

Испытанное народное средство

Надежда Стогова

ЗВЕРОБОЙ



 ПИТЕР®

Надежда Стогова



ЗВЕРОБОЙ



 **ПИТЕР®**

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
Киев · Харьков · Минск

2006

Надежда Стогова

Зверобой против 100 болезней

Серия «Против 100 болезней»

Заведующий редакцией (Минск)

Руководитель проекта

Литературный редактор

Художник

Корректоры

Верстка

Ю. Гурский

А. Буглак

К. Лядская

С. Маликова

О. Бортник, О. Савицкая

Д. Выдрицкий

ББК 53.525

УДК 615.3

Стогова Н.

С81 Зверобой против 100 болезней. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Против 100 болезней»).

ISBN 5-469-01018-X

Зверобой давно применяется в лекарственных целях, и написано о нем уже немало. Однако данная книга представит вашему вниманию совершенно новую, не публиковавшуюся ранее информацию: об особенностях использования зверобоя при лечении детей, о выращивании и заготовке зверобоя на собственном дачном участке, и, конечно же, о том, как правильно и при каких недугах следует применять это растение. Все рецепты и конкретные рекомендации дает читателям профессиональный фитотерапевт Надежда Стогова. Советы автора подкреплены случаями из собственной практики и письмами пациентов. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-469-01018-X

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 – литература учебная

Подписано к печати 15.07.2005. Формат 84x108^{1/2}. Усл. п. л. 5,04

Тираж 7000 экз. Заказ № 1746.

ООО «Питер Принт», 194044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Лениздат»

Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59

Содержание

Введение	4
Знакомьтесь: зверобой	5
Заболевания желудочно-кишечного тракта	7
Заболевания печени и желчного пузыря	26
Заболевания почек и мочевого пузыря	35
Заболевания сердца и сосудов	45
Гинекологические заболевания	53
Заболевания мужской половой системы	61
Кожные заболевания	64
Заболевания суставов	74
Заболевания нервной системы	80
Заболевания горла и дыхательных путей	85
Эндокринные заболевания	90
Особенности траволечения у детей	93
Выращивание зверобоя на садовом участке	95

Введение

В последнее время лечение лекарственными травами приобретает все большую популярность. Это обусловлено хорошими результатами фитотерапии в лечении различных заболеваний, а также относительной дешевизной лекарственных трав и сборов.

Целебные травы — одно из наиболее древних и эффективных лекарственных средств. Их использование является важным компонентом комплексного лечения большинства хронических заболеваний, поскольку именно хронические заболевания часто сочетаются с нарушениями нервной, пищеварительной и других систем организма, коррективка которых лучше всего осуществляется средствами фитотерапии. Значительные результаты получены также в профилактике простудных заболеваний.

Лекарственные травы влияют на организм мягче химиопрепаратов, лучше переносятся больными, реже вызывают побочные явления. Преимущество лекарственных растений заключается в том, что при их употреблении в организм поступает целый комплекс родственных ему биологических соединений. Кстати, наиболее эффективным оказывается применение трав, собранных в той местности, где вы родились и выросли.

Фитотерапии посвящено много книг. Однако часто в этих книгах не учитываются особенности влияния траволечения на детей. Детский организм более чувствителен к воздействию лекарственных веществ, здесь необходима соответствующая возрасту дозировка. В данной книге я уделяю особое внимание этой проблеме.

Знакомьтесь: зверобой

Древнерусские знахари называли зверобой травой святого Иоанна (так как начало его цветения совпадает с Ивановым днем) или Ивановой кровью (при растирании семян и цветков на пальцах остается красный сок, напоминающий кровь). Существует версия, что название «зверобой» произошло от казахского слова «джерабай» — «целитель ран». Хотя есть и другие мнения. Например, «зверобой» — это искаженное «хворобой», победитель хворей.

Зверобой — многолетнее травянистое растение семейства зверобойных высотой 30–100 см с тонким ветвистым корневищем и многочисленными придаточными корнями. Стебли тонкие, гладкие, двугранные. Листья овальные или продолговатые. Цветки золотисто-желтые с черными точками, собранные в соцветие. Цветет в течение всего лета, плодоносит в сентябре-октябре. Плод — продолговатая трехгранная коричневая коробочка, раскрывающаяся тремя створками, с мелкими семенами. Растение имеет нежный своеобразный запах.

Из лекарственных видов зверобоя в народной медицине используются зверобой продырявленный, пятнистый, шероховатый и волосистый. Наиболее полно изучен зверобой продырявленный. Он отличается от других видов просвечивающимися точечными железками, рассеянными по листьям, которые легко рассмотреть на свету. В этих железках скапливается эфирное масло.

Зверобой произрастает на сухих и хорошо освещенных участках. Редко образует крупные заросли, чаще растет узкими полосками на лугах, лесных полянах, вдоль лесных опушек, на вырубках, в разреженных

хвойных лесах. Встречается в дубовых рощах и березовых колках, а также в степях. В горных районах растет в предгорьях на каменистых склонах. Иногда как сорняк растет около дорог, среди посевов, чаще по окраинам полей.

Траву зверобоя собирают во время цветения, срезая только верхушки длиной 25–30 см. Согласно традициям древнерусских знахарей, зверобой собирают по пятницам, с утра, предпочтительнее на восходящей луне, ближе к полнолунию. При сборе зверобой нельзя плотно укладывать в пакеты, особенно в полиэтилен, так как растения потемнеют и будут непригодны для дальнейшего использования. Сушат собранные растения на открытом воздухе (под навесом) или на чердаке, свободно развесив небольшие пучки. В хорошую погоду сырье высыхает за 4–5 дней. Окончание сушки определяется ломкостью стеблей — они не сгибаются, а ломаются. Высохшие листья и цветы должны сохранить естественную окраску. Почерневшие стебли, листья и цветы отбрасывают. Хранить траву нужно в бумажных пакетах или плотно закрытых стеклянных банках в темном сухом помещении не более 3 лет.

Трава зверобоя содержит красящие вещества, флавонолы, эфирное масло, дубильные вещества, каротин, спирты, холин, органические кислоты, витамины РР и С, минеральные соли, следы алкалоидов. Сложный химический состав обуславливает многообразное применение зверобоя, поэтому-то в народе его и называют «травой от девяноста девяти болезней».

В последующих главах на примерах из моей врачебной практики будет подробно рассмотрено применение зверобоя при лечении различных заболеваний.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Для начала мне хотелось бы привести такой показательный пример.

Валерий, 43 года. В течение последних 6 месяцев испытывал неприятные ощущения в животе «под ложечкой», периодически беспокоили приступы тошноты, чувство жжения за грудиной. Перечисленные жалобы (дискомфорт, тошнота, жжение за грудиной) возникали независимо от приемов пищи. Почитав медицинскую литературу, Валерий решил, что у него гастрит. Начал лечиться самостоятельно отваром зверобоя. После 2 месяцев самолечения состояние не улучшилось. По настоянию родственников обратился за консультацией к фитотерапевту.

Так состоялось наше первое знакомство с Валерием. Во время консультации я рекомендовала Валерию временно прекратить прием зверобоя и пройти обследование, которое заключалось в посещении кардиолога и гастроэнтеролога. В тот же день больной вернулся ко мне с результатами обследования. Мое предположение подтвердилось: Валерия беспокоил вовсе не желудок, под гастрит удачно «маскировалась» стенокардия. План лечения был пересмотрен, я подобрала больному несложный сбор, в состав которого входил и зверобой. Повторный осмотр через 2 недели показал, что самочувствие пациента значительно улучшилось, тошнота и дискомфорт исчезли, чувство жжения появлялось только после интенсивной физической нагрузки. Еще через 1,5 месяца лечения показатели ЭКГ стали намного лучше.

Этот случай из практики упомянут здесь не случайно. Все наши внутренние органы представляют

единую сложную систему. Заболевание одного органа, как видно на примере, может вызывать болезненные ощущения в другом: боль или дискомфорт в области живота не обязательно является признаком заболевания желудка, кишечника или печени. Чтобы достичь успеха в лечении, нужно знать свою болезнь.

Ольга, 28 лет. Последние 4 года беспокоило чувство тяжести в верхней части живота после еды, иногда имели место изжога, вздутие живота. Язык был обложен белым налетом. Периодически беспокоили запоры. Ольга — студентка, после учебы подрабатывала официанткой в круглосуточном кафе. Свое состояние связывала со стрессами и неправильным питанием. В течение нескольких лет пробовала лечиться самостоятельно, препараты для лечения ей «помогала» выбирать телевизионная реклама. Улучшение наступало временное. Два месяца назад Ольга обратилась к терапевту, в результате обследования был поставлен диагноз — хронический гастродуоденит — и назначена стандартная схема медикаментозного лечения. Однако пациентка предпочла щадящее лечение и обратилась ко мне как фитотерапевту.

Ольге мы подобрали такой многокомпонентный сбор со зверобоем.

Состав: корень аира — 2 ст. ложки, лист березы — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 5 ст. ложек, семя льна — 4 ст. ложки, лист мяты — 3 ст. ложки, лист подорожника — 2 ст. ложки, лист смородины — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: все перечисленные растения измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка (не крутого!), настаивать ночь в термосе. Утром процедить.

Способ применения: принять весь настой в течение дня. Курс лечения — 2 месяца.

Растения для сбора Ольга измельчала в кофемолке. Утром остававшуюся после процеживания настоя травяную кашицу она съедала, а жидкость переливала в бутылочку и брала с собой в институт и на работу.

Кроме этого, я рекомендовала Ольге принимать каждое утро по 1/3 стакана морковного сока за полчаса до еды.

В очередной раз мы встретились с Ольгой через 2 месяца. Девушка была очень довольна результатами лечения. Более всего ее порадовало улучшение цвета лица вследствие приема морковного сока. Улучшилось общее самочувствие, настроение, наладился сон, уменьшилась раздражительность. В этом была немалая заслуга зверобоя: он обладает способностью положительно влиять на настроение и нормализовывать сон, именно поэтому зверобой входит в состав некоторых лекарств-антидепрессантов. Запоры больше не беспокоили, очистился язык, но иногда появлялась изжога и отрыжка. Мы продолжили лечение. Состав сбора был скорректирован с учетом жалоб больной.

Состав: плоды шиповника — 1 ст. ложка, плоды боярышника — 1 ст. ложка, трава зверобоя — 4 ст. ложки, лист крапивы — 1 ст. ложка, трава шалфея — 2 ст. ложки, семя льна — 2 ст. ложки.

Способ приготовления и длительность курса остались прежними, включая прием морковного сока. Итак, очередная встреча через 2 месяца: Ольга чувствует себя хорошо, аппетит прекрасный, жалоб нет. Кажется, что болезнь побеждена. На самом деле хронические заболевания легко не сдаются. Они могут вернуться, когда вы менее всего этого ожидаете. Чтобы предупредить рецидив заболевания, я рекомендовала Ольге дважды в год — весной и осенью, в течение 2 месяцев — принимать один из подобранных травяных сборов.

Юрия Петровича, 63 года, привел на прием сын. В течение многих лет мужчину беспокоили чувство давления «под ложечкой», отрыжка, склонность к поносам, язык был обложен желтоватым налетом. Юрий Петрович страдал тем же заболеванием, что и Ольга, — хроническим гастродуоденитом.

Учитывая индивидуальные особенности заболевания, Юрию Петровичу был подобран другой сбор.

Состав: лист березы — 3 ст. ложки, корневище с корнями девясила — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 4 ст. ложки, цветки календулы — 3 ст. ложки, семена льна — 2 ст. ложки, трава сушеницы — 3 ст. ложки, плоды укропа — 1 ст. ложка, лист черники — 2 ст. ложки.

Приготовление, применение и курс лечения — точно такие же, как для сборов, рекомендованных Ольге.

ВНИМАНИЕ

Рекомендуется первым глотком травяного настоя прополоскать рот. Рефлекторное раздражение рецепторов языка и полости рта усиливает секрецию поджелудочной железы, улучшая кишечное пищеварение, и способствует профилактике воспалительных заболеваний полости рта.

Юрий Петрович в общей сложности лечился 8 месяцев, учитывая длительный стаж заболевания. В последующем я перевела его на профилактический прием фитосборов весной и осенью по 2 месяца.

Иногда гастрит и гастродуоденит могут протекать очень необычно. Пару лет назад ко мне на прием пришел молодой человек, Михаил. Он работал в одной крупной компании тренинг-менеджером. В последние полгода стал замечать за собой чрезмерную раздражительность, неустойчивость настроения, повышенную утомляемость, нарушения сна. Связывая это с частыми стрессами на работе, самостоятельно

начал принимать успокоительные препараты. К сожалению, полностью проблемы не исчезли — уменьшилась раздражительность, но остались расстройство сна и повышенная утомляемость. Михаил решил пройти комплексное обследование. Посетив невропатолога, кардиолога, нефролога, пульмонолога и гастроэнтеролога, он получил диагноз: хронический гастродуоденит. Вот так могут «маскироваться» хронические заболевания. Михаил иногда чувствовал тяжесть в желудке после еды, бывали расстройства стула, но эти проявления возникали редко, были малозаметны. После обследования Михаил пришел лечиться ко мне. По моей рекомендации пациент начал принимать следующий сбор.

Состав: трава зверобоя — 4 ст. ложки, корень солодки — 3 ст. ложки, плоды шиповника — 2 ст. ложки, золотой корень — 1 ст. ложка.

Приготовление и применение — как в предыдущих рекомендациях.

В случае с Михаилом к применению зверобоя имелось прямое показание: необходимо было снять воспаление слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки, улучшить настроение, нормализовать сон, повысить «мужскую силу». Михаилу понадобилось пройти 2 курса лечения, за это время зверобой успешно справился с поставленными задачами.

Многие врачи признают, что хронические заболевания служат источником эмоциональных расстройств. У людей с хроническими болезнями желудочно-кишечного тракта часто отмечаются повышенная тревожность, нарушения сна и депрессия. На фоне лечения основного заболевания рекомендуется принимать растительные антидепрессанты на основе экстракта зверобоя. К подобным препаратам относятся: деприм, туринойрин, негрустин, гелариум гиперикум, релакс, оптимакс.

Другое заболевание, при котором эффективно применение зверобоя, — язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Рассмотрим конкретный пример.

Виктор Викторович, 45 лет, финансовый директор. Был госпитализирован с очередным обострением язвенной болезни желудка. После курса лечения в специализированном отделении решил обратиться за помощью к фитотерапевту.

Как всегда, прием начался с подробного опроса больного. Выяснилось, что на протяжении последних 8 лет Виктор Викторович ежегодно находился в стационаре для лечения обострения язвенной болезни. Диету соблюдал, но постоянные стрессы на работе провоцировали обострение. Бросил курить 6 лет назад, так как пришел к выводу, что курение усугубляло течение болезни. Проявления заболевания у пациента были, что называется, классическими: боли «под ложечкой» появлялись через час после еды. Стоило что-нибудь съесть — боли пропадали. Желудок беспокоил натошак, нередко — ночью. Отмечалась склонность к запорам, дискомфорт в желудке после приема кислой пищи. Часто возникала мучительная изжога, отрыжка кислым. Потеряв веру в медикаментозные средства, Виктор Викторович обратился к фитотерапии, надеясь, что последняя быстро избавит его от проблемы.

Я объяснила пациенту, что траволечение язвенной болезни продолжается от 3–4 недель до 5–6 месяцев и более, в зависимости от каждого конкретного случая. Если результат не наступит так быстро, как хотелось бы, то нужно набраться терпения и продолжать лечение. Обычно при лечении неосложненной язвенной болезни травами рубцевание наступает через 2–3 недели, исчезают кислая отрыжка,

изжога, боли. Однако, несмотря на наступившее временное улучшение, лечение нужно продолжать. Подобранные врачом сборы принимают по 1,5–2 месяца с небольшими перерывами (на 7–10 дней). В дальнейшем переходят на профилактический прием в весенне-осенние периоды (в течение 2–3 месяцев).

Виктор Викторович выслушал мои советы, приняв к сведению продолжительность курса, и мы приступили к лечению. Сбор подобрали следующий.

Состав: корень аира — 2 ст. ложки, корневище с корнями валерианы — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 6 ст. ложек, семя льна — 4 ст. ложки, трава сушеницы — 5 ст. ложек, трава чабреца — 4 ст. ложки, трава шалфея — 2 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в предыдущих рекомендациях.

Мы провели курс в течение 5 месяцев, варьируя состав сбора по схеме лечения. Прошло уже 2 года с момента обращения Виктора Викторовича — больше язвенная болезнь его не беспокоит, но дважды в год он обязательно проводит профилактические курсы.

В своей практике я применяю зверобой для лечения заболеваний не только желудка, но и кишечника.

Основными проявлениями заболевания кишечника являются: боли в животе, нарушение стула (поносы, запоры), чувство вздутия и «распирания» живота, кишечный дискомфорт. Лечение заболеваний кишечника требует упорства, терпения и настойчивости. Обычно оно длительное, быстрый эффект достигается далеко не всегда.

Зверобой применяется для лечения заболеваний кишечника благодаря его противовоспалительному, спазмолитическому, противомикробному, вяжущему, тонизирующему, заживляющему свойствам. При

траволечении кишечника зверобой используют преимущественно в сборах, в зависимости от симптоматики заболевания.

Телефонный звонок от Нелли, 34 года: «Скажите, пожалуйста, можно ли с помощью трав снять воспаление кишечника? Месяц назад начали беспокоить боли чуть выше пупка, иногда склонность к запорам. Посетила гастроэнтеролога и прошла комплексное обследование. В результате поставили диагноз: хронический энтероколит, назначили лечение антибиотиками».

Как врач, я отношусь к антибиотикам с осторожностью, поскольку предпочитаю начинать лечение с более мягкого воздействия на организм. В этом вопросе мы пришли к единому мнению с пациенткой и начали лечение таким сбором.

Состав: александрийский лист (сенны) — 3 ст. ложки, трава душицы — 3 ст. ложки, трава зверобоя — 4 ст. ложки, слоевища ламинарии — 1 ст. ложка, корень солодки — 3 ст. ложки.

Способ приготовления: смешать растения, 1 ст. ложку сбора настоять в 2 стаканах кипятка в закрытой посуде в течение 4 часов, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 10–15 мин до еды.

Повторный прием я назначила Нелли через 3 недели. Спустя 1,5 недели она сама пришла ко мне в кабинет и сообщила, что ее состояние нормализовалось, и мою пациентку больше ничего не беспокоит. Я рекомендовала продолжить прием сбора еще в течение 1,5 недель.

Андрей, 48 лет. Страдал хроническим энтероколитом, дисбактериозом кишечника. Беспокоило вздутие живота, урчание, чувство «дискомфорта в кишечнике», разжиженный стул с примесью непереваренных кусочков пищи. В этом случае нужно было снять воспалительные явления, нормализовать кишечное пи-

щеварение, закрепить стул. Андрею я подобрала такой сбор.

Состав: трава спорыша, кора дуба, трава зверобоя, корень лапчатки прямостоячей, лист подорожника, цветки ромашки.

Способ приготовления: всех растений взять по 1 ст. ложке, смешать. 2 ст. ложки полученного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 4–6 ч в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой.

Обязательным условием было: первым глотком травяного настоя полоскать рот. Эта простая и доступная процедура позволяет улучшить кишечное пищеварение. На повторном приеме через 1 месяц стало ясно, что состояние больного улучшилось — нормализовался стул, но при этом сохранялся «кишечный дискомфорт». Состав сбора был пересмотрен, я рекомендовала Андрею вот такой.

Состав: корень аира, трава зверобоя, корень лапчатки прямостоячей, цветки пижмы, цветки ромашки, трава сушеницы, лист эвкалипта.

Способ приготовления: всех растений взять поровну, например по 1 ст. ложке, смешать. 1 ст. ложку сбора залить 400 мл кипятка, кипятить под крышкой 3 мин, дать настояться в термосе 3 ч.

Способ применения: принимать по 1/3 стакана 4 раза в день перед едой.

В следующий раз мы встретились с пациентом спустя 4 месяца. На месяц позже рекомендованного мной срока лечения Андрей сообщил, что все это время принимал сбор и чувствует себя удовлетворительно. Прекращать прием сбора боится, так как считает, что болезнь может вернуться. После короткой беседы я убедила Андрея перейти на курсовое лечение сборами по 1,5–2 месяца 4 раза в год.

В следующий раз он пришел ко мне год спустя, но уже не как пациент. Он привел на прием своего знакомого, который имел аналогичные жалобы. Лечебный курс, который проходил Андрей, помог и ему.

Далее я специально затрону одну деликатную проблему, которая возникает не только у больных и ослабленных людей, но и у практически здоровых, а именно запоры. И, соответственно, предложу рецепты лечения запоров с использованием зверобоя.

Существует две формы хронических запоров: спастическая, обусловленная повышением тонуса толстой кишки, и атоническая, когда тонус кишки снижен. Если вас беспокоят запоры, сначала нужно обследоваться у специалиста и выяснить их причину.

Юля, 16 лет. Обратилась по поводу многодневных запоров. Я сразу направила ее на обследование к гастроэнтерологу. Есть ряд врожденных, наследственных заболеваний, которые сопровождаются длительными запорами, и их нужно исключить. У Юли не оказалось наследственного заболевания, у нее выявили хронический спастический колит. Лечение начали с определения диеты. Рацион Юле рекомендовали обогатить яблоками, морковью, тыквой, свеклой, квашеной капустой, сливой. Со своей стороны я рекомендовала такой фитосбор.

Состав: лист земляники, трава зверобоя, лист крапивы, лист мяты, цветки пижмы, цветки ромашки, плоды аниса, корень валерианы, кора крушины.

Способ приготовления: все перечисленные растения взять в равных пропорциях (например, по 1 ст. ложке), смешать. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, нагревать на кипящей водяной бане под крышкой 15 мин, настаивать в закрытой посуде 3 ч, процедить.

Способ применения: принимать полученный настой по 150 мл утром и вечером. Курс лечения рассчитан на 2 месяца.

Затем мы сделали перерыв на 10 дней, в течение которых Юля принимала отвар цветков бузины (1 ст. ложка на 0,5 л воды, настаивать при комнатной температуре в течение ночи, принимать по 1/2 стакана через 30 мин после еды). После перерыва пациентка продолжила прием фитосбора следующего состава.

Состав: трава зверобоя — 1 ст. ложка, трава полыни горькой — 1 ст. ложка, лист мяты — 2 ст. ложки, трава горца почечуйного — 1 ст. ложка, семя льна — 1 ст. ложка, корень солодки — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: растения смешать, 1 ст. ложку сбора залить 400 мл воды, настаивать 4 ч, довести до кипения и кипятить 3 мин.

Способ применения: принимать по 1/4 стакана утром и днем, вечером — по 1/2 стакана. Курс лечения — 2 месяца.

Второй курс лечения Юли длился 2 месяца и выпал на лето, поэтому некоторые растения Юля собирала самостоятельно. Я объяснила ей, что свежих растений требуется в весовом отношении в 3 раза больше, чем сухих. Юля очень увлеклась траволечением и стала добавлять свежесобранные растения в салаты, готовить супы. Свежие листики мяты она могла просто пожевать в течение дня. Ее состояние постепенно улучшалось. Через 3 месяца стул стал регулярным, ежедневным. Однако Юля продолжает принимать фитосборы курсами по 1–1,5 месяца 4 раза в год в целях профилактики.

Татьяна Дмитриевна, 75 лет. Обратилась ко мне с той же проблемой, что и Юля, — беспокоят многодневные запоры. Однако причина запоров у Фаины Петровны совсем другая. Если у Юли был спастичес-

кий запор, то у Татьяны Дмитриевны — атонический. Это означает, что тонус кишечника снижен, что препятствует нормальному опорожнению кишечника. В этом случае траволечение основано на лекарственных растениях, способных стимулировать двигательную активность кишечника. Татьяна Дмитриевна начала принимать такой сбор.

Состав: трава зверобоя, лист мяты, цветки пижмы, цветки ромашки, семя льна, корень ревеня, плоды фенхеля.

Способ приготовления: все растения взять в равных количествах. 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принять полученный литр настоя в течение дня. Курс лечения — 1 месяц. Затем следует 10-дневный перерыв, после которого продолжают траволечение.

После 10-дневного перерыва лечение было продолжено сбором другого состава.

Состав: цветки бессмертника, цветки бузины, трава горца почечуйного, корень девясила, трава душицы, корень лопуха, корень солодки, трава мяты, трава зверобоя.

Готовить и принимать как предыдущий сбор.

После курса лечения состояние Татьяны Дмитриевны значительно улучшилось: нормализовался сон, стул — раз в 2–3 дня (раньше запоры длились до 7 дней), улучшился аппетит и, соответственно, настроение. К приему фитосборов Татьяна Дмитриевна настолько привыкла, что не захотела с ними расставаться. Начала читать литературу по народной медицине. Полностью отказалась от обычного черного чая и теперь пьет только травяные чаи. Жалоб на ухудшение состояния здоровья у пациентки пока нет.

Страдающие запорами люди часто поддаются на уговоры о «легком решении деликатной проблемы»,

как обещает реклама, и начинают самостоятельно, без согласования с врачом, принимать модные слабительные. В результате такого самолечения могут возникнуть кишечная непроходимость, нарушение функции толстой кишки, энтероколит, анальный зуд, аллергические реакции. К тому же слабительные не позволяют кишечнику самостоятельно работать, и он «забывает», как это делается.

Если ваш кишечник дает сбои, вас периодически мучают запоры или диарея, обязательно обратитесь к врачу. Возможно, вы страдаете синдромом раздраженной кишки. Согласно медицинской статистике, этим синдромом страдает от 20 до 50% практически здоровых людей. Поэтому я решила остановиться на этой проблеме более подробно.

На прием ко мне пришла девушка Олеся, 17 лет, с жалобами на повышенное отхождение газов, периодически возникающие запоры, тошноту, боли в животе, появляющиеся утром после пробуждения ото сна и исчезающие через 20–30 мин.

Во время беседы выяснилось, что девушка готовится к поступлению в институт. Описанные симптомы беспокоят ее не постоянно, а после перенесенных психологических стрессов — подготовки к экзаменам, конфликтов в семье, неприятностей в личной жизни. После дополнительного обследования был поставлен диагноз: синдром раздраженного кишечника. Что это такое?

Запоры, поносы, метеоризм, тошнота при данном синдроме являются отражением нашего психического состояния — раздражительности, мнительности, уныния. Все негативные эмоции проецируются на наш кишечник, и в результате его деятельность расстраивается. При этом органических изменений не происходит, все нарушения носят обратимый характер.

Кишечник работает хорошо тогда, когда вам хорошо. Если же вы испытываете нервное напряжение, накапливаете отрицательные эмоции, то начинаются «кишечные» мучения.

Поменять кишечник невозможно. И стрессы всегда будут присутствовать в нашей жизни. Но помочь кишечнику можно и нужно. Помощь должна быть комплексной и включать целый ряд мероприятий, в первую очередь диету. Диета — важнейший лечебный фактор. Достаточно добросовестно соблюдать ее, и можно будет обойтись без лекарств.

Если вас мучают поносы, диета должна содержать кисели, каши, макароны, вермишель белых сортов, картофельное пюре. Не следует есть твердые овощи и фрукты, жареное и жирное мясо. Плохо повлияют на организм бобовые, свежее молоко, острые приправы, а также пиво, квас, лимонад.

Если у вас запоры, утром и вечером полезно выпить по стакану любого кисломолочного продукта. Полезны гречневая каша, чернослив, курага. Хорошо действуют на кишечник печеные яблоки, сушеная морская капуста, пшеничные отруби, растительное масло. При этом нужно избегать употребления крепкого чая, какао, шоколада, сдобного теста. Блюда и напитки должны быть не горячими, а теплыми. Если ваш живот пучит, то надо ограничить употребление в пищу капусты, картофеля, бобовых, арбузов, винограда, ржаного хлеба и не пить цельного молока. Существует множество слабительных средств растительного происхождения: корень ревеня, лист сенны, лист столетника. Посоветуйтесь с доктором, что вам лучше применять.

При синдроме раздраженной кишки эффективно лечение минеральной водой, а также лечебная физкультура.

Олесе была рекомендована диета, посещение спортзала или бассейна, аутотренинг, прием минеральной

воды. Помимо вышеперечисленных рекомендаций, я назначила пациентке прием фитосбора.

Состав: лист мяты, трава душицы, семя льна, корень солодки, трава зверобоя.

Способ приготовления: всех растений взять в равном количестве. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 4 ч, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Через 2 недели состояние больной полностью нормализовалось. Конечно, пациентка помогла себе сама, тщательно соблюдая врачебные рекомендации.

Если вас мучают запоры или поносы, не занимайтесь самолечением. Обязательно сходите к врачу. Помните, что диагноз синдрома раздраженной кишки может поставить только врач. Он же даст индивидуальные рекомендации по лечению.

На практике я убедилась, что мои пациенты по разным причинам не всегда вовремя обращаются к врачу. Как следствие, у них возникают различные осложнения хронических заболеваний. Одним из них является геморрой — результат осложнения хронических запоров. Это, конечно, частный случай, поскольку причин возникновения геморроя достаточно много.

Фитотерапия этого заболевания может быть общей (когда фитосборы принимают внутрь) и местной (ванночки, обмывания). В состав сборов, благодаря своим противовоспалительным, кровеостанавливающим, заживляющим, спазмолитическим свойствам, обязательно входит зверобой.

Анна, 33 года. Молодая женщина, недавно родила третьего ребенка. Моей пациенткой она стала из-за геморроя. Начала лечение самостоятельно, подобрала себе сбор в одной из книг по траволечению. Позже решила, что лучше лечиться под наблюдени-

ем специалиста, и пришла ко мне. Вот сбор, который Анна начала принимать самостоятельно.

Состав: трава горца почечуйного, трава зверобоя, цветки календулы, трава пастушьей сумки, корень девясила, трава репешка.

Способ приготовления: растения взять в равном количестве. 1 ст. ложку залить 350 мл кипятка, настаивать ночь в термосе.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Рецептуру и состав сбора, принимаемого Анной, я оставила без изменений. Рекомендовала траву, которая остается после процеживания, не выбрасывать, а использовать в качестве компрессов на проблемную зону. Для этого массу травы слегка отжать, завернуть в несколько слоев марли и накладывать на пораженную область, прикрыв сверху полиэтиленовой пленкой и зафиксировав лейкопластырем. Продолжительность процедуры — 1,5–2 ч.

Помимо компрессов, большую пользу приносят сидячие ванны с настоями лекарственных растений. Здесь прекрасно подойдет зверобой.

Состав: для приготовления ванны понадобится 4 ст. ложки сухой травы зверобоя и 1,5 л воды.

Способ приготовления: настоять зверобой в течение ночи, утром подогреть, не доводя до кипения, разбавить горячей водой (вода должны быть терпимой температуры, обжигаться не нужно) до 4–5 л.

Способ применения: принимать ванну в течение 30–40 мин. Курс лечения — 10–12 ванночек.

Можно использовать и микроклизмы. Настои для микроклизм готовят следующим образом.

Способ приготовления: 1 ст. ложку измельченной травы зверобоя заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на кипящей водяной бане под крышкой

5–10 мин, оставляют при комнатной температуре до остывания, процеживают.

Способ применения: применяют перед сном, после опорожнения кишечника, по 100–150 мл на 1 микроклизму. Курс лечения — 10–12 процедур.

Анна добросовестно принимала фитосбор, делала компрессы и сидячие ванны. В течение 3 недель мы справились с ее болезнью.

Неоднократно мне приходилось слышать о том, что расстройство стула за 2–3 дня вылечивают приемом настойки зверобоя. Позже я убедилась в этом на собственной практике. Ко мне обратился сосед по даче с жалобой на то, что «живот прихватило». Лекарства он принимать не хотел и интересовался травами, которые могут помочь. Я предложила настойку зверобоя. В течение 2 дней сосед справился со своей ситуацией. Я рекомендовала ему принимать настойку по 40 капель 3 раза в день. Дозируется настойка очень индивидуально: взрослым — от 10 до 40 капель 3 раза в день, развести в небольшом количестве воды. Важно помнить о том, что расстройство стула может иметь различное происхождение. В случае с дачным соседом причиной была недоброкачественная пища, но это может быть вызвано и инфекционным заболеванием. Если в течение суток после приема настойки зверобоя стул не нормализуется, то это повод обратиться к врачу.

Готовить настойку зверобоя достаточно просто. Возьмите 50 г сухой травы, залейте 0,5 л водки, настаивайте в плотно закрытой посуде в темном месте 10–12 дней. Затем настойку нужно процедить, хранить в холодильнике.

В следующем примере из своей практики я хочу познакомить читателей с другой лекарственной формой зверобоя, используемой в фитотерапии, — зверобойным маслом.

Дарья Даниловна, 68 лет, в течение нескольких месяцев подряд испытывала ощущение «комка в горле», иногда возникала изжога после еды. Длительное время не могла съездить в город для обследования — нужно было следить за большим домашним хозяйством. В конце весны, оставив хозяйство на детей и мужа, Дарья Даниловна все-таки выбралась в город. После обследования ей был поставлен диагноз: хронический эзофагит. Предложили госпитализацию, от которой она отказалась. Вернувшись домой, решила обратиться к местной знахарке, которая и посоветовала принимать зверобойное масло. Дарья Даниловна начала принимать лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Через 2 недели исчезла изжога. Еще через 3 месяца перестало беспокоить ощущение «комка в горле». С тех пор прошёл уже год, а болезнь больше не возвращалась.

Рецепт приготовления зверобойного масла от Дарьи Даниловны следующий.

Свежие цветки, листья зверобоя неплотно уложить в стеклянную банку, залить подсолнечным маслом (вместо подсолнечного можно использовать персиковое, миндальное, абрикосовое, оливковое) так, чтобы оно перекрывало траву зверобоя на 1–2 см. Сверху банку накрыть тканью и поставить на солнце (в пасмурную погоду можно поставить банку в любое теплое место). На ночь масло заносят в дом. Таким образом производят настаивание в течение 3–4 недель, ежедневно помешивая масло деревянной ложкой. Готовое масло имеет красивый вишневый цвет. Его фильтруют через несколько слоев марли, траву отжимают и выбрасывают. Масло должно постоять еще сутки в темном месте. В течение суток масло разделится на три слоя: на дне — мутный

осадок, средний слой — вода, верхний слой — масляная вытяжка зверобоя. Масляную вытяжку осторожно перелить в бутылку из темного стекла (можно использовать обычную прозрачную бутылку, но обернуть ее плотной бумагой или тканью), хранить в холодильнике, использовать по мере надобности.

Заболевания печени и желчного пузыря

Между органами пищеварения есть тесная анатомическая и функциональная взаимосвязь. При наличии, например, хронического гастрита со временем начинают страдать и другие органы — кишечник, желчный пузырь, поджелудочная железа, печень.

Большинству заболеваний пищеварительного тракта сопутствует дискинезия желчевыводящих путей. Считается, что это расстройство — одно из проявлений другого заболевания, например гастрита, гастродуоденита, язвенной болезни и др.

Анфису, 38 лет, беспокоили тупые, ноющие боли в правом подреберье, которые усиливались после употребления сладкой или жирной пищи, иногда возникала горечь во рту. Нередко усиление болей провоцировали отрицательные эмоции. После беседы я рекомендовала моей пациентке пройти ультразвуковое исследование органов брюшной полости. В результате обследования было выявлено снижение тонуса желчного пузыря. Я подобрала Анфисе сбор из лекарственных растений, способствующий повышению тонуса желчного пузыря и желчных протоков, усилению продукции желчи.

Состав: трава зверобоя, корень одуванчика, цветки бессмертника, плоды рябины обыкновенной (красной), плоды кориандра.

Способ приготовления: растения взять в равных пропорциях (например, по 1 ст. ложке), смешать. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 4 ч, процедить.

Способ применения: принимать по 1/3 стакана за 30 мин до еды.

Курс лечения фитосбором составил 4 недели, повторный курс был проведен спустя 3 недели. В последующем Анфиса с профилактической целью проходила лечение фитосбором в течение 1 месяца 3 раза в год. Во время первого курса лечения я также рекомендовала ей принимать настойку элеутерококка по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Степан, 21 год, обращался с жалобами на приступообразные, колющие боли в правом подреберье, возникающие при быстром беге. Степан — легкоатлет, боли мешали ему на тренировках, снижали результаты спортивных достижений. После опроса, Степану, как и Анфисе, я рекомендовала пройти ультразвуковое исследование органов брюшной полости. У молодого человека было выявлено повышение тонуса желчного пузыря и желчных путей. Я посоветовала ему принимать такой сбор.

Состав: лист мяты — 2 ст. ложки, корневище валерианы — 2 ст. ложки, трава полыни — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 3 ст. ложки, соплодия хмеля — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: все растения смешать. 1 ст. ложку полученного сбора залить 300 мл кипятка, настаивать в термосе 3–4 ч, процедить.

Способ применения: принимать по 1/4 стакана 3 раза в день, через 2 ч после еды.

Сбор принимался в течение месяца, затем был сделан перерыв на 10 дней, после чего повторен курс лечения.

Примерно через 2 месяца молодой человек пришел ко мне в кабинет: боли стали беспокоить реже, но не исчезли. Состав сбора был изменен.

Состав: цветки бессмертника — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, лист березы — 2 ст. ложки, цветки ромашки — 3 ст. ложки, плоды шиповника — 3 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в предыдущей рекомендации.

Спустя 10 недель после начала лечения боли ушли. Тем не менее я рекомендовала Степану проводить профилактику, принимая последний предложенный мной сбор в течение месяца 3–4 раза в год.

Дискинезия желчевыводящих путей может способствовать развитию хронического воспаления желчного пузыря — хроническому холециститу.

Марина Игнатьевна, 42 года, обратилась ко мне с уже установленным диагнозом — хроническим холециститом. Заболевание проявлялось в ощущении дискомфорта в правом подреберье, тошноте, иногда — рвоте через несколько часов после употребления жирной, жареной или копченой пищи. Однажды обострение возникло после длительной поездки на велосипеде.

Лекарственные травы при данном заболевании должны снимать воспаление, боли, улучшать отток желчи.

Состав: лист березы, трава зверобоя, лист земляники, корень лапчатки прямостоячей, лист мяты, лист подорожника, трава пустырника, цветки ромашки.

Способ приготовления: взять по 1 ст. ложке каждого растения, смешать. 2 ст. ложки полученного сбора залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1 стакану 4–5 раз в день за полчаса до еды.

Наряду с приемом фитосбора, женщина проводила «слепой тюбаж» желчевыводящих путей согласно моей рекомендации. Для этого раз в неделю она утром натощак выпивала 2 стакана теплого настоя трав, затем прикладывала к правому боку грелку и ложилась отдыхать на полтора часа. Если грелка была очень горячей, Марина Игнатьевна про-

кладывала полотенце. После проведения процедуры стул становится зеленоватого оттенка из-за примеси желчи.

Курс лечения указанным выше сбором для Марины Игнатьевны составил 2 месяца. Затем, согласно плану лечения, состав фитокомпозиции был изменен.

Состав: корневище аира, трава зверобоя, корень одуванчика, цветки ромашки, трава чистотела.

Приготовление и применение — как в предыдущей рекомендации.

В течение всего времени лечения Марина Игнатьевна сообщала мне о своем состоянии по телефону. По окончании курса она пришла на прием. В результате лечения улучшилась переносимость жареной и копченой пищи, исчезла тошнота, нормализовался стул.

Наиболее частой причиной хронического холецистита является желчекаменная болезнь. Проявления этой болезни зависят от расположения, размеров и количества камней, состояния желчного пузыря и желчных протоков, а также некоторых других факторов. Наиболее ярким проявлением болезни служит приступ желчной колики, требующий неотложного оказания медицинской помощи. В период между приступами, боли могут быть несильными или отсутствовать. Помимо болей, возможны тошнота, отрыжка, горечь во рту.

Фаина Петровна, 62 года, обратилась ко мне за помощью с диагнозом желчекаменной болезни. Диагноз был выставлен гастроэнтерологом после проведения ультразвукового исследования желчного пузыря. Камни располагались на выходе из желчного пузыря и имели небольшой размер — 2–3 мм. До проведения УЗИ Фаина Петровна не подозревала о своем заболевании.

Женщина попыталась выяснить, возможно ли в ее случае изгнание камней с помощью лекарственных растений. В моей практике есть несколько случаев лечения желчекаменной болезни. Мы решили попробовать и приступили к лечению таким сбором.

Состав: трава спорыша (горца птичьего), трава зверобоя, кукурузные рыльца, корень одуванчика, трава полыни, трава репешка, трава тысячелистника, плоды укропа, плоды шиповника.

Способ приготовления: указанные растения взять в равных количествах, перемешать. 2 ст. ложки полученного сбора залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать настой в течение суток. Курс лечения — 4 месяца.

По истечении 4 месяцев лечения Фаина Петровна вновь обследовалась с помощью УЗИ: камней не обнаружили.

Я объяснила Фаине Петровне, что удаление самих камней не означает удаление причины их возникновения. Поэтому с профилактической целью желчегонные травы или сборы необходимо принимать длительными курсами — по 6–8 недель 3–4 раза в год. Пациентка знала, что желчекаменная болезнь может приводить к различным осложнениям, при которых рекомендуется хирургическое удаление желчного пузыря. Она отнеслась к лечению ответственно, откорректировала диету и перешла на регулярный прием лекарственных трав.

При траволечении желчекаменной болезни у одних больных наступает улучшение через 2–3 недели, а у других — лишь через 6–8 месяцев. В большинстве случаев удается добиться длительной ремиссии заболевания.

Желчекаменной болезни нередко сопутствует холангит — воспаление желчных протоков. Это

заболевание проявляется тупыми болями в правом подреберье, иногда умеренным повышением температуры тела и желтушностью кожи и слизистых оболочек. Против холангита эффективны те же сборы, что и против желчекаменной болезни и холецистита.

Схожие с холангитом и холециститом проявления имеет хронический гепатит. Гепатит — это общее название воспалительных заболеваний печени. Чаще всего гепатит вызывают вирусы, но иногда причинами могут быть нарушение обмена веществ, лекарства, яды, иммунные реакции и др. Болезнь может протекать по-разному, в зависимости от причины. Потемнение мочи и обесцвечивание стула — основные признаки заболевания.

Федор Аскалонович, 43 года, в результате длительной химиотерапии туберкулеза легких получил осложнение — лекарственный гепатит. Со слов больного, «не хотел лечить гепатит лекарствами, от которых его и заработал».

Для фитотерапии гепатитов применяются лекарственные растения с противовоспалительным, желчегонным и стимулирующим регенерацию свойствами. Длительность траволечения при заболевании гепатитом может достигать 2–3 лет. В результате лечения замедляется развитие воспалительного поражения печени, а в некоторых случаях наступает многолетняя ремиссия болезни.

Первый сбор, который Федор Аскалонович принимал в течение 2 месяцев, состоял из следующих трав.

Состав: трава череды — 3 ст. ложки, лист малины — 5 ст. ложек, лист шалфея — 2 ст. ложки, цветки липы — 3 ст. ложки, лист подорожника — 2 ст. ложки, лист смородины — 1 ст. ложка, трава донника — 2 ст. ложки, лист березы — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 1 ст. ложка, лист крапивы — 2 ст.

ложки, трава полыни — 1 ст. ложка, цветки ромашки — 2 ст. ложки, трава тысячелистника — 1 ст. ложка, плоды боярышника — 2 ст. ложки, плоды шиповника — 4 ст. ложки, плоды рябины красной — 2 ст. ложки, корень солодки — 4 ст. ложки, корень алтея — 2 ст. ложки, корень девясила — 1 ст. ложка, корень аира — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: растения измельчить в кофемолке или на мясорубке, смешать. 2 ст. ложки полученного сбора залить 1 л кипятка, настоять в термосе ночь.

Способ применения: принимать по 1/2–1 стакану 5–7 раз в день.

Через 2 месяца Федор Аскалонович снова пришел ко мне в кабинет. На фоне лечения улучшилась переносимость противотуберкулезной терапии, уменьшились болевые ощущения в правом боку, исчезла тошнота. Сохранялись изменения печеночных функций по результатам исследований крови. Состав сбора был мною откорректирован.

Состав: цветки бессмертника — 6 ст. ложек, трава зверобоя — 5 ст. ложек, семя льна — 2 ст. ложки, лист мяты — 3 ст. ложки, трава пастушьей сумки — 1 ст. ложка, лист почечного чая — 4 ст. ложки, трава тысячелистника — 3 ст. ложки, плоды шиповника — 5 ст. ложек, цветки календулы — 2 ст. ложки, трава душицы — 4 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в предыдущем сборе.

Федор Аскалонович, по согласованию со мной, добавлял в этот сбор 2 ст. ложки лепестков розы.

Через 10 недель — очередная встреча с больным. Самочувствие его значительно улучшилось. Перестали беспокоить боли в правом боку. Показатели печеночных функций в анализах крови практичес-

ки нормализовались. На рентгенограмме легких отмечалась положительная динамика, чему Федор Аскалонович был особенно рад.

Фитотерапевтическое лечение пациента продолжалось в общей сложности 10 месяцев. В результате полностью восстановились печеночные функции, закрылась полость распада в легком.

Заболевания желчевыводящей системы могут способствовать развитию воспаления поджелудочной железы — панкреатита. Среди других причин панкреатита можно назвать злоупотребление алкоголем и наследственный панкреатит.

Зинаида Гордеевна, 68 лет, несколько лет страдала хроническим панкреатитом. Лечилась по рекомендации гастроэнтеролога, однако периодически возникали болевые приступы. Однажды прочитала в газете, что траволечение хронического панкреатита весьма эффективно. Решив прибегнуть к лечению травами, Зинаида Гордеевна пришла ко мне на прием.

Во время беседы я рассказала пациентке, что лечение медикаментами и травами можно сочетать. Травы обладают обезболивающим, противовоспалительным, желчегонным действием, улучшают аппетит, снимают тошноту. Я порекомендовала следующий состав.

Состав: цветки бессмертника, трава спорыша, трава зверобоя, трава крапивы, корень одуванчика, трава полыни, трава чистотела, плоды шиповника, трава хвоща полевого, трава пустырника, корень лопуха.

Способ приготовления: растения смешать в равных количествах, 1 ст. ложку сбора залить 0,5 мл холодной воды, настаивать 4 ч в закрытой посуде, довести до кипения и кипятить 5 мин, настаивать в тепле 2 ч, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за полчаса до еды и 1 стакан на ночь. Курс лечения — 2 месяца.

Всего Зинаида Гордеевна провела 3 курса лечения. За это время болевых приступов не возникало, нормализовался стул, улучшился аппетит.

В случае с хроническими заболеваниями, после нормализации состояния необходимо переходить на профилактический прием фитосборов весной и осенью по 2 месяца. В некоторых ситуациях требуется непрерывное траволечение.

Заболевания почек и мочевого пузыря

Болезни почек и мочевого пузыря встречаются достаточно часто у людей различного возраста. Микробы, вызывающие заболевание, могут находиться как в самой мочевой системе, так и за ее пределами (в миндалинах, желчном пузыре, половых органах, кишечнике и др.). В мочевые пути и почки они попадают с током крови. В условиях, когда ослаблен иммунитет (беременность, переохлаждение, пожилой или детский возраст, вирусная инфекция), микробы могут вызвать воспаление. Существуют варианты, когда заболевания почек и мочевых путей возникают на фоне заболеваний других органов (сосудов, крови, опухолей, нарушения обмена веществ и др.).

Лекарственные растения часто сочетают противомикробные и противовоспалительные свойства, что особенно ценно при хроническом воспалении.

Важно также мочегонное действие травяных сборов, которое заключается в увеличении количества выделяемой мочи. Это помогает избавиться от отеков, удалить избыток солей и продукты обмена. Выведение избыточного количества жидкости из организма способствует снижению артериального давления.

Воспаление в почках нередко возникает на фоне врожденной аномалии развития почек (например, гидронефроза).

У Даши, 10 лет, хронический пиелонефрит был обнаружен в возрасте 5 лет. При расширенном обследовании у девочки оказалась врожденная аномалия почек — гидронефроз. К счастью, функция обеих почек была полностью сохранена. Тем не менее девочка 2–3 раза в год лежала в больнице с обострениями

пиелонефрита, которые периодически возникали на фоне простудных заболеваний, переохлаждения. Во время госпитализаций Даша получала курсы антибиотиков. После выписки врачи рекомендовали продолжать прием антибиотиков или противомикробных препаратов по специальной схеме для профилактики обострения заболевания. Однако обострений избежать не удавалось. Со временем родители Даши стали искать способы предотвратить рецидивы, что и привело их ко мне. Я посоветовала на фоне приема таблеток пропить в течение 2 месяцев такой сбор.

Состав: цветки василька, трава зверобоя, цветки липы, побеги почечного чая.

Способ приготовления: травы взять в равных количествах. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 4 ч, процедить.

Способ применения: принимать по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Затем сделать перерыв в 10–14 дней и начать прием другого сбора.

Состав: плоды аниса, лист брусники, трава спорыша, трава зверобоя, цветки пижмы, трава пустырника, плоды рябины красной, трава фиалки трехцветной.

Приготовление и применение — как в предыдущем рецепте.

По такой схеме (2 месяца прием, 2 недели перерыв) я рекомендовала Даше пролечиться, чередуя сборы, в течение полугода.

Через полгода Даша и ее мама пришли ко мне на прием. Мама рассказала, что Даша перенесла только одно обострение, и протекало оно не так тяжело, как предыдущие. Из больницы их выписали раньше, чем обычно. Я решила изменить схему лечения: увеличила перерывы между сборами до

3 недель. В этот перерыв рекомендовала Даше принимать настой листьев березы (1 ст. ложку листьев березы залить 1 л кипятка, настоять в термосе 4–6 ч, процедить, принимать по 3/4 стакана 3 раза в день). Посоветовала проводить контрастные ножные ванночки с целью закаливания. Очередной прием был назначен через 6 месяцев.

Приблизительно через 8 месяцев ко мне на прием пришла вся семья: мама, папа и дочь. За прошедшее время у ребенка не возникло обострения — это говорило о том, что был выбран верный путь лечения. Теперь родители больше внимания уделяли закаливанию ребенка, стали закаляться сами. Я перевела Дашу на другую схему траволечения: сборы принимать курсами по одному месяцу 4–5 раз в год. С момента нашей первой встречи прошло уже практически 2 года — рецидивы заболевания не повторялись.

Весьма распространенным заболеванием является цистит — воспаление мочевого пузыря. Чаще всего этим недугом страдают женщины в силу особенности строения их мочеполовой системы.

Света, 22 года, страдала хроническим циститом. Во время обострения заболевания ее беспокоило болезненное и частое мочеиспускание, боли в области мочевого пузыря. Температура тела, как правило, не повышалась. Обострение заболевания провоцировали простуды, переохлаждение, месячные. Светлана неоднократно находилась на лечении в больнице, однако проводимая терапия не приносила желаемого результата. Девушка интересовалась появлением новых медикаментов и процедур, способных помочь ей в лечении заболевания. Тем не менее дорогостоящее лечение давало кратковременный эффект. В итоге Света обратилась к иглорефлексотерапевту. Доктор посоветовал, на фоне проводимого им лечения, прием фитосборов. Для подбора травяных

композиций Света пришла ко мне. Я подобрала ей два фитосбора.

Сбор №1: корень аира — 2 ст. ложки, цветки бузины — 4 ст. ложки, трава зверобоя — 5 ст. ложек, семя льна — 3 ст. ложки, лист почечного чая — 3 ст. ложки, трава спорыша — 5 ст. ложек, лист толокнянки — 5 ст. ложек, плоды фенхеля — 2 ст. ложки.

Сбор №2: побеги багульника — 5 ст. ложек, трава зверобоя — 5 ст. ложек, кукурузные рыльца — 3 ст. ложки, семя льна — 1 ст. ложка, лист мяты — 3 ст. ложки, почки сосны — 3 ст. ложки, трава хвоща — 4 ст. ложки.

Способ приготовления: растения смешать. 1 ст. ложку сбора залить 1/2 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Курс лечения каждым фитосбором составлял 2 месяца без перерыва. Однажды в период лечения Светлана попала под дождь. Девушка боялась, что на фоне переохлаждения боли могут возобновиться, и позволила мне. Я рекомендовала увеличить концентрацию завариваемого сбора до 3 ст. ложек на 0,5 л кипятка. Подобную «ударную» дозу нужно принимать в течение 3–4 дней, а затем вернуться к обычной дозировке. Обострения болезни удалось миновать.

В лечении цистита существенное место занимают горячие сидячие ванны, горячие подушечки с травами. Светлане я рекомендовала прикладывать на низ живота полотняную подушечку, заполненную горячей распаренной травяной кашицей, оставшейся после процеживания лечебных настоев.

Для ванн можно использовать траву зверобоя, траву хвоща полевого, лист березы, цветки ромашки, лист эвкалипта. Перечисленные растения можно

применять в виде сбора (для этого травы смешивают в равных частях) или по отдельности. Ванны принимают очень теплые, 1 раз в день в течение 10–15 мин. На одну ванну требуется 0,5 кг сырья. Курс лечения — 8–12 процедур.

Всего со Светой было проведено 4 курса лечения общей продолжительностью 8 месяцев, после чего мы перешли на поддерживающий курс — по 2 месяца весной и осенью, а также во время простудных заболеваний и после переохлаждения. Совместными усилиями мы добились того, что за последние 1,5 года болезнь ни разу о себе не напомнила.

Другим распространенным заболеванием мочевых путей является уретрит — воспаление мочеиспускательного канала. Проявления уретрита довольно характерны: резь, зуд или жжение при мочеиспускании, учащенные позывы к мочеиспусканию.

Иногда уретрит может быть одним из проявлений какого-либо венерического заболевания — гонореи, трихомониаза, хламидиоза и др. Он может также развиться вследствие травмы.

В лечении уретрита применяют те же лекарственные растения, что и для лечения цистита. Травы применяются не только в виде настоев или отваров, но и в качестве пищи.

При заболеваниях мочевых путей благоприятно на течении болезни отражается употребление в пищу таких растений, как петрушка, сельдерей, морковь, свекла, брусника, клюква. Желательно ограничить острые, жареные, раздражающие блюда.

Большинству хронических заболеваний мочевыводящих путей, как правило, предшествует их острая форма. Однако некоторые заболевания могут развиваться медленно, с незаметным началом, например хронический гломерулонефрит.

Алена, 21 год, узнала о своем заболевании совершенно случайно. Девушка проходила плановый медицинский осмотр перед устройством на работу. В анализе мочи выявили большое количество белка. По итогам многостороннего обследования был выставлен диагноз: хронический гломерулонефрит.

Алена считала себя здоровым человеком. Врачебное заключение было для нее неожиданностью. Отказавшись от традиционной схемы лечения, девушка обратилась за помощью к бабушке-травнице. Та посоветовала принимать сбор.

Состав: лист брусники, трава зверобоя, корень солодки, трава лапчатки гусиной.

Способ приготовления: травы взять в равных частях, смешать. 1 ст. ложку сбора заливать 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2–3 ч, процедить.

Способ применения: принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Таким образом Алена лечилась в течение 4 месяцев. Результаты очередного обследования показали, что количество теряемого с мочой белка уменьшилось.

Желая добиться лучших результатов лечения, Алена начала изучать литературу по своему заболеванию. Она выяснила, что возникновение хронического гломерулонефрита может быть связано с хроническим тонзиллитом, — в свое время лор-врач поставил девушке такой диагноз.

Решив пройти курс лечения под контролем специалиста, Алена обратилась ко мне. Учитывая особенности ее заболевания, я подобрала сбор.

Состав: лист березы — 2 ст. ложки, трава душицы — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 3 ст. ложки, лист крапивы — 3 ст. ложки, зерна овса — 2 ст. ложки, лист смородины — 2 ст. ложки, плоды шиповника — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: растения смешать, 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1 стакану 3 раза в день. Этим же сбором ежедневно полоскать горло.

Очередная наша встреча с Аленой должна была состояться через месяц. Но девушка на прием не пришла. Она нанесла мне визит примерно через 5 месяцев. В течение всего этого времени девушка принимала прописанный сбор и самостоятельно начала принимать по 1 чайной ложке сока алоэ утром натощак. В контрольных анализах количество выделяемого с мочой белка пришло в норму.

Я объяснила Алене, что продолжительность курсов траволечения для каждого человека индивидуальна и желательно, чтобы в каждом конкретном случае она определялась врачом-фитотерапевтом. Я рекомендовала девушке сменить состав сбора.

Состав: лист брусники, цветки василька синего, корень девясила, трава зверобоя, трава хвоща полевого.

Способ приготовления: взять по 3 ст. ложки каждого из растений. В остальном приготовление и применение — как в предыдущем рецепте.

Согласно моей схеме лечения, девушке нужно было чередовать 2-месячные курсы лечения первым и вторым сбором. Между курсами предусматривался 2-недельный перерыв. Во время этого перерыва я посоветовала Алене принимать настой листьев или плодов шиповника, травы тысячелистника или листа березы (1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настоять 2–3 ч, процедить, принимать по 1/3 стакана 3 раза в день).

Наряду с этим, Алене было предложено принимать настойку лимонника китайского по 30 капель 3 раза в день в течение 3–4 недель 2–3 раза в год.

На фоне лечения улучшился не только состав мочи, но и состав крови.

Заболевания почек могут возникать на фоне нарушения обмена веществ. Это, например, мочекаменная болезнь. Образованию камней в почках способствуют пороки развития мочевых путей, инфекция, заболевание паращитовидных желез, нарушение обмена веществ, малоподвижный образ жизни, однообразная диета и др.

Камни различаются по химическому составу, что важно для подбора лечения.

Мочекаменная болезнь может проявляться в виде почечной колики — внезапного приступа болей в пояснице. Боли могут отдавать в пах или внутреннюю поверхность бедра, сопровождаться рвотой, повышением температуры. Продолжительность приступа может быть от нескольких минут до нескольких часов. При приступе необходимо вызвать скорую помощь.

Людмила Георгиевна находилась в кардиологическом отделении на обследовании. Во время обследования выявили изменения в анализе мочи. Лечащий врач решил направить женщину на ультразвуковое исследование почек. В итоге были выявлены мелкие камни в почках диаметром 0,3–0,5 см. От лечения в стационаре больная отказалась. Выписавшись из больницы, она обратилась ко мне. Из результатов предыдущих обследований выяснилось, что мочевые камни по своему химическому составу являются уратами. Поэтому я рекомендовала больной диету с ограничением мяса, крепких мясных бульонов, субпродуктов (почек, печени), кофе, какао, крепкого чая, редиса и редьки. Из лекарственных растений был составлен следующий фитосбор.

Состав: лист березы, цветки бузины черной, семя льна, трава петрушки, плоды шиповника, лист земляники, трава зверобоя.

Способ приготовления: всех растений взять поровну. 1 ст. ложку сбора заварить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать 5–6 раз день по 1/3 стакана. Курс лечения — 2 месяца.

Через 2 месяца я рекомендовала Людмиле Георгиевне повторить контрольное обследование и прийти на прием. За это время улучшений в течении заболевания не произошло. Я попросила Людмилу Георгиевну честно ответить, соблюдала ли она мои рекомендации. Выяснилось, что рекомендациями относительно диеты женщина пренебрегла. Я объяснила, что одних только лекарственных растений может быть недостаточно для коррекции обмена веществ. Поэтому важно соблюдать диету.

Обогадив состав фитокомпозиции травой спорыша, я отпустила свою пациентку на 3 месяца. По прошествии этого времени больная прошла повторную ультразвуковую диагностику: камней не обнаружили. На приеме Людмила Георгиевна сказала, что теперь ей понятно, почему так важно придерживаться правильного питания. Диета в комплексе с лечебными фитосборами помогли ей избавиться от камней в почках.

Очень часто, особенно у детей, в моче находят соли — оксалаты. Как правило, это признак нарушения обмена веществ. В большинстве случаев достаточно соблюдения диеты для избавления от этой неприятности.

При оксалатах из рациона изымаются щавель, шпинат, ревень, салат, петрушка, бобы, томаты, кофе, какао, крепкий чай, цикорий, творог, молоко. Ограничиваются свекла, лук, морковь, земляника, крыжовник, слива. Выведению оксалатов способствуют яблоки, груши, айва, виноград, абрикосы, персики, а также некоторые фитосборы.

Состав: трава зверобоя, корень марены красильной, трава репешка, трава мяты, плоды укропа — поровну.

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин, настоять в термосе 4 ч, процедить.

Способ применения: принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через 30 мин после еды.

Состав: лист брусники, трава донника, трава зверобоя, корень марены красильной, трава пустырника, трава репешка, кукурузные рыльца — поровну.

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 6–8 ч, процедить.

Способ применения: принимать по 1/3 стакана за 30 мин до еды. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

Заболевания сердца и сосудов

Наиболее частой причиной поражения сердца и сосудов является атеросклероз. Атеросклероз — это хроническое заболевание сосудов, обусловленное отложением и накоплением на стенке сосудов особых жиров и холестерина.

Атеросклероз может проявляться в виде ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, нарушений мозгового кровообращения и других состояний. При атеросклерозе почечных сосудов обнаруживаются изменения в анализах мочи и повышенные артериального давления. Атеросклероз сосудов нижних конечностей проявляется болями при ходьбе, ощущением покалывания, жжения, «мурашек», зябкостью ног.

Глеб Анатольевич, 67 лет, обратился ко мне по рекомендации родственников. Мужчина пришел с уже установленными диагнозами: гипертоническая болезнь II стадии, атеросклероз сосудов головного мозга, хроническая недостаточность мозгового кровообращения, ишемическая болезнь сердца, стенокардия II функционального класса, дисциркуляторная энцефалопатия II степени.

Пациент жаловался на повышение артериального давления, головные боли, плохую память, боли в области сердца, одышку при физической нагрузке, зябкость нижних конечностей. Все жалобы больного были обусловлены атеросклеротическим поражением сосудов.

Атеросклероз — это системное заболевание, представляющее собой поражение всей системы сосудов организма. Одни сосуды могут быть затронуты больше, другие — меньше, но так или иначе, поражается вся кровеносная система.

Болезнь развивается медленно. Задолго до видимых проявлений можно выявить изменения в кро-

ви. Существует наследственная предрасположенность к высокому уровню холестерина. В последнее время отмечается склонность к «омоложению» атеросклероза. Изменения в жировом составе сыворотки крови могут выявляться даже в детском и подростковом возрасте.

Фитотерапия атеросклероза занимает длительное время, иногда проводится постоянно.

Глебу Анатольевичу я рекомендовала чередовать прием 3 сборов.

Сбор №1: семена расторопши — 2 ст. ложки, трава хвоща полевого — 1 ст. ложка, корень солодки — 3 ст. ложки, корень одуванчика — 1 ст. ложка, лист черники — 1 ст. ложка, створки фасоли — 2 ст. ложки, лист брусники — 1 ст. ложка, кора крушины — 1 ст. ложка, плоды боярышника — 1 ст. ложка, плоды рябины обыкновенной — 2 ст. ложки, кожура мандарина — 2 ст. ложки, трава золотарника — 1 ст. ложка, трава зверобоя — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: 1–2 ст. ложки (без верха) сбора залить 1 л кипятка, нагревать на кипящей водяной бане под крышкой 10–15 мин, слить в термос, настаивать ночь.

Способ применения: принимать по 1/2–1 стакану 5–6 раз в день.

Сбор №2: трава сушеницы — 2 ст. ложки, цветы боярышника — 3 ст. ложки, корневище валерианы — 2 ст. ложки, трава мяты — 1 ст. ложка, плоды укропа — 1 ст. ложка, плоды фенхеля — 1 ст. ложка, цветки бессмертника — 2 ст. ложки, кукурузные рыльца — 2 ст. ложки, трава пол-палы (эрвы шерстистой) — 1 ст. ложка, лист березы — 3 ст. ложки, почечный чай — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: 1–2 ст. ложки сбора (без верха) залить 1 л кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2–1 стакану 5–6 раз в день.

Сбор №3: корень одуванчика, плоды шиповника, трава зверобоя, цветки боярышника, трава тысячелистника, корень девясила, плоды рябины обыкновенной, кожура яблок, лист крапивы, лист малины, трава мяты, лист брусники — поровну.

Приготовление и применение — как в рецепте для сбора №2.

Курс лечения каждым фитосбором составлял 2 месяца. Улучшение самочувствия Глеб Анатольевич отметил в начале 2 месяца лечения: повысился аппетит, стал крепче сон, решилась проблема запоров. На 4 месяце лечения наметилась склонность к нормализации артериального давления, выявлены положительные изменения в составе крови. В настоящее время Глеб Анатольевич проходит лечение третьим сбором. Недавно он звонил и сообщил, что жена, наблюдая положительную динамику в его лечении, тоже начала прием сборов.

Я рекомендовала также подключить общие ванны с отваром следующих трав: мята, донник, зверобой, хвоя сосны, шишки хмеля, пустырник, хвощ полевой — поровну. Травы смешать, 10 ст. ложек сбора залить 3 л воды, довести до кипения, но не кипятить, настоять 2–3 ч в закрытой посуде и вылить в ванну. Количество процедур — 12–15, ежедневно или через день, предпочтительнее на ночь. Температура ванны — комфортная.

В рацион я предложила ввести каши: гречневую, кукурузную, рисовую, а также съедать по 1 дольке чеснока ежедневно.

Результаты лечения настроили Глеба Анатольевича весьма оптимистично. Он намерен продолжать терапию, соблюдая все рекомендации.

Следующая моя пациентка, Ирина Серафимовна, обратилась с просьбой помочь ей в лечении ишеми-

ческой болезни сердца. Ирина Серафимовна — страстный садовод, у нее большое приусадебное хозяйство. Пару месяцев назад женщина стала замечать ощущение жжения за грудиной после физической работы. Жжение проходило после короткого отдыха. Со временем приступы «жжения» стали возникать чаще, соответственно, приходилось чаще отдыхать. Женщина решила обратиться к врачу для обследования. В результате поставлен диагноз ишемической болезни сердца, назначено лечение.

Ирина Серафимовна категорически отрицала химиотерапию и пользовалась только народными средствами. Со своими недомоганиями она справлялась с помощью лекарственных трав, выращенных на собственном дачном участке. Ирина Серафимовна выращивала боярышник, шиповник, мяту, тысячелистник, лопух, дягиль, зверобой, манжетку, календулу, ромашку, василек, бессмертник, арнику и некоторые другие травы. Она обратилась ко мне с просьбой подобрать ей доступный фитосбор для лечения своего заболевания.

Я подобрала Ирине Серафимовне 4 фитосбора, которые необходимо было менять каждые 3 месяца.

Сбор №1: цветки арники, цветки боярышника, трава донника, трава крапивы, трава мяты, корень девясила, цветки бессмертника, лист малины, трава зверобоя — поровну.

Сбор №2: корень аира — 1 ст. ложка, корень солодки — 3 ст. ложки, плоды укропа — 2 ст. ложки, плоды фенхеля — 1 ст. ложка, плоды аниса — 1 ст. ложка, плоды тмина — 1 ст. ложка, плоды кориандра — 1 ст. ложка, лист крапивы — 1 ст. ложка, корневище валерианы — 1 ст. ложка, плоды боярышника — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки.

Сбор №3: плоды рябины черноплодной (аронии) — 2 ст. ложки, плоды рябины красной — 5 ст. ложек, плоды боярышника — 4 ст. ложки, плоды шиповника — 4 ст. ложки, плоды калины — 3 ст. ложки, трава мяты — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, трава душицы — 2 ст. ложки.

Сбор №4: лист кипрея (иван-чая) — 6 ст. ложек, трава пустырника — 2 ст. ложки, шишки хмеля — 1 ст. ложка, трава душицы — 1 ст. ложка, трава мяты — 1 ст. ложка, трава тимьяна (чабреца) — 1 ст. ложка, лист липы — 2 ст. ложки, цветки лабазника — 4 ст. ложки, побеги багульника — 1 ст. ложка, цветки ромашки — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: растения измельчить в кофемолке или мясорубке, смешать в указанных пропорциях. 1–2 ст. ложки полученного сбора заварить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе.

Способ применения: принимать по 1/3 стакана 5–6 раз в день.

Получив мои рекомендации, Ирина Серафимовна решила отдать соседке прописанный ранее нитроглицерин. Я предостерегла ее от этого поступка. Дело в том, что при траволечении не всегда можно быстро получить нужный эффект. Лекарственные растения оказывают медленное и мягкое воздействие на организм, иногда результаты ощущаются только через несколько недель. Улучшение обязательно будет, просто нужно запастись терпением и следовать рекомендациям врача.

Я пригласила Ирину Серафимовну на прием через 3 месяца, осенью. Однако встретиться нам удалось только зимой. Весна, лето, осень — «горячая пора» для садоводов, и женщина была полностью занята своим дачным участком. Во время встречи

пациентка рассказала, что первые 3 месяца ее продолжало беспокоить ощущение «жжения» за грудной при физической нагрузке. Однако она продолжала лечение, помня, что положительный эффект может быть отсрочен во времени. Начиная с 4 месяца лечения, приступы стали беспокоить реже. Ирина Серафимовна завела себе дневник, где стала записывать число месяца, количество приступов в этот день и возможные причины их появления. В начале лечения приступы беспокоили практически ежедневно, постепенно они стали возникать реже. Женщина стала лучше переносить физическую нагрузку, в последнее время приступы практически не беспокоят. Несмотря на хорошие результаты фитотерапии, лечение нужно продолжать еще в течение года, чтобы стабилизировать состояние. В дальнейшем Ирина Серафимовна перейдет на поддерживающие двухмесячные курсы 3–4 раза в год.

Ишемической болезни сердца часто сопутствует повышение артериального давления — гипертоническая болезнь. Повышение артериального давления может быть проявлением атеросклероза сосудов или другого заболевания (поражения почек, головного мозга, эндокринных желез).

Пару лет назад я получила письмо от Инны Александровны. Женщина не могла приехать ко мне на прием, так как далеко живет, и просила дать письменные рекомендации. У Инны Александровны была гипертоническая болезнь II стадии, гипертрофия левого желудочка. Я ответила ей, попросив выслать копии результатов обследования, больничных справок. Получив необходимые данные, я смогла отправить соответствующие рекомендации.

Сбор №1: лист брусники, трава донника, побеги омелы, трава пустырника, трава сушеницы, трава

хвоца полевого, корень шлемника, лист березы, плоды фенхеля, плоды шиповника, корень солодки, трава зверобоя — поровну.

Сбор №2: трава сушеницы — 1 ст. ложка, трава василисника малого — 1 ст. ложка, плоды рябины черноплодной — 2 ст. ложки, плоды боярышника — 2 ст. ложки, лист боярышника — 2 ст. ложки, цветки василька, трава хвоца полевого, трава зверобоя, плоды рябины красной, корень одуванчика, трава душицы, цветки лабазника, корень пиона уклоняющегося, корень солодки, лист черники — по 1 ст. ложке.

Сбор №3: кора калины — 3 ст. ложки, корень крохлебки — 3 ст. ложки, корень девясила — 3 ст. ложки, корень аира — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, корень солодки — 2 ст. ложки, корень дягиля — 2 ст. ложки, побеги багульника — 2 ст. ложки, почки сосны — 2 ст. ложки.

Приготовление сборов — как в рекомендации для Ирины Серафимовны. Каждый сбор нужно пить в течение 2–3 месяцев, затем сделать перерыв на 10–12 дней и перейти к приему следующего сбора.

Я предложила Инне Александровне звонить мне или присылать почтовую карточку каждые 1–3 месяца, чтобы наблюдать за ходом лечения и своевременно его корректировать. Положительный результат появился на 5 месяце лечения: реже стали беспокоить головные боли, реже случались перепады артериального давления, уменьшилась зависимость самочувствия от метеоусловий. После этого Инна Александровна написала мне письмо с просьбой дать дальнейшие рекомендации по лечению, что я и сделала.

В заключении раздела хочу дать рецепт чайного бальзама, который полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях. Он содержит укрепляющий сосуды

комплекс витаминов, микроэлементов и другие биологически активные вещества.

Для приготовления чайного бальзама смешивают 8 частей черного или зеленого чая и 2 части следующего сбора: трава зверобоя (3 ст. ложки), мать-и-мачехи (3 ст. ложки), мяты (2 ст. ложки), душицы (2 ст. ложки), ромашки (2 ст. ложки), кукурузные рыльца (2 ст. ложки), плоды шиповника (1 ст. ложка), боярышника (1 ст. ложка), корни валерианы (1 ст. ложка). Заваривать следует из расчета 1 чайная ложка полученной смеси на 1 стакан воды. Крутым кипятком залить чайник на 2/3 объема, накрыть салфеткой (она задержит летучие ароматические эфирные масла), настаивать 15 мин, затем долить кипятком.

Напиток лучше пить горячим: эфирные масла, оказывающие положительное влияние на организм, быстро испаряются. Можно добавить сахар или мед по вкусу. Молоко или сливки нежелательны: они «связывают» катехины, которые вместе с витамином С способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, противодействуют развитию атеросклеротического процесса в них, повышают сопротивляемость организма. Чайный бальзам желательно употреблять свежим, так как при хранении улетучиваются эфирные масла.

Гинекологические заболевания

Лекарственные растения, в том числе зверобой, широко используются для лечения гинекологических заболеваний. Наиболее эффективно их применение при воспалительных процессах. Помимо этого, лечебные травы применяются при гормональных нарушениях.

Света Коромыслова, 25 лет, обратилась ко мне с просьбой помочь ей в лечении хронического воспаления придатков. После беседы выяснилось, что Светлана ведет половую жизнь в течение 10 лет. Неоднократно проходила антибиотикотерапию по поводу венерических заболеваний. На этом фоне несколько лет назад было выявлено хроническое воспаление придатков матки. Девушку беспокоили выделения из влагалища, тянущие боли внизу живота. Позже присоединилось нарушение менструальной функции: месячные стали приходить нерегулярно, появилась болезненность в дни менструации.

Моя практика показывает, что не каждому больному целесообразно рекомендовать фитотерапию. Откровенно говоря, я сомневалась в эффективности Светланиного траволечения. Учитывая, что девушка во время сексуальных контактов не пользовалась средствами защиты, имелась высокая вероятность реинфекции. Это могло свести на нет все результаты фитотерапии. Во время беседы с пациенткой я объяснила причину своих сомнений. Светлана сказала, что эту проблему она постарается решить. Я рекомендовала такой сбор.

Состав: почки березы — 2 ст. ложки, корень девясила — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 5 ст. ложек, цветки календулы — 4 ст. ложки, лист крапивы — 2 ст. ложки, корень лопуха — 2 ст. ложки, лист мать-и-мачехи — 2 ст. ложки, трава пастушьей сумки — 4 ст. ложки, цветки пижмы — 3 ст. ложки,

плоды шиповника — 2 ст. ложки, трава спорыша — 3 ст. ложки, трава тысячелистника — 2 ст. ложки, трава чистотела — 2 ст. ложки, лист эвкалипта — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: при обострении заболевания 5–6 ст. ложек сбора заварить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: полученный литр настоя принять в течение дня небольшими порциями. Через 3–4 недели перейти на обычную дозировку (2 ст. ложки на 1 л кипятка) и принимать настой еще 5–6 недель. При хронических воспалительных процессах курс траволечения длительный, до 8–10 месяцев и более.

Одновременно с приемом внутрь я рекомендовала делать микроклизмы с травяным настоем на ночь. Микроклизму объемом 50 мл ставят после опорожнения кишечника. Если опорожнения кишечника не было, необходимо сделать очистительную клизму минеральной водой без газа и только после этого — лечебную микроклизму.

На очередном приеме Светлана появилась через 3 месяца. За это время уменьшилось количество выделений из влагалища. Я изменила состав сбора.

Состав: цветки бессмертника — 1 ст. ложка, цветки василька — 1 ст. ложка, трава спорыша — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 4 ст. ложки, лист кипрея — 2 ст. ложки, цветки лабазника — 2 ст. ложки, лист малины — 2 ст. ложки, трава полыни — 2 ст. ложки, плоды тмина — 1 ст. ложка, трава хвоща полевого — 1 ст. ложка, плоды шиповника — 2 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в предыдущем рецепте.

Во время очередного осмотра, который состоялся через 2 месяца, Светлана отметила значительное уменьшение выделений из влагалища. Месячные прошли безболезненно. Девушка сообщила, что до-

полнительно она делала теплые компрессы на низ живота из травяного жмыха, полученного после процеживания настоя. Выяснилось также, что она уезжает жить к родственникам в Казахстан и не сможет больше продолжать траволечение под моим наблюдением. Светлана попросила снабдить ее развернутыми рекомендациями по дальнейшей фитотерапии, и я дала ей подробную схему лечения. Через 5 месяцев я получила от девушки письмо, в котором она сообщала о хорошем результате.

Молодые девушки часто интересуются вопросом: можно ли вылечить эрозию шейки матки с помощью лекарственных растений? Я могу сказать, что в моей практике есть несколько таких случаев. В одном из них молодая женщина Лена применяла зверобойное масло.

Способ приготовления зверобойного масла я описывала в главе, посвященной лечению желудочно-кишечных заболеваний. Однако подобный способ приготовления доступен далеко не всем.

Лена готовила зверобойное масло следующим образом: 3 ст. ложки высушенной и измельченной травы зверобоя залила 200 мл (1 стаканом) растительного масла, настаивала 3 недели в закрытой стеклянной посуде, периодически встряхивая. Через 3 недели полученный настой процедила через марлю и хранила в холодильнике.

Ватно-марлевые тампоны девушка обильно смачивала зверобойным маслом и вводила как можно глубже во влагалище. Тампон оставляла на 8–10 часов, после чего заменяла новым. Через 14 дней она заменила зверобойное масло шиповниковым, которое также применяла в течение 14 дней. Для излечения Елене понадобилось около 4 месяцев. Обращаю ваше внимание на тот факт, что во время менструации лечение не проводилось.

На консультациях женщины часто интересуются лечением воспаления нижнего отдела половых органов — вульвита, бартолинита, кольпита. В таких ситуациях применяют сочетание местного и общего лечения. Местное лечение — это сидячие ванночки, фитوماзи, компрессы. Общее лечение заключается в приеме фитосборов внутрь.

Наташа, 17 лет, обратилась с жалобами на зуд, жжение в области наружных половых органов. Я рекомендовала девушке сначала посетить гинеколога. После гинекологического осмотра был поставлен диагноз: вульвовагинит.

Во время беседы с Наташей выяснилось, что недавно девушка вернулась из турпохода, где она с друзьями отдыхала «дикарем». Ребята жили в палатках «подальше от цивилизации». Соответствующими были и гигиенические условия — воду для гигиенических процедур брали из местной речки, не прокипятив ее предварительно. После возвращения из похода у Наташи и некоторых ее подруг появились схожие проблемы со здоровьем.

Я объяснила Наташе, что в таких случаях воду нужно либо применять из бутылок (можно даже минеральную), либо использовать специальные салфетки для интимной гигиены, либо кипятить воду. Это предохранит от инфекции.

В плане лечения мной были назначены ванночки с настоем травы зверобоя — 4 ст. ложки травы на 1 л кипятка, настаивать 5–6 ч, процедить, применять для сидячих ванночек. Курс — 15–20 процедур. И, конечно, ежедневно проводить личную интимную гигиену. Для приема внутрь Наташе был назначен сбор.

Состав: лист березы, трава зверобоя, лист малины, трава мяты, плоды шиповника, плоды боярышника, плоды рябины красной — поровну.

Способ приготовления: 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принять полученный литр настоя в течение дня небольшими порциями. Курс лечения — 1 месяц.

Наташино состояние нормализовалось через неделю: исчезли зуд и жжение, но лечение нужно было продолжить для закрепления результатов.

Другая распространенная жалоба среди большинства пациенток — нарушение менструального цикла. Это нарушение может быть обусловлено множеством причин помимо воспаления, а именно:

- поражением нервной системы, стрессами, длительными нервно-психическим перегрузками;
- нарушением обмена веществ;
- инфекционными заболеваниями;
- травмой;
- перенесенной операцией;
- физическим перенапряжением и некоторыми другими причинами.

Недавно я получила электронное письмо от Алевтины Викторовны, 38 лет. У женщины были обильные длительные менструации. Кровотечение могло продолжаться до 12–14 дней. Лечение, назначенное гинекологом, ненадолго стабилизировало состояние, к тому же было достаточно дорогим. Алевтина Викторовна решила обратиться к народной медицине, траволечению в частности. Изучив большое количество литературы по данному вопросу, она остановила свой выбор на следующем сборе.

Состав: трава лапчатки гусиной, побеги омелы, кожура мандарина, трава зверобоя, трава герани луговой, корневище кровохлебки, лист земляники,

кора калины, кукурузные рыльца, корневище лапчатки прямостоячей — поровну.

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, нагревать на кипящей водяной бане под крышкой 10 мин, настаивать в теплом месте 2 ч, процедить.

Способ применения: принять весь настой в теплом виде за 3–4 раза через 20 мин после еды.

Женщина готовила лекарство вечером. Готовый процеженный настой хранила в термосе, чтобы в течение дня он оставался теплым. Принимала настой ежедневно в течение месяца. Следующая менструация вместо обычных 12–14 завершилась за 8 дней. Алевтина Викторовна продолжила прием настоя еще в течение одного месяца. В следующий раз течение менструации сократилось до 6 дней. С этого момента Алевтина Викторовна изменила схему лечения. Прием сбора она начинала с первого дня кровянистых выделений и продолжала до последнего дня. Таким образом, пациентка добилась того, что месячные продолжаются 6–8 дней.

В своем письме Алевтина Викторовна выразила надежду, что ее опыт может пригодиться другим женщинам. К сожалению, она не указала свой диагноз (то есть причину, вызвавшую маточное кровотечение). Я, со своей стороны, хочу отметить, что приведенный сбор не является универсальным и при маточном кровотечении обязательно нужно посетить гинеколога, чтобы уточнить диагноз. Причин подобного состояния существует очень много, и, соответственно, в каждом случае требуется индивидуальное фитолечение (при условии, что ваша ситуация не является экстренной).

Часто женщины обращаются с жалобами на изменения, сопутствующие климаксу. Признаки климакса проявляются у разных женщин по-разному:

приливы жара к голове и к верхней части туловища, повышенная потливость, депрессия, раздражительность, перебои в работе сердца, потеря интереса к окружающему, чувство бессилия, опустошенности, тревога и беспокойство, усталость, затруднение концентрации внимания, невозможность выполнять повседневную умственную работу, бессонница и др.

Несколько месяцев назад у меня проходила курс лечения пациентка, ее звали Алина Григорьевна. Женщине недавно исполнилось 50 лет. Она находилась в состоянии менопаузы: интервалы между менструациями постепенно удлинялись, месячные становились более скудными. Ее беспокоили периоды депрессии, приливы жара, бессонница.

Я посоветовала Алине Григорьевне начать прием следующей фитокомпозиции.

Состав: лист курительского чая — 3 ст. ложки, лист малины — 3 ст. ложки, корень солодки — 4 ст. ложки, трава череды — 2 ст. ложки, лист шалфея — 2 ст. ложки, трава володушки — 1 ст. ложка, трава зверобоя — 4 ст. ложки, трава мяты — 1 ст. ложка, корень алтея — 2 ст. ложки, корень пиона уклоняющегося — 2 ст. ложки, плоды шиповника — 5 ст. ложек, плоды аниса — 1 ст. ложка, плоды укропа — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: 2 ст. ложки измельченного сбора залить 1 л кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 10–15 мин, слить всё в термос, настоять ночь.

Способ применения: принимать 6–8 раз в день по 1/2–1 стакану. Параллельно принимать настойку золотого корня или аралии по 25–30 капель 3 раза в день, в небольшом количестве воды за полчаса до еды.

Улучшение самочувствия было отмечено уже через 2 недели от начала лечения: реже стали возни-

кать приливы. Еще через 2 недели нормализовался сон.

Я рекомендовала Алине Григорьевне дополнить применение трав во внутрь наружным применением, в виде ванн. Для этого 4–6 ст. ложек принимаемого сбора нужно залить 1 л кипятка, довести до кипения в эмалированной посуде, томить на медленном огне под крышкой 5–7 мин. Затем, не процеживая, вылить в приготовленную ванну. Температура ванны должна быть комфортной по ощущению. Продолжительность ванны — 15–20 мин. Курс — 10–12 ванн, принимаемых через день. После ванны кожу не вытирать, а только слегка промокнуть.

У зверобоя наиболее выражена противовоспалительная и противомикробная активность, поэтому он весьма эффективен в лечении воспалительных заболеваний. При гормональных или других нарушениях зверобой целесообразнее комбинировать с другими лекарственными растениями.

Заболевания мужской половой системы

К сожалению, далеко не все мужчины с должным вниманием относятся к своему здоровью, а ведь многие недуги можно остановить, если вовремя начать профилактику или лечение.

У мужчин самым частым заболеванием половых органов является простатит — воспаление предстательной железы.

Инфекция попадает в предстательную железу из различных источников — миндалин, придаточных пазух носа, мочевого пузыря, кишечника, легких. Играет роль и половой путь передачи.

Острый простатит проявляется повышением температуры, болями при мочеиспускании, болями в промежности, заднем проходе, головке полового члена.

Хронический простатит имеет более сглаженную картину: ноющие боли в промежности, крестце, заднем проходе, жжение при мочеиспускании. Подобная картина возникает во время обострения заболевания, вне обострения мужчина может ощущать себя практически здоровым.

Осложнением хронического простатита является нарушение половой функции, общая слабость, раздражительность, плохой сон.

Ким, 36 лет, обратился ко мне с диагнозом хронический простатит. На фоне длительно существующего простатита возникла половая слабость. Ким неоднократно пытался восстановить «мужскую силу» с помощью средств, рекламируемых по телевизору, однако они приносили кратковременный эффект и были достаточно дороги. Я рекомендовала Киму следующую схему лечения.

Сбор №1: корень элеутерококка — 4 ст. ложки, корень аралии — 1 ст. ложка, корень родиолы розовой (золотой корень) — 2 ст. ложки, корень левзеи сафроровидной (маралий корень) — 2 ст. ложки, корень солодки — 4 ст. ложки, корень дягиля — 2 ст. ложки, корень валерианы — 3 ст. ложки, побеги омелы — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 3 ст. ложки, плоды шиповника — 5 ст. ложек.

Способ приготовления: 2–3 чайных ложки измельченного сбора вымачивать в 0,5 л воды 2 ч, затем все быстро довести до кипения, но не кипятить, вылить в термос, настаивать ночь.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 6–8 раз в день. Основную дозу (не менее 100 мл) принять утром после пробуждения. Вместе с этим сбором принимать настойку корня женьшеня по 30 капель 3 раза в день в небольшом количестве воды.

Сбор №2: лист рододендрона золотистого (кашкара) — 3 ст. ложки, лист рододендрона Адамса (сагандайля) — 1 ст. ложка, корень левзеи — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, плоды боярышника — 3 ст. ложки, плоды шиповника — 5 ст. ложек, корень солодки — 5 ст. ложек, корневище валерианы — 3 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в предыдущей рекомендации. В дополнение к этому сбору было рекомендовано принимать раствор мумие 1 раз в день (1/2 чайной ложки мумие растворить в 1/2 стакана воды).

Курс лечения каждым фитосбором составлял 2 месяца. Улучшение состояния Ким отметил в конце 2 месяца лечения: чаще стала возникать эрекция, увеличилась продолжительность полового акта.

Спустя 4 месяца половая функция восстановилась практически полностью. Мы перешли к новой схеме

лечения. Я составила для Кима 4 фитосбора, которые он будет принимать курсами по 2 месяца с перерывом между курсами в 2 недели на протяжении первого года лечения, далее перерывы увеличиваются до 3 недель.

У значительной части мужчин ослабление половой функции связано с невротизмом. Лечение невротической формы импотенции — длительный процесс, требующий настойчивости и терпения.

Андрей Константинович, 37 лет, работает частным предпринимателем. В последнее время стал замечать за собой агрессию по отношению к окружающим, раздражительность по пустякам, снижение полового влечения. По рекомендации знакомых обратился ко мне. Для поддержания работоспособности я рекомендовала следующий сбор.

Состав: трава мяты — 2 ст. ложки, побеги багульника — 2 ст. ложки, лист малины — 3 ст. ложки, трава зверобоя — 3 ст. ложки, трава полыни — 1 ст. ложка, корень одуванчика — 2 ст. ложки, корень пиона уклоняющегося — 2 ст. ложки, трава спорыша — 4 ст. ложки, корень солодки — 3 ст. ложки.

Способ приготовления: 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2–1 стакану 5–8 раз в день. Курс лечения — 2 месяца.

По окончании курса лечения Андрей Константинович отметил улучшение общего самочувствия: уменьшилась раздражительность, агрессивность, повысилась способность концентрировать внимание. Тем не менее, чтобы полностью восстановить работоспособность, ему требовался полноценный отдых.

Кожные заболевания

Зверобой зарекомендовал себя довольно эффективным средством при гнойных заболеваниях кожи, витилиго, трофических язвах и трудно заживающих ранах, ушибах, себорее, угревой сыпи и некоторых других кожных заболеваниях.

Для лечения длительно незаживающих ран, воспалительных процессов применяют зверобойное масло. Рецепты приготовления зверобойного масла описаны в разделах о лечении желудочно-кишечных и гинекологических заболеваний.

Для лечения витилиго зверобой можно применять внутрь и наружно. Для внутреннего применения готовят спиртовую настойку зверобоя: 50 г сухой измельченной травы заливают 0,5 л водки, настаивают в плотно закрытой стеклянной посуде 2–3 недели, периодически встряхивая. Затем процеживают и хранят в холодильнике. Взрослые принимают настойку по 15–40 капель (в зависимости от веса) 3 раза в день в небольшом количестве воды.

Для наружного лечения ежедневно на 30 мин на область пятен накладывают салфетку, смоченную зверобойным маслом.

Зверобой обладает свойствами, повышающими чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Лечение витилиго зверобоем должно сочетаться с приемом солнечных ванн. Начинают процедуру с 1–2-минутного пребывания на солнце. Каждый день продолжительность солнечных ванн увеличивают на 1 мин. Курс лечения — 30 дней. Здоровую кожу необходимо предохранять солнцезащитным кремом (желательно использовать более высокий фактор защиты крема — 20–30). В зимнее время можно пользоваться солярием. Первая процедура в солярии не должна

превышать 2 мин. С каждым разом увеличивается продолжительность процедуры на 1 мин.

Приведу пример лечения витилиго из моей практики.

Анастасия, 26 лет. Имела довольно обширное поражение кожных покровов. Белые пятна локализовались на лице, груди, кистях рук, спине. Девушка проходила лечение у дерматолога, но безрезультатно. Решила обратиться к фитотерапии. Я рекомендовала схему лечения, описанную выше: внутренний прием настойки зверобоя и наружное применение зверобойного масла. Настойку и масло зверобоя пациентка приготовила самостоятельно. Настойку принимала по 25 капель 3 раза в день с небольшим количеством воды. Каждое утро девушка смазывала пятна настойкой зверобоя, каждый вечер делала компрессы со зверобойным маслом. Через неделю от начала лечения зверобоем Анастасия начала посещать солярий, дважды в неделю. Первый сеанс облучения составил 1 мин. При каждом последующем посещении продолжительность сеанса увеличивалась на 1 мин. Максимальную продолжительность сеанса я рекомендовала 10 мин. Перед облучением Настя применяла защитный крем.

В результате лечения пятна стали практически незаметны на фоне загорелой кожи. Конечно, в данном случае речь не идет о полной победе над заболеванием. Чтобы излечить болезнь, нужно знать причины ее возникновения. Причины возникновения витилиго до конца науке не известны.

Анастасия проводит такие курсы лечения 3–4 раза в год, что позволяет сделать пятна практически незаметными на здоровой коже.

Особо хочу подчеркнуть обязательность применения защитного крема. Одна из моих пациенток пренебрегла этим правилом. Более того, она не соблюдала мои

рекомендации по продолжительности сеанса, стараясь добиться скорейшего эффекта. Результат же оказался весьма плачевным: появились шелушение, покраснение кожи. Лечение витилиго пришлось приостановить и начать лечение ожога кожи.

Траву зверобоя используют также для ухода за кожей лица. Возьмите 2 ст. ложки зверобоя, залейте 2 л кипятка. Накройте голову полотенцем и примите паровую ванну в течение 10–15 мин. После ванны ополосните лицо холодной водой. Процедуру проводят 1–2 раза в неделю, она придает коже упругость и свежесть.

При жирной пористой коже, угревой сыпи рекомендуется использовать лосьон: 1/2 стакана настоя зверобоя, 2 ст. ложки настоя ромашки, 1/4 стакана водки и 1 ст. ложка глицерина. Все ингредиенты смешивают и хранят в холодильнике. Данным составом протирают кожу лица ежедневно. Он очищает и дезинфицирует кожу.

Для улучшения роста волос, лечения перхоти можно использовать следующий рецепт:

Состав: трава зверобоя — 4 ст. ложки; кора дуба, почки березы — по 1 ст. ложке.

Способ приготовления: измельчить, смешать, залить 0,5 л водки. Настоять в плотно закрытой стеклянной посуде в темном месте, периодически встряхивая, в течение 3 недель, процедить.

Способ применения: втирать состав в кожу головы после мытья волос в течение 3–5 мин, после чего надеть купальную шапочку и укутать голову полотенцем на 40–60 мин. Промыть волосы водой. Процедуру проводят 1 раз в неделю на протяжении 3 месяцев.

Артем, 43 года, страдал рецидивирующим фурункулезом. Неоднократно проходил лечение антибиотиками, иммуномодуляторами. Однако лечение приносило лишь временный эффект. Пациент решил

прибегнуть к помощи фитотерапии. Я рекомендовала курсовое лечение по 2 месяца 3–4 раза в год. Один курс лечения состоял из приема внутрь фитосбора и наружно ванны со сбором, а также компрессов из зверобойного масла или настойки зверобоя на пораженные участки кожи.

Состав для приема внутрь: цветки календулы — 2 ст. ложки, лист подорожника — 2 ст. ложки, лист шалфея — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, корень девясила — 2 ст. ложки, трава череды — 1 ст. ложка, цветки ромашки — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде 4–6 ч, процедить.

Способ приготовления: принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день. Параллельно принимать настойку левзеи по 25 капель 3 раза в день.

Состав для ванны: лист березы, кора дуба, трава зверобоя, корень лапчатки, трава мяты, лист черники — поровну.

Способ приготовления: 4–5 ст. ложек сбора залить 1 л кипятка, довести до кипения в закрытой посуде, процедить, вылить в готовую ванну.

Способ применения: продолжительность приема ванны — 15–20 мин. Температура воды — комфортная. После ванны кожу не вытирать, а только слегка промокнуть.

Компресс делается из сложенной в несколько слоев марли. Продолжительность процедуры — 20–30 мин. Компресс с маслом можно оставлять на ночь. Марлевый материал после одного использования выбрасывается.

Первый визит Андрея ко мне совпал с рецидивом заболевания. Мы приступили к лечению. Высыпания прошли довольно быстро, не оставив на коже рубцов. Андрей прошел годовой курс фитотерапии. С момента

окончания лечения прошло уже более 7 месяцев — рецидива заболевания не отмечалось.

Положительная динамика может быть также достигнута при лечении такого тяжелого заболевания, как псориаз.

Юрий Семенович, 48 лет, страдал псориазом в течение 5 лет. Псориатические бляшки располагались на волосистой части головы, разгибательной поверхности локтевых и коленных суставов, крестце. Обострение заболевания сопровождалось обильным шелушением, чувством стянутости кожи, зудом. Среди причин обострения — инфекционные заболевания, стрессы, переохлаждение и др. Часто причина обострения оставалась невыясненной.

По рекомендации дерматолога больной длительное время пользовался гормональными мазями. Однажды в медицинской литературе он прочитал, что длительное применение подобных препаратов не рекомендуется. Пробовал самостоятельно применять средства народной медицины, в том числе лекарственные травы, однако ощутимого эффекта не добился и обратился за консультацией ко мне.

Я предложила следующий курс лечения.

Внутрь принимать сбор.

Состав: лист крапивы — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, трава хвоща полевого — 1 ст. ложка, трава фиалки трехцветной — 3 ст. ложки, плоды можжевельника — 2 ст. ложки, цветки календулы — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: растения измельчить в кофемолке или на мясорубке, тщательно перемешать. 2 ст. ложки полученной смеси залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 6–8 раз в день.

Травяной жмых, оставшийся после процеживания, прикладывать в виде компрессов на пораженные участки кожи через день, продолжительность процедуры 10–30 мин.

Принимать лечебные ванны дважды в неделю.

Состав: на одну ванну добавлять отвар корня валерианы (2 ст. ложки измельченного корневища валерианы залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, кипятить под крышкой 2–3 мин, вылить в ванну) или 50 мл хвойного экстракта (можно использовать отвар еловых, пихтовых, кедровых веточек).

Способ применения: продолжительность приема ванны — 15–30 мин (ориентироваться по самочувствию), температура ванны — комфортная.

Принимать настойку родиолы розовой по 30 капель 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

Цель предложенного мной курса — достижение длительной и стойкой ремиссии заболевания. Продолжительность курса составила 2 месяца.

За это время у Юрия Семеновича произошел малоприятный случай на рабочем месте. Стресс вызвал обострение заболевания. К радости Юрия Семеновича, текущее обострение протекало достаточно легко: был менее выражен зуд, быстрее наступила ремиссия. Мы решили перейти к следующему курсу лечения, который продолжается в настоящее время. Думаю, с течением времени мы добьемся поставленной цели.

Для местного лечения воспалительных заболеваний кожи помимо компрессов и обмываний можно применять мази. Мазь можно готовить только из травы зверобоя или из комплекса растений. В качестве примера приведу такие противовоспалительные рецепты.

Сбор №1: корень девясила, цветки календулы, трава зверобоя, лист крапивы, лист подорожника, корень солодки, трава фиалки трехцветной, трава череды, трава шалфея — поровну.

Сбор №2: трава зверобоя, цветки липы, трава полыни, трава чабреца, трава череды, трава чистотела — поровну.

Способ приготовления: Растения измельчить в кофемолке или на мясорубке. 4 ст. ложки сбора или отдельной травы зверобоя залить 250 мл персикового или оливкового масла, держать на кипящей водяной бане под крышкой 20 мин, настаивать в теплом месте 6–8 ч. Хранить в холодильнике.

Способ применения: применять для смазывания пораженных участков кожи 2–4 раза в день.

Мои пациенты часто интересуются: можно ли лечить аллергический дерматит (экзему, нейродермит) лечебными растениями? Да, это возможно при соблюдении нескольких условий:

- у вас нет аллергии на те лекарственные травы, которыми вы собираетесь проводить лечение;
- вы будете соблюдать диету с исключением аллергенов.

Если вы заранее знаете, что на то или иное растение, входящее в состав фитосбора, у вас аллергия, то исключите это растение из смеси или выберите другой сбор. Если вы не знаете, как вы переносите лекарственные растения, то необходимо провести пробу. Для этого 1 ст. ложку сухой измельченной травы заварите 1 стаканом кипятка. Настаивайте 6–8 ч. Процедите. Из небольшого кусочка сложенной в несколько слоев марли сделайте себе компресс с полученным настоем на внутренней стороне предплечья (ближе к локтевому сгибу). Продолжительность процедуры — 30 мин. Если во время проце-

дуры и после нее в течение нескольких часов не возникло зуда, жжения, покраснения, сыпи в области компресса, то переносимость считается удовлетворительной. Если вы принимаете антигистаминные препараты (телфаст, кларотадин, кларитин, кетотифен, супрастин, тавегил и др.), то их прием необходимо прекратить за сутки до проведения пробы на аллергию.

Для местного лечения экземы можно применять мази со зверобоем, рекомендованные выше. Применяют также обмывания и примочки. Для обмываний и примочек можно рекомендовать сбор.

Состав: корень алтея, трава душицы, трава зверобоя, цветки липы, трава мяты, лист подорожника, цветки ромашки, трава череды — поровну.

Способ приготовления: 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, нагревать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 10 мин, настоять в тепле 3–4 ч, охладить, процедить. Хранить в холодильнике.

Обмывание пораженной поверхности кожи производят очень осторожно, с помощью стерильной ваты, смоченной травяным настоем. Руки перед процедурой тщательно вымыть. После обмывания можно применить примочки: сложенный в несколько слоев стерильный бинт смочить приготовленным настоем, слегка отжать и приложить на пораженный участок кожи. Высыхающий бинт смачивать травяным настоем, не снимая с кожи. Продолжительность процедуры — от 30 мин до 3–4 ч.

Настойку зверобоя и зверобойное масло применяют для лечения «лихорадки на губах» (герпеса). Для этого ватной палочкой, смоченной в масле или настойке, обрабатывают больное место несколько раз в день.

Зверобойное масло используют также для ухода за проблемной кожей: угреватой, воспаленной. Для

этого смоченную в масле марлю или ватку ежедневно прикладывают к проблемным участкам кожи на 10–15 мин.

Для ухода за жирной пористой кожей смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя, листьев шалфея, мать-и-мачехи и цветков травы тысячелистника. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом горячей воды, нагревайте на кипящей водяной бане 10 мин, затем дайте настояться в течение 5–7 ч в термосе. Настой разлейте в формочки для льда и поместите в холодильник. Травяным льдом протирают кожу ежедневно. Наряду со льдом можно применять и травяной лосьон: приготовьте травяной настой так же, как для льда, добавьте в него 50 мл 2 %-ного раствора салициловой кислоты и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Протирайте лицо утром и вечером.

Для очистки жирной кожи лица 1 раз в 2 недели рекомендуется паровая ванна со зверобоем: 2 ст. ложки травы залейте 2–3 л кипятка. Накрыв голову полотенцем, наклоните лицо над миской. Продолжительность процедуры — 10–15 мин. После ванны лицо ополосните холодной водой или протрите травяным льдом.

Фитосборы с использованием зверобоя применяются для лечения трофических язв. Можно рекомендовать, например, 2-месячный курс лечения.

Внутрь принимают фитосбор.

Состав: трава зверобоя — 1 ст. ложка, корень лопуха — 2 ст. ложки, трава мяты — 1 ст. ложка, трава репешка — 2 ст. ложки, трава череды — 1 ст. ложка, лист березы — 2 ст. ложки, трава горца почечуйного — 1 ст. ложка, трава кровохлебки — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: растения измельчить, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать в течение дня по 1/3 стакана 5–8 раз в день.

Наружно делают примочки. Для этого готовят такой сбор.

Состав: трава зверобоя, цветки календулы, корень горца змеиного, лист мать-и-мачехи, трава респешка, трава череды, трава чистотела, трава сушеницы, соплодия хмеля — поровну.

Способ приготовления: растения измельчить. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, нагревать под крышкой на кипящей водяной бане 10 мин, процедить.

Способ применения: стерильный бинт, сложенный в несколько слоев, смочить настоем, слегка отжать, наложить на пораженный участок. Продолжительность процедуры — 30 мин. Кожу вокруг язвенной поверхности смазывают зверобойным маслом.

Внутри рекомендуется применять живицу (смолу) сосны, ели или пихты по 1/2 чайной ложки 1 раз в день.

Заболевания суставов

В лечении болезней суставов применяют зверобойное масло, настойку зверобоя, а также фитосборы со зверобоем.

Фитотерапия может назначаться врачом в сочетании с медикаментами, физиотерапевтическими процедурами, лечебной гимнастикой, рефлексотерапией.

Поражение суставов может возникать при целом ряде заболеваний, например при ревматизме. Ревматизм — это хроническое воспаление соединительной ткани с преимущественным поражением сердца и суставов.

Оля Николаева, 16 лет, на приеме с диагнозом ревматический полиартрит. Поражение суставов появилось спустя 3 недели после перенесенной ангины. Беспокоили кратковременные боли в коленных, плечевых суставах. В результате обследования выявлен суставной ревматизм, назначено лечение. Мама девочки, желая смягчить последствия медикаментозной терапии, решила обратиться за помощью к фитотерапевту.

Я рекомендовала следующий фитосбор.

Состав: плоды боярышника, трава зверобоя, цветки ромашки, почки сосны, трава фиалки трехцветной, трава хвоща полевого, трава череды — поровну.

Способ приготовления: растения измельчить, смешать, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе.

Способ применения: принять настой в течение дня небольшими порциями. Жмых, полученный после процеживания настоя, использовать для компрессов на область суставов.

Приведенный травяной сбор нужно принимать на протяжении всего острого периода заболевания. После нормализации лабораторных показателей для

закрепления эффекта лечения я рекомендовала прием сборов.

Сбор №1: трава зверобоя — 2 ст. ложки, лист крапивы — 2 ст. ложки, корень лопуха — 2 ст. ложки, трава пастушьей сумки — 2 ст. ложки, цветки ромашки — 2 ст. ложки, корень солодки — 1 ст. ложка, плоды шиповника — 3 ст. ложки.

Сбор №2: лист крапивы — 2 ст. ложки, цвет липы — 2 ст. ложки, корень аира — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, почки сосны — 1 ст. ложка, лист брусники — 1 ст. ложка, трава череды — 1 ст. ложка, трава хвоща полевого — 1 ст. ложка.

Приготовление и применение — как в предыдущем рецепте. Курс лечения каждой фитокомпозицией составляет 2,5 месяца.

Обязательно ежедневное полоскание горла принимаемым травным настоем. Это связано с тем, что инфекция, находящаяся в миндалинах, может вызывать обострение заболевания (обратите внимание, что Оля заболела после перенесенной ангины).

Помимо суставов, ревматическое поражение часто охватывает и сердце. Как правило, это приводит к формированию порока сердца и выраженной в той или иной степени сердечной недостаточности. О лечении сердечной недостаточности упоминалось в разделе, посвященном сердечно-сосудистым заболеваниям.

Другим часто встречающимся заболеванием суставов является ревматоидный артрит. Причины развития этого заболевания точно не известны. Определенная роль придается вирусам и генетической предрасположенности.

Юлия, 32 года. Несколько лет назад заметила, что после занятий спортом в плечевых суставах периодически появляется боль. Связывала это с повышенной физической нагрузкой. Для снятия болей применяла мази финалгон, фастум-гель и др. С течением времени

боли в суставах стали появляться и в состоянии покоя, преимущественно в утреннее время. В течение дня боли стихали. Постепенно присоединилось чувство скованности в суставах.

Юлия обратилась для обследования к своему участковому терапевту. Доктор направил пациентку на обследование, в результате которого был выявлен ревматоидный артрит. Женщине назначили медикаментозное лечение. Прочитав о том, что химиотерапия может вызывать осложнения, она решила прибегнуть к помощи фитотерапии. Во время беседы я объяснила больной, что не стоит отказываться от рекомендованной врачом-ревматологом химиотерапии. Уменьшить побочные явления лекарств и повысить их эффективность можно при сочетании медикаментозного лечения с фитотерапией.

Я рекомендовала Юлии такое лечение.

Сбор №1: корень аира — 1 ст. ложка, плоды боярышника — 5 ст. ложек, трава душицы — 3 ст. ложки, трава зверобоя — 5 ст. ложек, трава мяты — 2 ст. ложки, почки сосны — 2 ст. ложки, трава фиалки трехцветной — 4 ст. ложки, трава чабреца — 3 ст. ложки, лист эвкалипта — 2 ст. ложки.

Сбор №2: побеги багульника — 4 ст. ложки, корень девясила — 3 ст. ложки, трава донника — 3 ст. ложки, трава зверобоя — 3 ст. ложки, семя льна — 2 ст. ложки, плоды можжевельника — 1 ст. ложка, трава репешка — 4 ст. ложки, трава тысячелистника — 2 ст. ложки, трава хвоща полевого — 2 ст. ложки, трава череды — 5 ст. ложек.

Способ приготовления: растения измельчить, смешать, 2 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе.

Способ применения: принять полученный настой в течение дня небольшими порциями. Жмых, полученный после процеживания настоя, использовать для

компрессов на область суставов. Курс лечения каждым сбором — 2 месяца.

Контрольный осмотр спустя 4 месяца показал, что боли практически перестали беспокоить, нормализовались показатели крови. Подвижность суставов полностью сохранена. Поражения других органов не выявлено. Конечно, в данном случае нельзя сказать, что это полностью заслуга фитотерапии. Главной целью назначаемого мной лечения было уменьшение токсического влияния лекарств, защита печени.

Тем не менее в настоящий момент я наблюдаю случай, связанный с фитотерапевтическим лечением тяжелой формы ревматоидного артрита у братьев-близнецов. Несмотря на то, что каждый из них принимал несколько противовоспалительных и обезболивающих препаратов, боли сохранялись. После длительного, непрерывного 8-месячного курса фитотерапии уменьшились боли, улучшились результаты анализов крови, мочи, показатели печеночной функции. Полного восстановления добиться пока не удалось. Однако есть заметное улучшение состояния, что позволяет надеяться на дальнейший успех лечения.

Хочу отметить, что в периоды обострения ревматизма, ревматоидного артрита фитосборы принимают в ударных дозировках — 5–6 ст. ложек на 1 л кипятка (суточная доза) в течение 3–5 недель. После улучшения самочувствия и лабораторных показателей можно перейти на обычные дозы (2–3 ст. ложки на 1 л кипятка) и продолжать фитотерапию еще 6–8 и более месяцев. Сборы меняют каждые 2–3 месяца, делая перерывы на 7–10 дней. Иногда больным показана прерывная фитотерапия.

Некоторые заболевания суставов связаны с нарушением обмена веществ. К таким заболеваниям относится, например, подагра.

Виктор Федорович, 56 лет, пришел на прием по совету дочери. Мужчина страдает подагрическим артритом. Медикаменты принимать категорически отказывается, так как считает, что у них слишком много побочных эффектов.

Я рекомендовала Виктору Федоровичу соблюдать молочно-растительную диету. Можно кушать любые каши, различные овощи (свеклу, морковь, картофель, белокочанную капусту, кабачки и др.) и блюда из них, постные овощные, крупяные супы, молочные блюда, выпечку. Исключаются мясные супы, печень, почки, мозги, икра, жареное мясо и рыба, горох, фасоль, соя, бобы, цветная капуста, спиртные напитки, шоколад, кофе, чай. Вареное мясо или рыба разрешаются 2 раза в неделю.

Из фитотерапии рекомендованы следующие сборы:

Сбор №1: побеги багульника — 3 ст. ложки, лист брусники — 4 ст. ложки, трава донника — 4 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, семя льна — 2 ст. ложки, лист крапивы — 2 ст. ложки, лист мяты — 2 ст. ложки, трава фиалки трехцветной — 3 ст. ложки, трава череды — 4 ст. ложки.

Сбор №2: цветки бузины — 3 ст. ложки, трава зверобоя — 4 ст. ложки, семя льна — 2 ст. ложки, корень одуванчика — 3 ст. ложки, цветки пижмы — 1 ст. ложка, трава спорыша — 4 ст. ложки, шишки хмеля — 3 ст. ложки, лист черники — 2 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в рецепте для Юлии.

Приведенные сборы необходимо чередовать курсами по 2 месяца с перерывами в 7–10 дней в течение 1–2 лет.

Субъективного улучшения самочувствия (нормализации сна, аппетита, повышения активности) удалось добиться через 3 недели лечения. Видимое улуч-

шение состояния по суставам наступило на 3 месяце лечения (при условии соблюдения диеты). Фитотерапию, согласно моим рекомендациям, Виктор Федорович будет продолжать еще в течение года.

При болях в суставах любого происхождения применяют ванны, компрессы, спиртовые растирания. К больным суставам прикладывают горячие подушечки с травой зверобоя. Для этого измельченную траву смешивают с небольшим количеством горячей воды (до сметанообразного состояния), наполняют горячей смесью льняной мешочек и прикладывают к больному суставу на 30 мин. Процедуру проводят ежедневно в течение 10–15 дней.

Эффективны ванны из овсяной соломы и травы зверобоя (по 0,5 кг того и другого), ежедневные или через день, комфортной температуры. Курс длительный, 30–40 процедур. Продолжительность процедуры — 5–10 мин (определяется индивидуально). Уменьшают боли и воспаление также компрессы из зверобойного масла.

Заболелания нервной системы

Современная жизнь характеризуется постоянными стрессами, высоким психическим напряжением. На этой почве возникают неврозы, нарушения сна, головные боли. По мнению ряда авторов, на первом месте в лечении невротических расстройств стоят зверобой, валериана и мелисса.

Невроз — это реакция организма на психотравмирующую жизненную ситуацию. Проявления неврозов общеизвестны: бессонница, раздражительность, повышенная утомляемость и др. В том или ином виде проявления невроза встречаются практически у каждого человека.

Для лечения невроза можно принимать фитосборы, включающие в состав зверобой либо препараты на основе зверобоя: деприм, туринойрин, негрустин, гелариум гиперикум, релакс, оптимакс и другие.

Из фитосборов можно рекомендовать следующий.

Состав: плоды боярышника — 3 ст. ложки, корень девясила — 2 ст. ложки, трава душицы — 10 ст. ложек, трава зверобоя — 3 ст. ложки, лист мать-и-мачехи — 2 ст. ложки, лист подорожника — 1 ст. ложка, трава полыни — 2 ст. ложки, трава сушеницы — 4 ст. ложки, шишки хмеля — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: 2 ст. ложки сбора залить 0,8 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: полученный объем настоя принять в течение дня небольшими порциями. Курс лечения — 2 месяца. Улучшение самочувствия наступает на первой-второй неделе лечения.

Благотворное влияние зверобоя при депрессии известно довольно давно. Этот эффект обусловлен входящим в состав зверобоя веществом — гиперцином.

При угнетенном настроении, депрессии, рекомендуется принимать чай из травы зверобоя, листа Melissa и шишек хмеля, взятых в равных частях. 2 ст. ложки сбора заливают 1 л кипятка, настаивают 8–10 ч, процеживают, пьют как чай. Параллельно с этим принимают настойку зверобоя (20 капель на полстакана воды 3–4 раза в день).

При остеохондрозе позвоночника неплохой эффект оказывает сочетание компрессов из отвара ромашки со зверобойным маслом. Для этого 8–10 ст. ложек сухих измельченных цветков ромашки заливают 2 л кипятка, настаивают 20–30 мин в эмалированной посуде под крышкой, процеживают. Берут чистую хлопчатобумажную ткань или махровое полотенце, смачивают в горячем настое цветков ромашки, слегка отжимают и накладывают на шею, плечи, спину и ягодицы пациента, лежащего на животе. Сверху накрывают полиэтиленом и теплым одеялом. Длительность компресса — 20–30 мин. Через это время компресс снимают, шею и спину, вдоль позвоночника, смазывают зверобойным маслом. Процедуры проводят ежедневно или через день, курс 15–20 процедур.

Хочу привести один пример фитотерапевтического лечения неврита лицевого нерва.

Марк, 26 лет, обратился по поводу воспаления лицевого нерва. Заболевание возникло после перенесенного отита. Мышцы лица со стороны пораженного нерва были практически парализованы. Марку сложно было закрыть глаз, нахмуриться, надуть щеку с пораженной стороны. Болезнь создавала еще и чисто косметический дефект, от которого Марк стремился поскорее избавиться. Он обратился к невропатологу по поводу своего заболевания. Доктор назначил лечение, однако по прошествии 2 месяцев картина

болезни не изменилась. Желая ускорить процесс выздоровления, пациент обратился ко мне.

Я рекомендовала применение сбора.

Состав: цветки липы — 3 ст. ложки, цветки календулы — 3 ст. ложки, корень девясила — 2 ст. ложки, трава тысячелистника — 2 ст. ложки, лист мяты — 1 ст. ложка, трава душицы — 1 ст. ложка, трава зверобоя — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: 2–3 ст. ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают 8–10 ч, процеживают.

Способ применения: принимают в течение дня небольшими порциями (по $1/3$ или $1/2$ стакана) 5–7 раз в день. На фоне приема внутрь делают компрессы из зверобойного масла или настойки зверобоя, разведенной пополам с водой, и точечный массаж лица.

Марк строго придерживался данных мной рекомендаций, и уже через месяц лечения было отмечено улучшение: подвижность мышц значительно увеличилась. Еще через месяц лечения функция лицевого нерва была полностью восстановлена.

Метод лечения, который я рекомендовала Марку (кроме приемов массажа), можно использовать для лечения радикулита, ишиаса.

При головных болях хорошо помогает чай из травы зверобоя, травы мелиссы, соплодий хмеля и травы манжетки, взятых в равных частях.

Зверобой применяют также в лечении энуреза (недержания мочи). Для этого берут ягоды и листья брусники в равных частях — по 1 ст. ложке. Добавляют к смеси 2 ст. ложки травы зверобоя. Полученный объем сбора заваривают 3 стаканами кипятка, кипятят 10 мин, процеживают и принимают по 1 стакану 3 раза, начиная со второй половины дня. Последний стакан принимают перед отходом ко сну.

Нейроциркуляторную дистонию (другое название — вегетососудистая дистония) обычно рассматривают в разделе сердечно-сосудистых заболеваний. В основе этого состояния лежит расстройство регуляции системы кровообращения, в первую очередь, со стороны нервной системы. Причинами нарушения нервной регуляции чаще всего являются стрессы, нарушение сна, отрицательные эмоции. Поэтому я рассматриваю вегетососудистую дистонию в разделе, посвященном лечению нервных заболеваний.

Екатерина, 22 года, обратилась с жалобами на «покалывание», ноющие боли в области сердца, не связанные с физической нагрузкой или эмоциями, головные боли после эмоционального напряжения, нарушение ночного сна, потливость ладоней. После обследования выставлен диагноз: нейроциркуляторная дистония. Узнав, что это состояние поддается коррекции с помощью трав, девушка обратилась к фитотерапевту. Мои рекомендации Екатерине.

Состав: цветки боярышника, трава пустырника, трава зверобоя, трава донника, трава мяты, трава душицы — в равных частях.

Приготовление и применение — как в рекомендации для Марка. Я рекомендовала Кате пройти 3 месячных курса лечения данным фитосбором с перерывом между курсами в 10 дней.

При потливости кистей рук, стоп, рекомендует теплую ванночку из дубовой коры со зверобоем: по 1 чайной ложке дубовой коры и зверобоя залить 2 стаканами кипящей воды, довести до кипения. Процедить и делать теплые ванночки для рук или ног ежедневно. Продолжительность процедуры — 10–15 мин. После ванночки кожу не вытирать, а только слегка промокнуть полотенцем.

Контрольный осмотр был назначен через 3 недели. За это время самочувствие Катерины значительно улучшилось: нормализовался сон, уменьшилась потливость ладоней, исчезли боли в области сердца. Я рекомендовала девушке пройти полный курс лечения и в дальнейшем принимать этот фитосбор во время психических нагрузок.

Заболелания горла и дыхательных путей

Согласно медицинской статистике, заболелания верхних дыхательных путей относятся к наиболее распространенным. Основную группу болезней дыхательных путей составляют простудные заболелания, включая грипп и другие вирусные инфекции.

При простуде рекомендуется молочно-растительная диета, обильное питье (до 1,5–2 л жидкости в сутки в виде травяного чая, соков).

В качестве травяного чая можно рекомендовать следующий состав.

Состав: цветки липы — 2 ст. ложки, лист подорожника — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: смешать растения, 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 6 ч. По вкусу добавить мед или варенье.

Способ применения: принимать как чай.

При затянувшемся течении простудного заболелания рекомендуется такой сбор.

Состав: лист мать-и-мачехи — 2 ст. ложки, трава душицы — 1 ст. ложка, цветки ромашки — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 1 ст. ложка, лист подорожника — 2 ст. ложки, плоды шиповника — 2 ст. ложки, плоды рябины красной — 2 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в предыдущем рецепте.

В целях профилактики весной, осенью и зимой рекомендуется принимать фиточай.

Состав: трава зверобоя — 1 ст. ложка, лист мать-и-мачехи — 1 ст. ложка, трава душицы — 1 ст. ложка, плоды аниса — 1 ст. ложка, корень алтея — 1 ст. ложка, лист подорожника — 1 ст. ложка, лист эвкалипта —

1/2 ст. ложки, лист шалфея — 1 ст. ложка, лист чабреца — 1 ст. ложка.

Способ приготовления: растения измельчить, смешать. Добавить к смеси 250 г зеленого или черного чая.

Способ применения: заваривать и пить как чай.

При остром бронхите или обострении хронического я рекомендую применять фитосбор такого состава.

Состав: корень солодки — 6 ст. ложек, трава череды — 5 ст. ложек, трава зверобоя — 2 ст. ложки, трава полыни — 3 ст. ложки, лист шалфея — 3 ст. ложки, лист малины — 5 ст. ложек, лист березы — 3 ст. ложки, цветки ромашки — 3 ст. ложки, трава тысячелистника — 3 ст. ложки, цветки липы — 1–3 ст. ложки, корень аира — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: растения измельчают. 1 ст. ложку смеси заливают 0,5 л кипятка, нагревают на кипящей водяной бане под крышкой 30 мин. Настаивают в термосе 8–10 ч, процеживают.

Способ применения: принимают 5–8 раз в день по 1/2–1 стакану. Основную дозу (1 стакан) рекомендуют принимать утром и перед сном.

Хорошим отхаркивающим эффектом обладает следующий рецепт.

Состав: чина луговая, лист подорожника, трава котовника, трава термопсиса, трава зверобоя, почки сосны, цветки бузины.

Способ приготовления: все растения берут в равных частях, смешивают. 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, настаивают ночь в термосе, процеживают.

Способ применения: принимают по 1 стакану 4 раза в день в теплом виде.

Однажды я получила электронное письмо от Оли, которая просила помочь ее папе. У Олиного папы на фоне заболевания пневмонией возникло осложне-

ние — плеврит. Мужчина получал интенсивное лечение, но положительной динамики не наблюдалось.

Я рекомендовала давать больному на фоне медикаментозного лечения следующий сбор.

Состав: трава череды — 3 ст. ложки, трава душицы — 2 ст. ложки, трава хвоща полевого — 3 ст. ложки, почки сосны — 1 ст. ложка, почки березы — 1 ст. ложка, лист березы — 2 ст. ложки, лист мяты — 2 ст. ложки, трава полыни — 1 ст. ложка, корень одуванчика — 2 ст. ложки, плоды можжевельника — 1 ст. ложка, цветки липы — 2 ст. ложки, цветки ромашки — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, лист шалфея — 3 ст. ложки, лист малины — 3 ст. ложки.

Способ приготовления: 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, нагревать на кипящей водяной бане под крышкой 10–15 мин, слить в термос, настоять ночь, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Ольгу я попросила информировать меня о состоянии ее отца каждую неделю. Положительная динамика наметилась в конце третьей недели лечения: уменьшились боли в грудной клетке, улучшился состав крови и рентгенологическая картина. Больной пошел на поправку.

Нижеприведенный сбор хорошо зарекомендовал себя у больной с бронхоэктатической болезнью.

Состав: трава репешка, трава череды, цветки лабазника, цветки ромашки, цветки липы, трава чины, трава зверобоя, трава полыни, трава душицы, лист малины, лист земляники, лист шалфея, лист березы.

Способ приготовления: растения взять в равных частях.

Приготовление и применение — как в предыдущей рекомендации.

Лидии Карповне, наряду с приемом фитосбора, я рекомендовала ежедневно делать массаж грудной клетки постукиванием, принимать специальное положение тела, способствующее отхождению мокроты, а также делать дыхательную гимнастику и ингаляции с эфирными маслами.

За 2 месяца фитолечения самочувствие женщины значительно улучшилось благодаря очищению дыхательных путей от застоявшейся гнойной мокроты. Повысилась физическая активность, перестал беспокоить мучительный кашель. При таком тяжелом заболевании, как бронхоэктатическая болезнь, необходимо постоянно проводить дренаж бронхов с помощью гимнастики, массажа, ингаляций. Фитотерапия проводится постоянно с периодической заменой сборов.

При пневмонии можно рекомендовать такую фитоконпозицию.

Состав: корень алтея, лист березы, корень девясила, трава зверобоя, цветки липы, трава череды, лист эвкалипта, трава пустырника, трава донника, плоды тмина, корневище валерианы, плоды шиповника, корень солодки, плоды боярышника, плоды рябины красной.

Способ приготовления: все растения взять в равных частях, смешать. 2 ст. ложки сбора залить 4 стаканами кипятка, довести до кипения, но не кипятить, настоять в термосе ночь, процедить.

Способ применения: принимать по 1 стакану 4 раза в день или по 1/2 стакана 8 раз в день. После выздоровления, подтвержденного рентгенологическим и лабораторным исследованием, прием фитосбора рекомендуется продолжить еще в течение 2–3 недель.

При ангине горло полощут настоем зверобоя (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настоять 2–3 ч, процедить) 3–4 раза в день, отдельно или в смеси с другими

растениями — эвкалиптом, календулой, чередой, чабрецом. Для полоскания горла при ангине или стоматите можно также пользоваться, кроме настойки зверобоя, зверобойным маслом — 30–40 капель на 1 стакан воды.

При насморке, гайморите в нос закапывают зверобойное масло по 5–6 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день. Закапывание производят в положении лежа на спине, с запрокинутой головой.

Настойку зверобоя применяют при хронических гнойных отитах: дважды в день вводят в слуховой проход ватные турунды, смоченные настойкой.

Траву зверобоя в смеси с эвкалиптом, шалфеем, чабрецом, сосновыми почками, мятой, почками березы (все растения берут в равных частях) применяют для ингаляций. Берут 3 ст. ложки смеси или отдельно травы зверобоя, заливают 0,5 л кипятка, доводят до кипения в эмалированной посуде. Наклоняют голову над кастрюлей, накрывшись большим полотенцем, и вдыхают пары в течение 10–15 мин. Можно пользоваться специальным ингалятором.

В помещении, где находится больной простудой, несколько раз в день сжигают небольшое количество травы зверобоя для дезинфекции воздуха. Подобное окуривание полезно периодически проводить и в профилактических целях, особенно в период эпидемий.

Эндокринные заболевания

Фитотерапия при эндокринных заболеваниях проводится только по согласованию с эндокринологом и, как правило, назначается дополнительно к основному лечению.

Траволечение широко применяется при заболевании сахарным диабетом. Экспериментально доказано сахаропонижающее действие многих растений. Благоприятное влияние фитопрепаратов на течение сахарного диабета не ограничивается сахаропонижающим действием. Лекарственные растения улучшают работу печени, сердца, поджелудочной железы, защищают сосуды, влияют на обмен веществ.

Приведу пример фитотерапии сахарного диабета из практики. Однажды ко мне обратилась Рита, 18 лет, которой был выставлен диагноз: инсулинозависимый сахарный диабет. Врач-эндокринолог рекомендовал специальную диету и лечение инсулином. На фоне лечения стабилизация уровня сахара в крови не была достигнута, дозу инсулина приходилось постоянно повышать. Мама девочки, прочитав о сахаропонижающих свойствах растений, обратилась ко мне за консультацией.

Я рекомендовала Рите такую фитотерапию.

Сбор №1: лист брусники — 4 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, кукурузные рыльца — 4 ст. ложки, корень лопуха — 5 ст. ложек, лист мяты — 2 ст. ложки, трава сушеницы — 2 ст. ложки, лист черники — 3 ст. ложки, плоды шиповника — 2 ст. ложки, фасоль, створки — 4 ст. ложки.

Сбор №2: плоды боярышника — 4 ст. ложки, цветки бузины — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 3 ст. ложки, слоевище ламинарии — 2 ст. ложки, семя льна — 2 ст. ложки, лист мяты — 2 ст. ложки, лист подорожника — 3 ст. ложки, лист смородины — 3 ст. ложки,

фасоль, створки — 5 ст. ложек, лист черники — 7 ст. ложек, плоды шиповника — 2 ст. ложки.

Способ приготовления: компоненты для сбора измельчить в кофемолке или мясорубке, смешать. 2 ст. ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.

Способ применения: принимать по 1/2 стакана 6–8 раз в день. Длительность приема одного сбора — 2 месяца. Затем следует перерыв на 2 недели, после чего начинается прием второго сбора в течение 2 месяцев.

Во время перерыва я посоветовала Рите принимать настой почечного чая (2 ст. ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 4–6 ч, процедить, пить как чай).

Дополнительно я назначила курс приема настойки лимонника по 25 капель 3 раза в день — 2 недели в течение первого месяца и 2 недели в течение второго месяца лечения.

Повторный прием был назначен через 4 месяца с результатами контрольного обследования. За время лечения мы добились снижения уровня сахара в крови, результаты обследования были удовлетворительными. Я рекомендовала Рите продолжить фитотерапию, так как во многих случаях это помогает предотвратить поражения сердечно-сосудистой системы, глаз, почек, печени или отдалает момент их появления.

В случаях легкого течения сахарного диабета диета может быть единственным необходимым методом лечения.

Еще одним часто встречающимся заболеванием эндокринной системы является диффузный токсический зоб — заболевание щитовидной железы. Фитотерапию этого заболевания проводят на фоне основного медикаментозного лечения.

В качестве примера — один из курсов лечения моей пациентки с диффузным токсическим зобом.

Сбор №1: плоды боярышника — 4 ст. ложки, трава донника — 2 ст. ложки, трава зверобоя — 3 ст. ложки, цветки календулы — 2 ст. ложки, слоевище ламинарии — 3 ст. ложки, трава мяты — 3 ст. ложки, цветки пижмы — 2 ст. ложки, трава пустырника — 4 ст. ложки, шишки хмеля — 3 ст. ложки, трава шалфея — 3 ст. ложки, плоды шиповника — 3 ст. ложки.

Сбор №2: корень девясила — 1 ст. ложка, трава донника — 3 ст. ложки, трава дурнишника — 3 ст. ложки, трава зверобоя — 2 ст. ложки, слоевище ламинарии — 3 ст. ложки, цветки липы — 1 ст. ложка, лист мяты — 2 ст. ложки, лист подорожника — 2 ст. ложки, цветки ромашки — 2 ст. ложки, трава сушеницы — 3 ст. ложки, трава фиалки — 1 ст. ложка, плоды шиповника — 2 ст. ложки.

Приготовление и применение — как в предыдущей рекомендации.

Травы улучшают переносимость медикаментозной терапии, повышают ее эффективность, уменьшают вероятность рецидивов. Травяные настои улучшают сон, деятельность сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта.

Учитывая разностороннее действие травяных сборов, их можно применять и при других заболеваниях щитовидной железы, например аутоиммунном тиреоидите. Фитотерапия замедляет прогрессирование заболевания, поддерживая функцию щитовидной железы.

Особенности траволечения у детей

В детской практике траволечение имеет свои особенности. Хочу обратить внимание читателей, что большинство рецептов в моей книге, как и во многих других книгах, написано для взрослых. Для детей доза растительного сырья зависит от возраста.

Можно придерживаться такой схемы дозирования:

- детям до 6 месяцев — $1/10$ дозы взрослого человека;
- детям от 6 месяцев до года — $1/8$ дозы;
- от 1 года до 2 лет — $1/7$ дозы;
- от 2 до 3 лет — $1/6$ дозы;
- от 3 до 4 — $1/5$ дозы;
- от 4 до 6 — $1/4$ дозы;
- от 6 до 8 — $1/3$ дозы;
- от 8 до 10 лет — $1/2$ дозы;
- от 10 до 14 лет — $3/4$ дозы;
- начиная с 14 лет можно давать дозу взрослого человека.

Например, вы прочитали рецепт, в котором дозировка равна 2 ст. ложкам сбора. Это доза для взрослого человека. Если вы хотите применить ее для ребенка 6 лет, нужно эту дозу поделить на 3 части. Одна из этих частей и будет дозировкой для 6-летнего ребенка. Другие способы расчета растительного сырья для детского возраста более сложны, поэтому я не буду их приводить в данной книге.

Дозирование спиртовых настоек осуществляется по схеме 1 капля на год жизни ребенка. Например, для ребенка 5 лет — это 5 капель, а для ребенка

12 лет — 12. Если вы хотите давать 12-летнему ребенку настойку зверобоя и прочитали, что доза для взрослого составляет 30 капель 3 раза в день, то для ребенка это будет составлять 12 капель 3 раза в день.

Что касается детей до 1 года, то многие педиатры и фитотерапевты не рекомендуют применение каких-либо спиртовых настоек в этом возрасте. В своей практике я стараюсь воздерживаться от применения спиртовых настоек у детей в возрасте до 3 лет.

Детям до 3 лет вместо полоскания горла можно давать пить травяной настой или отвар, часто, маленькими глотками. Если вкус лекарства ребенку неприятен, добавьте мед или варенье. Если ребенок по-прежнему отказывается принимать травяной настой, не настаивайте. Не стоит также требовать от ребенка выпить необходимый по рецепту объем настоя или отвара. Пусть ребенок выпьет столько, сколько может. Если он хочет выпить больше, то не стоит его ограничивать.

Перед применением отдельного лекарственного растения или сбора необходимо убедиться, что у ребенка нет аллергической реакции на фитопрепарат. Для этого приготовьте настой в возрастной дозировке и нанесите 1–2 капли настоя на кожу предплечья, подождите несколько часов. Если кожа спокойна, не появилось сыпи, зуда, можно дать ребенку выпить несколько глотков настоя и подождать еще несколько часов. При отсутствии аллергической реакции можно применять фитопрепарат для лечения.

Ингаляции маленьким детям проводятся в специальной палатке, которая делается из куса полиэтилена или накидки от дождя.

Сильноядовитые растения применять в детской практике не рекомендуется.

Выращивание зверобоя на садовом участке

Зверобой можно с успехом выращивать на приусадебном участке. Для выращивания растения из семян их сначала проращивают в домашних условиях, затем высаживают рассаду в открытый грунт.

Однако практичнее выкопать дикое растение и пересадить его на предварительно подготовленный участок в рыхлую плодородную почву. Пересаживание дикого растения лучше производить весной или осенью.

Семена высевают осенью или ранней весной. При осеннем посеве за 25–30 дней почву перекапывают или пашут, затем рыхлят и выравнивают перевернутыми граблями или бороной с волокушей. Под перекопку необходимо внести 3–4 кг/м перепревшего навоза.

Лучших результатов достигают при осеннем посеве сухими семенами, что позволяет получить всходы ранней весной, на 2–3 недели раньше, чем при весеннем посеве. Семена начинают прорасти при температуре 5–6 °С, но оптимальная температура их прорастания — 20 °С. Семена высевают поверхностно, без заделки в почву. Расстояние между рядами — 45 см, в ряду — 10–15 см.

В течение первого месяца сеянцы и рассада нуждаются в тщательном уходе, так как они очень нежные и развиваются медленно. Необходимы регулярная ручная прополка и рыхление почвы. Через 2 месяца растения подкармливают комплексным удобрением, а осенью — калийно-фосфорным.

В средней полосе отдельные растения зацветают уже к концу первого года вегетации. Обильное цветение начинается на втором и третьем году жизни.

Каждую весну необходимо рыхлить почву, удалять остатки прошлогодних стеблей. При избытке влаги и застое воды в весеннее время возможно загнивание корневищ. При появлении сорняков или уплотнении почвы проводят прополку и рыхление. Участок необходимо поддерживать в чистом от сорняков состоянии, особенно перед уборкой. Это необходимо, чтобы избежать снижения качества сырья за счет возможной примеси сорной растительности.

При плохом уходе зверобой может вести себя как малолетник — то есть живет 3–4 года, а затем погибает. Особенно это заметно в условиях сильного недостатка влаги, когда растение может зацвести один раз в жизни. В благоприятных условиях кусты зверобоя растут до 8 лет и больше.

Первый раз траву убирают в начале цветения, срезая ножом, серпом или секатором облиственные верхние части побегов с цветами длиной 25–30 см. Вырывать растения с корнями не рекомендуется.

Собранную траву связывают в неплотные пучки и сушат, подвесив на хорошо проветриваемых чердаках, под навесами или просто разложив в помещении тонким слоем на бумаге, ткани. После сушки сырье перебирают, потемневшие растения отбрасывают. Хранят зверобой в бумажных пакетах не более 3 лет.

Итак, благодаря этой книге вы еще ближе познакомились с чудесным лечебным растением — зверобоем — и его применением в фитотерапии. Здесь собрано немало знаний и советов для тех, кто доверяет силам природы. Я надеюсь, что книга оказалась полезной читателю и помогла оценить достоинства этого целебного растения и правильно их использовать на благо собственного здоровья.

Надежда Стогова

ЗВЕРБОЙ



Звербой давно применяется в лекарственных целях, и написано о нем уже немало. Однако данная книга представит вашему вниманию совершенно новую, не публиковавшуюся ранее информацию: об особенностях использования зверобоя при лечении детей, о выращивании и заготовке зверобоя на собственном дачном участке и, конечно же, о том, как правильно и при каких недугах следует применять это растение. Все рецепты и конкретные рекомендации дает читателям известная целительница, автор множества книг по фитотерапии Надежда Стогова.



ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация о книгах

ISBN 5-469-01018-X

