воды; сок, полученный после отжатия листьев, пить глотками в дозе 50–100 мл в день.

**Девясил высокий** (*Inula helenium*) — многолетнее травянистое растение высотой 1–2 м. Корневище толстое, мясистое, с длинными толстыми корнями, снаружи темно-бурое. Стебли прямые, внизу мягковолосистые, вверху войлочные.

Листья очередные, прикорневые, черешковые, продолговато-эллиптические, стеблевые, стеблеобъемлющие. Соцветия (корзинки) крупные, до 6–8 см в диаметре, собраны на верхушке главного стебля и ветвей в рыхлые кисти или щитки. Цветки золотисто-желтые, внутренние — трубчатые, краевые язычковые. Пыльники при основании с длинными придатками. Обертки корзинок многолистные, с оттопыренными наружу листочками. Плод — бурая призматическая семянка длиной 3–5 мм. Цветет в июле-августе. Плоды созревают в августе-сентябре.

Растет по берегам рек, озер, по влажным лугам, среди кустарников лиственных лесов и сосновых боров. Распространен в европейской части России, в Белорусии, в Западной Сибири, на Кавказе и в Средней Азии.

С лечебной целью заготавливают корни с корневищами поздней осенью, после отмирания надземных частей (август-сентябрь), или ранней весной, до их отрастания (апрель). Выкапывают их лопатами, отряхивают землю, обрезают ножами надземные части и быстро промывают в холодной воде. Затем толстые и длинные корневища и корни разрезают на куски длиной 10–15 см, которые затем разрезают вдоль и освобождают одновременно от отмерших частей.

Сушка заготовленного сырья производится на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией.

Сырье расстилается слоем в 5–7 см на бумаге или ткани и часто перемещивается.

В корневищах корней девясила высокого обнаружены инулин, псевдоинулин, тритерпеновые сапонины, смолы, горькие вещества, дубильные вещества, полиеновые кислоты; миристиновая, пальмитиновая, уксусная и бензойные кислоты, эфирные масла.

В траве обнаружены эфирное масло, аскорбиновая кислота, витамин Е, дубильные вещества, уксусная кислота.

Девясил обладает отхаркивающим, мочегонным, противовоспалительным, антимикробным, бактерицидным, противогрибковым, вяжущим, кровоостанавливающим, спазмолитическим, противоаллергическим, а также слабовыраженным потогонным и гипотензивным действием.

Противовоспалительное действие препаратов девясила особенно выражено в пищеварительном тракте. Под их влиянием нормализуется моторная и секреторная функция различных отделов пищеварительного тракта, уменьшается активность воспалительного процесса в желудке, снижается выделение пищеварительных ферментов и кислотность желудочного содержимого, исчезают спастические явления в области привратника желудка, нормализуется эвакуация желудочного содержимого в кишечник, увеличивается выработка слизистых веществ железами желудка, увеличивается желчеотделение, нормализуется микробная флора кишечника и подавляется деятельность грибов.

Девясил применяют в виде отвара как отхаркивающее при хронических бронхитах, трахеитах, воспалении и туберкулезе легких с выделением густой, вязкой мокроты, а также при гриппе, бронхиальной астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, эрозивных гастритах и дуоденитах, энтероколитах, глистной инвазии солитером, карликовым цепнем и аскаридами.

Считают, что девясил очень популярен в народной медицине Украины подобно женьшеню в Китае. Его используют при атонии кишечника, неинфекционном поносе с обильным, отделением слизи, метеоризме, геморрое, заболеваниях печени, холециститах, желчнокаменной болезни, желтухе, привычных запорах, водянке, лихорадке, коклюше, простудных заболеваниях, туберкулезе легких и костей, истощении, неврозах, миозите, доброкачественных и злокачественных опухолях, для профилактики преждевременных родов, как общеукрепляющее, тонизирующее, улучшающее обмен веществ, аппетит и сердечную деятельность.

При экземе рекомендуется мазь, приготовленная из порошка корней девясила и щавеля конского: по 1 столовой ложке каждого на стакан свежего сливочного масла.

Отвар цветков девясила как чай в народе употребляют от удушья и при истощении.

Свежие листья прикладывают к рожистому воспалению, а также при аллергических дерматитах у детей и атонических ранах. Девясил противопоказан при заболеваниях почек и беременности.

### **Способ приготовления и использования**

При бронхите, трахеите взять 1 чайную ложку сухих измельченных корневищ с корнями девясила, настаивать 8 часов в 1 стакане остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день за 20 мин до еды как отхаркивающее и желудочное средство.

20 г корневищ с корнями девясила отварить в 1 стакане воды 10 мин на слабом огне, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 мин до еды как отхаркивающее средство.

12 г свежих корневищ с корнями варить 10 мин в 0,5 литра кагора или портвейна. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день до еды как тонизирующее, укрепляющее средство при общей слабости организма.

При псориазе, экземе, фурункулезе взять 100 г свежих корневищ девясила, отварить в 1 литре воды, настоять 4 часа, процедить. Отвар использовать для ванн и обмываний.

**Дуб обыкновенный** (*Quercus robur L.*) — с лечебной целью применяется кора, листья, реже — желуди.

Кору заготавливают весной с молодых ветвей, листья — летом. Кору сушат в тени или в проветриваемом помещении. Кора дуба обыкновенного содержит 10–20% дубильных веществ, пектины, флавоновые соединения, крахмал, слизь, белковые вещества, сахара и другие вещества. В желудях содержится 40% крахмала, 5–8% дубильных веществ, 5% жирного масла, сахара и белковые вещества. В листьях обнаружены дубильные вещества. Допустимо использовать для лечебных целей также кору дуба скального, растущего на Северном Кавказе, в Крыму и некоторых районах Украины, и дуба монгольского, встречающегося на Дальнем Востоке.

Необходимо отметить, что с увеличением возраста дерева содержание дубильных веществ в его коре снижается. Кора



дуба обладает сильно выраженным вяжущим, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, ранозаживляющим действием.

Отвар дубовой коры эффективен при поносах, дизентерии, желудочно-кишечных кровотечениях, обильных менструациях, а также как противовоспалительное средство в виде полосканий при стоматитах, гингивитах, хронических тонзиллитах, фарингитах, неприятном запахе изо рта. В комплексе лечения ожогов, отморожений, инфицированных ран, пролежней, геморроя, кожных заболеваний, сопровождающихся обильной экссудацией, при повышенной потливости ног, а также при воспалительных заболеваниях мочеполовой сферы (в виде спринцеваний) довольно часто применяют отвар дубовой коры.

В народной медицине кора дуба применяется внутрь при поносах, цинге, при отравлении грибами, солями меди, при заболеваниях печени, селезенки, при воспалениях почек, при дизентерии.

Наружно — в виде полосканий при ангилах, в виде спринцеваний — при трихомонадных кольпитах и гонорее. Отваром промывают гноящиеся раны, парят мозоли, из него готовят ванны при геморрое. Свежие желуди или порошок из высушенных желудей используют при лечении лишая, экзем, присыпают гнойные раны; отвар используют при выпадении волос.

Свежие измельченные листья прикладывают к гнойным порезам и ранам для их быстрого заживления.

### **Способ приготовления и использования**

При воспалении десен, языка рекомендуют для полоскания 10% -ный отвар коры дуба.

При тонзиллите, неприятном запахе изо рта используют для полосканий, промывания лакун миндалин 5% -ный отвар коры дуба.

**Душица обыкновенная (*Origanum vulgare*)** — многолетнее травянистое ароматическое растение с ползучим, косым, разветвленным корневищем. Стебли высотой 30–60 см супротивно разветвленные, прямостоячие, тупочетырехгранные, в верхней части (иногда от основания) мягко опушенные, нередко красноватые.

Листья супротивные, черешковые, удлиненнойцевидные, цельнокрайние или мелкозубчатые, длиной 2–4 см, шириной 1–3 см, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, мягкоопушенные короткими волосками. Цветки мелкие, пурпурные, многочисленные, собраны в продолговатые или продолговато-овальные колоски, удлиняющиеся при плодах и образующие щитовидное, раскидистое метельчатое соцветие.

Плоды округло-яйцевидные, сухие, состоящие из четырех орешков длиной около 1 мм.

Цветет в июле-августе. Плоды созревают в сентябре-октябре. Встречается повсеместно в России, на Украине, в Белоруссии. Растет по склонам оврагов, между кустарниками, на лесных полянах и степных лугах.

С лечебной целью применяется трава (стебли, листья, цветки). Заготавливают цветущие надземные облиственные стебли душицы, срезая ножами или серпами верхушки длиной до 20 см. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами, разостлав слоем толщиной в 5–7 см на бумаге или ткани, периодически переворачивая. Сухая трава и цветки душицы содержат эфирное масло, обладающее приятным запахом и бактерицидными свойствами.

Кроме того, в траве содержатся свободные спирты, дубильные вещества, флавоноиды, аскорбиновая кислота.

Лечебные свойства душицы основаны на способности ее оказывать успокаивающее действие на центральную нервную систему, растение обладает кровоостанавливающим, потогонным, отхаркивающим и saniрующим дыхательные пути свойством, а также стимулирует секрецию желез органов пищеварения, улучшает перистальтику желудочно-кишечного тракта и желчевыделение, усиливает аппетит, повышает лактацию, оказывает обезболивающее и дезодорирующее действие.

В научной медицине препарат душицы используют как седативное средство при неврозах, бессоннице, головной боли, а также при гастритах со сниженной секреторной деятельностью, холециститах, дискинезиях желчных путей.

Используют душицу и как потогонное и отхаркивающее средство при бронхитах, пневмониях, бронхоэктатической болезни, острых респираторных заболеваниях, а также в сборах с другими травами при бронхиальной астме.

Настой травы душицы назначают при ангинах, хронических и острых фарингитах, хронических тонзиллитах, коклюше, нередко в виде ингаляций.

При пародонтозе, гингивитах, стоматитах настой душицы (1:10) употребляется для полосканий как гемостатическое, седативное и обезболивающее средство.

Трава душицы используется при лечении экземы, зудящих дерматозов, различных сыпей, фурункулов, нарывов, диатеза в виде примочек, компрессов и лечебных ванн. Для ванн используют 100–200 г сухой травы на 2–3 литра воды (заливают кипятком, настаивают 1–2 часа и добавляют всю порцию в ванну с водой). Теплым отваром травы моют голову при головных болях. После мытья рекомендуется голову обвязать платком.

### **Способ приготовления и использования**

При неврастении, плохом сне и аппетите взять 2 столовые ложки сухой травы душицы (10 г) на 200 мл кипятка, настоять 1–2 часа, процедить и принимать в теплом виде за 20–30 мин до еды по  $1/2$  стакана 2–3 раза в день.

Для ванн и обливаний заварить 50 г сухой травы душицы в 10 литрах воды.

Душица входит в состав грудного, потогонного, ветрогонного сборов и сбора для полоскания горла. Травой душицы пересыпают одежду от моли.

Душица неблагоприятно влияет на течение беременности, поэтому беременным женщинам пользоваться душицей не рекомендуется.

**Ежевика сизая** (*Rubus caesius L.*) — полукустарник. Побеги стелющиеся, приподнимающиеся, до 1,5 м длиной. Побеги двух типов: однолетние вегетативные и двулетние генеративные. Листья очередные, черешковые, тройчатые. Цветки белые, крупные, до 3 см в одном, в щитковидных соцветиях. Плоды крупные, яйцевидные, похожи на плоды малины, черные, с сизым стирающимся налетом, плотно прирастают к цветоложу и отрываются вместе с ним. Цветет с мая по август, плоды созревают примерно через месяц после цветения. Плодоношение ежегодное, довольно обильное. Однолетние побеги способны укореняться.

Встречается повсеместно в европейской части России, в Белоруссии, на Украине, в Казахстане, в Средней Азии и на Кавказе. Растет по долинам рек и ручьев, оврагам, сырым лесам, в зарослях кустарников, на вырубках и полянах, вдоль изгородей.

На Кавказе и в Крыму встречаются также близкие виды: ежевика анатолийская, ежевика кавказская, ежевика щетинистая.

С лечебной целью используются плоды, листья, сок растений и корни.

Листья и сок ежевики заготавливают в июне-августе, плоды — в августе-сентябре, корни — осенью. В ягодах ежевики содержится значительное количество клетчатки, органические кислоты, глюкоза, сахароза, витамины группы В, витамины С, А, Е, пектиновые, ароматические, дубильные и азотистые вещества, соли калия, медь, марганец, фосфор, железо. В листьях обнаружены флавоноиды, танин, дубильные вещества, яблочная, молочная, щавелевая и винная кислоты, аскорбиновая кислота, каротин, фитонциды, в семенах — жирное масло.

Ежевика широко применяется в народной медицине в качестве вяжущего, кровоостанавливающего, жаропонижающего, противовоспалительного, успокаивающего, ранозаживляющего, мочегонного, глистогонного, кровоочистительного средства.

Экспериментально установлено, что экстракт листьев обладает выраженным противовирусным действием в отношении вируса герпеса.

Ежевика применяется в народной медицине при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, трахеобронхитах, пневмонии, гриппе, заболеваниях почек, печени, гастритах, энтероколитах, поносе, дизентерии, аллергическом поносе, анемии, заболеваниях суставов, желудочных кровотечениях, повышенной нервной возбудимости, а также при одышке, гипертонии и атеросклерозе. Измельченные листья прикладывают к лишаям, хроническим язвам и гнойным ранам.

Улучшению обмена веществ и состава крови способствует длительный прием чая из листьев ежевики. Свежие плоды и сок плодов является отличным поливитаминым общеукрепляющим средством, используются при авитаминозах, гиповитаминозах и в качестве легкого слабительного.

Ягоды ежевики в виде чая рекомендуются как успокаивающее и общеукрепляющее средство, особенно в период климакса. Установлено также, что ягоды регулируют деятельность кишечника, улучшают его перистальтику, а незрелые оказывают дезинфицирующее, противопоносное действие. Эффективным средством считается настой цветков и отвар веток и корней при ангине (принимают внутрь и полощут горло) и болезненных менструациях.

Отвар корней используют как мочегонное средство.

Для внутреннего употребления готовят ежевичный чай. Листья предварительно кладут в стеклянную или эмалированную посуду и держат их там, пока они не завянут и не станут черными. Затем их высушивают на открытом воздухе. Приготовленный из них чай по вкусу и аромату несколько напоминает обычный.

Плоды ежевики употребляются при болях в суставах, воспалении почек и мочевого пузыря, при бронхитах, а наружно как ранозаживляющее средство.

В качестве противопоносного средства используют также порошок из измельченных высушенных листьев (по 1 г 3 раза в день перед едой).

Свежие плоды ежевики употребляют в пищу, они хорошо переносятся больными.

### ***Способ приготовления и использования***

При бронхите, ларингите, ларинготрахеите берут 2 столовые ложки сухих измельченных листьев ежевики, заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают в течение нескольких часов в закрытой посуде, процеживают. Принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана в теплом виде 3 раза в день.

При простуде рекомендуют 10% -ный настой (отвар) листьев или корня по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день как потогонное, мочегонное, вяжущее.

При переохлаждении организма назначают 10% -ную настойку ягод на 40% -ном спирте по 50 мл на прием.

При ангине готовят 5% -ный настой листьев.

При хроническом тонзиллите берут сбор из 2 частей листьев ежевики, 1 части цветков календулы и 1 части листьев подорожника; 4 чайные ложки сбора настоять в 1,5 стаканах кипятка, принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день.

Чай из трав (листья ежевики, черной смородины, земляники, мяты, Melissa в равных соотношениях; 4–5 столовых ложек сбора на 1 литр кипятка, настоять в тепле 1 час) принимают по 1 стакану 3 раза в день как приятный тонизирующий напиток после тяжелого гриппа.

При кровохарканьи рекомендуют взять 4 чайные ложки (около 5 г) измельченных листьев, залить 2 стаканами кипятка (доза на 1 день) настоять 2–3 часа.

**Ель обыкновенная** (*Picea abies*) — произрастает в России, Белоруссии, Украине. Растет в чистых или смешанных лесах.

С лечебной целью используются хвоя, молодые верхушки веток с почками, «незрелые семенные» шишки и живицу — смолистый сок, выступающий в местах ранения дерева. Различными способами подсечки получают живицу — сок дерева, быстро застывающий на воздухе. Из живицы путем перегонки с водяным паром получают скипидар, используемый в медицине и в промышленности.

В хвое обнаружено эфирное масло. По химическому составу эфирное масло ели сходно с эфирным маслом сосны. В хвое содержатся аскорбиновая кислота, хлорофилл, каротин, дубильные вещества, минеральные вещества, смола, фитонциды. В шишках содержится смола и дубильные вещества. Хвоя обладает противовоспалительным, противомикробным, потогонным, обезболивающим, желчегонным, мочегонным, противоцинготным действием. Благодаря наличию большого количества аскорбиновой кислоты, каротина и хлорофилла обладает свойством регулировать обмен веществ, улучшает кроветворение.

В научной медицине применяются шишки ели обыкновенной. Настой из шишек ели применяется в виде ингаляций и полосканий при ангине и хронических тонзиллитах, ларингитах, фарингитах, гайморитах, вазомоторных ринитах, хронических бронхитах, пневмониях, бронхиальной астме, бронхоэктатической болезни.

Настой готовится из измельченных шишек из расчета 1:5, их заливают кипяченой водой, кипятят в течение 30 мин, помешивая, настаивают 15 мин, процеживают через 3 слоя марли. Получают жидкость коричневого цвета, вязущего вкуса, с запахом хвои.

Для ингаляций используют 20–30 мл настоя, подогретого до 60–80°C, на 1 процедуру для взрослых.

В народной медицине отвар почек и молодых шишек применяют для лечения туберкулеза легких, цинги, бронхита, при суставных и мышечных болях.

Лапки ели варят с солью и делают ванны при пояснично-крестцовом радикулите, лишае, миозитах. Измельченная смола применяется наружно при гнойных ранах и язвах. Из смолы для лечения гнойных ран готовят мазь следующего состава: берут поровну еловую смолу, желтый воск, мед, подсолнечное или конопляное масло, расплавляют на огне, смешивают и используют после охлаждения как мазь или в виде пластырей.

Для лечения фурункулов, карбункулов, нарывов используют мазь, приготовленную из равных количеств смолы, свиного сала и желтого воска. При простудных заболеваниях используют отвар молодых побегов или шишек ели в молоке.

В народной медицине смолистые еловые почки, собираемые, так же как и сосновые, ранней весной, используют для приготовления настойки, которая применяется в качестве дезинфицирующего средства при ринитах, ангинах, бронхиальной астме и других заболеваниях органов дыхания.

Еловые почки также входят в состав некоторых отхаркивающих растительных сборов. Из них готовят отвар, который хорошо помогает при воспалении бронхов, водянке, ревматизме, туберкулезе и других заболеваниях. Приготовленный из свежих почек сироп употребляют при микроинфарктах, миокардитах и ревмокардитах. Из живицы ели получают скипидар, представляющий собой бесцветную жидкость со своеобразным запахом. Применяется как наружное раздражающее и вызывающее в организме рефлекторные изменения средство в мазях и линиментах для растираний. Однако необходимо иметь в виду возможность резорбтивно-го токсического действия скипидара.

Из хвои готовят следующим образом витаминный настой: иглы растирают в ступке с небольшим количеством холодной кипяченой воды, затем доливают кипяченой водой в соотношении 1:10, подкисляют лимоном или лимонной кислотой,

кипятят в течение 20–30 мин, настаивают 3 часа. Процеживают. Принимают как противоцинготное и общеукрепляющее средство по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  стакана после еды 2 раза в день.

### **Способ приготовления и использования**

При лечении бронхитов, бронхиальной астмы, фаринголарингитов, туберкулеза легких взять 30 г молодых побегов или молодых шишек, варить в 1 литре молока. Отвар процедите, разделите на 3 части и принимайте в течение дня.

Составить смесь из еловой смолы, воска, меда, подсолнечного масла (по 1 части каждого компонента), смесь разогреть на огне, остудить. Употреблять как мазь при дерматитах наружного уха, нарывах, язвах.

Составить смесь из еловой смолы и желтого воска (по 1 части каждого компонента), смесь расплавить, остудить. Кусочки смеси класть на раскаленные угли, дышать выделяющимся дымом при длительном кашле (хроническом бронхите).

**Ель сибирская** (*Picea sibirica*) — хорошо известное вечнозеленое дерево семейства сосновых. Цветет в мае-начале июня, семена созревают в конце августа, но высыпаются из шишек только весной следующего года.

Для лекарственных целей используют молодые верхушки облиственных веток («лапки»), незрелые семенные шишки и смолу.

В хвое содержится большое количество аскорбиновой кислоты, флавоноидов, дубильные вещества, смола, минеральные вещества, фитонциды. В зеленых шишках обнаружены антоцианы. Кора содержит дубильные вещества. Хвоя обладает противовоспалительным, мочегонным, потогонным, желчегонным, противоцинготным и обезболивающим действием.

Настой хвои употребляют в народе при ревматизме, отвар молодых веток и шишек применяют при цинге и воспалительных процессах органов дыхания. Из смолы готовят мазь, используемую при фурункулезе, еловые лапки — для ванн при радикулите. Сплавленную на огне смесь из смолы, воска, меда, подсолнечного масла в равных количествах употребляют при нарывах и язвах. Производят ингаляции парами смолы и воска при хроническом бронхите. Смесь готовят равными частями.



### **Способ приготовления и использования**

При ларингите, фарингите, бронхите, трахеобронхите 10 г молодых веток или шишек залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настоять 1 час, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день.

При бронхите, туберкулезе легких, бронхоэктатической болезни рекомендуется взять 1 кг молодых шишек или веток ели, 1 кг сахара, залить 1 литром холодной воды, варить 1 час на медленном огне, принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

**Жабник полевой** (*Filago arvensis*) — однолетнее маленькое белошерстистое травянистое растение высотой 15–20 см. Стебли простые или разветвленные. Листья очередные, мелкие, линейно-ланцетные, опушенные. Цветки в мелких корзинках собраны по 3–10 пучками в пазухах верхних листьев и на концах ветвей. Наружные цветки сидят в пазухах внутренних листьев обертки. Плод — продолговато-яйцевидная семянка. Цветет в июне-июле.

Встречается в России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, на юге Западной Сибири, в Средней Азии. Растет на песчаных сухих местах, паровых полях, пустырях, в сухих сосновых лесах.

С лечебной целью заготавливается трава (стебли, листья и цветки) в июне-июле.

В народе траву заваривают как чай и применяют при поносе, лихорадке, обильных менструациях, при истерии. Наружно настой употребляют при зубной боли, атопическом дерматите, чесотке, для лечения ран. Сушеную траву измельчают, делают из нее подушечки и накладывают их на увеличенные лимфатические узлы на шее.

### **Способ приготовления и использования**

При гриппе с высокой температурой берут 1 столовую ложку травы, заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2–3 часа в термосе, принимают по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

При зубной боли готовят 15–20% -ный настой травы и используют для полосканий.

При беспокойствах, страхах, истерии назначают 5% -ную настойку травы по  $1/2$  стакана 4–5 раз в день.

**Зверобой продырявленный** (*Hypericum perforatum* L.) — многолетнее травянистое растение с мелкими ветвистым корневищем, от которого ежегодно отрастает несколько прямостоячих, часто красновато-бурых, гладких, двугранных стеблей. Листья супротивные, сидячие, продолговатые, цельнокрайние, простые, с просвечивающими железками. Цветки расположены в основном в верхней части стебля, относительно крупные, ярко-желтые, собраны в широкометельчатые, щитковидные соцветия. Плод — многосеменная трехгранная коробочка, раскрывающаяся тремя створками. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в сентябре-октябре.

Для лечебных целей заготавливают траву зверобоя во время цветения, срезая ножами или серпами верхушки растений длиной 20–30 см без грубых безлистных частей. Сушат ее в сушилках или на чердаках с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем на ткани, бумаге, решетках и часто перемешивая. Иногда траву связывают в небольшие пучки, которые сушат подвешенными в тени. Конец сушки определяется по ломкости стеблей. Срок хранения сырья — 3 года.

В траве зверобоя обнаружены разнообразные биологически активные соединения, сложные эфиры изовалериановой кислоты, дубильные вещества, антоцианы, сапонины, каротин, никотиновая и аскорбиновая кислоты, витамин Р, цериловый спирт, холин, следы алкалоидов, микроэлементы (марганец, цинк). Сок из свежей травы зверобоя содержит в 1,5 раза больше активных веществ, чем настойка.

В зверобое нашли бифлавоновые соединения, которые обладают противовоспалительной и противоязвенной активностью.

Трава зверобоя обладает многосторонними лечебными свойствами: вяжущим, антимикробным, противовоспалительным, кровоостанавливающим, обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим, мочегонным, желчегонным и стимулирующим, спазмолитическим.

Препараты зверобоя улучшают аппетит, стимулируют выделительную деятельность различных желез, улучшают регенеративную (восстановительную) способность тканей, действуют успокаивающее на нервную систему.

В народе зверобой применяется при самых разнообразных заболеваниях, чаще в сочетании с другими травами, но иногда, за отсутствием других трав, его используют в очень простых смесях или даже сам по себе.

Настой трав применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно при колитах и различных поносах, женских болезнях, болезнях печени и желчного пузыря, при головных болях и головокружениях, циститах, ночном недержании мочи, почечно-каменной болезни, бронхитах, туберкулезе, даже с кровохарканьем, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, простатите, ишиасе, геморрое, фурункулезе, угрях, а также в качестве тонизирующего средства при сердечно-сосудистых заболеваниях, кровоостанавливающего при маточных кровотечениях и как противовоспалительное при ангине, эндокардите, миокардите. Трава зверобоя известна как глистогонное средство. Корни же растения находят применение при дизентерии и туберкулезе костей.

Трава зверобоя применяется при опухолях печени и желудка и злокачественных поражениях кожи. Настой травы зверобоя в виде полоскания полости и одновременного приема внутрь способствует устранению неприятного запаха изо рта. Измельченные свежие листья зверобоя, приложенные к ранам, способствуют их быстрому заживлению. Измельченной травой, настоянной на растительном масле и смешанной со скипидаром, растирают пораженные ревматизмом суставы. Спиртовой настойкой смазывают десна при их воспалении.

Зверобой входит в состав различных лекарственных сборов (вяжущих, отхаркивающих, потогонных).

### *Способ приготовления и использования*

При бронхите взять 10 г сухой травы зверобоя, заварить в 1 стакане кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 2–4 раза в день после еды.

При туберкулезе легких взять 15–20 г сухой травы, настоять в  $\frac{1}{7}$  стакана спирта или водки. Принимать по 30 капель с водой 3 раза в день после еды.

Свежие листья зверобоя и шалфея дикого (взять поровну), растереть со свежим свиным салом, выжать через марлю. Хранить в закупоренной банке. Употреблять как мазь для заживления ран.

При дурном запахе изо рта, гингивите, стоматите взять 20–30 капель 10% -ной спиртовой настойки травы зверобоя, добавить в  $\frac{1}{2}$  стакана воды. Употреблять для полосканий.

Для лечения ран и ожогов готовят зверобойное масло. Зеленую траву (100 г) заливают 600 мл свежего оливкового или подсолнечного масла, кипятят в течение 30 мин, охлаждают, профильтровывают. Назначают наружно.

Для получения зверобойного масла также предлагают брать 1 часть свежих цветков зверобоя и заливать 10 частями льняного или подсолнечного масла и настаивать не менее 2 недель. Полученное так называемое масло зверобоя имеет красный цвет. По другой рекомендации его готовят более концентрированным: 1 часть цветков и 2 части масла (масло предпочтительнее оливковое, персиковое или миндальное, но за неимением их можно использовать и подсолнечное). Настаивать не менее трех недель.

1 столовую ложку свежих цветков зверобоя заливают 1 стаканом оливкового, подсолнечного или льняного масла, настаивают в течение 2 недель при периодическом взбалтывании содержимого, процеживают. Зверобойное масло назначают наружно для промывания ран.

Противопоказания — гипертоническая болезнь, склонность к запорам.

**Земляника лесная (*Fragaria vesca*)** — многолетнее травянистое растение. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июне-июле.

Земляника лесная широко распространена во всех районах европейской части России, на Украине, в Белоруссии, в лесных и лесостепных районах Западной и Восточной Сибири, на восток до Байкала, на Кавказе, в горах восточного Казахстана, на юг до Тянь-Шаня. Растет в светлых лесах, на вырубках, полянах, опушках, среди кустарников, на сухих травянистых склонах, во многих районах встречается в большом количестве.

С лечебной целью применяются плоды, листья, цветки и корневища.

Листья и цветки заготавливают в мае-июне, плоды — в июле-августе, корневища — в сентябре-октябре.

Ягоды собирают утром, когда сойдет роса, или вечером. Сушат в печах или сушилках при температуре 60–65°C, наиболее рациональна сублимационная сушка. В ягодах, высушен-

ных методом сублимационной сушки, сохраняются сахара, органические кислоты, витамины; у ягод также не изменяется цвет и форма. Срок годности сырья — 3 года.

Листья заготавливают без черешков во время цветения, до плодоношения растения, сушат на чердаках или под навесом с железной крышей.

В плодах земляники содержатся: аскорбиновая кислота, каротин, следы витамина В<sub>1</sub>, фолиевая кислота, сахара, кислоты яблочная и салициловая, дубильные и пектиновые вещества, антоциановые соединения, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, много калия.

В землянике железа вдвое больше, чем в сливе, и в 40 раз больше, чем в винограде, поэтому земляника показана при малокровии. Особенно ценны наружные слои ягод земляники — в них содержится наибольшее количество дубильных и красящих веществ, железа, витамина С.

В корневищах и корнях обнаружены дубильные вещества. Большинство культивируемых сортов земляники превосходит лесную и по содержанию в плодах суммы фенольных соединений и флавонолов. Максимум содержания биологически активных фенольных веществ приходится на период от начала бутонизации до начала плодоношения.

В ферментированном таниновом экстракте корней земляники нашли лейкоантоцианы и катехины, проявившие антибактериальную активность.

Листья земляники содержат флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества, пектины, следы алкалоидов, кислоты (хлорогеновую, фумаровую, кофейную, салициловую, хинную, глюкороновую), витамины В, С, каротин.

Настой из плодов и листьев земляники обладает противовоспалительным, желчегонным, дезинфицирующим, регенерационным и улучшающим обмен веществ действием. Корни и корневища обладают вяжущим, кровоостанавливающим, мочегонным и желчегонным свойством. Они также обладают антисептическим, обезболивающим и ранозаживляющим действием и свойством уменьшать выделение пота. Листья и ягоды земляники являются источником микро- и макроэлементов. Экспериментально установлено, что настой листьев земляники замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, расширяет кровеносные сосуды.

Ягоды земляники — ценное пищевое и лекарственное средство. Их используют в свежем виде, для приготовления соков, компотов, сиропов, отваров, настоев, а также в научной медицине как диетическое средство при заболеваниях сердца, печени и почек, а также как источник витамина С. Земляника часто в больших количествах рекомендуется как общеукрепляющее средство, для нормализации деятельности кишечника, при этом не только регулируется стул, но и снижаются гнилостные процессы и улучшается выведение из организма различных ядов и холестерина.

Земляника употребляется при воспалительных заболеваниях желудка, желчевыводящих путей.

Листья и ягоды земляники в свежем и сушеном виде применяют в качестве мочегонного средства, способствующего выведению из организма солей, при подагре, артрозах, артритах, деформирующем спондилезе, заболеваниях суставов, желчекаменной и мочекаменной болезни. При мочекаменной болезни рекомендуется чай из листьев земляники. Для приготовления «заварки» листья подвяливают в тени, скручивают между ладонями, пока не появится сок, далее насыпают слоем в 5 см в ящик или противень, накрывают мокрой тканью и ферментируют при температуре 26°C в течение 6–10 часов, затем очень быстро высушивают. Заваривают как чай.

Пьют вместо обычного чая 2–3 стакана в день, если нет противопоказаний к приему большого количества жидкости.

В больших количествах земляника обладает антигипертензивным действием, понижая поглощение йода щитовидной железой.

Настой из листьев и плодов применяется как маточное кровоостанавливающее.

Экспериментально на животных было доказано, что настой понижает кровяное давление, замедляет и усиливает сокращения сердца. Обилие витаминов дает возможность говорить о землянике как об антирадианте. Она применяется как общеукрепляющее средство, при гипертонической болезни, атеросклерозе. Сок из свежих ягод, принятый натощак, оказывает благоприятное действие при подагре и нарушениях обмена веществ. Рекомендуются ягоды земляники и как противоглистное. С этой целью следует принимать их вместе с острой пищей до 3 кг 4 сутки. Ягоды и листья применяются при

потливости ног, гипохромной анемии, для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, при гиповитаминозе. Зрелая земляника полезна при туберкулезе легких, подагре, цинге. Она рекомендуется больным сахарным диабетом.

Отвар из смеси ягод, листьев и корней применяется для лечения желтухи. Отвар из листьев и корней — для лечения геморроя (одновременно и внутрь и наружно), отвар всего растения — при фиброме матки.

Наружно настой листьев в виде клизм, обмываний применяется при геморроидальных кровотечениях, в виде компрессов при мокнущих и кровоточащих ранах, а также при нагноениях в ротовой полости, в горле, тонзиллите, при зловонном запахе изо рта.

Припарки из свежих и сухих листьев уменьшают боли в печени, ревматические боли и зубную боль.

Свежие и сухие распаренные листья, приложенные к гнойным ранам и застарелым язвам, хорошо очищают их от гноя и способствуют более быстрому заживлению.

Настой из листьев земляники, а также мякоть плодов и сок ягод применяются как косметическое средство для улучшения состояния кожи лица, отбеливания и предупреждения ее увядания.

Однако в заключение надо сказать, что некоторые люди не переносят землянику. При употреблении ее у них отмечаются явления крапивницы, кожный зуд и другие признаки аллергии. При появлении таких симптомов следует прекратить употребление земляники, обратиться к врачу, который назначит противоаллергические средства.

### **Способ приготовления и использования**

При тонзиллите, бронхите готовят 5% -ный чай из листьев земляники и принимают по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день.

Противопоказания — гастрит с повышенной секреторной функцией, беременность, индивидуальная непереносимость.

**Змееголовник тимьяноцветковый** (*Dracosefalum thymiflorum* L.) — однолетнее травянистое короткоопушенное растение с прямостоячим простым или ветвистым стеблем. Нижние листья длинночерешковые, сердцевидно-овальные, крупногородчатые; средние — короткочерешковые, продолговато-ланцетные, городчатопильчатые; верхние — сидячие,

ланцетные, почти цельнокрайние. Соцветие длинное, в нижней части расставленное, в верхней — более плотное. Чашечка неясно двугубая, верхний зубец ее в 3–4 раза шире остальных. Венчик маленький, 7–9 мм длиной, голубовато-лиловый, нижняя губа его при основании более светлая, с темными крапинками. Цветет с начала весны до середины лета. Растет на сухих склонах, в светлых лесах, зарослях кустарников и на сорных местах в южной половине европейской части России (к северу только у дорог и жилья как заносное), на Украине, в Сибири, на Кавказе, в Казахстане.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки).

В растении обнаружено эфирное масло, флавоноиды, флавоноидные гликозиды. Эфирное масло проявляет антибактериальную активность.

Настой травы используется как противовоспалительное, релаксирующее, спазмолитическое при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, поносе, спазмофилии; компрессы из измельченной зеленой травы показаны при ревматизме, чесотке.

### **Способ приготовления и использования**

1 столовую ложку измельченной сухой травы змееголовника тимьяноцветкового залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить, принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день до еды при «коме» в глотке, ларингоспазмах.

**Калина обыкновенная** (*Viburnum opulus L.*) — сильно ветвистый кустарник, кора бурая, в трещинах. Встречается по всей территории России, в долинах рек, по оврагам, опушкам лесов, на полянах, вырубках, большей частью в сырых местах. Цветет калина в мае-июне. Плоды созревают в августе-сентябре. Их собирают зрелыми. Они хорошо сохраняются в прохладных местах, на чердаках, не теряют окраску и сохраняют питательные и целебные качества на протяжении нескольких месяцев. Ягоды консервируют в сахаре.

В медицине используют кору ветвей и стволов калины, заготовленную ранней весной.

В коре содержатся горький гликозид, смола, крахмал, валериановая кислота, изовалериановая кислота, дубильные



вещества, третерпеновые сапонины, витамин К, аскорбиновая кислота, каротин, микроэлементы, муравьиная, пальмитиновая кислоты и др. Кора калины при приеме внутрь оказывает кровоостанавливающее, болеутоляющее, седативное действие, повышает тонус мускулатуры матки и поэтому эффективна при маточных кровотечениях, обильных менструациях, а также применяется при неврастении, так как содержащиеся в коре калины валериановая и изовалериановая кислоты действуют спазмолитически и уменьшают возбудимость центральной нервной системы.

Длительный прием препаратов коры калины способствует снижению содержания холестерина в крови и, следовательно, показан при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении.

Нашли применение в медицине и плоды калины, в которых содержатся полисахариды, органические кислоты (уксусная, муравьиная, изовалериановая, каприловая), инвертный сахар, витамины, микроэлементы (марганец, цинк) и др. Плоды калины принимают как общеукрепляющее, поливитаминное средство, при гастрите с пониженной кислотностью, в целях профилактики язвенной болезни и рака желудка, как слабительное, противовоспалительное, седативное, мочегонное средство, при заболеваниях почек, бронхите, воспалении легких.

Ягоды калины едят в свежем виде, пьют как чай с ягодами. Настой плодов калины (2–4 столовые ложки растертых плодов заливают в термосе 0,5 литра кипятка, настаивают 1–2 часа) пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день вместо чая.

Народная медицина использует цветки калины, в которых обнаружены флавоноиды. В корнях имеется астрогаллин, пеолезид, стерины, эфирное масло. В семенах калины значительное количество эфирного масла.

В народной медицине употребляют цветки калины в виде чая как жаропонижающее, общеукрепляющее, мочегонное, противоаллергическое средство.

Ягоды калины с медом употребляют при простудах, как успокаивающее при болезненных менструациях.

Отвар семян калины применяют как вяжущее средство при диспепсии, используют как отвар и как потогонное, общеукрепляющее средство при наличии карбункулов, экземы, аллергических высыпаний на коже.

Настоем цветков и листьев калины полощут горло, промывают раны, полощут рот при гингивите, стоматите, пародонтозе.

### **Способ приготовления и использования**

При простуде, кашле, диатезе, экземе, аллергической сыпи рекомендуют настой: 2 столовые ложки настоя залить 0,5 литра кипятка в термосе, настоять, принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день в теплом виде.

При носовых кровотечениях, связанных с сухостью слизистой носа, готовят сбор: кора крушины — 30 г, кора калины — 20 г, трава тысячелистника — 10 г. 2 столовые ложки сбора залить 0,5 литрами кипятка, настаивать в термосе 2 часа и пить по 50 мл перед обедом и на ночь 3–4 недели.

При гингивите, стоматите, пародонтозе готовят напар коры калины: 2 столовые ложки залить 0,5 литра кипятка настоять в термосе 5–6 часов и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 2–3 раза в день как сосудосуживающее, антисептическое средство.

При кожных проявлениях аллергии эффективен внутренний прием отвара коры калины в сочетании с ваннами из настоев или отвара веточек: 100–300 г веточек залить 4–5 литрами крутого кипятка, настоять, процедить и вылить в ванну с температурой воды 36–37°C. Длительность процедуры — 15–20 мин, 10–12 ванн через день.

**Капуста огородная (*Brassica oleracea L*)** — культивируется в России, на Украине, в Белоруссии, на Кавказе, в Средней Азии, в южных районах Сибири и Дальнего Востока.

Известно много разновидностей и сортов капусты, отличающихся по своему внешнему виду и химическому составу, наиболее употребительны из них белокочанная, цветная и красная.

Лекарственным сырьем являются свежие листья и сок. Калорийность капусты незначительная. В капусте обнаружено небольшое количество углеводов, жиров, сахара, много минеральных веществ, в том числе соли калия и фосфора. В капусте содержится 16 свободных аминокислот и среди них такие необходимые, как метионин, лизин, триптофан, тирозин, гистидин; фолиевая, пантотеновая, аскорбиновая кислоты, клетчатка, энзимы (амилаза, липаза, аскорбиназа, периодоксида-

за и др), витамины К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е, РР, а также противоязвенный витамин U, каротин, фитонциды.

Каротин имеется только в зеленых листьях белокочанной капусты. Особая ценность капусты как растения, содержащего витамин С, объясняется наличием в ней третьей формы аскорбиновой кислоты, которая называется аскорбигеном, являющимся самым устойчивым видом витамина С. Установлено, что другие формы витамина С легко разрушаются при измельчении и переработке капусты, тогда как индольно-связанная форма очень устойчива и может сохраняться более года. Это представляет большую ценность в зимнее время. Научно доказано, что аскорбигена в капусте содержится в 50 раз больше, чем в сыром картофеле.

Большую роль в медицине сыграло открытие в капусте противоязвенных свойств. Экспериментально подтверждено, что свежий сок капусты излечивает искусственно вызванную язву желудка у птиц и морских свинок. В дальнейшем аналогичные результаты были получены в опытах на белых крысах и собаках. Эти исследования явились основанием для применения сока капусты при лечении людей, страдающих язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Оказалось, что свежий сок способствует заживлению язв и довольно быстро приводит к выздоровлению или значительному улучшению состояния здоровья больных. Уже в первые 5–10 дней у них, как правило, уменьшаются или совсем исчезают боли и улучшается самочувствие. Положительные результаты лечения язвенных поражений желудочно-кишечного тракта соком капусты связано с наличием в ней значительного количества противоязвенного витамина U. Необходимо отметить, что противоязвенная активность капусты зависит от условий и места выращивания, времени сбора и, особенно, инсоляции.

Для приготовления свежего капустного сока можно воспользоваться обычными соковыжималками и из нарезанных небольшими кусками кочанов отжимать сок. В случае отсутствия соковыжималки куски капусты пропускают 2 раза через мясорубку и отжимают сок. Лучше всего сок готовить впрок на 1–2 дня, так как при более длительном хранении он приобретает неприятный запах. Хранить свежий сок следует в холодильнике. Прохладный сок приятнее, чем теплый. Ежедневная доза сока составляет 5–6 стаканов, которые выпи-

вают равными порциями в 3–4 приема за 50–60 мин до еды. Курс лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — 25–30 дней. В случае необходимости его можно продлить.

Рекомендуется профилактически повторять курс лечения через 4–6 месяцев.

Наряду со свежим соком капусты для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока можно принимать сухой концентрат капустного сока по 1–2 чайных ложки за 30–60 мин до еды, растворенного в половине стакана воды. На курс лечения требуется в среднем 360 г порошка. Сухой капустный порошок предложен также для лечения атеросклероза.

Употребление сырой или квашеной капусты значительно повышает аппетит, улучшает моторно-секреторную деятельность органов пищеварения. Капуста сырая или квашеная является хорошим средством против цинги, она рекомендуется при запорах и как мочегонное средство. Сок свежей капусты, смешанный с сахаром, обладает антисептическим и противовоспалительным средством и успешно применяется при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах. При этом отмечается отхаркивающий эффект. Капустный сок, сваренный с сахаром, в народе используют для отрезвления опьяненных. Капустный сок народная медицина рекомендует при заболеваниях селезенки, желтухе, а в смеси с отваром семян капусты — и при бессоннице. Семена обладают противоглистным действием. Капуста способствует выведению из организма холестерина, что важно для профилактики атеросклероза. Употребление капусты рекомендуется при ожирении и сахарном диабете.

В капусте содержатся фитонциды, которые, как это было доказано экспериментально, оказывают антибактериальное действие на золотистый стафилококк, туберкулезную палочку и некоторых других микробов. Наличием фитонцидов объясняется положительное лечебное действие капусты при ее наружном применении в народной медицине.

Так, измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком, прикладывают к гнойным ранам, хроническим язвам, ожогам. Это способствует более быстрому излечению.

Свежий капустный сок, разведенный теплой водой, используют для полоскания при воспалительных заболеваниях ротовой полости и горла.

**Клопогон даурский** (*Cimicifuga dahurica*) — многолетнее травянистое растение высотой 100–150 см с толстым многолетним ползучим корневищем, несущим один или несколько прямых округлых слабобороздчатых стеблей. Листья нижние круглые, на длинных черешках, многократноперистораздельные, верхние стеблевые листья небольшие, сидячие. Цветки мелкие, белые, собранные в крупные метельчатые, поникающие кисти. Мужские цветки с многочисленными тычинками, женские — с четырьмя верхними опушенными завязями. Чашелистники лепестковидные, рано опадающие.

Плод сухой — сборная листовка. Семена продолговатые, покрытые чешуйками, образующими плоское бахромчатое крыло вокруг семени. Цветет в июле-августе. Плоды созревают в августе-сентябре. С лечебной целью используют корневища клопогона с корнями.

Заготавливают сырье в августе-октябре. Вокруг каждого куста растения в радиусе 25–30 см разрыхляют землю и осторожно извлекают подземные части, стараясь не обломать многочисленные корни. После освобождения от почвы корневища быстро промывают водой и отрезают от них остатки стеблей. Затем крупные корневища нарезают на куски не короче 5 см и сушат в сушилке при температуре 40–45°C, на печи или в любом темном и хорошо вентилируемом помещении.

Химический состав растения изучен недостаточно, имеются сведения о содержании в корнях клопогона даурского гликозидов, кумаринов, смол, сапонинов и следов эфирных масел. Цветки и листья содержат флавоноиды.

В последние десятилетия клопогон даурский используется в научной медицине. Благодаря экспериментально-клиническим исследованиям установлено, что препараты из этого растения обладают гипотензивным действием, успокаивают нервную систему, увеличивают амплитуду сердечных сокращений без изменения ритма сердечной деятельности, а также расслабляют мускулатуру кишечника.

Клинически доказана чрезвычайно незначительная токсичность растения, и это позволило рекомендовать настойку из

него в качестве эффективного средства при гипертонической болезни первой и второй стадии. Настойка не только снижает давление, но и способствует быстрому устранению при этом головной боли, бессонницы, болезненных и неприятных явлений в области сердца. Эффект от применения настойки клопогона наступает спустя 2–3 недели после начала лечения. При третьей стадии гипертонической болезни настойка клопогона даурского совершенно неэффективна. Имеются указания о возможности использования клопогона даурского (в виде отвара и водочной настойки из подземных частей растения) в сочетании с корнями гравилата алепского при хронических гинекологических заболеваниях, сопровождающихся повышенной кровоточивостью.

Экспериментально доказано выраженное маточное действие и у других видов клопогона — простого, борщевиколистного и кистевидного, поэтому это растение можно применять при дисменоррее.

В китайской медицине корневища клопогона даурского применяют как жаропонижающее и гипотензивное средство, а также как противоядие и при ветряной оспе. Корневища клопогона даурского применяют и в тибетской медицине.

Настойка клопогона широко применяется в народной медицине Приморского края в качестве успокаивающего средства при сердечной астме, кардиосклерозе, мигрени, невралгии, истерии, неврозах, ревматизме.

### **Способ приготовления и использования**

При вазомоторном рините, мигрени, невралгии тройничного нерва берут 1 часть корневищ и корней клопогона, настаивают 5 дней в 5 частях 70°-ного спирта. Принимают по 20–30 капель с кипяченой водой комнатной температуры 2–3 раза в день.

При простуде, гриппе рекомендуют принимать 5% -ный отвар корней и корневищ по  $1/2$  стакана 2–3 раза в день.

При бессоннице назначается 10% -ный отвар корней и корневищ растения по 1 столовой ложке 1–2 раза во второй половине дня.

**Клюква обыкновенная** (*Vaccinium oxycoccus L.*) — вечнозеленый стелющийся кустарник с тонкими укореняющимися

побегами длиной до 80 см. Листья кожистые, яйцевидные, зимующие, 8–15 мм длиной и 3–5 мм шириной. Черешки короткие.

Сверху листья темно-зеленые, блестящие, снизу покрыты восковым налетом.

Цветки правильные, темно-розовые, поникающие, мелкие, на длинных цветоножках, собраны по 2–6 в соцветия. Чашечка четырехнадрезанная, сросшаяся с завязью. Тычинок 8 с пурпурными тычиночными нитями, опущенными сбоку и сзади.

Пыльники желтые, удлинённые, открывающиеся сверху отверстиями. Столбик выше тычинки. Плод — шаровидная или яйцевидная ягода, сочная, кислая, блестящая, красная, в поперечнике до 10 мм.

Семена зеленоватые, мелкие. Цветет в мае-июне. Плоды созревают в конце сентября.

Клюква растет на кислых торфяных и моховых почвах, на переходных болотах.

Встречается во всех районах северной и средней полосы европейской части России, на Камчатке, Сахалине, в Сибири, в Карпатах.

С лечебной целью используют ягоды клюквы, так как в ней содержится высокий процент органических кислот (хинной, бензойной, урсоловой, лимонной, аскорбиновой), есть флавоноидные вещества, пектины, катехины, сапонины, гликозиды, углеводы (глюкоза, сахароза, фруктоза), красящие вещества, микроэлементы (железо, марганец, фосфор, калий, кальций, цинк, серебро, хром, кобальт).

В клюкве много урсоловой кислоты, которая физиологически близка к гормонам.

Клюква является массовым пищевым продуктом, употребляемым в свежем виде. Она хорошо сохраняется благодаря наличию в ней бензойной кислоты, которая обладает противомикробными свойствами. Клюква находит широкое применение в лечении многих заболеваний и в их профилактике.

Используют ее как противогрибковое, противовоспалительное, мочегонное, инсектицидное, противомикробное средство.

Применяют клюкву для лечения заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря, при снижении секреции

желудочного и панкреатического сока, при простудных заболеваниях, ангине, повышенном кровяном давлении, при глаукоме, ревматизме, бронхите, Аддисоновой болезни (урсоловая кислота обладает гормоноподобным действием), анемии и как профилактическое средство, предупреждающее образование камней в почках.

В дерматологии ягоды клюквы рекомендуют принимать внутрь при васкулитах, витилиго, облысении, псориазе, при аллергических сыпях.

Наружно плоды клюквы применяют против головных вшей, гнид как инсектицидное средство и при гнойничковых заболеваниях кожи.

Клюква хорошо утоляет жажду. Противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Способ приготовления и использования**

При витилиго втирать в кожу свежий клюквенный сок 1–2 раза в день в течение 2–3 недель.

При ангине, простудных заболеваниях клюквенный сок с водой (1:10) использовать для полосканий 4–6 раз в день.

**Коровяк лекарственный** (*Verbascum phlomoides L.*) — очень сходен по строению и по химическому составу с другими видами коровяков, как то: коровяк высокий (скипетровидный), коровяк великолепный, или красивый, и коровяк обыкновенный.

Это двулетнее травянистое, серовато-опушенное растение до 1 м высоты. Листья беловато-войлочные.

Цветки светло-желтые, крупные, собранные в колосовидную кисть. Плод — яйцевидная коробочка. Семена мелкие, серовато-черные. Распространен коровяк в европейской части бывшего Союза, на Кавказе, а лекарственный коровяк встречается в Западной Сибири и Средней Азии. Растет на необработанных землях, на откосах, на холмах.

В медицине используют цветки коровяка. Цветки содержат сахара, слизь, кумарин, сапонины, эфирные масла, камедь, жировые вещества, флавоноиды, каротин, красящее вещество, витамины, гликозид аукутин. Основные действующие компоненты — сапонины, слизь, эфирные масла и др. Действие коровяка: обволакивающее, отхаркивающее, про-



тивовоспалительное, болеутоляющее, ранозаживляющее, потогонное.

Цветки коровяка употребляют при кашле, катаре верхних дыхательных путей, как отхаркивающее, смягчительное средство, при заболеваниях желудка, при стоматитах, гингивитах, при ангинах, колитах и энтероколитах как болеутоляющее, противосудорожное, вяжущее средство. Реже употребляют листья как отхаркивающее и обволакивающее средство. Цветки коровяка входят в состав грудного сбора.

Гомеопаты применяют свежую траву коровяка как средство против кашля.

Настоем травы коровяка моют голову при облысении, себорее.

Густым отваром коровяка смазывают депигментированные пятна при витилиго, при псориазе — высыпания. Эффективен прием настоя травы коровяка при невралгиях, похудании, гипертонии, атеросклерозе, нервном переутомлении.

### **Способ приготовления и использования**

При гриппе, бронхите, фаринголарингите берут 2 чайные ложки цветков, заливают 1 стаканом кипятка в термосе, настаивают 1 час. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день (дети — по 1 чайной ложке или 1 десертной ложке в зависимости от возраста). Этот же настой используют для полоскания рта и горла.

При аллергических заболеваниях кожи, витилиго, псориазе готовят настой цветков и листьев коровяка: 2 столовые ложки травы залить 0,5 литра кипятка в термосе, настоять 1–2 часа и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

При бронхиальной астме готовят сбор: цветков коровяка — 2 части, мать-и-мачехи — 1 часть, травы вероники — 1 часть; 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в термосе 3–4 часа, принимают в теплом виде по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день, вечером и ночью.

**Лаванда лекарственная (*Lavandula officinalis*)** — высокий полукустарник с прямым стеблем, на котором находятся мелкие, сидячие, на краях завернутые серо-войлочные листья. Цветки ароматные, собраны редкими полумутовками, переходящими наверху в прерванные колосовидные соцветия. Цве-

ток — трубчатая, пушистая, светло-фиолетовая чашечка, синий, двугубый раскрытый венчик и четыре двусильные тычинки. Плод — орешки.

Цветет лаванда в мае-августе.

Распространена в Крыму, на Кавказе введена в культуру. Размножается семенами. Размножается она и отрезками, которым дают в парнике укорениться, или делением старых кустов.

Используют цветки, а также траву.

Содержит лаванда до 30% лавандового масла, дубильные вещества, горькие вещества и смолу.

В медицине ее используют как мочегонное, противосудорожное и нормализующее деятельность нервной системы средство. Лаванда — хороший антисептик в виде лавандового спирта. В народной медицине масло лаванды, разведенное спиртом, применяют при мигрени, неврозах и при душевных волнениях. Ванны из настоя травы лаванды — как общеукрепляющее и успокаивающее средство. В фармации лаванду используют для ароматизации спирта, готовят настойки, чай и эфирные масла.

### ***Способ приготовления и использования***

При диатезах, сопровождающихся зудом, рекомендуют втирать в пораженные участки кожи лавандовое масло, смешанное с кукурузным в соотношении 1:1.

При остром гнойном воспалении уха рекомендуют в виде капель 10% -ную спиртовую настойку цветков лаванды.

При неврастении, депрессии, стрессе, судорогах готовят 10% -ный отвар цветков лаванды и добавляют в ванну в соотношении 1:100. На курс лечения — 7–8 ванн через день.

При вазомоторном насморке, мигрени, бессоннице рекомендуют втирать в кожу височной области и в область крыльев носа масло лаванды со спиртом в соотношении 1:1.

При беспокойном сне, особенно у детей, рекомендуются ароматические подушечки с цветками лаванды и душицы в соотношении 1:1.

**Липа сердцелистная** (*Tulia cordata Mill*) — распространенная древесная порода. Встречается в европейской части России, но за Урал не заходит, растет на Кавказе. В Баш-

кирии липа образует огромные сплошные леса. Липу сажают в парках, в аллеях как декоративное и полезное дерево.

С лекарственной целью используют цветки липы — «липовый цвет». В состав цветков липы входят эфирные масла, дубильные вещества, сахаристые вещества, слизь, сапонины, углеводы, гликозиды, горечи, белок, пигменты. Сушеное сырье имеет очень хорошее потогонное и отхаркивающее действие.

Липа — полезное дерево. Кроме «липового цвета», из нее получают древесный уголь, который употребляют для приготовления животного угля.

Уголь назначают при отравлениях, при вздувании кишечника, аллергических заболеваниях, ожирении, отравлении нитратами, солями тяжелых металлов.

Цветки липы используют для ароматизации ванн, для полосканий, для приготовления припарок при суставном ревматизме и подагре.

Плоды содержат до 30% ценного питательного масла, по вкусу напоминающего миндальное масло. Липа — отличный медонос. Мед липовый бесцветный, душистый, обладает лечебными свойствами. «Липовый цвет» широко употребляется в быту в виде водного настоя или отвара в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, кашле у детей, невралгиях, при кори, свинке, наличии песка в желчном пузыре.

### **Способ приготовления и использования**

При простуде, гриппе, бронхите берут 4 столовые ложки липового цвета, заливают в термосе 1 литром кипятка и пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день в горячем или теплом виде.

При кори готовят сбор из цветков липы, зверобоя и подорожника (1:1:2), 1 столовую ложку сбора заливают 0,5 литрами кипятка, настаивают в термосе, принимают в виде теплого настоя (можно с медом или вареньем) по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

**Лук репчатый** (*Allium cepa L.*) — имеет простую сплюснутую-шаровидную луковицу, цветки беловатые на длинных ножках, образуют шаровидное зонтичное соцветие. Цветет летом. Сортов много.

Известно около 400 диких видов этого травянистого многолетнего растения из семейства лилейных.

Распространен в самых разнообразных условиях обитания — от пустынь до полярных зон Севера.

Лук репчатый культивируется очень широко, используется в пищу как овощ.

В растении содержатся белковые вещества, клетчатка, соли кальция, фосфора, микроэлементы, сахара, эфирное масло, в состав которого входят сульфидные вещества, обладающие слезоточивым действием. В состав лука входят гликозиды, инулин, фитин, ферменты, витамины С, А, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> РР, и, что очень ценно, в листьях и луковицах обнаружены фитонциды, угнетающие рост патогенных микроорганизмов.

Отсюда эффективное применение лука при лечении респираторных инфекций, ангины, хронического тонзиллита, трахеобронхита и др.

Лук улучшает аппетит, пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, и поэтому препараты лука эффективны при нарушениях пищеварения, при хронических запорах.

Лечение препаратами лука гнойничковых заболеваний кожи также дает положительный результат.

Свежий лук повышает половую потенцию, является профилактическим средством при атеросклерозе.

Лук и его препараты противопоказаны при заболеваниях печени, почек, острых желудочно-кишечных заболеваниях.

### ***Способ приготовления и использования***

При бронхитах, коклюше, респираторных инфекциях, ангине сок лука с медом (1:1) принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

При воспалении гортани, бронхите, бронхоэктотической болезни разведенный сок 1:10–1:50 используют для ингаляций. На 1 ингаляционную процедуру — 20–30 мл жидкости. Курс лечения — 3–10 процедур.

При гайморите, остром насморке рекомендуют луковый сок с водой 1:10 — для взрослых, 1:50 — для детей в виде капель в нос 2–3 раза в день.

При кашле, особенно у детей, взять небольшую луковицу в шелухе, залить холодной водой, добавить 50–70 г сахара, варить на медленном огне 30–40 мин, настоять 1 час, профильтровать, принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

При фурункуле, экземе запечь луковицу и прикладывать к больным участкам кожи.

**Мать-и-мачеха** (*Tussilago farfara L.*) — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой 5–25 см с ползучим корневищем, многочисленными чешуйчатыми листьями на стеблях и мелкими желтыми цветками, собранными на концах цветочных стеблей в одиночные корзинки диаметром 2–2,5 см, которые превращаются при созревании семян в пуховые головки, как у одуванчика. Прикорневые листья появляются после цветения, округло-сердцевидные, угловатые, неравнозубчатые, довольно крупные, разной величины. Листья сверху голые, гладкие, снизу беловатые, пушистые. При прикосновении верхняя сторона кажется холодной, а нижняя — теплой. Цветет ранней весной одной из первых трав.

Распространена по всей территории региона. Растет по склонам оврагов, по канавам, берегам рек, озер, ручьев. Лекарственным сырьем являются листья, которые собирают все лето, и цветочные корзинки, заготавливаемые в начале цветения.

В научной медицине листья мать-и-мачехи применяются при бронхитах, ларингитах, бронхоэктазах как отхаркивающее, смягчающее, дезинфицирующее и противовоспалительное средство. Применяют также при абсцессах и гангрене легких. Наружно — в виде припарок.

В русской народной медицине заготавливаются цветочные корзинки, которые собирают в начале цветения с остатком цветоноса не более 5 см листья — в июне, ошипываемые до половины черешка, и корни.

Листья мать-и-мачехи используются как противовоспалительное, мягчительное, обволакивающее средство при заболеваниях дыхательных органов, а также как антисклеротическое средство при гипертонической болезни, атеросклерозе и других заболеваниях.

### **Способ приготовления и использования**

Применяют настои и отвар из листьев при кашле, удушье, водянке, золотухе. Сок из свежих листьев и корней — при туберкулезе, малярии, в качестве желчегонного и потогонного

средства. Наружно (в виде кашицы из свежих листьев) — против опухолей, нарывов, фурункулов. Свежие листья гладкой стороной прикладывают к голове при головных болях. Листья и цветки являются составными частями грудного и потогонного сборов.

При заболеваниях верхних дыхательных путей — как отхаркивающее: заварить 2 столовые ложки как чай 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 столовой ложке через 2–3 часа. 1 столовую ложку заварить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин, процедить, пить теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана на прием. Во всех других случаях отвар из расчета 1:10.

**Мордовник обыкновенный** (*Echinops ritro L.*) — многолетнее травянистое растение высотой 30–80 см. Стебли одиночные, реже их несколько, простые или в верхней части ветвистые, бело-паутинистовойлочные, реже почти голые. Листья очередные, продолговатые, одно- или дважды перисторассеченные, сверху темно-зеленые, снизу бело-войлочные. Цветки в корзинках собраны в шаровидную головку синего цвета диаметром 3–5 см. Плоды — семянки, густо опушенные желтыми волосками в обертке. Цветет в июне-августе. Плоды созревают в августе-сентябре.

Мордовник обыкновенный распространен в средней и южной полосе европейской части России, в Средней Азии, Западной Сибири. Культивируется как декоративное растение в парках. Был введен в культуру.

В качестве лекарственного средства используют плоды мордовника, которые собирают в период их созревания и побурения корзинок (сентябрь-октябрь), срезая серпами или ножами. Сушат на открытом воздухе, расстилая на бумаге или ткани слоем в 1–2 корзинки. Конец сушки определяется по распадеемости корзинок.

В плодах мордовника обыкновенного содержатся сильнодействующие алкалоиды эхинопсин и эхинопсеин, по своему физиологическому действию сходные со стрихнином. Семена содержат до 26–28% жирного масла, используемого для технических целей.

Биологическая активность растения легла в основу фармакологического изучения выделенного из него алкалоида — эхинопсина.

Было установлено, что эхинопсин обладает кардиотоническим действием, в малых дозах он повышает, а в больших снижает артериальное действие.

Этот алкалоид применялся при парезах и параличах, плексилах, радикулитах и при гипотонии, миопатии, при лечении последствий хронического лучевого воздействия и полиомиелитах.

В китайской народной медицине применяют мордовник дурский в качестве кровоостанавливающего средства, а наружно — при некоторых кожных заболеваниях.

В народной медицине растение известно как потогонное, мочегонное средство, также применяется при головных болях и кожных болезнях.

Плоды мордовника применяются как кардиотоническое средство при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Растение ядовито.

### **Способ приготовления и использования**

При гриппе, простудных заболеваниях готовят 2–3% -ный настой плодов и принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день.

При вазомоторном насморке, мигрени, вегетососудистой дистонии рекомендуется 5% -ный отвар плодов по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

**Ноготки лекарственные** (*Calendula officinalis* L.) — культивируются с декоративной и лекарственной целью.

С лекарственной целью используют цветочные корзинки. В них обнаружены эфирное масло, аморфное горькое вещество, каротин, календулин, фитонциды, сапонины, слизи, органические кислоты, смолы, белковые вещества, ферменты. Употребляют календулу при заболеваниях печени, желчного пузыря, при гастритах, колитах.

Препараты календулы лекарственной обладают успокаивающим действием на центральную нервную систему, противовоспалительным, ранозаживляющим действием. Снижают артериальное давление, вызывают гибель многих болезнетворных микроорганизмов, особенно стрептококков и стафилококков.

Календулу используют для симптоматического лечения неоперабельных форм рака пищевода, желудка, кишечника и достигают временного улучшения.

В виде настойки на 70°-ном спирте (1:10) отпускается аптеками, используется для полосканий (1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды) и внутрь по 10–20 капель 3 раза в день до еды. Календулу используют для ароматизации и окраски сыров.

Смазывание соком из цветков календулы веснушек вызывает их побледнение или исчезновение.

Гомеопаты и фитотерапевты рекомендуют большое количество рецептов, в состав которых входят ноготки (сбор с цветками лаванды, бузины, репешка, мальвы, плодов аниса и др.).

### **Способ приготовления и использования**

При тонзиллите, гастрите готовят настой цветков календулы: 2 столовые ложки цветков залить 1 стаканом кипятка в термосе, настоять 1 час и пить по 1–2 столовые ложки 3 раза в день.

При воспалении глотки и гортани взять 1 столовую ложку сбора (цветков календулы — 1 часть, цветков липы — 1 часть, листьев мяты — 2 части), настоять в 1 стакане кипятка 1–2 часа, использовать для полосканий и ингаляций.

При конъюнктивите промывают глаза 5% -ным настоем цветков календулы 5–6 раз в день.

**Подсолнечник (*Helianthus annuus*)** — в медицине применяются цветки, листья и семена подсолнечника. Семена содержат большое количество масла, в состав которого входят глицериды стеариновой, лигноцериновой, арахидоновой, пальмитиновой, олеиновой и линолевой кислот, а также белки, углеводы, фитин, дубильные вещества. Листья подсолнечника содержат каучук, смолы, провитамин А и др.

Цветки содержат красящее вещество, моногликозиды, холин, бетаин. Спиртовую настойку из них используют при малярии и для улучшения аппетита.

Корзинки обмолоченного подсолнечника используют для получения пектина, который подавляет гнилостную флору кишечника и применяется при энтероколитах, а также выводит из организма пектин, радионуклиды, соли тяжелых металлов.

Подсолнечное масло входит в состав мазей (летучая мазь), в состав беленного масла. Оно входит в состав противосклеротического препарата «Линетол».



Масло подсолнечника используют для масляно-щелочных ингаляций при заболеваниях носоглотки, оно входит в состав пластырей, масляно-горчичных обертываний при бронхитах, пневмониях. Подсолнечное масло применяют для усиления моторики желчевыделительной системы при холециститах, халазиегепатитах и др.

В косметологии с помощью подсолнечного масла лечат сухую, увядающую кожу лица, рук, шеи.

### **Способ приготовления и использования**

При бессоннице, беспокойстве, раздражительности готовят настой из сбора цветков подсолнечника и цветков клевера лугового 1:1 (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, принимать в течение дня натошак).

При хронических атрофических процессах в верхних дыхательных путях рекомендуют закапывать в нос или использовать для ингаляций подсолнечное масло, в которое добавляют 1–2 капли (на 10 мл) пихтового или эвкалиптового масла. Курс лечения — 15–18 процедур.

**Ромашка аптечная** (*Matricaria recutita*) — однолетнее душистое травянистое растение из семейства сложноцветных высотой до 30 см. Это любимые всеми полевые цветы. Произрастает много видов ромашки, одна из них ромашка аптечная, лечебная. Стебли прямые, разветвленные, отходящие от корневища. Листья дваждыперисторассеченные с нитевидными долями.

Корзинки крупные, одиночные, с желтыми трубчатыми обоюполюми цветками и белыми язычковыми. Плоды — семянка без хохолка. Цветет в июне-августе.

Ромашка аптечная растет как сорняк вдоль дорог, на полях, лугах, у опушек лесов. Встречается на западе и юге России. Сейчас ромашка аптечная стала очень редким растением, и ее специально возделывают для медицинских целей. Собирают с лечебной целью цветочные корзинки.

Ромашка аптечная отличается от других, менее ценных видов, приятным запахом, вызванным эфирным маслом, конусообразным, полым, беспленчатым цветоложем.

Цветочные корзинки содержат эфирное масло, холин, горечь, дубильные вещества, салициловую кислоту, органические кислоты, микроэлементы.

Ромашка часто применяется в комбинации с корнями алтея, листьями мяты и тысячелистника, травой полыни, корнями валерианы.

В эфирном масле обнаружен азулен, который оказывает противоаллергический эффект.

В медицине употребляют для приготовления галеновых препаратов (чай, отвар, настой), для специальных препаратов, для получения эфирного масла.

Действия ромашки: противосудорожное, против экземы, ветрогонное, противовоспалительное, вяжущее, дезинфицирующее и успокаивающее. Ромашка — одно из старейших и самых лучших лекарственных растений.

### **Способ приготовления и использования**

При ангине, тонзиллите, а также при гастритах, колитах, неврастении, вздутии кишечника, мигрени, повышенной возбудимости, бессоннице, зубной боли, воспалении печени судорогах готовят настой ромашки: 2 столовые ложки цветков залить 0,5 литра кипятка в термосе, настоять 2 часа и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды.

У детей при золотухе, детской экземе, подагре, ревматизме применяют ромашковые ванны: 50–200 г травы ромашки на ведро кипятка. Длительность процедуры — 15–20 мин, курс лечения — 10 ванн.

Стакан чая из ромашки (1 чайная ложка цветков на 1 стакан кипятка), принятый на ночь, вызывает спокойный сон.

При бронхите, бронхиальной астме готовят сбор: цветков ромашки — 2 части, цветков календулы — 1 часть, листьев подорожника — 1 часть, листьев алоэ — 1 часть. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка; настоять в термосе 2–3 часа, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 5–6 раз в день, вечером и ночью.

**Смородина черная** (*Ribes nigrum L.*) — кустарник до 2 м высоты из семейства камнеломковых. Листья длинночерешковые, пальчато-лопастные, снизу имеют смолистые железки, чем и обуславливается приятный запах.

Цветки собраны в поникшие кисти. Плоды — черные ягоды, многосеменные, душистые. Созревают в июле-августе. Растет повсеместно в лесной зоне, особенно много ее в Сибири.

Введена в культуру. С лекарственной целью используют листья и ягоды.

Ягоды содержат сахар, яблочную и другие органические кислоты, пектиновые вещества, эмульсии, витамины С и Р, дубильные вещества, эфирное масло, фосфорную кислоту.

Листья содержат дубильные вещества, витамин С, эмульсин, эфирное масло, фитонциды. Листья обладают мочегонным, противовоспалительным, потогонным действием. Чай из листьев применяют при коклюше у детей, спазматическом кашле взрослых.

Свежие и сушеные листья черной смородины известны как пряность при засолке огурцов, помидоров, капусты, яблок, арбузов.

Почки черной смородины консервируют и применяют при изготовлении сиропов, ликеров.

Сезонное лечения ягодами черной смородины сравнивают с курортным лечением и рекомендуют их как в свежем, так и в переработанном виде. Благодаря пектину кишечник освобождается от гнилостной флоры. Это прекрасное поливитаминное средство. Ягоды тонизируют сердечно-сосудистую систему, хорошо действуют при простудных, инфекционных заболеваниях, гастритах, язвенной болезни, малокровии. Водный настой из листьев способствует выделению из организма мочевой и щавелевой кислот, что полезно при ревматизме и подагре. Чай из листьев черной смородины применяют при кожных заболеваниях.

### **Способ приготовления и использования**

При диатезе рекомендуют купать детей в 5–10% -ном отваре листьев черной смородины.

При тонзиллите, фарингите 1 столовую ложку ягод растолочь, залить 1 стаканом теплой кипяченой воды, процедить, принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

При аденоидах готовят чай из листьев растения, принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день в течение месяца; этим настоем промывать носоглотку 1–2 раза в день в течение 10 дней.

**Солодка голая** (*Glycyrrhiza glabra* L.) — многолетнее травянистое опушенное растение высотой 50–100 см. Стебли крепкие, прямостоячие, ветвистые, железистые. Корневища обра-

зуют многоярусную подземную сеть, состоящую из переплетающихся горизонтальных и вертикальных участков. Корни проникают на глубину 7–8 м, доходя до уровня грунтовых вод. Листья очередные, сложные, непарноперистые, черешковые, клейкие, с опадающими шиловидными прилистниками. Цветки мотыльковые, мелкие, пазушные, в колосовидных кистях, беловато-фиолетовые. Плоды — бурые продолговатые бобы, прямые или слегка изогнутые, до 30 мм длиной, голые или большей частью усаженные железистыми шипиками. Цветет все лето. Плоды созревают в августе-сентябре.

Распространена в европейской части России, на Украине, в Крыму, на Кавказе, в Западной Сибири.

Растет в степях, полупустынях, пустынях, долинах рек, руслах высохших рек, стариц, в оазисах, оврагах, по берегам ручьев, арыков, канав, на лугах, солонцеватых почвах, как сорное в посевах, на залежах, в горах до высоты 2000 м над уровнем моря. Произрастает группами, входит в состав луговых и степных сообществ, в долинах крупных рек Средней Азии, Казахстана растет большими зарослями.

С лечебной целью используют корни и корневища солодки голой. Корни выкапывают осенью (сентябрь-октябрь) или рано весной в начале отрастания (апрель). С корней отряхивают землю, обрезают ножами надземные части и складывают в неплотные длинные бурты. Чтобы получить очищенные корни, после провяливания острыми ножами снимают кору и складывают их небольшими кучками на солнце для досыхания. После сушки корни сортируют, отбрасывая дряблые, потемневшие и гнилые на изломе. Корень считается сухим, когда он ломается, а не сгибается. Срок годности сырья — 10 лет. Солодковый корень в СССР был традиционным предметом экспорта.

В корнях солодки содержатся углеводы и родственные соединения (глюкоза — 0,6–15%, фруктоза — 0,3–4,1%, сахароза — 0,3–20,3%, мальтоза — 0,1–0,6%, крахмал до 34%), маннит, полисахариды, целлюлоза, органические кислоты — 4–4,6% (янтарная, фумаровая, лимонная, яблочная, винная); эфирное масло — 0,035%, содержащее в своем составе альдегиды, кетон, спирты и их производные; органические кислоты и их производные, терпеноиды, ароматические соединения, гетероциклические соединения; высшие алифатические уг-

леводороды, тритерпеноиды, стероиды, смолы, фенол-карбоновые кислоты и их производные, кумарины, дубильные вещества, флавоноиды.

В надземной части растения найдены углеводы, органические кислоты, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, стероиды, кумарины, флавоноиды и другие вещества.

Препараты солодки голой обладают многосторонней биологической активностью. Данные исследования, полученные в лабораториях ВИЛР, говорят о противовоспалительном действии препаратов солодки, близком к эффекту кортизона. Механизм противовоспалительного действия объясняется стимулирующим влиянием глицирридиновой кислоты на кору надпочечников. Это фармакологическое свойство растения является наиболее важным.

Препараты корня солодки обладают антиаллергическими свойствами, антианафилактическим действием.

Под влиянием препаратов солодки разжижается мокрота, облегчается ее откашливание. Санирующий эффект системы органов дыхания увеличивается противовирусный и противопаразитарными свойствами препаратов солодки.

Препараты солодки нашли применение при болезни Аддисона и других нарушениях водного и минерального обмена веществ; обладают спазмолитическим действием, уменьшают ломкость капилляров и оказывают противовоспалительное действие. Солодку можно использовать как слабительное и отхаркивающее средство.

Спиртовые и водные экстракты пригодны для получения препаратов, не растворимых в воде (в частности, антибиотиков), а также пенных аэрозолей.

В глубокой древности солодка упоминается в рецептах восточной медицины.

Корни, корневища (солодковый, или лакричный, корень) были включены во все советские издания по фармакопее и в аналогичные издания многих стран мира. Порошок корня, экстракт сухой, экстракт густой, сбор грудной № 2; корни входят в состав препарата «Пектол», рекомендуемого при заболеваниях верхних дыхательных путей как отхаркивающее, смягчительное и противовоспалительное, в состав диуретических и слабительных сборов; экстракт корня густой — основа для

пилюль и корригирующее. Корни и корневища солодки голой входили в состав капель «датского короля».

В традиционной медицине стран Востока солодка (чаще в сборах) применяется аналогично использованию в научной медицине и, кроме того, как потогонное, болеутоляющее, ранозаживляющее, общеукрепляющее и тонизирующее, при лихорадках, 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, укусах скорпиона, при злокачественных и доброкачественных опухолях различной этиологии, для лечения лепры, лимфогранулематоза, конъюнктивита, при болях в суставах. В тибетской медицине используется при лечении больных туберкулезом легких, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и как противовоспалительное. В некоторых странах Западной Африки отвар солодки назначают при аппендиците, в Индии — как мочегонное.

Широко применяется отвар и настой корней и корневищ солодки голой при бронхите, экссудативном плеврите, острых респираторных заболеваниях, острой и хронической пневмониях, рините, при нефрите, затруднительном мочеиспускании, уретрите, цистите, при стенокардии, поносе, стоматите, при подагре, ревматизме, злокачественных опухолях. Детям при коклюше готовят отвар корней солодки на молоке. Народная медицина рекомендует жевать корни при сухости и спазмах горла, изжоге, тошноте, ларингитах, затрудненном дыхании. Корни солодки входят в состав отваров для грудных, отхаркивающих, диуретических, слабительных, желудочных и противогеморройных чаев. Корень используется для приготовления мазей при лечении экзем, красной волчанки, псориаза. В Средней Азии отвар и настой корней солодки употребляются при заболеваниях почек и мочевого пузыря, гастритах; сок в составе мазей — при ожогах; в Таджикистане и Узбекистане отвар корней солодки применяется при хронических запорах и колитах, как рвотное; на Кавказе — при желчекаменной болезни и в начальной стадии сахарного диабета; в Азербайджане — при кори, для лечения геморроя и снятия спазм. В Дагестане порошок корня используется как

ранозаживляющее. Во Франции применяется сироп из корня при ревматизме, бронхите и инфекционных заболеваниях. В Болгарии корень солодки используется как противовоспалительное, мочегонное, слабительное, обезболивающее средство, при воспалениях дыхательных путей и предстательной железы, при язвенной болезни желудка. Болгарские ученые отмечают, что при длительном применении глицирризин солодки может вызвать нарушение электролитно-водного равновесия и привести к образованию отеков. В Польше и Австрии корень солодки используется при заболеваниях желудка, при кашле и как мочегонное средство в виде отвара и сока.

### **Способ приготовления и использования**

В домашних условиях готовят настой из сухого корня. Для этого 10 г корня помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей воды, нагревают в кипящей водяной бане под плотной крышкой 15–20 мин, настаивают 40 мин, процеживают, отжимают остаток, доводят кипяченой водой по первоначальному объему (200 мл). Принимают по 1 столовой ложке 4–5 раз в день в течение 10 дней при аллергическом насморке, хроническом тонзилите.

При длительном и неумеренном употреблении солодки могут возникнуть нарушения диуреза и отеки. Противопоказана при гипертонии, сердечной недостаточности, беременности и ожирении.

**Спорыш** (*Polygonum aviculare L.*) — травянистый однолетник семейства гречишных, выпускающий из корня пучок членистых, лежащих, ветвистых стеблей длиной до 40 см, с пленчатыми влагалищами. Листья мелкие, овальные. Цветки очень невзрачные. Привлекает внимание людей хорошими лечебными свойствами.

Спорыш относится к живучим, распространенным сорнякам. Растет повсеместно вдоль дорог, в садах, на полях, на тропинках.

С лечебной целью используют всю надземную часть — траву. Она содержит гликозиды, дубильные вещества, эфирное масло, каротин, аскорбиновую кислоту, углеводы, белки, соли цинка, фосфора, кальция. В народе широко применяется в

виде чая, отвара, настоя при болезнях дыхательных путей, туберкулезе, почечнокаменной болезни, ревматизме, расстройстве желудка-кишечного тракта, при головной боли, иногда в сборах со стручками фасоли, травой грыжника, листьями толочнянки, кукурузными рыльцами. Тертую свежую траву используют при ожогах в виде компрессов, отвар травы укрепляет волосы, помогает избавиться от перхоти.

Научная медицина использует спорыш как кровоостанавливающее, мочегонное, вяжущее средство. Готовят препарат авикулярен — заменитель спорыша, который употребляется для растворения камней в почках и желчном пузыре. Настой спорыша, кроме всего перечисленного, снижает кровяное давление, улучшает работу легких.

### **Способ приготовления и использования**

При гриппе, воспалении бронхов и трахеи берут 4 столовые ложки травы спорыша, заливают 1 литром кипятка в термосе, настаивают 1–2 часа и пьют по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день до еды.

При вазомоторном рините, вегетососудистой дистонии готовят настой из 1 столовой ложки сбора (травы спорыша — 2 части, трава грыжника — 1 часть, трава мяты перечной — 1 часть) на 200 мл кипятка; настоять в термосе 1–2 часа, пить по 1 столовой ложке 5–6 раз в день.

При хроническом фарингите берут по 1 столовой ложке травы спорыша и листьев малины, заваривают в термосе 1 стаканом кипятка, настаивают 1–2 часа, принимают по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

При остром бронхите готовят сбор: травы спорыша — 2 части, травы тысячелистника — 1 часть, листьев березы — 1 часть, травы мать-и-мачехи — 2 части. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, принимать по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

Противопоказания — беременность, склонность к запорам.

**Таволга вязолистная** (*Filipendula ulmaria* L. Maxim) — многолетнее травянистое растение с ползучим корневищем и высокими простыми или разветвленными стеблями. Листья прерывисто-перистые, плотные, сверху темно-зеленые, снизу бело-войлочные.



Цветки в метельчатом соцветии, мелкие, желтовато-белые, цветет в июне-июле.

Растет в средней и северной частях России, на Кавказе, в Средней Азии и Сибири, на влажных лугах между кустарниками.

В медицине применяются в основном цветки как слабоязущее средство при поносах, кровотечении, как потогонное и при насморке. Цветки содержат эфирное масло, желтое красящее вещество и гликозид спиреин. В эфирном масле обнаружены салициловый альдегид, гелиотропин, ванилин и терпен.

Кандидат медицинских наук В. Н. Сергеев провел многолетние клинические испытания таволги при острой респираторной инфекции, герпесе и опоясывающем лишае и рекомендует препарат для профилактики осложнений заболевания.

Согласно наблюдениям отдела лечебных растений народного института натуропатии, цветы таволги обладают антивирусным действием благодаря гаултерину, из которого при гидролизе образуется метиловый салицилат. Применение цветков таволги дает клиническое излечение при респираторной инфекции через день, при герпесе губ через 2–3 дня, при опоясывающем лишае, длящемся обычно 2–3 месяца, через 5 дней.

Противопоказания и побочные действия таволги не обнаружены.

### ***Способ приготовления и использования***

Методика лечения по В. Н. Сергееву: при герпесе, опоясывающем лишае, респираторных инфекциях 25 г сушеных цветков таволги настаивают 1 сутки на 10% -ном растворе настойки календулы (25 г настойки на 225 мл воды). Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки. Дети в возрасте от 7 до 10 лет принимают по 30 капель, в возрасте 10–13 лет — по 40 капель, а подростки 14–16 лет — по  $\frac{1}{3}$  чайной ложки 3 раза в день.

Настойку с рюмкой воды перед завтраком, обедом и перед сном принимать 3 дня при ОРВИ, 5 — при герпесе и 10 дней при герпесе опоясывающем.

Применение таволги не препятствует другим видам лечения.

При гепатите, холецистите готовят 5% -ный настой цветков таволги, принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

При гриппе, простуде готовят сбор: цветков таволги — 1 часть, цветков ромашки — 1 часть, липового цвета — 2 части. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, пить по 0,5–1 стакана 3–4 раза в день, можно с медом или вареньем.

**Фенхель обыкновенный** (*Foeniculum vulgare*) — крупное двулетнее травянистое растение до 2-х метров высотой. Листья многократно разделены на нитевидные сегменты. Цветки желтые, собраны в большие сложные зонтики из 10–20 лучей. Цветки мелкие, очень похожие на цветки обыкновенного укропа. Плоды — двусемянки серовато-зеленого цвета, на вкус сладковато-пряные с ароматным запахом.

Разводят в огородах в Крыму, на Кавказе и на полях Украины. Размножается посевом семян. Цветет летом.

Ценность представляют плоды фенхеля. Плоды содержат эфирное масло, жирное масло, следы анисового альдегида, анисовой кислоты, терпены.

Применяют для приготовления ароматной воды, спирта, чая и главное — душистого масла.

Фенхель обладает отхаркивающим и дезинфицирующим действием, а также ветрогонным, улучшает лактацию у кормящих матерей.

### **Способ приготовления и использования**

При бронхите, трахеобронхите заварить 1 столовую ложку плодов стаканом кипятка, настоять 2–3 часа, пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день.

При ощущении «кома» в глотке принимают 5% -ный отвар плодов по 1 столовой ложке 5–6 раз в день. Противопоказания — склонность к поносам.

**Фиалка трехцветная** (*Viola tricolor*) — красивое однолетнее растение с пестрыми трехцветными цветками. Имеет ребристый восходящий или лежащий стебель.

Листья на коротких черешках, нижние сердцевидно-яйцевидные, а верхние ланцетовидные.

Цветки неправильные, двухсторонние, симметричные, с отдельной чашечкой из 5 чашелистиков. При каждом чашелистике имеется листовидный придаток, отогнутый вниз.

Цветет с апреля по сентябрь.

Распространена в Западной Сибири, Восточной Сибири, на Кавказе.

Растет по рвам, лугам, жирным почвам, по паровым полям.

Трава содержит слизь, соль винно-каменной кислоты, салициловую кислоту, витамин С, гликозиды, алкалоиды, сапонин, рутин и др.

В народной медицине используют траву трехцветной фиалки при простуде, бронхиальной астме, коклюше, ревматизме, артрозах, подагре, кровотечениях, атеросклерозе, цистите, камнях почек, при экземах, дерматозах, лишаях, псориазе в виде примочек.

В отваре травы купают детей при диатезе, экземе и дают внутрь.

Настой фиалки — эффективное мочегонное и отхаркивающее средство, для полоскания при ангинах, фарингитах.

Трава фиалки входит в различные сборы.

### **Способ приготовления и использования**

При бессоннице, раздражительности готовят 15–20% -ный настой травы фиалки трехцветной и принимают по 1 столовой ложке 3–5 раз в день.

При диатезе, аллергических дерматитах рекомендуют принимать порошок травы по 0,2 г детям; по 0,5 г — взрослым 4 раза в день. В таких же дозировках можно назначать порошок при коклюше, бронхите, трахеите.

При аллергических ринитах, бронхиальной астме назначают 20% -ную водочную настойку травы по 20 капель 3 раза в день.

Противопоказания — гепатит, гломерулонефрит.

**Чабрец** (*Thymus serpyllum L.*) — небольшой многолетний полукустарник с лежащими стеблями. Семейство губоцветных.

Стебель стелется по земле, местами укореняется. Он ветвистый, деревянистый, бурый, с короткими тонкими веточками, несущими цветы и листья.

Листья супротивные, мелкие, яйцевидные.

Снизу сероватые, сверху темно-зеленые. Цветки мелкие, розоватые, очень пахучие, собраны в колоски, цветет с июня

по август. Распространен на Северо-Западе страны. Растет по сухим песчаным склонам, в сухих сосновых лесах, на лесных полянах, холмах. Культивируют.

В медицинской практике используют траву. Трава содержит эфирное масло, в состав которого входят цимол, дубильные вещества, горечь, серпилин и др. Применяется как отхаркивающее, разжижающее мокроту средство, как спазмолитическое, усиливающее выделение желудочного сока.

Входит в аптечный препарат «Пектусин». Настой и настойку чабреца используют в виде ингаляций, полосканий и для приема внутрь.

### **Способ приготовления и использования**

При бронхите, бронхиальной астме готовят настой чабреца: 1 столовая ложка сырья заливается 1 стаканом кипятка в термосе, настаивается 1–2 часа; назначают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день, детям — по 1 чайной ложке 3–4 раза в день после еды.

При кишечных коликах, метеоризме назначается настойка травы чабреца на 70°-ном спирте (1:10). Принимать по 15 капель 3 раза в день после еды.

При ларингите, сухости в глотке готовят сбор из чабреца, листьев подорожника и цветков ромашки, взятых в равных количествах. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 час, принимать по 1 столовой ложке за 15–20 мин до еды 3 раза в день.

При бронхите «курильщиков» готовят сбор: чабреца — 1 часть, цветков или плодов боярышника — 2 части, листьев черной смородины — 1 часть. 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день и перед сном.

Противопоказания — беременность, болезни почек, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Черда трехраздельная** (*Bidens tripartita* L.) — однолетнее травянистое растение до 80 см высотой, стебель прямостоячий, цилиндрический, покрытый редкими волосками, зеленый или чуть красноватый.

Листья супротивные, короткочерешковые, глубокотрехраздельные, верхние простые.

Цветки мелкие, обоеполые, зубчатые, собранные в плоские корзинки, сидящие одиночно на концах стеблей и ветвей. Венчик желтый, трубчатый, с пятизубчатым краем. Плод — семянка с двумя зазубренными остями, цветет с июля по сентябрь.

Распространена почти повсюду. Растет около ручьев, в огородах, по болотам, около рек; сорняк.

С лекарственной целью используют верхушки череды.

Трава череды содержит эфирное масло, дубильные и горькие вещества, каротин, аскорбиновую кислоту, флавоноиды, пигменты, микроэлементы, в том числе марганец.

Трава череды улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ, обладает мочегонным, потогонным, бактерицидным, противовоспалительным, ранозаживляющим действием, а также седативными свойствами, понижает артериальное давление.

Наличие аскорбиновой кислоты и марганца имеет важное значение в физиологических превращениях веществ (кровообразование, свертываемость крови, деятельность желез внутренней секреции).

Применяют траву череды очень широко: лечат диатезы у детей, кожные заболевания, фурункулез, подагру.

Внутрь принимают при диатезе, золотухе, нейродермитах, рахите.

Для ускорения заживления ссадин и ран применяют настои из череды.

В отваре череды купают нервных детей при испуге. Мазь густого экстракта череды применяют у больных псориазом (2,5% -ное содержание экстракта на мазевой основе), параллельно с мазью череду применяют внутрь в виде настоя.

### ***Способ приготовления и использования***

При бронхите назначают 5% -ный отвар травы череды и мать-и-мачехи по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день в течение месяца.

При аллергических заболеваниях (аллергический насморк, диатез, экзема) готовят 10% -ный настой череды (настаивать 15 мин.); свежеприготовленным принимать по 1–1,5 стакана 3 раза в день в течение 4–6 месяцев с 10-дневным перерывом после каждого месяца приема.

**Черемуха обыкновенная** (*Padus racemosa*) — дерево или кустарник с густой кроной, матовой черно-серой корой с выраженными чечевичками.

Молодые ветви оливковые или вишнево-красные. Внутренняя кора желтая, с характерным запахом.

Листья яйцевидно-ланцетовидные, острые, до 10 см длиной.

Цветки правильные, белые, в густых кистях, ароматные.

Плоды — черные костянки, сильно вяжущие, сладкие. Косточка округло-яйцевидная.

Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре.

Черемуха растет по лесным опушкам, по берегам рек, озер, в зарослях кустарников. Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и в Средней Азии.

Культивируется как декоративное и лекарственное растение.

Для медицинских целей используют плоды. В плодах черемухи содержится до 15% дубильных веществ, органические кислоты (лимонная, яблочная), гликозиды, фитонциды, аскорбиновая кислота, флавоноиды, антоцианы. В косточках до 1,5% амигдалина, что нужно учитывать при приготовлении лечебного чая, отвара и др. Применяют как вяжущее, противовоспалительное и витаминное средство.

Фитонциды плодов черемухи губительно влияют на плесневые грибы и с успехом применяются при грибковых поражениях кожи. Эффективны плоды черемухи при диспепсиях, энтеритах в виде отвара, настоя. Цельные плоды черемухи заваривают как чай, причем косточки нужно удалить вскоре после заварки, чтобы избежать извлечения ядовитого амигдалина. Пьют в теплом виде как вяжущее средство при поносах, как противовоспалительное и витаминное средство.

### **Способ приготовления и использования**

При воспалении глотки (гранулезный, гипертрофический фарингит, ларингит) готовят 10% -ный настой плодов для полосканий. При грибковых поражениях кожи принимают общие или местные ванны в 10–15% -ном отваре плодов черемухи.

При фарингомикозе назначают ингаляции 10% -го отвара плодов черемухи, на 1 ингаляцию — 50–100 мл отвара, курс лечения — 18–20 процедур.

Противопоказания — склонность к запорам.

**Чистотел большой** (*Chelidonium majus*) — травянистый многолетник, достигающий порой высоты 1 м.

Корень маловетвистый, снаружи красно-бурый, внутри желтый.

Стебли прямостоячие, ветвистые, внутри полые. Листья нежные, снизу голубоватые, сверху зеленые. Листовые доли округлые или яйцевидные, верхушечная доля трехлопастная. Цветки золотисто-желтые, имеют двухлистную опадающую чашечку и четырехлепестный венчик.

Цветки располагаются в простых зонтиках по 3–8. Плод — одногнездная стручковидная двухстворчатая коробочка. Семена черные или черно-оливковые. Цветет все лето. Все части растения ядовиты, так как пропитаны ядовитым оранжево-желтым млечным соком, в котором содержатся различные алкалоиды, главным образом хелидонин и гомохелидонин, флавоноиды, сапонины, органические кислоты (яблочная, янтарная, лимонная, хелидоновая), эфирное масло, витамины.

Основные свойства травы чистотела: желчегонное, бактерицидное, спазмолитическое.

Алкалоид хелидонин напоминает по действию алкалоиды мака папаверин и морфин, он же является гипотензивным средством.

Алкалоид сангвиритрин обладает бактерицидными свойствами и угнетает грамположительную и грамотрицательную флору, дрожжеподобные грибы и трихомонады.

Чаще всего чистотел используют для наружного применения при бородавках, мозолях, лишаях, экземе, раке кожи в виде свежего сока или мази, приготовленной из травы растения или сока.

В отваре травы купают детей при различных кожных заболеваниях.

Настой чистотела применяют при болезнях печени, желчного пузыря, при подагре, псориазе, как диуретическое и болеутоляющее средство.

Чистотел широко используют в народной медицине при простуде, бронхиальной астме, коклюше, желтухе, анацидном гастрите.

Отвар чистотела используют для ванн, примочек при экземе, лишаях, угрях, при аллергии, геморрое, для укрепления волос.

Млечным соком смазывают бородавки, мозоли, лишай, герпес 2 раза в день.

### **Способ приготовления и использования**

При бронхите 1 чайную ложку травы чистотела и 1 столовую ложку тысячелистника залить 0,5 литра кипятка, настоять в термосе 1–2 часа и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день в горячем виде за 20–30 мин до еды.

При гайморите, хроническом насморке готовят 5% -ный настой чистотела и используют для промывания полости носа.

При острых и хронических воспалениях среднего уха в виде капель в ухо используют сок чистотела со спиртом 70° в соотношении 1:1.

Противопоказания — стенокардия, бронхиальная астма.

**Шалфей лекарственный** (*Salvia officinalis*) — многолетний полукустарник из семейства губоцветных, с прямостоячим ветвистым, пушистым стеблем до 50 см высотой.

Корень у него бурый, деревянистый.

Листья супротивные, черешковые, овально-яйцевидные, серебристо-пушистые, морщинистые.

Цветки фиолетовые, изредка белые, собраны полумутовками. Чашечка коричнево-красная, колокольчатая, пятизубчатая, венчик фиолетовый, двугубый и только две тычинки. Верхняя губа венчика шлемовидная, нижняя трехгородчатая. Плоды — 4 орешка. Шалфей цветет в июне и в июле.

У нас в диком виде встречается в Крыму, на Кавказе, на юге Украины. Культивируют шалфей как ценное лекарственное сырье.

Используются листья с верхушками стеблей, которые собирают во время цветения.

Листья содержат эфирное масло, в котором обнаружены туйон, сальвиол, цинеол, борнеол, пинен, сальвен, дубильные вещества, горечи, смолы, кислоты.

Листья имеют острый, пряный запах и вкус. Шалфей обладает противовоспалительным, вяжущим действием, применяют его от ночного потения у больных туберкулезом, он обладает антимикробным, смягчительным и кровоостанавливающим действием.



Из шалфея готовят настои для полосканий при заболеваниях горла, носоглотки, полости рта. Внутрь настоек шалфея принимают как тонизирующее, омолаживающее средство.

### **Способ приготовления и использования**

При ангине, фарингите, стоматите готовят 5% -ный настой шалфея и используют для полосканий.

При фарингите боковым и гранулезном рекомендуют приготовить 5–7% -ный настой из шалфея и зверобоя, взятых в равном количестве. Назначают внутрь по  $1/2$  стакана 3–4 раза в день после еды с предварительным тщательным полосканием глотки этим же настоем.

**Эвкалипт голубой, или шариковый** (*Eucalyptus globulus*) — очень высокое, быстро растущее дерево из семейства миртовых.

Эвкалипт был завезен в Закавказье для осушения почвы в заболоченных низменностях — очагах распространения малярийного комара — и для оздоровления воздуха фитонцидами, которые выделяются листьями эвкалипта. Это высочайшее в мире дерево — до 150 м высотой.

Молодые эвкалипты имеют супротивные травянистые веточки и нежные сидячие супротивные яйцевидные листья, расположенные под прямым углом к веточкам.

Веточки и листья в основном покрыты налетом синевато-зеленого цвета.

Старые эвкалипты имеют светло-серую кору, наружный слой которой отслаивается и висит лохмотьями.

Взрослые листья очередные, черешковые, кожистые, узколанцетовидные, голые. Цветки одиночные, на коротких цветоножках, довольно крупные.

Чашечка деревянистая с тремя чашелистиками. Венчик тоже деревянистый, четырехлопастный. При распускании бутонов на землю падает прочный колпачок. Тычинок много, пестик один с двухгнездной завязью. Плод — полушаровидная коробочка с несколькими семенами.

С лекарственной целью используют листья эвкалипта шарикового, или голубого, эвкалипта пепельного. Листья содержат эфирное масло и дубильные вещества. Масло эвкалипта содержит цинеол. Чистый цинеол употребляется в медицине под названием «Эвкалиптол». Эвкалиптол и эвкалиптовое

масло — мощные антисептики, более сильные, чем карболовая кислота. Цинеол в виде паров губит возбудителей дифтерии, дизентерии, стрептококков, стафилококков, брюшнотифозную палочку, отпугивает mosкитов и комаров.

Эфирное масло эвкалипта применяют как отхаркивающее средство, как антисептик в стоматологии и как наружное в виде мазей.

Масло хорошо освежает и озонирует воздух (пультверизация с водой). Эвкалиптовое масло входит в состав многих комбинированных препаратов, применяемых при болезнях верхних дыхательных путей как микстура («Пектусин»), для ингаляции («Ингакамф», «Ингалипт», «Каметон»), при воспалении горла, десен, в виде мазей — наружно для растирания («Эфкамон»), при невралгиях, воспалении суставов, мышц. Препарат «Хлорофиллипт» — смесь хлорофиллов «а» и «б», полученных из листьев эвкалипта, обладает бактерицидной активностью, и его назначают как антибактериальное средство.

### *Способ приготовления и использования*

При бронхите, воспалении легких и др. Готовят настой листьев (2 столовые ложки на 0,5 л кипятка в термосе) пьют по  $\frac{1}{3}$  стакана 2–3 раза в день.

При гайморите, хроническом насморке берут 26 листьев эвкалипта, заливают 0,5 литра кипятка, настаивают в термосе 6–8 часов и используют для промывания полости носа и гайморовых пазух.

