

Алевтина Корзунова

# Костолом или окопник



## Annotation

Настоящая книга предназначена для широкого круга читателей, интересующихся целебными растениями и возможностями их применения. В этой книге вашему вниманию представлены лекарственные свойства растения окопник и возможности его применения с лечебной целью. Кроме указаний об использовании этого растения здесь представлены также указания по сбору, сушке и хранению этого растения.

---

- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**  
**Костолом или окопник**

## Введение

Растения – это самое древнее лекарственное средство, которое использовалось для лечения различных болезней и их предупреждения. Еще первобытные люди пользовались дарами «живой аптеки» – природы. Сведения о целебных свойствах растений передавались из поколения в поколение.

Растения являются неисчерпаемым источником для получения разнообразных лекарственных веществ. Известно, что свыше 30 % всех лекарственных препаратов готовятся из растений. В процессе жизнедеятельности растений образуются разнообразные вещества, многие из которых оказывают ярко выраженное положительное действие на организм человека.

Говоря о целебных свойствах лекарственных растений, многие из которых доступны каждому, особенно хочется подчеркнуть, что успешное лечение травами возможно только при соблюдении установленных правил. Ведь чем эффективней лекарство, тем больше может оно причинить вреда при неправильном его использовании, а среди растений есть много таких, которые оказывают сильное действие на организм и могут вызвать отравление. Одним из таких растений является окопник. Поэтому прежде чем приступить к лечению окопником советуем вам детально изучить его лечебные свойства.

## Глава 1 Окопник. Что это за растение?

Окопник лекарственный относится к семейству бурачниковых. Это растение распространено во всех регионах юго-востока и черноземной полосе России, к северу встречается реже. Он растет в сырых лугах, возле кустарников, в поймах рек, по оврагам, балкам, около канав, ручьев.

Окопник лекарственный – многолетнее травянистое растение до 1 м высотой. Корень черно-бурый, длинный, веретенообразный, ветвистый, отходит от короткого корневища. Стебель (один или несколько) прямостоячий, ветвистый, снизу угловатый, вверху крылатый, покрытый жесткими волосками. Листья очередные, яйцевидные или продолговато-ланцентные, черешковые, верхние – сидячие. Цветки фиолетовые, бело-розовые и грязно-пурпурные, в завитках. Плоды сухие, распадающиеся на 4 орешка. Цветет с мая по сентябрь. Лекарственным сырьем является корень. Его выкапывают осенью, очищают от земли и надземных частей, промывают в воде и нарезают на кусочки. Высушивают в тени на воздухе или под крышей, на чердаках, в сушилках. Хранить его нужно в проветриваемом помещении. Срок хранения 3 года.

## Ближайшие родственники окопника

### Окопник иноземный

Это одна из разновидностей, произрастающая на Кавказе.

В отличие от окопника лекарственного это растение не используется с лечебной целью. Окопник иноземный нашел свое применение лишь в качестве корма для домашней птицы и свиней, а также для приготовления компоста.

Он представляет собой многолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, покрыт жесткими волосками. Листья очередные, яйцевидные, покрыты опушением, они несколько мягче, чем у окопника жесткого.

### Окопник кавказский

Основным местом произрастания окопника кавказского являются леса Кавказа.

Это травянистое растение высотой до 100 см. В отличие от других видов окопник кавказский цветет с начала апреля до морозов. Цветение продолжается с начала до середины лета. Корень у окопника кавказского черно-бурый, стержневой, очень длинный. Основное применение этого вида растения – украшение приусадебных участков и дворов.

### Окопник крупный

Это растение произрастает на Кавказе в смешанных горных лесах. По внешнему виду представляет собой низкорослый кустарник. Листья овальной формы, темно-зеленого цвета, с опушкой. Цветки собраны в соцветия, имеют обычно желтый цвет. Цветет в мае. Этот вид растения очень капризен, лучше растет на увлажненных, освещенных солнцем местах. Кроме того, окопник крупный – холодостойкое растение (выдерживает температуру до  $-23^{\circ}\text{C}$ ).

## Глава 2 Химический состав окопника

Все части окопника содержат в себе ядовитые вещества: алкалоид – цианогисин, глюкоалкалоид – консолидин и продукты их распада – консолицин, холин и др. Алкалоиды – это вещества, содержащие азот органических оснований. Характерным их свойством является то, что они дают щелочную реакцию. Именно это свойство и определило их название, которое происходит от арабского слова «алкали», что означает щелочь. Алкалоиды встречаются главным образом в цветковых растениях, их присутствием и объясняется ядовитость некоторых растений. Многие алкалоиды являются ценными лекарственными веществами, они используются для лечения заболеваний внутренних органов, нервных и других болезней. В виде лечебных препаратов употребляются в медицине обычно соли алкалоидов. При передозировке препарата, содержащего алкалоиды, происходит паралич центральной нервной системы. Кроме того, в корне окопника содержится много слизи, представляющей собой безазотистое вещество различного химического состава, состоит преимущественно из полисахаридов. При кипячении с водой они разбухают и образуют студнеобразную массу. Благодаря обволакивающим свойствам слизи ее используют в медицине (при кашле, желудочно-кишечных заболеваниях и др.). Применяют ее и как наружное смягчительное средство.

Также в окопнике присутствуют дубильные вещества (таниды), представляющие собой безазотистые соединения, растворяющиеся в воде и спирте и обладающие способностью давать нерастворимые осадки с алкалоидами и солями тяжелых металлов. Свое общее название эти вещества получили благодаря способности превращать шкуры животных в непроницаемую для воды прочную кожу. В России для этого чаще всего пользовались корой дуба. Поэтому и содержащиеся в ней вяжущие вещества стали называть дубильными. Таниды встречаются почти во всех растениях. В некоторых растениях количество их достигает 20–30 % и более, что позволяет использовать их в хозяйственных и медицинских целях. Благодаря выраженному вяжущему и противовоспалительному действию дубильные вещества

часто используют при желудочно-кишечных расстройствах, кожных и других болезнях.

В состав окопника входят также крахмалистые вещества – важнейшие резервные, питательные углеводы растений, состоящие из полисахаридов. В холодной воде крахмалистые вещества не растворяются, в горячей – образуют вязкий раствор, который при охлаждении превращается в студнеобразную массу. Иногда употребляют крахмал в разваренном виде как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях. Лучшие сорта крахмала (например, рисовый), употребляют в качестве присыпки.

Органические кислоты, входящие в состав окопника: аспарагин – это аминокислота, входящая в группу химически и биологически родственных соединений, которым принадлежит очень важная роль в процессах жизнедеятельности; галловая кислота – является одной из самых распространенных растительных кислот. В медицине эта кислота применяется в качестве антисептика – дерматола (основной висмутовой соли галловой кислоты). Кроме того, галловую кислоту довольно широко применяют в лакокрасочной промышленности для производства некоторых красителей, благодаря тому, что в результате взаимодействия хлорного железа с галловой кислотой выпадает синевато-черный осадок, эту кислоту широко применяют для изготовления чернил.

Алкалоид лазиокорпин.

Эфирные масла – смесь различных летучих веществ, обладающая своеобразным запахом. Они состоят главным образом из терпенов и их производных. Получают эфирные масла из растительного сырья, перегоняя его с водяным паром. Растения, содержащие эфирные масла, широко применяются в медицине, главным образом благодаря антисептическому и противомикробному действию. Некоторые эфирные масла проявляют также болеутоляющее, противокашлевое действие и др. Отдельные эфирные масла находят применение в парфюмерной, ликероводочной, пищевой промышленности.

Аллантоин – это вещество, получаемое при распаде производных пуринов (гормон растений – цитокинин). Благодаря тому, что это химическое вещество обладает хорошим противовоспалительным и дерматологическим действием, его широко применяют для изготовления средств наружного применения – мазей и компрессов,



содержащих производное этого вещества – аллантоин моноэтаноламин.

В корнях лекарственного окопника содержится около 0,6–3,75 % этого вещества. Причем, что самое интересное, больше всего аллантоина содержится в корнях в зимнее время года, а не в момент роста и развития растения.

В народной медицине корень окопника применяется как слабое вяжущее, противопнозное и смягчительное средство, а иногда и как слабительное. Свежий корень или сок из него применяется при носовых кровотечениях.

**Растение требует осторожности при применении. При отравлениях окопником необходимо произвести промывание желудка слабым раствором марганцево-кислого калия, назначить солевые слабительные и средства, восстанавливающие дыхание и кровообращение.**

**В медицинской практике окопник применяется очень ограниченно.**

## Глава 3 Сбор, сушка, хранение лекарственного сырья

Перед тем как приступить к сбору лекарственных растений, необходимо ознакомиться с ними, научиться отличать полезные целебные растения от похожих на них малоценных или даже ядовитых видов. Особенно важно правильно определить время сбора растений, поскольку оно зависит от местных метеорологических и почвенных условий и может быть неодинаковым для разных районов страны. На практике сроки сбора уточняются по внешним признакам, установленным в основном опытным путем с учетом того, что в данный момент процент содержания лекарственных веществ в растениях должен быть самым высоким.

У одних видов растений лекарственные вещества накапливаются в почках, листьях или стеблях, у других – в цветках и плодах, у третьих – в корнях (как у окопника). Причем количество их в различные фазы вегетации растения не остается постоянным, а порой колеблется даже в течение дня. Поэтому собирают лишь те части растения, которые содержат наибольшее количество необходимых веществ. При преждевременном или запоздалом сборе могут быть заготовлены растения с пониженным содержанием активных веществ, их ценность будет незначительной.

Собранные растения или отдельные их части, предназначенные для медицинского использования, называют лекарственным сырьем. Различают несколько основных групп лекарственного растительного сырья.

Корневища – похожие на корни части растения, представляющие собой видоизмененные подземные побеги. На них заметны узлы с недоразвитыми листьями в виде пленчатых чешуек. Корневища бывают белого, желтого или бурого цвета, имеют разнообразную форму, длину и толщину, от них отходят придаточные корни.

Корни, в отличие от корневищ, не несут следов листьев. Кроме того, они отличаются по внутреннему строению. По форме корень может быть стержневым (хорошо выражен главный, меньше – отходящие от него боковые корни) и мочковатым (главный корень не

выражен, а от корневой шейки отходят многочисленные придаточные корни).

Собирают корневища и корни после увядания надземных частей, осенью или ранней весной. Однако в это время растения трудно распознать и поэтому практически нередко приходится собирать подземные части несколько раньше, т. е. осенью во время увядания надземных частей. Корни и корневища выкапывают лопатами на расстоянии 10–12 см от стебля растения. Затем их отряхивают от почвы, укладывают в плетеную корзину и промывают в холодной проточной воде. Промывать корни горячей водой нельзя, а корни некоторых растений нельзя мыть даже в холодной воде, именно к таким растениям относится окопник. В корнях окопника находится много слизистых веществ, которые при контакте с водой быстро разбухают и сырье портится. Его корни, выкопав, очищают от земли и снимают ножом верхнюю кожицу. Затем их следует разложить для подсыхания тонким слоем на траву или мешковину. От подсушенных корней отрезают надземные части и при необходимости очищают от тонких боковых корешков. Мелкие корни сушат целиком, а крупные корневища и корни перед сушкой разрезают вдоль и поперек на мелкие части.

В свежесобранных корнях содержится около 45 % влаги. Если не удалить влагу, то сырье загниет и потеряет свою ценность. Объясняется это тем, что физиологические функции клеток растения в течение некоторого времени после уборки протекают как при росте в почве. В них происходит обмен, синтез накопленных веществ. Однако спустя некоторое время начинается прекращение притока питательных веществ из почвы и усиливается обратный процесс – распад. Растение постепенно увядает.

Ферменты растения (около 30 %) усиливают свою деятельность во влажной среде, особенно при повышенной температуре, когда растительное сырье уложено плотно и к нему нет доступа воздуха. Особенно неустойчивы к действию ферментов сахара, глюкозиды, алкалоиды, дубильные и красящие вещества, органические кислоты. Сами же ферменты разрушаются при нагревании растительного сырья до 40–60°C. Поэтому при правильной сушке довольно быстро приостанавливается нежелательное действие ферментов и прекращается разрушение ценных лекарственных соединений.

Однако температура нагрева сырья, как правило, не должна превышать 50–60°C, так как при более высоком температурном режиме также может произойти разрушение некоторых полезных веществ.

Лекарственное растительное сырье можно сушить в естественных условиях на открытом, недоступном для прямых солнечных лучей месте или в тени на воздухе. Подготовленное к сушке сырье раскладывают на фанере, ткани или листе чистой бумаги ровным слоем в 1–2 см, периодически переворачивая его 3–4 раза в день. Надо следить за тем, чтобы при сушке на солнце сырье не пересыхало. В противном случае оно утрачивает свои естественные целебные свойства. Сушка летом в тени под навесом или на чердаке протекает медленно, но зато сырье не теряет естественной окраски и в нем почти полностью сохраняются все действующие компоненты. Не высохшее полностью за день сырье на ночь убирают в закрытое помещение, чтобы его не увлажняли ночные и утренние росы. Смоченное росой сырье чернеет, а содержание в нем действующих веществ снижается.

Если сырье собирают осенью, полностью высушить его в естественных условиях практически не удастся. Поэтому в теплые солнечные дни производится лишь частичная подсушка – подвяливание, для чего сырье раскладывают тонким слоем на подстилках и периодически переворачивают. Таким образом удаляется более половины имеющейся в сырье влаги. Досушивают сырье на чердаках или в жилых помещениях, получая хорошие результаты в том случае, если помещение хорошо проветривается. Для ускорения сушки сырье раскладывают на марле, натянутой на рамку, или на сито, которые устанавливают на козлы или стойки.

Искусственную сушку рекомендуют применять в том случае, если сырье собирают осенью и во время дождей. С этой целью можно использовать духовку, где продолжительное время удерживается тепло, и сырье сушится равномерно. Для этого устанавливают в духовку подставку, на которой размещают в 2–3 ряда рамы с разложенным на решетках сырьем. Чтобы не произошло запаривания сырья, необходимо несколько раз открывать духовку, удаляя, таким образом, влажный воздух. Обычно сырье оставляют в духовке на несколько часов. Температура в духовке не должна превышать 60°C. Сушка считается законченной, если корни ломаются с легким треском, а не гнутся.

Высушенное сырье требует определенных условий хранения. Места хранения должны быть совершенно сухими, без сора, пыли, насекомых. Ядовитые растения хранятся отдельно от неядовитых, ароматные – отдельно от непахучих. Сухое сырье засыпают в мешки из ткани, бумажные пакеты, коробки, ящички, обложенные чистой белой бумагой, банки. В тех случаях, когда лечебное действие растения связано с наличием в нем эфирных масел или других летучих веществ, сырье следует хранить в стеклянной банке с притертой пробкой или в металлических банках с плотно закрывающейся крышкой.

Лекарственное сырье в упакованном виде можно хранить в жилой, но не слишком жаркой и хорошо проветриваемой комнате, в темном месте или в темной кладовой.

Обычно срок хранения корней и корневищ составляет 2–3 года.

## Глава 4 Приготовление лекарственных форм

Лекарственные растения редко используются в медицине в натуральном виде. Обычно из них готовят различные лекарственные формы.

Очень редко бывает достаточно одного измельчения. Чаще лекарственное сырье, кроме измельчения, подвергается дополнительной обработке: его настаивают или отваривают в соответствующей экстрагирующей жидкости (воде, спирте и др.). На заводах фармацевтической промышленности из корней окопника получают в чистом виде конкретные вещества, которые применяют в виде растворов, порошков, таблеток, мазей и др. Фабричным способом изготавливают галеновые препараты (они впервые были получены врачом Галеном путем обработки лекарственного сырья с целью максимального извлечения активных веществ и освобождения от значительной части балластных). К галеновым препаратам относятся настойки, экстракты, масла, сиропы.

Их, а также препараты, состоящие из отдельных или нескольких конкретных химических соединений, продают в аптеках по врачебным рецептам и частично без них.

Кроме того, в аптеках в расфасованном виде продается значительное количество сухих лекарственных растений и их смесей, называемых сборами. Из приобретенных в аптеках, а также из заготовленных самостоятельно лекарственных растений в домашних условиях готовят и употребляют водные настои, отвары и спиртовые настойки. Для приготовления их сырье необходимо измельчить: из небольших частиц действующие вещества извлекаются полнее и быстрее. Обычно размер частиц из корней составляет около 3 мм.

**НАСТОИ.** Готовят следующим образом. Измельченный растительный материал помещают в эмалированную кастрюлю, фарфоровый или стеклянный сосуд и заливают водой. Настои парят в духовке несколько часов. Чаще всего из 1 весовой части лекарственного сырья получают 10 объемных частей настоя (чтобы получить 100 мл настоя нужно взять 10 г измельченных частей

растения). Следует помнить, что при приготовлении настоя небольшая часть воды теряется, поэтому можно вначале налить воды несколько больше. Сосуд закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане без кипения смеси 15 минут или после настаивания дополнить недостающий объем кипяченой водой. В домашних условиях водяную баню заменяют стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой. Нагрев сосуд, настой снимают и охлаждают при комнатной температуре в течение 1 часа. Затем его процеживают через слой ваты, обернутой в марлю или чистую хлопчатобумажную ткань. Отжимают сырье и добавляют кипяченую воду до указанного в рецепте объема. Например, приготавливая настой из расчета 1: 10, из 20 г измельченных частиц должны получить 200 мл готового настоя. Если после фильтрования будет получено всего 190 мл настоя, необходимо добавить еще 10 мл воды. Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1: 10, а 1: 20, 1: 30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения готовят более концентрированными. При приготовлении настоев можно обойтись и без водяной бани. В этих случаях измельченные частицы растений заливают кипятком, ставят на плиту или в горячую печь и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и фильтруют. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные частицы растений в кастрюле или стеклянном сосуде заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 часов, после чего фильтруют через несколько слоев марли, марлю с ватной прокладкой или неплотную ткань.

**ОТВАРЫ.** Для приготовления отваров измельченное сырье кладут в такую же посуду, как и для приготовления настоев, и заливают кипятком или холодной водой, что зависит от конкретных указаний в рецепте. Затем поставленный на кипящую водяную баню или легкий огонь отвар кипятят 20–30 минут. Охлаждают отвары при комнатной температуре 10–15 минут, после этого их фильтруют и добавляют кипяченую воду до первоначального объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества (к которым относится окопник), нужно фильтровать сразу же после снятия с огня. Настои и отвары

быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении. Поэтому лучше всего их готовить ежедневно. Если это не всегда возможно, их хранят в темном прохладном месте или в холодильнике, но не более 2 суток.

**НАСТОЙКИ.** Представляют собой жидкие спиртовые, спиртоводные или спирто-эфирные прозрачные извлечения из лекарственных растений. Готовят их следующим образом. Измельченные растения высыпают в сосуд (обычно стеклянную бутылку, банку и т. п.), заливают спиртом соответствующей крепости, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 дней, если в рецепте не дано иных указаний. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки (например, из 20 г растения должно получиться 100 мл настойки). Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и фильтруют, для чего берут несколько слоев марли или марлю с ватной прокладкой. Профильтрованная настойка независимо от цвета должна быть прозрачной. Спиртовые настойки пригодны для продолжительного хранения. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями.

**ПОРОШКИ.** Иногда в народной медицине используют целые свежие или высушенные части растений. В некоторых случаях высушенные части измельчают в обыкновенной ступке в порошок и в таком виде принимают внутрь или используют для присыпки ран, язв и т. д.

**МАЗИ.** Мази для наружного применения готовят следующим образом. Высушенные и измельченные части растений смешивают с вазелином, свиным жиром, сливочным или растительным маслом или какой – либо другой жировой основой. Предпочтительнее готовить такие мази на растительном, хлопковом, льняном масле, так как приготовленные на животном жире мази быстрее портятся.

**СБОРЫ.** Сбор представляет собой смеси высушенных и измельченных различных лекарственных растений, иногда с добавлением соли, эфирных масел и других веществ.

Окопник, используемый в составе сборов, следует просеивать сквозь сито с отверстиями, длина которых равна 2 мм. Лекарственное сырье, из которого готовят смягчительные сборы для припарок,



просевают сквозь сито с отверстиями, длина которых равна 1,4 см. При всех степенях измельчения производят отсеивание пыли сквозь сито с размером отверстий 1 мм. Измельченное лекарственное сырье тщательно и осторожно перемешивают для получения равномерной смеси. Если к сбору необходимо добавить какую – либо соль, то его опрыскивают насыщенным раствором соответствующей соли из распылителя и перемешивают с последующим высушиванием (не выше 60°C). Опрыскивание применяется и при добавлении к сборам эфирных масел. Сборы могут быть дозированными и недозированными. Строго дозируются сборы, содержащие сильнодействующие или ядовитые вещества, к которым относится окопник.

Готовые сборы следует хранить в сухом месте. Для предупреждения их порчи в ящик или любое другое место, где вы будете хранить смесь растений, необходимо поставить банку с ватой, пропитанной хлороформом, по мере испарения хлороформ добавляют вновь.

## **Глава 5 Лечение заболеваний**

## **Заболевания и повреждения кожи**

РАНЫ – механические нарушения целостности покровов тела (кожи, слизистых оболочек), нередко сопровождающиеся нарушением целостности и глуболежащих тканей – мышц, нервов, крупных сосудов. Повреждение самых поверхностных слоев кожи или слизистых оболочек называют ссадинами. Различают резаные, колотые, рубленые, ушибленные, разможенные, рваные, огнестрельные, укушенные, отравленные раны и др. Резаные раны имеют ровные края; колотые проникают в глубину тканей, причем их форма соответствует проникающему предмету (игле, гвоздю); рубленые раны обычно глубокие; ушибленные, разможенные и рваные раны, возникающие под действием удара палкой, камнем и иным, сопровождаются обширными кровоизлияниями в подкожную клетчатку и в более глубокие ткани, при рваных ранах отмечается отслойка кожи, края ее не имеют линейной формы. Отравленные раны возникают при укусе ядовитых животных (змей, скорпионов) или при попадании в рану химических и других отравляющих веществ. При укушенных ранах в организм заносится инфекция, а сама рана часто имеет рваный вид; особенно опасны укушенные раны, нанесенные животными, больными бешенством, так как с их слюной в рану попадает возбудитель заболевания. В этом случае очень важно как можно быстрее обратиться к врачу.

Большинство ран кровоточит в той или иной мере вследствие повреждения мелких или более крупных кровеносных сосудов. Все случайные раны практически инфицированы, т. е. заражены теми или иными главным образом гноеродными микробами; исключение составляет так называемая операционная рана, наносимая хирургом при операциях в условиях асептики и антисептики. Загрязнение и инфицирование раны неизбежно возникают в момент ранения (первичное загрязнение), но могут также произойти и в любой последующий момент (вторичное загрязнение), если рану не защищать повязкой. Микробы (стрептококки, стафилококки и др.) заносятся в рану ранищим оружием, а также проникают в нее с окружающей кожи, одежды, почвы и т. п. Излившаяся кровь, разможенные, раздавленные

ткани являются благоприятной средой для развития и размножения в ране микробов, которые могут быть причиной возникновения инфекционных осложнений раны (воспаления, столбняка, гангрены и др.). Развитие микробов в ране может быть предотвращено или значительно ослаблено своевременно оказанной помощью и последующим лечением.

Достаточно эффективным народным средством лечения ран является окопник, благодаря тому, что в корнях окопника содержится большое количество дубильных веществ, обладающих вяжущим и противовоспалительным действием, а также алкалоидов, оказывающих антисептическое действие. Настой или отвар из этого растения быстро и легко очищает рану и способствует быстрому ее заживлению.

Требуется: 20 г измельченного корня окопника, 1 л воды.

Приготовление. Настой: измельченное в порошок сырье залить кипятком, дать настояться 1 час, процедить.

Отвар: измельченное сырье залить холодной водой, настоять 4 часа, затем варить на медленном огне 15 минут. Процедить.

Применение. Полученной жидкостью промывать раны или, пропитав в полученном средстве стерильную повязку, делают примочки на пораженное место на 10–15 минут.

Мы получаем много писем, где люди рассказывают об удивительном исцелении окопником. Вот, например, что пишет нам об этом растении один из читателей.

«Здравствуйте, пишет вам Николай Петрович. Хочу рассказать вам о том, как я впервые познакомился с окопником. Было это около 5 лет назад. В то время я был заядлым охотником и каждое лето выезжал на 3 месяца за город. Тот год не был исключением, все было как обычно: солнце, хорошая погода, пение птиц, полное единение с природой. И казалось, ничто не может это нарушить, как вдруг я, заготавливая дрова, поранил топором ногу. Рана была глубокой, кровь не останавливалась. До ближайшего населенного пункта было километров 20. Я оказался в западне. Я засыпал рану стрептоцидом и туго завязал, где-то через час кровь полностью остановилась. И я уже успокоился, думая, что самое страшное позади. Но через 2 суток рана начала гноиться и сильно болеть, и никакой спирт и зеленка, которые оказались у меня в аптечке, не помогали. Гноя становилось все больше

и больше, нога вокруг раны опухла и начала чернеть. „Гангрена“, – подумал я. Все мои попытки встать и идти до населенного пункта не увенчались успехом. И вот однажды в полной тишине я услышал шорох в кустах неподалеку от меня. Первая мысль была о том, что это кабан или медведь. Но затем у меня в голове промелькнула мысль: „А вдруг это человек, который может мне помочь?“ И поскольку терять мне было нечего – быть съеденным диким зверем или умереть от гангрены, я стал звать на помощь. Шорох стал медленно приближаться. И вот из-за кустов показалась небольшого роста, сгорбленная старушка с клюкой, похожая на сказочную Баба-ягу. Это оказалась травница, которая собирала корни, листья и цветы различных лекарственных растений. „Что случилось?“ – спросила она меня. Я поведал ей свою ужасную историю. Осмотрев мою ногу, она сказала, что дела не очень хороши, но мне еще можно помочь. Вынув мешочек с каким-то порошком, она протянула его мне и сказала, чтобы я прикладывал его к ране. Порошок оказался измельченными корнями окопника. Уже на следующий день мне стало значительно лучше – боль уменьшилась, и рана стала подсыхать. А через 3 дня рана полностью очистилась от гноя и стала затягиваться. Через неделю я был абсолютно здоров (с содроганием и ужасом я вспоминаю теперь то, что со мной случилось). Ведь если бы не та бабушка, я в лучшем случае лишился бы ноги от почти развившейся гангрены, а в худшем – просто умер от общего заражения крови. Сейчас я по-прежнему выезжаю отдыхать на природу. И теперь я не боюсь, что со мной случится что-то подобное. Ведь у меня в аптечке всегда лежит мешочек с тем волшебным порошком, который спас мне когда-то жизнь». Сидоренко Николай Петрович

Хорошим лечебным эффектом обладает крем, приготовленный по такому рецепту.

Требуется: 1 часть порошка корней окопника, 2 части нутряного свиного сала, 3 части воска.

Приготовление. Сало растопить. Добавить в него порошок корней окопника и воск, тщательно перемешать.

Применение. Смазывать полученной мазью больные места.

Экзема

ЭКЗЕМА – незаразное заболевание кожи, характеризующееся длительным течением и разнообразными высыпаниями. Нередко

болезнь связана с различными изменениями со стороны нервной системы.

Причины и механизмы развития экземы недостаточно выяснены. Чаще всего она возникает в результате изменения нормальной реактивности организма, ведущей к повышению чувствительности кожи и всего организма к различным внешним и внутренним раздражителям. К внешним раздражителям относятся различные химические вещества (кислоты, щелочи, краски, лаки, скипидар, соли никеля, медикаменты и др.), физические агенты (холод, тепло, свет), вещества растительного (цветы, их пыльца) и животного происхождения (кошачья шерсть), механические факторы. Эти раздражители могут оказывать свое действие на организм, как в быту, так и в производственной обстановке. К внутренним раздражителям относятся вещества, возникающие в организме в результате нарушений обмена веществ, деятельности желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции и т. д. Особенно велика роль нарушений деятельности нервной системы.

Заболевание обычно начинается с появления яркой красноты на любом участке кожи (чаще всего на руках, лице, голенях), на фоне которой возникают мелкие узелки, которые преобразуются в пузырьки величиной с булавочную головку, наполненные прозрачной жидкостью. Пузырьки вскрываются, образуя поверхностные дефекты кожи, из которых сочится прозрачная жидкость. Эта стадия может продолжаться длительное время. В период наибольшего развития экзематорного процесса наблюдаются разнообразные высыпания – пятна, узелки, пузырьки, корочки, покрывающие уже подживающие язвочки на месте вскрывшихся пузырьков, иногда гнойнички. Постепенно, обычно под влиянием лечения, воспалительный процесс начинает стихать, уменьшаются краснота и отечность кожи, исчезают пузырьки, прекращаются мокнутия, экзематозный очаг покрывается корочками. А затем развивается шелушение и постепенно происходит восстановление целостности кожи. Однако благоприятное течение экзематозного процесса нередко сменяется новым обострением воспалительных явлений, снова появляется краснота, отечность кожи, возникают мокнутия и зуд. Такие обострения могут повторяться несколько раз, прежде чем наступит выздоровление. Эти обострения (рецидивы) болезни возникают от различных причин: от раздражения

экзематозных очагов нерациональным лечением, трением одежды, повязки, от атмосферных влияний, а также в результате нервно-психических потрясений, нарушений пищеварения, погрешностей в диете (употреблении алкоголя и т. п.). Очаги экземы могут появляться как у взрослых, так и у детей.

У некоторых людей экзема с самого начала может протекать хронически, без ярких проявлений заболевания. В таких случаях кожа на пораженном участке становится плотной, утолщенной, покрывается чешуйками. На этих местах отмечается сильный зуд. Довольно часто наблюдается краснота, появляются отечность, пузырьки, мокнутия. Больные экземой обычно испытывают зуд, раздражительность, бессонницу.

Различают несколько разновидностей экземы.

*Микробная экзема*, в возникновении которой играют роль гноеродные микробы, характеризуется резкими границами очагов (чаще на голенях), асимметрией высыпаний, наличием гнойничковых элементов, расположением экзематозных очагов вокруг гноящейся раны, язвы, свища.

*Себорейная экзема* проявляется преимущественно на волосистой части головы, на лице, груди, спине и складках кожи и состоит из пятен и узелков, покрытых мелкими чешуйками, для этой разновидности экземы характерны отсутствие склонности к мокнутию и более выраженный зуд.

Экзема может быть связана с профессией и носить характер профессиональной болезни. Лечение экземы очень сложное (особенно если не установлена, а, следовательно, и не устранена причина, вызвавшая ее). Оно должно носить комплексный характер и включать в себя прием препаратов, снижающих чувствительность организма (назначить их вам поможет только врач), и местное лечение (здесь достаточно эффективным является применение окопника). Окопник, благодаря способности оказывать противовоспалительное действие быстро снимает все кожные проявления заболевания.

О способности окопника вылечивать нам написал Алексей Петрович Новиков.

«Здравствуйте, меня зовут Алексей. Я закончил строительный колледж и много лет занимался ремонтом и отделкой квартир. Дела шли достаточно хорошо до тех пор, пока я не заболел экземой. Все

началось с внезапного появления красных пятен на руках и лице. Позднее на пятнах появились мелкие узелки, а затем мелкие пузырьки, наполненные жидкостью, которые жутко чесались. Я незамедлительно обратился к врачу. От него-то я и узнал, что у меня экзема. С тех пор мне пришлось перепробовать множество способов лечения этой коварной болезни, но все они заканчивались неудачей. И после кратковременного улучшения сыпь появлялась вновь. После длительного обследования я узнал, что причиной появления экземы послужили краска, лак и скипидар, без которых невозможна моя работа. Все врачи в один голос говорили мне, что единственным способом избавиться от экземы является полное исключение работы с красками и лаками. А это, как вы сами понимаете, в моей работе невозможно.

Единственным вариантом, который я еще не попробовал, была нетрадиционная медицина. К ней-то я и обратился за помощью. Оказалось, что экзему можно лечить с помощью окопника. После лечения этим растением я полностью избавился от экземы.

Сейчас я продолжаю работать в сфере ремонта и отделки квартир, и открыл уже свою небольшую фирму. Вот так окопник не только избавил меня от экземы, но и спас мою карьеру!

С уважением, Алексей Петрович».

Итак, как же лечить экзему? С этой целью используются мази, настойки и кремы, приготовленные на основе измельченных корней окопника.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней окопника, 1 л воды.

Приготовление. Корни (1 ч. л.) залить водой, настаивать 8 часов. Затем процедить. Вымоченные корни залить 500 мл кипятка и настаивать 30 минут. Процедить, смешать оба настоя.

Применение. Принимать полученную смесь по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Требуется: 10 г порошка из высушенных корней окопника, 60 мл растительного масла.

Приготовление. Смешать компоненты.

Применение. Наносить на пораженные участки кожи.

Требуется: 10 г измельченных корней окопника, 500 мл водки.

Приготовление. Корни залить водкой, настаивать в темном месте 12 дней.



Применение. Пить по 5 капель, разведенных в 1 ст. л. 4 раза в день.

Для лечения экземы я рекомендую вам использовать следующие лекарственные средства.

Требуется: 4 головки репчатого лука, 1 белок, 1 ст. л. настоя листьев шалфея, 1 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Лук измельчить до кашицы или мелкой соломки, обжарить его до золотистой корочки, выложить в глубокую тарелку, охладить, добавить в него взбитый белок, настой шалфея и настой корней окопника, все тщательно смешать.

Применение. Марлю сложить в 8 слоев, выложить на нее полученную кашицу и приложить ее на 2–3 часа к пораженному участку.

Требуется: 2 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. сухих листьев шалфея, 750 мл воды, 2 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Корни залить водой, кипятить 40–50 минут. После этого снять отвар с огня, остудить, процедить и добавить настой из корней окопника.

Применение. Взять кусочек марли или бинта, свернуть его в 8 слоев, смочить в приготовленном растворе. Слегка отжать и приложить к пораженному участку тела на 2 часа.

Требуется: 1 ст. л. листьев эвкалипта, 2 ст. л. листьев шалфея, 750 мл воды, 2 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор измельчить, поместить в глубокую эмалированную посуду, залить водой и кипятить на водяной бане 20 минут. Затем охладить, процедить и добавить настой корней окопника.

Применение. Взять кусок марли, свернутый в несколько слоев, намочить его в приготовленном настое и приложить к пораженному участку тела на 2–3 минуты. Затем смочить его повторно и повторить процедуру. Повторять подобные процедуры в течение 1 часа 1 раз в день.

Хорошим лечебным эффектом обладает холодный компресс со спиртовой настойкой, приготовленной следующим образом.

Требуется: 6 ст. л. травы багульника болотного и 3 ст. л. листьев шалфея, 1 л водки, 3 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор поместить в эмалированную посуду, банку или бутылку так, чтобы емкость была заполнена растениями наполовину, залить водкой, плотно закрыть крышкой, настаивать в темном прохладном месте 3 недели. Настойку необходимо встряхивать

1 раз в 2–3 дня. Затем настойку следует процедить и добавить настой корней окопника.

Применение. Перед приемом спиртовую настойку разбавить кипяченой водой (1: 1), иначе возможен ожог кожи. Пропитать в приготовленном настое кусочек ваты или марли, сложенный в несколько слоев, приложить к пораженному участку кожи на 30–60 минут.

Требуется: 4 ст. л. настоя травы шалфея, 2 ст. л. спиртового настоя цветков арники аптечного приготовления, 1 ст. л. настоя корней окопника, 250 мл воды.

Приготовление. Все тщательно перемешать, добавить 250 мл кипяченой воды.

Применение. Примочки с этим настоем накладывать на поврежденные участки кожи 3–4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. шишек хмеля обыкновенного, измельченных корневищ корней валерианы лекарственной, травы полыни обыкновенной, листьев мяты перечной, травы зверобоя продырявленного, травы чистотела, 2 л воды, 1 ч. л. настоя корней окопника. Приготовление. Все тщательно измельчить и перемешать. Залить водой, поставить на слабый огонь и кипятить 15–20 минут. Затем снять с огня и настаивать 20–30 минут, процедить. Добавить настой окопника. Применение. Принимать по 1 ст. л. настоя 2 раза в день (утром и вечером) после еды.

Требуется: равные части измельченных соцветий бессмертника, листьев чистотела и травы копытня, 500 мл кипятка, 1 ч. л. настоя из свежих корней окопника.

Приготовление. Все тщательно перемешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 3 часа, процедить, добавить настой из свежих корней окопника.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Требуется: по 2 ст. л. травы зверобоя и травы бессмертника песчаного, 1 ст. л. травы чистотела, 1 л кипятка. 1 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор измельчить, перемешать и залить кипятком, настаивать 12 часов. Затем поставить настой на слабый огонь и кипятить 5 – 10 минут. Затем снять с огня, остудить, процедить, добавить настой корней окопника.

Применение. Смочить ватный тампон в полученном настое и нанести на пораженный участок кожи.

Требуется: в равных количествах (1 ст. л.) листьев мяты перечной, травы репешка обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, травы дымянки лекарственной, травы фиалки трехцветной, измельченных корневищ аира, травы чистотела, 2,5 л кипятка, 1 ч. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор перемешать, залить кипятком, кипятить 20–30 минут. Затем снять с огня и настаивать 30–40 минут, процедить. Затем добавить настой свежих корней окопника.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день (вечером).

Требуется: по 1 ст. л. порошков из смеси коры крушины, коры цикория, корня одуванчика лекарственного, травы чистотела, 1 л кипятка, 2 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор залить кипятком, кипятить 25–30 минут. Затем снять с огня, остудить, процедить. Добавить настой из свежих или сухих корней окопника.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день (желательно вечером). При наличии мокнущей экземы рекомендуется смазывать пораженные участки раствором, приготовленным следующим образом.

Требуется: 2 ч. л. измельченной в порошок сухой травы чистотела, 3 ст. л. меда, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Все тщательно перемешать. Добавить настой корней окопника.

Применение. Полученную смесь следует наносить на поврежденные участки кожи марлевым или ватным тампоном, закрепляя его бинтом. Такой тампон накладывать на 15–20 минут.

### Фурункул

Фурункул – острое воспаление волосяного мешочка, связанной с ним сальной железы и окружающей ее клетчатки, вызываемое гноеродным микробом – стафилококком. Проникая в луковицу волоса через мелкие повреждения кожи или при трении, стафилококк вызывает воспаление луковицы, к которому вскоре присоединяется воспаление сальной железы. Предрасполагают к возникновению фурункула болезни нервной системы, нарушения обмена веществ (диабет), пренебрежение правилами гигиены и т. п. В начале фурункул

– это плотный, болезненный узелок ярко-красного цвета. По мере созревания фурункула усиливается боль, может повышаться температура тела. Часто воспаляются близко расположенные лимфатические узлы (например, при фурункуле на щеке – подчелюстные узлы, при фурункуле на бедре – паховые и бедренные и т. д.). Фурункул довольно быстро увеличивается в размерах. Цвет его становится багровым. Из-за скопления гноя кожа в центре узла истончается, под ней становится заметным гной в виде желтоватой массы – головка фурункула. Затем центр узла прорывается с отделением нескольких капель гноя. На месте отверстия образуется язвочка, заполненная плотной массой грязно-зеленого цвета (стержень фурункула, образованный омертвевшими тканями). Через 4–5 дней стержень отделяется, постепенно язва заживает, оставляя рубец. На лице образование фурункула представляет опасность вследствие возможного воспаления вен лица и распространения процесса в полость черепа из – за чего возможно возникновение сепсиса.

В лечении фурункула достаточно эффективным является применение компрессов и припарок из кашицы корней окопника.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней окопника, 1 стакан воды.

Приготовление. Корни растереть, добавить воду.

Применение. Сделать компресс. Оставить его на 8 – 10 часов. Затем снять, положить на это место сухую теплую повязку.

## **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Заболевание, характеризующееся образованием язвы в желудке или в двенадцатиперстной кишке. В редких случаях язвы могут возникать в двух или в нескольких местах, поражая одновременно и желудок и двенадцатиперстную кишку. В основе заболевания лежит процесс самопереваривания слизистой оболочки в результате воздействия на нее собственного желудочного сока.

Язва, существующая длительное время, становится плотной с мозолистым валиком по краю, препятствующим ее заживлению. Начинаясь от слизистой оболочки, язва может проникать в более глубокие слои стенки желудка (мышечную и серозную оболочки) и вызывать при этом прободение стенки желудка и двенадцатиперстной кишки. В таких случаях желудочное и кишечное содержимое с находящимися в нем микробами проникает в брюшную полость, вызывая воспаление брюшины. Иногда в язвенный процесс могут быть вовлечены крупные кровеносные сосуды, тогда целостность их нарушается, следствием чего бывает желудочное и кишечное кровотечение, наконец, язва желудка и крайне редко язва двенадцатиперстной кишки может перейти в рак (раковое перерождение язвы).

Чаще всего язвенная болезнь развивается в возрасте от 20 до 30 лет. Нередко возникает в юношеском и даже в детском возрасте. Мужчины страдают ей значительно чаще, чем женщины.

Проявление и течение язвенной болезни отличаются большим разнообразием. В отдельных случаях болезнь протекает скрыто, без всяких проявлений, и вдруг проявляется такими грозными осложнениями, как прободение или желудочно-кишечное кровотечение. Однако обычная и неосложненная язвенная болезнь имеет характерные проявления. Заболевание, как правило, длится долго (годами), самопроизвольно затихает, и вновь возникает. Эта волнообразность течения чередования спокойных промежутков с

периодами обострения, наступающими чаще всего весной или осенью, особенно характерна для язвы двенадцатиперстной кишки.

Важнейшим симптомом язвенной болезни является боль, которая имеет своеобразные черты. Прежде всего, несмотря на мучительность, она никогда (если не считать прободения язвы) не достигает той силы, которая требует применения наркотических средств, как это бывает при желчно-каменной или почечной коликах. Боли при язвенной болезни почти всегда связаны с приемом пищи, особенно грубой, соленой или кислой. Боль возникает или вскоре после приема пищи (через 0,1–1 часа), или позднее – через 2–3 часа, или даже еще позже (через 5–8 часов), т. е., на голодный желудок. Для «голодных» болей характерно значительное их облегчение непосредственно после еды.

Второй важный признак язвенной болезни – рвота, для которой характерно приносимое ей ослабление болей. Среди других признаков язвенной болезни может встречаться изжога, которая в некоторых случаях в течение длительного времени является единственным проявлением болезни.

Аппетит у людей, страдающих язвенной болезнью, обычно не только не ослабевает, но может быть даже усиленным. Однако многие из них едят мало из-за боязни появления «голодных» болей. Очень часто наблюдаются запоры, возникающие вследствие спастического сокращения толстого кишечника. Кал при этом бывает твердым, разделенным на отдельные круглые комочки (так называемый спастический, или «овечий» кал). Часто больные жалуются на плохой сон, раздражительность, неустойчивость настроения, склонность к сердцебиениям, головокружениям, внезапное похолодание рук и ног и т. д.

Лечение язвенной болезни должно носить комплексный характер. Курсы противоязвенного лечения включают диетическое питание, носящее различный характер в зависимости от периода заболевания. В первые 8 – 10 дней обострения рекомендуется употреблять в пищу только молоко, сливки, сливочное масло, манную кашу, молочный и фруктовый кисель, протертые слизистые супы, сухари из белого несдобного хлеба. В следующий период (2 декада) прибавляют вареное постное мясо, рубленное в виде паровых котлет, протертая рисовая каша, сухари заменяются белым черствым хлебом. В третьей декаде, являющейся переходной к обычному рациональному питанию,

прибавляются протертое пюре из вареных овощей, отварная нежирная рыба, говяжий студень, паровые пудинги и др. Во всех периодах питание должно быть дробным, т. е., не реже 4–5 раз в день, небольшими порциями.

При язвенной болезни эффективен прием следующего настоя.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней окопника, 400 мл кипятка, 300 мл капустного сока, 1 ст. л. измельченной травы шалфея.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать 6–8 часов, затем процедить. Капустный сок смешать с шалфеем, настаивать смесь 4 часа, процедить и добавить 1 ч. л. настоя окопника. Перемешать.

Применение. Принимать смесь по 1 ст. л. 4 раза в день за 10 минут до еды.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней окопника, 3,5 стакана кипятка, 300 мл картофельного сока, 1 ст. л. измельченной травы шалфея.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать 6–8 часов, затем процедить. Капустный сок смешать с шалфеем, настаивать 2 часа, процедить. Добавить 1 ст. л. настоя окопника и перемешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

Если вас беспокоят частые желудочные боли, рекомендуется принимать настой, приготовленный следующим образом.

Требуется: 1 ст. л. порошка из сухих корней окопника, 500 мл кипятка, 1 ст. л. травы шалфея, 1 ст. л. плодов крыжовника.

Приготовление. Корни залить кипятком (250 мл), настаивать 4–6 часов, затем процедить. Шалфей и крыжовник залить кипятком, настаивать 30–40 минут, затем процедить и добавить 1 ст. л. настоя окопника.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой при наличии болей в желудке.

Требуется: 2 ч. л. измельченной травы шалфея, 2 ч. л. семян посевного льна, 500 мл кипятка, 1 ч. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Шалфей и лен залить кипятком, настаивать 2 часа, затем процедить и добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать по 50 мл перед едой утром. Этот настой также обладает достаточно эффективным болеутоляющим действием.

Требуется: по 1 ст. л. сухой травы шалфея и измельченных корней лопуха, 500 мл кипятка, 1 ч. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 40 минут, затем процедить и добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать по 30 мл 1 раз в день, лучше утром перед завтраком.

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев шалфея, 1 ч. л. сухой травы мотыля многоцветкового, 350 мл кипятка, 1 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор измельчить, залить кипятком, настаивать 3 часа. Затем настой процедить и добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать в качестве болеутоляющего средства по 1 ст. л. 1 раз в день утром или вечером, в зависимости от времени возникающих болей, перед едой.

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 2 ст. л. листьев малины, 3 стакана кипятка, 1 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 2 часа, процедить, добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Этот настой принимается в качестве болеутоляющего средства и средства, улучшающего моторику желудка.

Требуется: 2 ст. л. сухой измельченной кожуры мандарина, 1 ст. л. сухой травы шалфея, 700 мл воды, 1 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Кожуру апельсина и траву шалфея залить водой, настаивать 7 дней. Процедить, добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать с целью улучшения моторики желудочно-кишечного тракта по 2 ст. л. 3 раза в день до еды.

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 2 ст. л. цветков календулы, 700 мл кипятка, 2 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 3 часа. Затем процедить и добавить настой свежих корней окопника.

Применение. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день до еды.

Требуется: 2 ч. л. высушенных плодов облепихи, 1 ст. л. сухой травы шалфея, 350 мл кипятка, 1 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор залить кипятком, кипятить на слабом огне при медленном помешивании 20 минут. Затем снять с огня, остудить, процедить и добавить настой свежих корней окопника.

Применение. Принимать по 2 ч. л. 2 раза в день до еды.

Диарея



Диарея – расстройство функции кишечника, выражающееся в появлении жидких и частых испражнений. Понос возникает от нарушений двигательной (перистальтики), всасывательной или секреторной (выделение пищеварительных соков) функции кишечника.

При усиленной кишечной перистальтики испражнения будут более частыми и жидкими, так как жидкое содержимое кишечника при быстром движении не успевает всасываться в кровь. Усиленная кишечная перистальтика может происходить при совершенно здоровом кишечнике, при чрезмерном волнении и страхе (так называемая «медвежья» болезнь), а также может возникать в зависимости от количества или качества принятой пищи, которая рефлекторно вызывает усиление кишечной перистальтики. Грубая растительная пища, дающая много неперевариваемых остатков (овощи, фрукты, особенно их кожура, хлеб с отрубями), жирная, трудно перевариваемая пища, недоброкачественная, с продуктами гниения, возбуждает кишечную перистальтику, в результате чего часто возникает понос. Иногда понос вызывается недостаточным перевариванием пищи в желудке (например, при отсутствии в желудочном соке соляной кислоты). При пониженной секреторной функции желудка, поджелудочной железы и печени недостаточно переваренная пища раздражает кишечник, усиливает его перистальтику, что и ведет к возникновению поноса. В некоторых случаях понос является защитно-приспособительной реакцией, при помощи которой из организма быстро выводятся вредные для него продукты (например, при отравлении недоброкачественной пищей, солями тяжелых металлов и др.). Понос может возникать и вследствие нарушения всасывания кишечного содержимого. Переваренная пища в кишечнике находится в жидком состоянии и, если в кишечнике уменьшается или совершенно прекращается всасывание пищи или воды (что имеет место, например, при венозном застое в желудочно-кишечном тракте вследствие сердечной недостаточности), испражнения становятся жидкими. Чаще всего понос возникает при воспалении слизистой оболочки клеток под действием различных микроорганизмов и их токсинов (ядовитых веществ, ими выделяемых). Микрофлора кишечника состоит преимущественно из микроорганизмов, вызывающих бродильные и гнилостные процессы. Одни микроорганизмы, питаются

углеводами, разлагают их и вызывают брожение, другие бактерии разлагают белковые вещества, вызывая гниение. Процессы брожения и гниения постоянно происходят в кишечнике и при нормальных условиях. При нарушении деятельности секреторных клеток преобладают то бродильные, то гнилостные процессы. При бродильных поносах наблюдается урчание в животе, вздутие кишок, пенистые, светлые испражнения с обычным, иногда кислым запахом. При гнилостных поносах испражнения более темного цвета с резким зловонным запахом.

Острое воспаление кишечника возникает при отравлении минеральными ядами (мышьяк, ртуть, кислоты, щелочи и др.). Поносы могут возникать и при отравлении организма веществами, образующимися в самом организме при задержке их выведения (например, азотемический понос при избытке мочевой кислоты), а также при других нарушениях обмена веществ. Воспаление кишок могут вызывать и глисты, так что можно говорить и о паразитарных поносах. При воспалении слизистой оболочки кишок (энтеритах, колитах), особенно острым, обычно участвуют все три фактора, вызывающие понос: усиливается перистальтика кишечника, уменьшается всасывание, увеличивается образование слизи, часто выделяется в просвет кишечника воспалительная жидкость, которая увеличивает количество воды в кишечнике. В качестве противопоносного средства народной медициной рекомендуется применять настой или настойку окопника.

Требуется: 700 мл воды, 1 ч. л. измельченных корней окопника.

Приготовление. Воду вскипятить, снять с огня и добавить порошок корней окопника, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место на 30 минут. Процедить.

Применение. Пить 3 раза в день по 1 ч. л. после еды. Продолжать курс до полной нормализации пищеварения.

Настойка готовится следующим образом.

Требуется: 10 г измельченных корней окопника, 300 мл водки.

Приготовление. Корни залить водкой, настаивать в темном месте 12–14 дней.

Применение. Пить по 15 капель, разведенных в 1 ст. л. воды 4 раза в день.

Дизентерия

Дизентерия – острое заболевание, относящееся к группе кишечных инфекций. В зависимости от возбудителя различают дизентерию бактериальную и амебную.

Бактериальная дизентерия вызывается большой группой родственных бактерий, из которых наибольшее значение имеют виды: Григорьева-Шига, Шмит-Штуцера, Флистера, Зонне. Все возбудители бактериальной дизентерии представляют собой палочковидные микробы, различающиеся между собой некоторыми свойствами. Бактерии дизентерии Григорьева-Шига в отличие от других выделяют сильный токсин (яд), и заболевания, вызываемые этим микробом, протекают обычно тяжелее. В настоящее время чаще встречаются виды Флистера и Зонне, дающие более легкие формы болезни, вид Штуцера встречается очень редко (0,5–1 % случаев). Попавшие во внешнюю среду дизентерийные микробы могут сохраняться в воде, почве, пищевых продуктах и на поверхности различных предметов от нескольких дней до 2–3 месяцев.

Возбудители дизентерии попадают в организм здорового человека через рот при бытовом контакте с больным дизентерией или бациллоносителем и при употреблении зараженных пищевых продуктов или воды. Загрязнение пищевых продуктов частицами испражнений дизентерийного больного может произойти через мух или грязные руки бациллоносителей и лиц, бывших в контакте с больным дизентерией.

Антисанитарные условия в быту и несоблюдение правил личной гигиены (грязные туалеты, кухни, столовые, наличие мух, редкое мытье рук и т. д.) способствуют распространению заболевания. Единичные случаи дизентерии встречаются круглый год, но летом (июнь – сентябрь) число их обычно увеличивается в связи с появлением большего количества мух, употреблением сырой воды и немых фруктов и овощей. К заболеванию дизентерией восприимчивы люди всех возрастов, но наиболее часто заражаются дети младшего возраста. В распространении дизентерии решающую роль играют социально-экономические условия жизни населения: недостаточная материальная обеспеченность и низкий культурный уровень способствуют возникновению эпидемии дизентерии, в связи с чем это заболевание является обычным в слабо развитых странах. При попадании дизентерийных палочек через рот в кишечник они оседают

на стенках толстого кишечника, размножаются, вызывая местный воспалительный процесс и общее нарушение процессов обмена веществ во всем организме. В кровь палочки дизентерии обычно не проникают. Образуемый ими токсин (яд) оказывает специфическое действие как на слизистую оболочку толстого кишечника (воспалительные явления, образование язв и др.) так и на нервную систему, надпочечники и другие органы, вызывая явления общей тяжелой интоксикации организма. Заболевание проявляется через 3–4 дня после заражения (инкубационный период) и обычно начинается бурными проявлениями со стороны кишечника – рвота, боли в животе, частые позывы на низ и т. д. Стул, имеющий в начале жидкий каловый характер, в дальнейшем приобретает вид кровянистой слизи. Очень характерным для заболевания является частый жидкий стул до 20–30 раз в сутки, сильно изнуряющий больного. Температура, как правило, повышается незначительно и только в первые дни болезни. Частый стул, сопровождаемый сильными схваткообразными болями в животе, не приносит больному облегчения. Вследствие потери большого количества жидкости с испражнениями заболевший быстро худеет, черты его лица заостряются, кожа становится сухой. Аппетит утрачивается и появляется сильная жажда. При благоприятном течении к 6–7 дню болезни появляется аппетит, количество позывов на дефекацию уменьшается, в испражнениях исчезает слизь и кровь, и они преобразуют нормальный каловый характер, исчезают боли в животе. Длительность заболевания может колебаться от нескольких дней (легкие случаи) до 3–4 и более недель. Возможны рецидивы (возвраты) болезни. В тяжелых случаях протекания инфекции все явления выражены резко, и на 3–4 сутки может наступить смерть. Наряду с острой формой болезни в 10–20 случаях дизентерия может протекать и в хронической форме, длящейся месяцами, с периодами обострения, требующими лечения в стационаре.

Лечение такого сложного и тяжелого заболевания как дизентерия безусловно должно проводиться врачом. Я же могу дать лишь ряд советов, которые помогут ускорить ваше выздоровление.

Очень важно при лечении дизентерии соблюдать лечебную диету. Пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов. Пищевые продукты тщательно измельчаются, исключаются грубые, трудно перевариваемые компоненты. Из продуктов,

содержащих белки, рекомендуются нежирное мясо, вареные яйца, рыба (свежая), творог, из жиров: сливочное масло, сливки. Полезно употреблять каши (на воде) из овсяной и гречневой крупы, пюре из моркови, шпината. Хлеб лучше есть черствый белый или серый. Молочные продукты (молоко, кефир, простокваша) назначают в зависимости от индивидуальной переносимости.

Из средств народной медицины для лечения дизентерии рекомендуется принимать настойку из корней окопника. Благодаря тому, что окопник обладает противовоспалительным, антимикробным, и антиоксидантным действием, его применение значительно ускоряет процесс выздоровления.

Требуется: 5 г порошка из корней свежего или сушеного окопника, 500 мл водки.

Приготовление. Корни залить водкой. Настаивать в темном месте 40 дней, процедить.

Применение. Принимать по 20 капель, разведенных в 5 стакана воды 3 раза в день.

## **Заболевания опорно-двигательного аппарата**

### Радикулит

Радикулит – это воспалительное заболевание корешков спинномозговых нервов. Различают первичный и вторичный радикулит. Первичные радикулиты вызываются инфекциями (грипп, ангина, ревматизм, тифы и др.) и травмами самих корешков спинного мозга. Вторичные радикулиты встречаются чаще, причиной их могут быть нарушения обмена веществ, костные изменения в позвоночнике (отложение солей, смещение позвонков, врожденное неправильное развитие позвонков), опухоли самих корешков или оболочек спинного мозга, поражения хрящей, располагающихся между позвонками. Возникновению радикулита способствуют простуда, травмы, напряженный тяжелый труд, резкие движения. Чаще всего радикулит возникает в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, реже – в шейном, крайне редко – в грудном. По течению различают острые радикулиты, как правило, первичные, и хронические – вторичные, текущие с частыми обострениями.

Болезнь выражается в сильных болях (в мышцах спины, распространяющихся на мышцы ног и рук), усиливающихся при механическом растяжении корешков – при разгибании ноги в коленном суставе, сгибании головы, при кашле, напряжении мышц шеи, в снижении чувствительности (при поражении заднего корешка), в двигательных расстройствах (при поражении переднего корешка). Из-за болей затрудняются движения, больные принимают различные специфические позы, ищут положение, в котором боли минимальны. Как правило, в процесс вовлекаются оба корешка, но больше обычно страдает задний.

Для предупреждения обострений при хроническом радикулите необходимо избегать переохлаждений, тяжелой физической работы.

Прежде чем приступить к лечению такого сложного заболевания как радикулит вам необходимо обратиться к врачу. Далеко не все формы радикулита можно вылечить самостоятельно. Так например, при заболевании межпозвоночных хрящей возможно только

хирургическое лечение, иначе вы не только не получите улучшения, но и, наоборот, можете ухудшить свое состояние.

В народной медицине для лечения радикулита рекомендуется использовать компрессы, примочки, ванны, мази и спиртовые настойки, приготовленные на основе корней окопника.

Требуется: 1 ч. л. сушеных измельченных корней окопника, 1 ч. л. серы, 2 ст. л. канифоли, 5 ст. л. свиного жира, 1 белок.

Приготовление. Корни окопника, серу, жир, канифоль тщательно перемешать, поставить полученную смесь на медленный огонь и довести при медленном помешивании до кипения. Затем снять полученную смесь с огня и остудить, добавить в смесь белок, перемешать и охладить.

Применение. Смазывать полученной мазью болезненные места до 3 раз в день.

Требуется: 7 г измельченных корней окопника, 200 мл водки.

Приготовление. Корни залить водкой, настаивать 12–14 дней, процедить.

Применение. Пить по 5 капель настойки, разведенной в 1 ст. л. воды 4 раза в день с одновременным втиранием приготовленной настойки в болезненные места.

При радикулите также полезным является прием травяной ванны или компресса.

Требуется: 2 ст. л. порошка из сухих корней окопника, 500 мл холодной воды.

Приготовление. Кони залить водой, подогреть, не доводя до кипения, снять с огня и настаивать 4 часа. Затем процедить раствор через марлю.

Применение. Использовать полученный настой для ванн (температура – 37°C, время – 10 минут, курс лечения – 7 ванн).

Для приготовления компресса взять бинт или ватно-марлевый тампон, намочить его в приготовленном настое (настой должен быть теплым) и приложить к болезненному участку. Сверху следует приложить кусок компрессной бумаги и слой ваты, который должен перекрывать два предыдущих слоя. Закрепить компресс бинтом так, чтобы он плотно прилегал к телу, и оставить на 3 часа.

Кроме компресса хорошим лечебным эффектом обладают фитоаппликации.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней окопника, 1 л кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать 30 минут. Затем жидкость слить через дуршлаг, а оставшуюся кашу положить на марлю, сложенную в 4 слоя, и аккуратно свернуть ткань в виде конверта. Лишнюю жидкость слегка отжать.

Применение. Приложить полученный конверт к больному участку тела, поверх него положить компрессную бумагу и вату. Закрепить фитоаппликацию бинтом так, чтобы он плотно прилегал к телу, но не сковывал движения, и накрыть сверху полотенцем с целью сохранения тепла.

Продолжительность процедуры составляет 30–40 минут. После чего следует отдыхать в постели 2 часа. Курс лечения от 10 до 15 фитоаппликаций, которые в зависимости от самочувствия можно делать ежедневно или через день.

После применения компресса, ванны или фитоаппликации нельзя выходить на улицу, поэтому процедуру лучше проводить вечером перед сном.

**Флебит**

**ФЛЕБИТ** – воспаление вены, развивающиеся при проникновении в ее стенку инфекции или в силу каких – либо других причин. Развитию флебита наружных вен часто способствуют местные изменения в венах в виде их расширения, застой крови в венах и т. п. Флебит нередко сопровождается образованием тромбов и может распространяться на окружающие ткани, образуя так называемый перифлебит. Флебит проявляется болями по ходу вен, уплотнением их стенок (нередко воспаленные вены определяются в виде плотных тяжелей или шнуров), покраснением кожи над воспаленной веной, отеком конечности (при воспалении вен конечности). Лечение острого флебита направлено главным образом на ликвидацию инфекционного очага, послужившего причиной заболевания. С этой целью я рекомендую принимать смесь из корней окопника и меда.

Требуется: 1 ч. л. измельченных свежих или сушеных корней окопника, 10 ч. л. пчелиного меда.

Приготовление. Компоненты смешать.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды в течение 7 дней.



Эффективным также является сочетание приема настоя корней окопника внутрь с наложением компрессов на пораженные участки. Компресс накладывать следующим образом. Марлю или бинт сложить в 8 слоев, намочить его в настое корней окопника и слегка отжать. Приложить марлю к больному участку тела. Поверх марли наложить компрессную бумагу и вату.

Закрепить компресс бинтом или полотенцем и оставить на 40 минут. После снятия компресса рекомендуется наложить на это место сухую теплую повязку и отдохнуть в постели 2 часа.

### Подагра

Подагра – это хроническая болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ. Характеризуется отложением мочекислых солей в костях, хрящах, сухожилиях, оболочках суставов и пр. Обычно подагра возникает при поражении почек и обуславливается замедленным расщеплением и выведением из организма мочевой кислоты, может возникать также при недостаточном выведении почками мочевой кислоты. Болезнь развивается обычно медленно, проявляется острыми приступами болей с более или менее длительными промежутками хорошего самочувствия. Изменения в суставах и хрящах сопровождаются воспалительной реакцией, в дальнейшем нарушается их строение и функция. Атака подагры сопровождается сильнейшими болями в месте поражения, особенно ночью. Кожа в области сустава краснеет, сустав припухает. Температура повышается до 38°C, держится обычно до 2–4 дней, постепенно снижаясь.

Впоследствии образуются из мочевой кислоты так называемые подагрические узелки, которые локализуются в суставах больного пальца стопы, реже в мелких суставах кистей рук, иногда в коленном суставе, в хрящах ушей и во внутренних органах (в почках, печени). Химическое исследование крови больного, взятой в момент приступа, обнаруживает повышенное содержание мочевой кислоты, поскольку ее выделение почками замедляется, а количество ее в моче ниже нормы.

Приступ обычно возникает после желудочно-кишечных расстройств, физического или умственного переутомления, при плохой погоде, а также после употребления пищи, богатой особыми веществами – так называемыми пуриновыми основаниями (печенки, мозгов, жареных яиц, щавеля, шпината, редиса и др.), которые в организме преобразуются в мочевую кислоту. В результате

длительного течения болезни иногда происходит стойкое обезображивание суставов, частичное разрушение суставных хрящей и даже костной ткани, а в отдельных случаях возникает неподвижность пораженных суставов.

Развитию подагры способствует чрезмерное употребление спиртных напитков, шипучих и десертных вин, мяса и мясных блюд и вообще избыточное питание. Немалую роль играет также сидячий образ жизни и отсутствие физических упражнений. Заболевание нередко комбинируется с другими болезнями обмена веществ (атеросклерозом, сахарным диабетом, камнями в почках).

Профилактикой подагры является умеренное питание, ограничение потребления мяса, спиртных напитков, прогулки и физические упражнения на свежем воздухе, спорт.

**Прежде чем приступить к лечению подагры вам обязательно нужно обратиться к врачу!**

Лечение должно быть комплексным и включать в себя сочетание строгой диеты и местного применения компрессов и мазей из корней окопника.

Во время приступа необходимо полное исключение мясной пищи и обильное питье до 1,5–2 л в день (вода, фруктовые соки, минеральные воды). Вне приступа необходим активный подвижный образ жизни, занятия лечебной физкультурой, длительные прогулки. Питание должно быть весьма умеренным, с полным отказом от спиртных напитков. Из пищи должны быть полностью исключены мясные субпродукты, жареное мясо и рыба, щавель, шпинат, редис, горох, бобы, фасоль, чечевица. Пища должна быть преимущественно молочная, с достаточным содержанием овощей (за исключением перечисленных выше) и фруктов. Два раза в неделю разрешаются вареные нежирные мясо и рыба (бульон употреблять строго запрещено).

Болезненные суставы при подагре рекомендуется смазывать мазью из корней окопника.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней окопника, 4 ст. л. растопленного свиного сала.

Приготовление. Компоненты тщательно перемешать.

Применение. Наносить полученную мазь на пораженные суставы несколько раз в сутки.

Кроме того, широкое применение при подагре имеют компрессы с настоем из корней окопника.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней окопника, 200 мл кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать 40 минут, процедить.

Применение. Кусок марли или бинта, свернутый в 8 слоев, смочить в полученном настое и приложить к пораженному участку. Длительность процедуры в среднем должна составлять 40 минут.

## **Заболелания бронхолегочной системы**

### **Бронхит**

Бронхит – воспалительное заболелание бронхов с преимущественным поражением слизистой оболочки. Одно из наиболее частых заболеланий органов дыхания. Различают две основные формы бронхитов: острый и хронический.

Острый бронхит возникает обычно в результате инфекции и часто протекает при одновременном поражении верхних дыхательных путей, слизистой оболочки носа (ринит), глотки (фарингит), гортани (ларингит) и трахеи (трахеит). Возбудителями острого бронхита могут быть те же микробы и вирусы, которые вызывают грипп, ОРЗ или ОРВИ, воспаление легких, корь, коклюш и пр. Он может также развиваться при воздействии некоторых парообразных химических веществ и пыли (угольной, минеральной, шерстяной). Возникновению острого бронхита часто способствует ослабление организма, вследствие перенесенных заболеланий, неблагоприятных условий труда и быта, вредных привычек (алкоголизм, курение). Существенное значение имеет переохлаждение тела, влажность воздуха, резкие колебания температуры, поэтому наибольшее количество заболеланий острым бронхитом приходится на весну и осень. Острому бронхиту часто предшествует насморк, охриплость голоса, першение в горле. Затем появляется кашель, сначала сухой, грубый, со скудной вязкой мокротой. Вскоре присоединяется чувство саднения за грудиной, усиливающееся при кашле. Через несколько дней отхаркивание становится более легким, мокрота выделяется в большом количестве слизисто-гнойная, зеленоватого цвета. В первые 2–3 дня температура тела несколько повышается, но нередко остается нормальной. Появляется общая слабость, иногда озноб, мышечные боли в спине и в конечностях.

В случае распространения болезненного процесса с крупных бронхов на мелкие их разветвления (бронхиолит), что нередко бывает у детей и стариков, течение острого бронхита изменяется: общее состояние становится более тяжелым, повышается температура тела, присоединяется одышка, проявляется синюшность лица, конечностей.

Обычно бронхиолит ведет к возникновению многочисленных мелких воспалительных очагов в легких (бронхопневмония). Не осложненный острый бронхит в течение нескольких дней заканчивается полным выздоровлением. У детей острый бронхит протекает обычно тяжелее, часто он развивается при кори и коклюше, осложняясь нередко в этих случаях воспалением легких, и переходя в пневмосклероз (т. е. склероз легких).

Хронический бронхит развивается или из острого, или как самостоятельное заболевание при длительном и повторном воздействии тех же факторов, которые вызывают острый бронхит (хроническое заболевание верхних дыхательных путей, длительное раздражение слизистой оболочки бронхов пылью у рабочих хлебопекарен, каменщиков, рабочих рудной промышленности и др.). Кроме того, хронический бронхит может развиваться вторично в результате застоя крови при болезнях сердца, при искривлении позвоночника и пр. В отличие от острого, при хроническом бронхите воспалительный процесс, как правило, захватывает не только слизистую оболочку, но и всю толщу стенки бронха и окружающую ткань самого легкого. Поэтому заболевание почти всегда сопровождается пневмосклерозом, а вследствие постоянного кашля, затрудненного выдоха, потери эластичности бронхиальной стенки и легочной ткани часть осложняется бронхоэктазией и эмфиземой легких. Главным проявлением хронического бронхита является кашель, иногда имеющий приступообразный, надсадный характер – чаще по утрам, после сна с выделением обильной слизисто-гнойной мокроты. В более поздних стадиях болезни появляется одышка, синюшность кожи, особенно лица и конечностей, как результат пневмосклероза, эмфиземы легких и связанного с этим плохого насыщения крови кислородом в легких, развития сердечной недостаточности и пр.

При бронхите рекомендуется принимать настой, приготовленный следующим образом.

Требуется: 1 ч. л. свежих измельченных корней окопника, 2,5 стакана кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настаивать 30 минут, затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день.

Требуется: по 1 ст. л. смеси листьев мать-и-мачехи, травы душицы и травы шалфея, 500 мл кипятка, 1 ч. л. настоя из сухих корней окопника.

Приготовление. Смесь залить кипятком, настаивать 30–40 минут. Затем процедить. Добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день после еды в качестве отхаркивающего средства.

Требуется: по 1 ст. л. смеси листьев мать-и-мачехи, травы шалфея лекарственного, цветков душицы, 750 мл кипятка, 1 ч. л. настоя из сухих корней окопника.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 30 минут. Затем процедить, добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать по 1 ч. л. через каждые 3 часа при бронхитах с влажным «мокротным» кашлем.

Требуется: 1 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. цветков, 700 мл водки, 3 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор залить водкой, настаивать в темном, сухом месте 7 дней. Затем настойку процедить и добавить настой корней окопника.

Применение. Настойку использовать для растираний тела 5–6 раз в день при сильном кашле.

Требуется: 2 ст. л. цветков зверобоя, 1 ст. л. плодов шиповника, 2 ч. л. плодов аниса, 800 мл кипятка, 2 ст. л. настоя корней окопника.

Приготовление. Сбор залить кипятком, настаивать 40 минут. Процедит, добавить настой корней окопника.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 15 минут до еды. Раствор перед приемом можно подсластить.

#### Ларингит и трахеит

Ларингит – воспаление слизистой оболочки гортани.

Различают острый и хронический процесс. Острый ларингит чаще всего вызывается инфекцией (грипп, корь, тифы), резкими колебаниями температуры вдыхаемого воздуха, переохлаждением организма, а также перенапряжением голосовых связок (длительная и громкая речь), вдыханием сильно запыленного воздуха, едких паров, раздражающих газов. Воспалительный процесс нередко переходит на слизистую оболочку носа и глотки. При остром ларингите больше жалуются на першение в горле, охриплость или даже потерю голоса.

Кашель в начале сухой, но постепенно появляется скудная и с трудом откашливаемая мокрота, которая затем становится более обильной и легко отходит. Иногда общее недомогание сопровождается головной болью и повышением температуры.

Продолжительность острого ларингита от нескольких дней до нескольких недель, но может наблюдаться охриплость в течение длительного времени и даже стойкая его потеря. У маленьких детей острый ларингит опасен тем, что способен вызвать затруднение дыхания из-за сужения просвета гортани.

Хронический ларингит может быть результатом длительного перенапряжения голоса, часто он сопутствует хроническим заболеваниям носа и горла, поддерживается курением и употреблением спиртных напитков. Основными жалобами больных являются охриплость голоса, чувство царапания в горле, вызывающее желание постоянно откашливаться.

**ТРАХЕИТ** – воспаление слизистой оболочки трахеи (дыхательного горла) обычно с сопутствующим воспалением верхних дыхательных путей (носа, глотки и гортани). Чаще всего трахеиты возникают при гриппе, кори, коклюше и др. Трахеит характеризуется кашлем (с небольшим количеством трудно отделяемой мокроты), беспокоящим больных ночью и в особенности утром, перед вставанием, тупой, саднящей болью в зеве и за грудиной, охриплостью голоса (от сопутствующего ларингита). Профилактика: общие меры закаливания организма (гимнастика на свежем воздухе, обтирания тела сначала теплой, а после привыкания холодной водой), теплая одежда и особенно обувь. Лечение ларингита и трахеита рекомендуется осуществлять путем приема ингаляций корней окопника.

Требуется: 1 л кипятка, 1 ст. л. измельченных корней окопника.

**Приготовление.** Кипяток налить в кастрюлю, объемом приблизительно 2–3 л, добавить порошок корней окопника.

**Применение.** Нужно наклониться над емкостью таким образом, чтобы было удобно вдыхать пары лекарственного раствора. Для наилучшего эффекта рекомендуется во время процедуры накрыть голову полотенцем. Во время процедуры следует ровно и глубоко дышать. По окончании процедуры лицо обтереть сухим полотенцем. Внимание: после процедуры нельзя выходить на холодный воздух.

## Другие заболевания

### Носовые кровотечения

Они могут возникать при некоторых инфекционных заболеваниях, в том числе при гриппе, при болезнях сердца, кровеносных сосудах, почек, печени, при повышении кровяного давления, при заболеваниях кроветворных органов, как самостоятельное заболевание при атрофии слизистой оболочки носа, последствия травм или хронического насморка. При их кровотечениях рекомендуется принять сидячее положение, а в случае общей слабости – полусидячее, в постели, со слегка наклоненной вперед головой. Также необходимо делать холодные (лучше из ледяной воды) примочки к переносице и приложить грелку к ногам.

Носовые кровотечения доставляют большое неудобство. Они могут привести к появлению головокружения, слабости, а в тяжелых случаях – к развитию анемии.

Вам поможет такой рецепт.

Требуется: 1 ст. л. измельченных корней окопника, 300 мл кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настоять 4 часа, процедить.

Применение. При носовом кровотечении следует взять вату, смочить ее в соке или настое из корней окопника. Ввести в ноздрю. Затем подождать несколько минут, пока кровотечение не остановится.

И опять хочу привести вам письмо, где рассказывается о чудодейственной силе окопника.

«Хочу рассказать вам о своей проблеме, точнее сказать о моей бывшей проблеме. С детства я страдала носовыми кровотечениями. Это был просто ужас. Некоторые подумают: вот уж проблема, зажал нос платочком, запрокинул голову и все. А вот представьте, что это происходит постоянно: в общественном транспорте, на улице, в театре, в школе и т. д. Но и это не самое страшное. Дело в том, что из-за постоянной потери крови у меня развилась довольно тяжелая анемия. Конечно, я ее всячески лечила. Но ни одно еще заболевание нельзя вылечить, не устранив его первоначальную причину. Так вот я и



мучилась несколько лет. Обошла кучу врачей, выпила огромное множество всяческих лекарств. С анемией я на некоторое время справлялась, а вот кровотечения продолжались. Окончательно меня расстроила ситуация, когда на вручении диплома в институте я вышла в красивом голубом платье, и видимо от волнения вновь открылось носовое кровотечение. Испорчено было не только платье, но и праздничное настроение. Но есть в каждом несчастье своя капелька счастья. Ко мне подошла мама одного моего однокурсника и рассказала о чудесном растении – окопнике, благодаря которому я смогла справиться со своей бедой».

Сергеева Лариса.

### Пародонтоз

Пародонтоз – распространенное заболевание, поражающие околозубные ткани, (так называемый пародонт или амфодонт **в словаре нет этого слова** ) десну, кость челюстей (их альвеолярный отросток), надкостницу зуба, цемент корня. Пародонтоз встречается преимущественно у людей после 40 лет и выражается в прогрессирующем расшатывании зубов, сопровождающемся рассасыванием костного края челюсти, воспалительной краснотой десен, отслоением десен от зубного стержня, нередко своеобразным затхлым запахом изо рта. Иногда, но далеко не всегда выявляется выделение гноя из десневых карманов.

Пародонтоз следует рассматривать как заболевание, возникающее в результате нарушения питания околозубных тканей вследствие обывествления питающих эти ткани сосудов. Развитие заболевания отягощается постоянной травмой, вызывающей перенагрузку зубов, вследствие неправильного прикуса, плохим уходом за зубами, а также общими заболеваниями (подагра, диабет, болезни эндокринной системы и др.).

Лечение пародонтоза заключается в тщательном удалении зубного камня, обработке десневых карманов с помощью физиотерапевтических процедур, а также полоскание рта отваром, приготовленным из корней окопника.

Требуется: 10 г измельченных корней окопника, 1 л кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, поставить на медленный огонь и разогреть, медленно помешивая, не доводя до кипения. Снять с огня, остудить, процедить.

Применение. Полоскать рот приготовленным раствором 2–3 раза в день.

### Мастит

Мастит (грудница) – воспаление молочной железы. Острое воспаление железы чаще наблюдается у кормящих молодых женщин (до 30 лет) после первых родов и серьезно осложняет кормление. Возникает мастит при проникновении в железу микробов через трещины на сосках или околососковых кружках, очень редко – из отделенного гнойного очага в организме по кровяному руслу. Трещины на сосках образуются у женщин с нежной кожей. Молодая мать часто неправильно прикладывает ребенка к груди, и сосок легко повреждается. Особенно бывает затруднено кормление, если у женщины соски плоские или втянутые. При неправильной форме соска женщина с первых месяцев беременности по консультации с врачом должна проводить соответствующие процедуры, направленные на исправления его формы. Мастит может развиваться также при неумелом сцеживании молока. Возможно проникновение микробов в молочную железу и по молочным ходам, открывающимся в соске. Поэтому для предупреждения мастита с первых же месяцев беременности и затем весь период кормления женщина должна тщательно соблюдать правила личной гигиены, ежедневно обтирать все тело водой комнатной температуры, а затем растирать его жестким полотенцем. Особенно важно обмывать груди теплой водой с мылом, вытирая их полотенцем, специально выделенным для этой цели. При отсутствии условий для обмывания можно делать обтирание раствором борной кислоты (2 ч. л. борной кислоты на 1 л теплой воды). В период кормления ногти должны быть коротко острижены, перед каждым кормлением обязательно тщательно мыть руки теплой водой с мылом.

При кормлении надо стараться, чтобы ребенок, обязательно захватывал не только весь сосок, но и большую часть околососкового кружка. Поскольку развитию мастита способствует застой молока в грудной железе, после каждого кормления необходимо сцеживать (тщательно соблюдая чистоту) оставшееся молоко, лучше всего для этого пользоваться молокоотсосом. При появлении трещин на сосках или чрезмерном огрубении молочных желез необходимо немедленно обратиться к врачу. Своевременное и правильно проводимое лечение

предупреждает развитие мастита. При развитии заболевания поднимается температура тела до 39 °С и выше, часто с ознобом, болью и напряжением молочной железы, кожа над воспаленным участком лоснится, краснеет, может образоваться гнойник. Гнойник может быть одиночным или множественным, иногда сразу возникает разлитой гнойный процесс молочной железы – флегмона молочной железы, при которой возможно воспаление лимфатических узлов подмышечной области.

На начальных стадиях этого заболевания вам может помочь окопник. Компресс из кашицы корней этого растения обладает мощным противовоспалительным действием. Для применения лечебных компрессов необходимо взять свежие корни окопника, растереть их в кашицу, в водной среде в соотношении 1:1, завернуть в марлю, приложить к больному месту, накрыть бумагой и ватой и зафиксировать тампоном или бинтом. Оставить на 6–8 часов. Компресс рекомендуется делать перед сном. После снятия компресса тщательно вымойте молочную железу с мылом.

На фоне развития заболевания ни в коем случае не прекращайте естественное вскармливание. Ведь основной причиной развития мастита является именно застой молока в железе. Но при развитии этого заболевания есть некоторые особенности грудного вскармливания.

Поскольку окопник является достаточно ядовитым растением, после лечебной процедуры перед вскармливанием следует тщательно вымыть всю молочную железу.

**Мозоли и трещины на ногах**

Следует по возможности увеличить число кормлений или воспользоваться молокоотсосом для сцеживания, накопившегося молока.

Мозоль – ограниченное, величиной от чечевицы до фасоли, плотное разрастание верхнего (рогового) слоя кожи желтоватого цвета, клиновидно вдающиеся в кожу на местах постоянного трения и давления – на пальцах ног, на подошвах. Вследствие давления ороговевшей массы на нервные окончания, заложенные в коже, мозоли могут быть весьма болезненными.

Мозоль следует удалять очень осторожно, предварительно распарив ноги в горячей ножной ванне с добавлением порошка корней

окопника.

Требуется: 3 ст. л. измельченных корней окопника, 1 л воды.

Приготовление. Корни залить водой, нагреть, не доводя до кипения, настаивать 4 часа, процедить.

Применение. Налить в таз воду температурой 42–40°C, добавить настой корней окопника. Погрузить в полученную лекарственную воду ноги. Ванну следует принимать 5 минут.

Кроме того, для смягчения кожи в местах постоянного трения и давления (на пальцах ног и на подошвах) рекомендуется смазывать ее специальной мазью приготовленной из корней окопника.

Требуется: 10 г измельченных в порошок корней окопника, 10 г растопленного свиного сала, 30 г кукурузного масла.

Приготовление. Смешать компоненты.

Применение. Мазь следует наносить несколько раз в день, на ночь необходимо наносить более толстый слой мази и покрывать компрессной оболочкой.

### Переломы

Переломы – полные или частичные нарушения целостности кости. Различают переломы врожденные (внутриутробные), так называемые родовые, или акушерские (переломы костей новорожденных, полученные во время родов), патологические и травматические. Врожденные переломы наблюдаются крайне редко и происходят в результате травм беременной или вследствие заболевания костей скелета плода. Причиной родовых переломов у новорожденных могут быть узкий таз матери или роды в тазовом предлежании чаще всего при этом повреждается ключица, редко – бедро или плечо. Патологические переломы, в отличие от травматических, вызываются разрушением кости каким-либо болезненным процессом (например, остеомиелитом, туберкулезом, опухолью), а также происходят под влиянием небольшой силы при системных заболеваниях костей (например, при несовершенном костеобразовании).

Чаще всего встречаются и имеют наибольшее практическое значение травматические переломы. Полные переломы могут быть без смещений, встречающиеся в детском возрасте) и со смещением отломков. В детском и юношеском возрасте часто наблюдаются переломы по неокостеневшей ростковой линии – так называемые эпифизиомозы.

Наибольший процент травматических переломов падает на рабочий возраст (20–50 лет), у детей переломы встречаются реже, что объясняется гибкостью их костей. В старческом возрасте кости более хрупкие, чем в молодом, и поэтому переломы у пожилых людей встречаются очень часто. Установлено, что переломы наблюдаются у мужчин в 2,5 раза чаще, чем у женщин. Строение кости, ее длина, толщина, глубина расположения в некоторой степени объясняют, почему одна кость ломается чаще другой.

Относительная частота перелома различных костей представляется в следующем виде: кости головы – 6,5 %, кости туловища – 12 %, кости верхних конечностей – 50,5 %, кости нижних конечностей – 31,4 %.

Кость может сломаться в одном или в нескольких местах. Переломы бывают полные в тех случаях, когда имеется полное нарушение кости, и неполные, когда целостность кости нарушена частично (надломы, трещины). В зависимости от направления плоскости перелома различают переломы поперечные, косые, продольные, вактообразные, клиновидные, оскольчатые и др. При переломах происходит смещение отломков костей под воздействием силы вызывающей травму, а также вследствие сокращения мышц, прикрепляющихся к отломкам. При смещении отломков между ними могут ущемляться мышцы, сосуды. Всякий перелом сопровождается большим или меньшим повреждением окружающих мягких тканей, чаще всего это бывают небольшие повреждения мышц и мелких сосудов, что приводит к образованию кровоизлияния (гематомы). К более тяжелым повреждениям мягких тканей относятся нарушения целостности кожи, нервов и крупных сосудов, например, при переломе костей таза, ребер и др. Переломы, при которых целостность кожи не нарушена, называются закрытыми. Открытые переломы характеризуются наличием в области перелома раны, через которую могут проникнуть патогенные микробы. Поэтому течение открытых переломов тяжелее закрытых. При отсутствии соответствующих мер открытый перелом может осложняться гнойным процессом, столбняком и др. Признаки перелома: боль, усиливающаяся при нарушении покоя поврежденной области (так как при этом наступает смещение отломков), кровоизлияние, ненормальная подвижность в области перелома и своеобразный хруст (крепитация), возникающий

от трения отломков кости, изменения формы поврежденной части тела, нарушения двигательной функции поврежденной конечности, выраженный отек. Рентгеновское исследование помогает наиболее точно установить наличие перелома, его характер, положение отломков и т. п.

Срастание отломков при переломах сопровождается сложным процессом образования новой костной ткани, в результате чего появляется костная мозоль. Сроки срастания переломов костей при правильном лечении колеблются от нескольких недель до нескольких месяцев. Они зависят от общего состояния организма, возраста больного, места и вида перелома, взаимного расположения отломков и ряда других факторов. Отклонение от нормального процесса образования костной мозоли может привести к замедленному сращению или к не сращению отломков, т. е., к образованию так называемого ложного сустава.

Лечение переломов должно проводиться обязательно врачом. Оно заключается в установлении отломков в правильное (анатомическое) положение (вправление) и удержании их в этом положении до полного сращения костей. Для этого производятся гипсовые повязки, вытяжение и хирургические операции с применением специальных металлических фиксаторов (пластинок, гвоздей, проволоки, стержней, винтов).

При замедленном сращении рекомендуется принимать настой или настойку корней окопника. Это растение обладает уникальными свойствами усиливать регенерацию (восстановление) костей. Именно от этого своего свойства окопник приобрел свое второе название – костолом.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней окопника, 300 мл кипятка.

Приготовление. Корни залить кипятком, настоять 30 минут, затем настой следует процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

Требуется: 1 ч. л. измельченных корней окопника, 500 мл водки.

Приготовление. Корни залить водкой, настаивать 10 дней, процедить.

Применение. Принимать по 20 капель, разведенных в 1/3 стакана воды 3 раза в день после еды.

Фармацевтической промышленностью был выпущен препарат мази окопника. Этот препарат содержит 10 г настоя корней окопника, 1 г витамина Е, природная жировая основа из свиного сала и масла из кукурузных ноготков. Этот препарат рекомендуется использовать при смещении межпозвоночного диска, при ушибах, болях в области спины, длительно заживающих ранах, язвах, воспалительных заболеваниях кожи, сухости и трещин кожи (в том числе в области пятен), экземе. Эта мазь обладает свойствами стимулировать регенерацию, устранять воспалительные процессы и снижать вредные воздействия микробного агента. Особенно широко эта мазь применяется именно с целью восстановления поврежденных тканей организма, что достигается за счет активации регенерации тканей, их эпителизации и усиления новообразования Клеток.

## **Заключение**

Природные лекарственные средства очень эффективны и разнообразны, целебные свойства многих из них проверены веками. Попробуйте обратиться к природным докторам, и результат не замедлит сказаться. Надеюсь, что вы отнесетесь с должным вниманием ко всему, что прочли в этой книге, и она станет вашим помощником в трудную минуту.

Удачи вам и здоровья, до встречи!